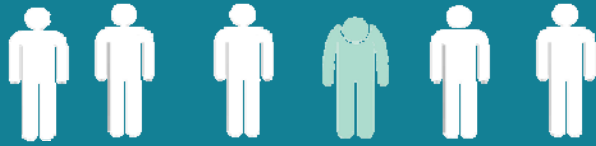


# BARMER ARZTREPORT

Psychische Gesundheit bei Studierenden und anderen jungen Erwachsenen

Dr. rer. nat. habil. David Daniel Ebert

*Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg, Institut für Gesundheitstrainings online (GET.ON)*



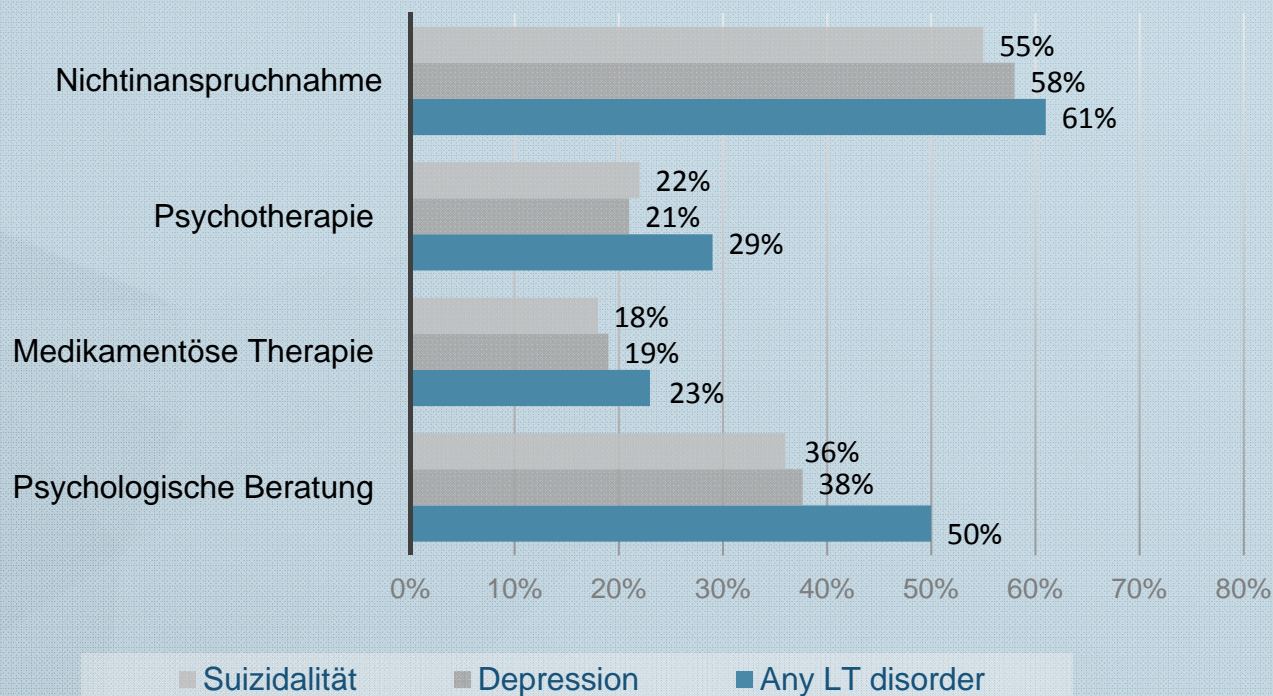
**1er von 6 Studierenden hat  
Diagnose im System**



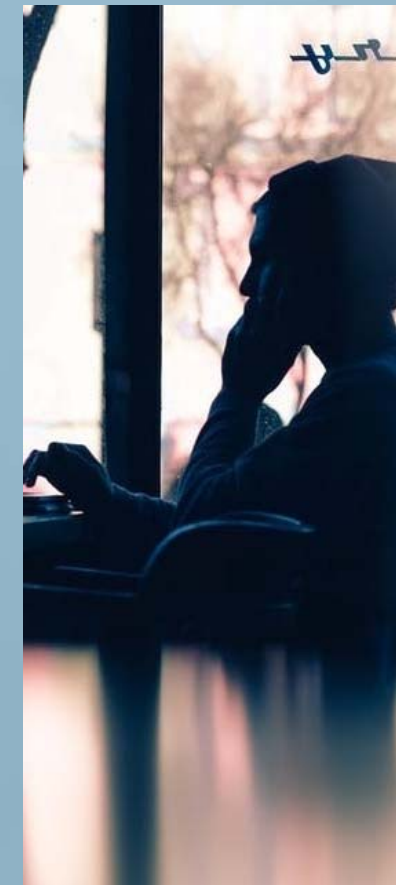
**1er von 4 jungen Erwachsenen (18-  
25 Jahre)**



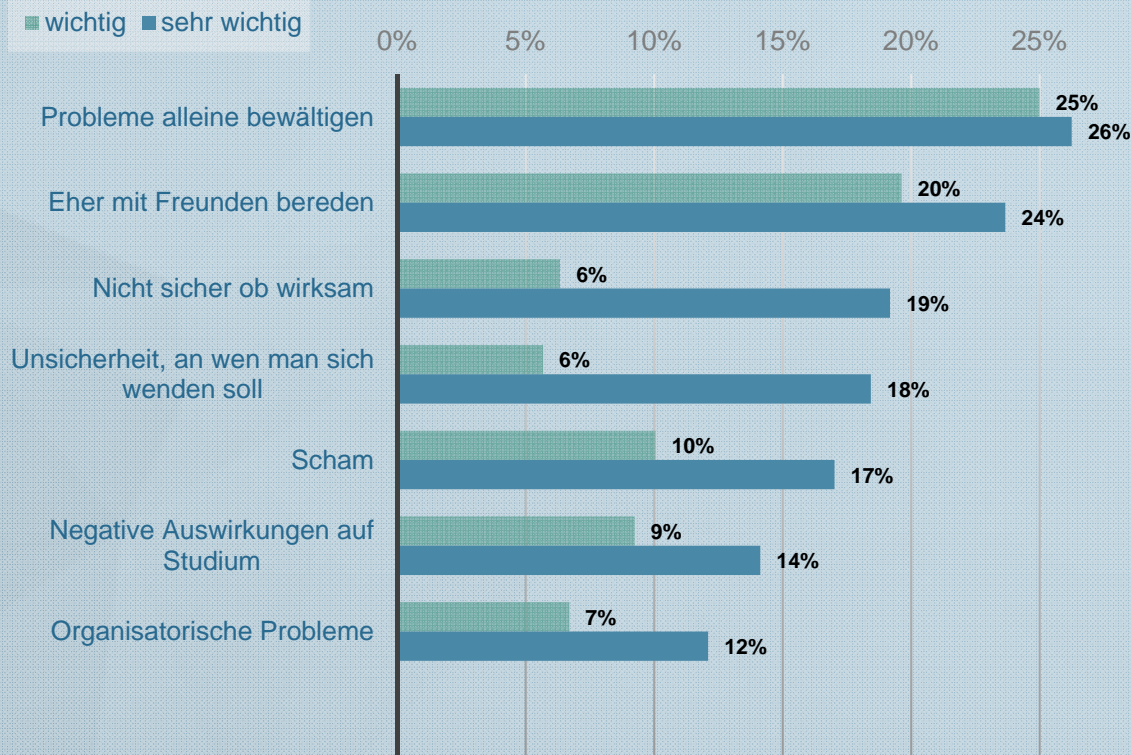
## Hoch belastete junge Erwachsene erhalten keine ausreichende Versorgung



Haben Sie jemals wegen emotionaler Schwierigkeiten und/oder Problemen mit Substanzkonsum Hilfe in Anspruch genommen?



## Zahlreiche Barrieren halten Sie davon ab, adäquate Hilfe zu suchen





**Es braucht neue innovative Angebote um**

- a) mehr Betroffene zu erreichen**
- b) Betroffene früher zu erreichen**

## Digitale psychologische Interventionen sind ein vielversprechender Weg die Versorgung besser zu gestalten

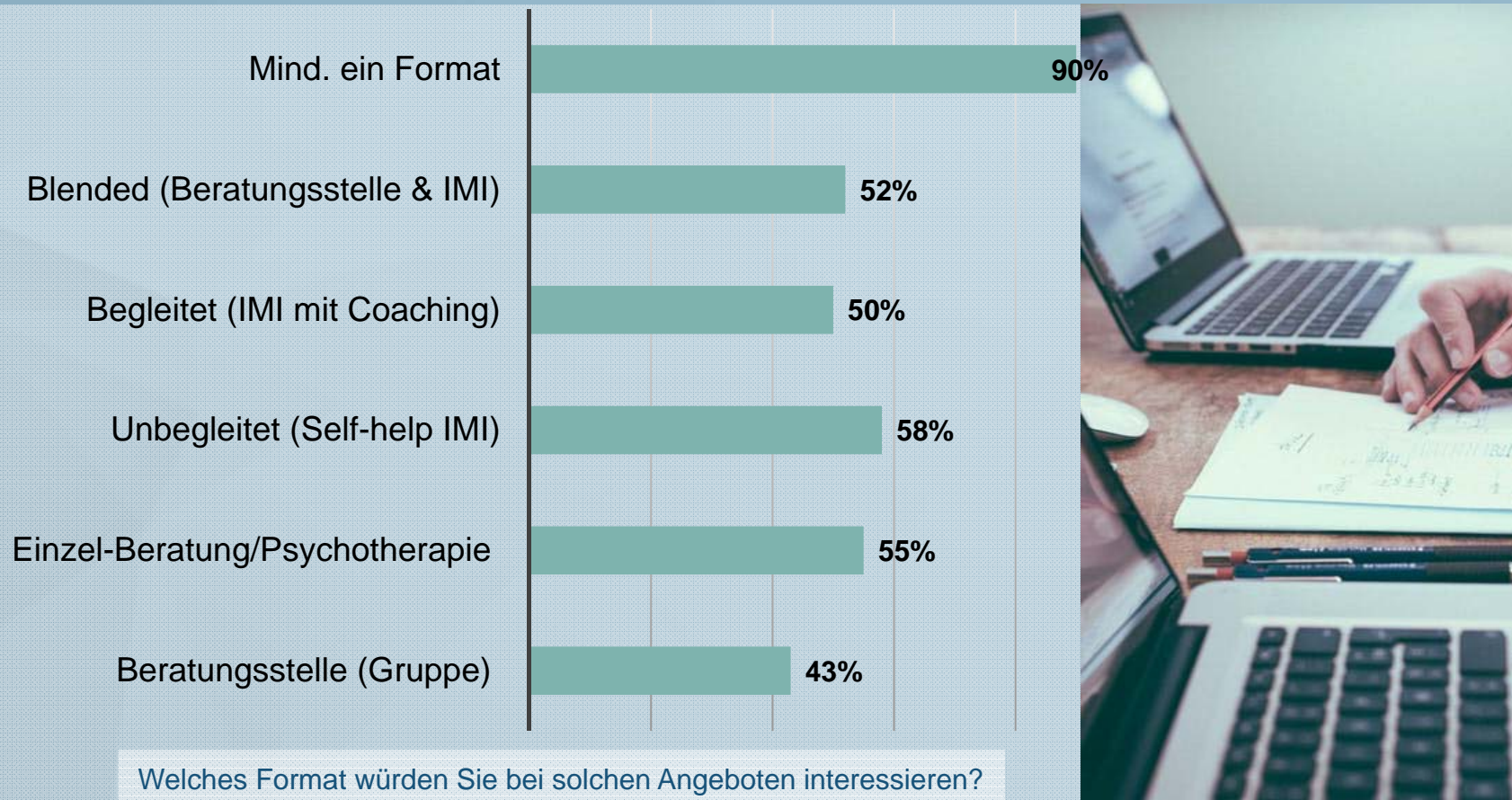
### Vorteile von Internet- und App-basierten Gesundheitstrainings

- erreichen Betroffene früher im Erkrankungsprozess
- Zeitunabhängig
- Ortsunabhängig
- Geringe Nutzungsschwelle
- Unterstützung des Patienten im Alltag
- Benötigt weniger Ressourcen





**Wenn das Ziel ist, möglichst viele Betroffene zu erreichen, braucht es eine breite Palette von Interventionsformaten.**



N= 936

## Aber kann das wirklich effektiv sein?

Erfahrungen aus > 35 randomisiert kontrollierte Studien, > 15.000 Teilnehmern





## Depressionen



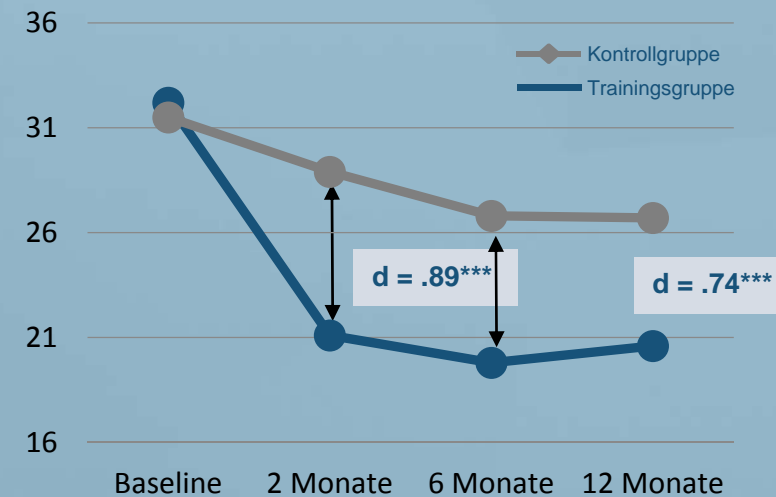
## In der Behandlung von Depressionen sind Effekte groß, vergleichbar mit Psychotherapie vor Ort und langfristig stabil<sup>1,2</sup>

### Intervention

- GET.ON Diabetes & Depression
- 6 Einheiten Problemlösen, Verhaltensaktivierung, Rückfallprävention
- Optional: Übergewicht, Schlaf
- Geleitete Selbst-Hilfe

### Effekte auf depressive Symptome (ADS)

(N = 254; Intention-to-treat; \*\*\*p<0.001)



Meta-Analyse vor Ort Psychotherapie:  $d = 0.58^3$

„... solch ein Programm habe ich immer gesucht, da es mir wie Laura ging und nicht zum Therapeuten fahren konnte, da ich in einem Dorf wohne.“

<sup>1</sup>Nobis, Lehr, Ebert et al., Diabetes Care 2015; Ebert, Lehr, <sup>2</sup>Nobis Baumeister et al., Diabetec Medicine 2016, <sup>3</sup>van der Feltz-Cornelis 2010





**GET.ON Institut**  
Gesundheits  
Trainings.Online

## PRO.MIND: Internet-basierte Trainings der BARMER für die Bereiche: Stimmung, Schlaf, Stress & Burn-Out

**BARMER** Telefonseelsorge: 0800/1110111 oder 0800/1110222

**Herzlich willkommen**

Herzlich willkommen zu den BGM-Online Trainings der Barmer in Kooperation mit dem GET.ON Institut. Bitte geben Sie das Passwort ein, um zu den Online-Trainings zu gelangen.

Das Passwort haben Sie entweder von einem Barmer Mitarbeiter bekommen oder durch Ihr Unternehmen.

Passwort

**LOGIN**

Hinweis: Die Barmer erhält keine personenbezogenen Daten vom GET.ON Institut. Nähere Hinweise finden Sie in der [Datenschutzerklärung](#).



# STUDICARE

## Ziele des Projekts



Ist-Stand erfassen



Psychische Gesundheit mit Online-Interventionen fördern



Förderung der Inanspruchnahme psychologischer Interventionen



Handlungsempfehlungen ableiten



## Caring Universities

### The WHO World Mental Health Surveys International College Student Project (WMH-ICS)



## Caring Universities

The WHO World Mental Health Surveys International College Student Project (WMH-ICS): Stückweise Erweiterung auf weitere Partner/Länder

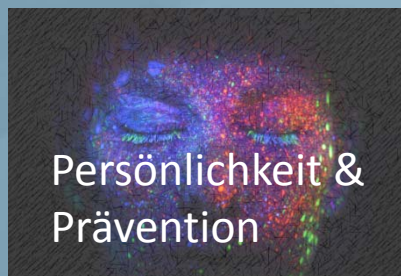




# ONLINE TRAININGS

Interventionsangebote von StudiCare





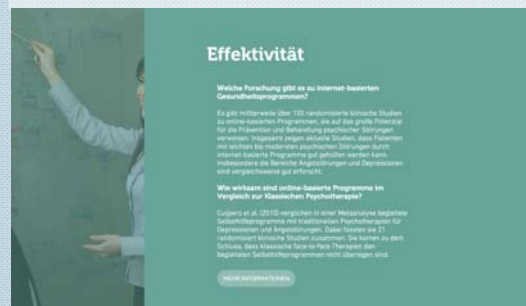


## Trainings- und Projektwebsite [www.studicare.com](http://www.studicare.com)

### Informationen über psychische Erkrankungen



### Informationen über Online-Trainings



Online seit

**November 2016**

[www.studicare.com](http://www.studicare.com)

Trainingsanmeldungen<sup>1</sup>

**4.312**

<sup>1</sup>Alle StudiCare-Trainings

### Videochannel



### Blog



# Danke für Ihre Aufmerksamkeit



**STUDICARE**  
gesund und erfolgreich studieren