

Wirksamkeit des App-basierten Trainings „Res@t digital“ zur Reduktion problematischer Mediennutzung bei vulnerablen Kindern und Jugendlichen: Eine digitale Interventionsstudie

Lucie Waedel^{1*}, Oliver Labrenz¹, Kerstin Paschke², Rainer Thomasius², Olaf Reis¹

¹ Deutsches Zentrum für Kinder- und Jugendgesundheit (DZKJ), Klinik für Psychiatrie, Neurologie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter Universitätsmedizin Rostock, Rostock, Deutschland

² Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ), Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Hamburg, Deutschland

* Korrespondenz, E-Mail: lucie.waedel@med.uni-rostock.de

© 2025 Lucie Waedel; Lizenznehmer Infinite Science Publishing

Dies ist ein Open-Access-Abstract, das unter den Bedingungen der Creative Commons Attribution License veröffentlicht wird, welche uneingeschränkte Nutzung, Verbreitung und Reproduktion in jedem Medium erlaubt, sofern das Originalwerk ordnungsgemäß zitiert wird. (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

Hintergrund und Fragestellung

Res@t digital ist ein App-basiertes Training für Kinder und Jugendliche (10–19 Jahre) mit einem problematischen Umgang mit digitalen Medien. Ziel ist es, individuelle Ressourcen durch Problem- und Gesundheitsbewusstsein, Emotionsregulationsfähigkeit und Selbstfürsorge zu stärken, um einen gesünderen Umgang mit digitalen Medien zu ermöglichen. Im Rahmen der bundesweiten Res@t-Studie zur Evaluation der Machbarkeit und Wirksamkeit von Res@t digital liegt der Fokus in Rostock und Umgebung auf schwer erreichbaren Zielgruppen, insbesondere Kinder und Jugendliche mit Anbindung an die ambulante und stationäre Kinder- und Jugendhilfe.

Methoden

An der Studie nahmen insgesamt 53 Kinder und Jugendliche teil, die randomisiert einer Interventions- oder Wartekontrollgruppe zugewiesen wurden. Durch einen aufsuchenden Ansatz ermöglicht das Teilprojekt Kindern und Jugendlichen mit bestehendem Problemverhalten die Teilnahme, die bislang keine psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung erhalten. Ergänzend wird ein „blended approach“ verfolgt, bei dem die App-Nutzung interaktiv begleitet und bei motivationalen oder technischen Schwierigkeiten unterstützt wird. Über fünf Monate hinweg wurden alle fünf Wochen Daten zu Symptomen problematischer Mediennutzung erfasst, um Veränderungen systematisch und kontinuierlich abzubilden. Zusätzlich wurden vor und nach der 10-wöchigen Intervention Psychopathologie, Veränderungsbereitschaft, Schlaf, Familienfunktionalität und Achtsamkeit mittels standardisierter Fragebögen erhoben.

Ergebnisse

In der vorliegenden Untersuchung werden die Ergebnisse hinsichtlich der Effektivität der App-basierten Intervention in Bezug auf die Symptome problematischer Mediennutzung, Personen- und das Familiensystem betreffende Variablen, sowie das Achtsamkeitserleben in einer Hochrisikogruppe präsentiert und diskutiert. Die Daten werden im Rahmen eines längsschnittlichen Vergleichs mittels standardisierter Fragebögen erhoben und dargestellt.

Diskussion und Schlussfolgerung

Die vorliegende Studie verfolgt das Ziel, eine bislang fehlende Lücke im Bereich der Prävention problematischer Mediennutzung zu schließen, indem sie ein App-basiertes Angebot erprobt und dabei die besondere Vulnerabilität bestimmter Zielgruppen herausstellt. Das Projekt ermöglicht durch seinen niedrigschwelligen und alltagsnahen Zugang die Teilnahme außerhalb klassischer Versorgungsstrukturen. Res@t digital könnte sich so als ergänzendes Angebot etablieren und den Einstieg in weiterführende therapeutische Maßnahmen erleichtern.

Offenlegung von Interessenskonflikten sowie Förderungen

Ich bzw. die Koautorinnen und Koautoren erklären, dass während der letzten 3 Jahre keine wirtschaftlichen Vorteile oder persönlichen Verbindungen bestanden, die die Arbeit zum eingereichten Abstract beeinflusst haben könnten.

Erklärung zur Finanzierung: Das Projekt wurde voll von dem Gemeinsamen Bundesausschuss Innovationsausschuss finanziell gefördert.

