

## Stärkenbasierte Onlineintervention

### Ziel

Ziel der Intervention ist es, das psychische Wohlbefinden von Studierenden mittels einer voll automatisierten Onlineintervention zu stärken und so die mentale Gesundheit zu fördern.

### Theoretischer Hintergrund

Das Interventionsprogramm basiert auf Theorien und empirischen Kenntnissen aus der »Positiven Psychologie« (Bendtsen et al., 2020). Die Positive Psychologie zielt darauf ab, Faktoren zu erforschen und zu kultivieren, die das Leben lebenswert machen. Dazu zählen bspw. Glück, Wohlbefinden, Zufriedenheit, Tugenden, Charakterstärken und Talente (Blickhan, 2015; Ruch & Proyer, 2011). Interventionen der Positiven Psychologie fördern das Wohlbefinden und das Glückserleben, erweitern die persönlichen Ressourcen, helfen beim Einsatz eigener Stärken und tragen zu einem gelingenden Leben bei (Blickhan, 2015). Nach Sin und Lyubomirsky (2009) sind diese sogenannten Positiven Interventionen Maßnahmen oder intentionale Aktivitäten, die darauf abzielen, positive Gefühle, Verhaltensweisen oder Kognitionen zu kultivieren, die zu einer gesteigerten mentalen Gesundheit beitragen (Ruch & Proyer, 2011).

### Zielgruppe bzw. Teilnahmebedingungen

Die Intervention richtet sich an Studierende aller Altersgruppen und aller Disziplinen.

### Aufbau (Gegenstände/Module)

Bei der Intervention handelt es sich um ein voll automatisiertes mHealth<sup>1</sup>-Programm (Bendtsen et al., 2020). Die Teilnehmenden bekommen Informationen und Tipps zum subjektiven Wohlbefinden, Selbsthilfe- und Selbstbeobachtungsübungen sowie personalisiertes Feedback. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden durchschnittlich eine Textnachricht am Tag mit zusätzlichen Übungen und vertiefender Literatur.

Das Programm läuft zehn Wochen. Jede Woche wird ein neues Thema behandelt (Bendtsen et al., 2020). Zu jedem Thema wird neben anderen inhaltlichen Aspekten auch stets Informationsmaterial zur Verfügung gestellt.

1. In Woche 1 wird das Thema »Dankbarkeit« behandelt. Hierbei werden die Teilnehmenden dazu angehalten, sich der Dinge bewusst zu werden, für die sie in ihrem Leben dankbar sind.
2. In Woche 2 wird das Thema »Genuss« behandelt. Hierfür werden Mindfulness-Übungen eingeführt. Weiterhin werden die Teilnehmenden dazu angeregt, sich aktiv positive Momente in Erinnerung zu rufen.

---

<sup>1</sup> Mobile Health (mHealth) beschäftigt sich mit der Entwicklung von mobilen Applikationen (Apps), die die Gesundheitsversorgung verbessern sollen (Olf, 2015).

3. Anschließend werden »Gedankenmuster« thematisiert. Hierbei werden Strategien und Aktivitäten vermittelt, mit welchen gegen negative Gedankenmuster vorgegangen werden kann.
4. In Woche 4 werden die »persönlichen Stärken« der Teilnehmenden behandelt. Hierbei werden Stärken identifiziert und Strategien zu deren Weiterentwicklung vermittelt.
5. In Woche 5 geht es um das Thema »Freundlichkeit«. Teilnehmende werden zu freundlichem Verhalten angehalten. Anschließend soll reflektiert werden, wie freundliches Verhalten das Wohlbefinden beeinflusst.
6. In Woche 6 werden »Empathie und Beziehung« thematisiert. Hierbei werden Ratschläge zur Stärkung von Beziehungen sowie Kommunikationstipps vermittelt.
7. Woche 7 widmet sich dem »Gesundheitsverhalten«. Hierbei werden vielfältige Informationen zum Zusammenhang von Wohlbefinden und gesunder Ernährung, physischer Aktivität, Alkohol- und Nikotinkonsum zur Verfügung gestellt.
8. In Woche 8 wird die Relevanz von »Optimismus« unterstrichen. Hierbei werden insbesondere Strategien zum Umgang mit Rückschlägen vermittelt.
9. Woche 9 behandelt die Relevanz der »Zielsetzung«. Hierbei wird darauf eingegangen, wie Ziele gesetzt und verfolgt werden sollten. Weiterhin werden die Teilnehmenden zur Reflexion ihrer eigenen Ziele angehalten.
10. Woche 10 dient dem »Rückblick« auf das Programm. Hierbei sollen die Teilnehmenden Gelerntes zusammenzufassen und auf dieser Grundlage Vorsätze für die Zukunft formulieren.

### Häufigkeit

Die Sitzung findet in einem Zeitraum von zehn Wochen statt. In diesem Zeitraum werden die Teilnehmenden täglich mit neuem Informationsmaterial und neuen Übungen versorgt (Bendtsen et al., 2020).

### Verantwortliche/erforderliche Strukturen

Erforderlich ist eine digitale Infrastruktur, mit der den Studierenden die Software zur Verfügung gestellt werden kann, sowie gegebenenfalls eine Übersetzung der Interventionssoftware in die deutsche Sprache. Das Angebot kann dann beispielsweise unter den Studierenden beworben und ihnen auf Anfrage zugänglich gemacht werden.

### Erforderliche Qualifikationen

Da die Intervention computerbasiert stattfindet, sind keine durchführenden Personen und daher auch keine Qualifikationen erforderlich.

### Effektivität und Evaluation

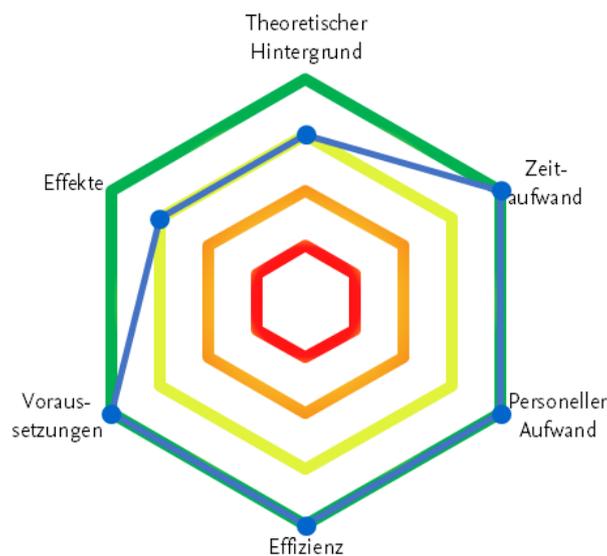
Bendtsen et al. (2020) evaluierten das Programm im Hochschulkontext mithilfe eines randomisierten kontrollierten Studiendesigns. Zum Vergleich wurden Prä-, Post- und Follow-up-Untersuchungen durchgeführt. Hierfür wurde das Mental Health Continuum (Short Form; MHC-SF) als Maß der positiven mentalen Gesundheit herangezogen. Zusätzlich wurden Depressions- und Ängstlichkeitswerte erfasst. Die Ergebnisse der Follow-up-Untersuchung drei Monate

nach Abschluss der Intervention zeigten eine höhere positive mentale Gesundheit in der Interventionsgruppe (IG) im Vergleich zur Kontrollgruppe (KG). Auch in den Subskalen der positiven mentalen Gesundheit hatte die IG signifikant höhere Werte im Vergleich zur KG (emotionales Wohlbefinden, soziales Wohlbefinden, psychologisches Wohlbefinden). In den sekundären Outcomemaßen zeigte sich eine signifikant stärkere Verbesserung in der IG im Vergleich zur KG mit signifikant niedrigeren Werten für Depression und Ängstlichkeit. Insgesamt zeigte sich die Intervention der gewöhnlichen Behandlung überlegen, was die Steigerung der positiven mentalen Gesundheit anbelangt. Zusätzlich hat sie einen protektiven Effekt auf Depressions- und Ängstlichkeitssymptome (Bendtsen et al., 2020).

## Bewertung

Die Intervention bezieht sich auf die »Positive Psychologie« und deren Erkenntnisse, spezifisch auf die Forschung zu »positiven Interventionen«. Strukturelle Ursachen von Wohl- und Missbefinden werden durch diese Intervention jedoch nicht adressiert. Da es sich um ein bereits vollständig entwickeltes, automatisiertes und onlinebasiertes Programm handelt, erfordert diese Intervention kaum zeitlichen und personellen Aufwand. Abgesehen von einer digitalen Infrastruktur werden für die Integration in den Hochschulkontext keine Voraussetzungen benötigt. Trotz des geringen Aufwands erzielt die Intervention sichtbare Effekte auf das psychische Wohlbefinden sowie auf das psychische Missbefinden, es fehlen jedoch Daten für valide Langzeiteffekte. Es handelt sich um eine vergleichsweise effektive Intervention zur Steigerung der personalen Ressourcen sowie des psychischen Wohlbefindens der Studierenden.

Die Intervention ist eine effiziente Möglichkeit zur Steigerung der personalen Ressourcen und des psychischen Wohlbefindens. Die Gesamtbewertung fällt daher mit 3,7 von 4 Punkten sehr positiv aus.



## Weiterführende Informationen

Die Forschungsgruppe um Marcus Bendtsen an der Linköping University of Sweden wirkt an dem Forschungsprogramm MoBILE mit und evaluiert und implementiert in diesem Rahmen

weitere mHealth-Interventionen für Lebensbereiche wie Körperliche Aktivität, Ernährung, Alkohol- und Tabakkonsum. Weitere Informationen zum Projekt sind unter <https://liu.se/en/research/mobile> zu finden.

Der Zugang zur Intervention kann möglicherweise über den Erstautor Marcus Bendtsen erfragt werden. Kontaktinformationen sind unter <https://www.marcusbendtsen.com/> zu finden.

Hintergrundinformationen und weitere Interventionen im Projekt »Healthy Campus – Von der Bestandsaufnahme zur Intervention« sind auf der Internetseite der Freien Universität Berlin unter [www.fu-berlin.de/healthy-campus/interventionsmanual](http://www.fu-berlin.de/healthy-campus/interventionsmanual) zu finden.

## Literatur

- Bendtsen, M., Müssener, U., Linderoth, C. & Thomas, K. (2020). A Mobile Health Intervention for Mental Health Promotion Among University Students: Randomized Controlled Trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(3), e17208. <https://doi.org/10.2196/17208>
- Blickhan, D. (2015). *Positive Psychologie: Ein Handbuch für die Praxis. Reihe Fachbuch positive Psychologie*. Junfermann. [http://sub-hh.ciando.com/book/?bok\\_id=1911979](http://sub-hh.ciando.com/book/?bok_id=1911979)
- Olf, M. (2015). Mobile mental health: a challenging research agenda. *European journal of psychotraumatology*, 6, 27882. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v6.27882>
- Ruch, W. & Proyer, R. T. (2011). Positive Interventionen: Stärkenorientierte Ansätze. In R. Frank (Hrsg.), *Therapieziel Wohlbefinden: Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie* (2. Aufl., S. 83–92). Springer-Verlag Berlin Heidelberg.
- Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 65(5), 467–487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>