

Self-Help zur Verbesserung der psychischer Gesundheit von Jugendlichen

Christoph Pieh

Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic

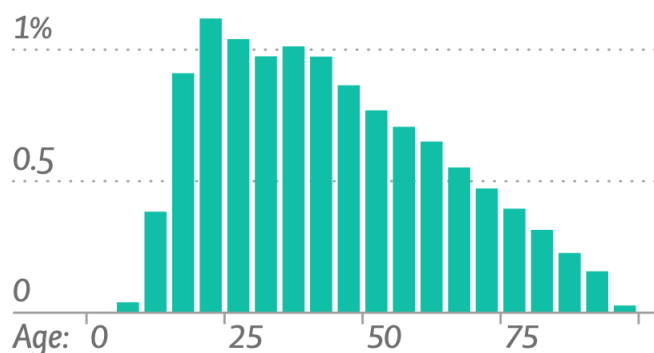
Lancet 2021; 398: 1700-12

COVID-19 Mental Disorders Collaborators*

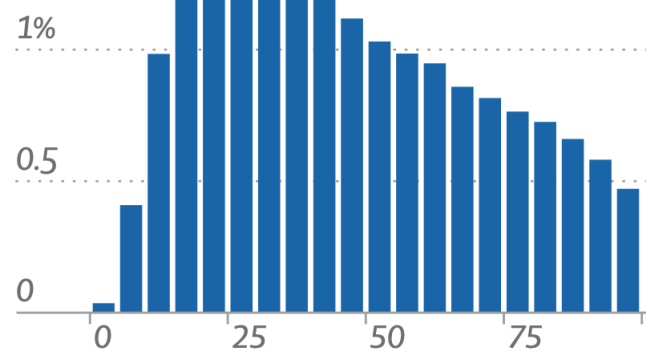
Younger people were hardest hit

Additional prevalence due to COVID-19, by age

Major depressive disorder



Anxiety disorders



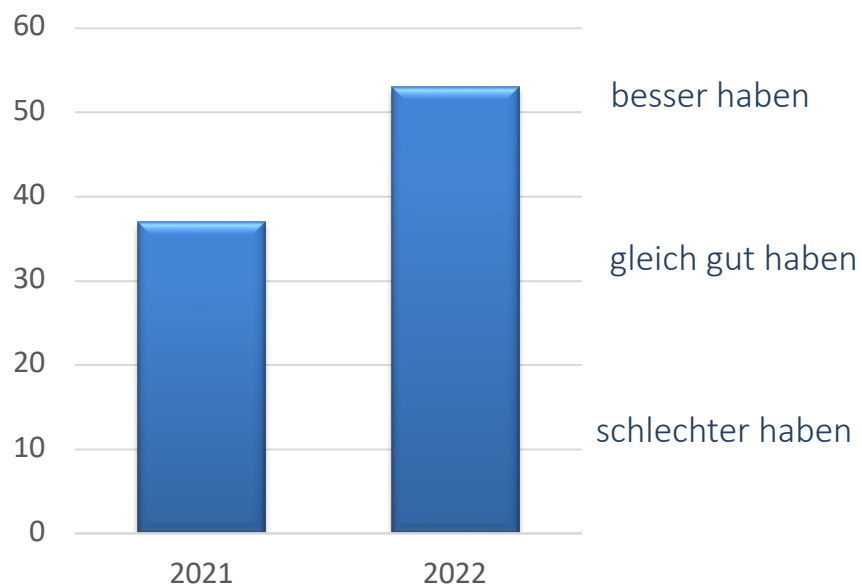
Ganz allgemein gefragt: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben?

*Der Wert 0 bedeutet "gar nicht zufrieden" und der Wert 10 "vollumfänglich zufrieden".
Mit den Werten dazwischen können Sie Ihre Einschätzung abstufen.*

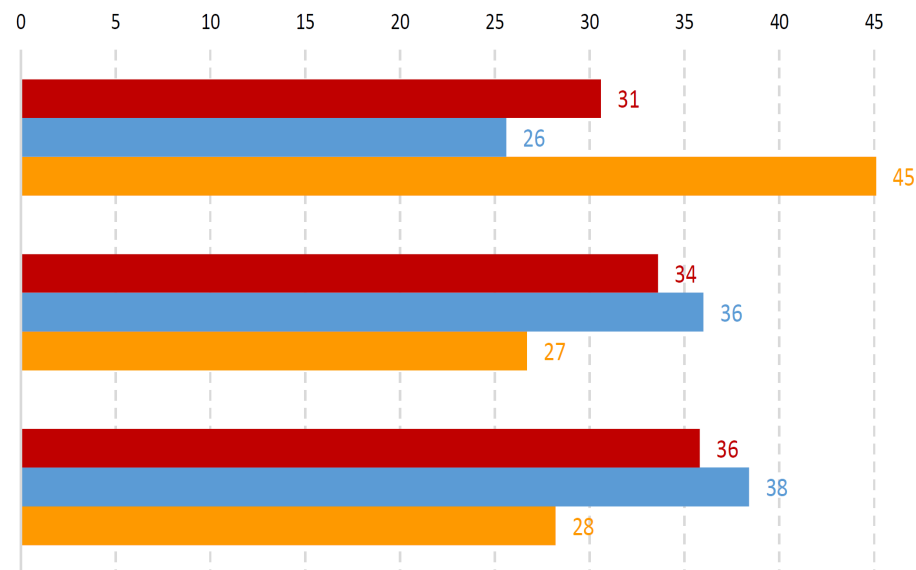
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
gar nicht zufrieden	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	vollumfänglich zufrieden

Sind wir eine “lost generation”?

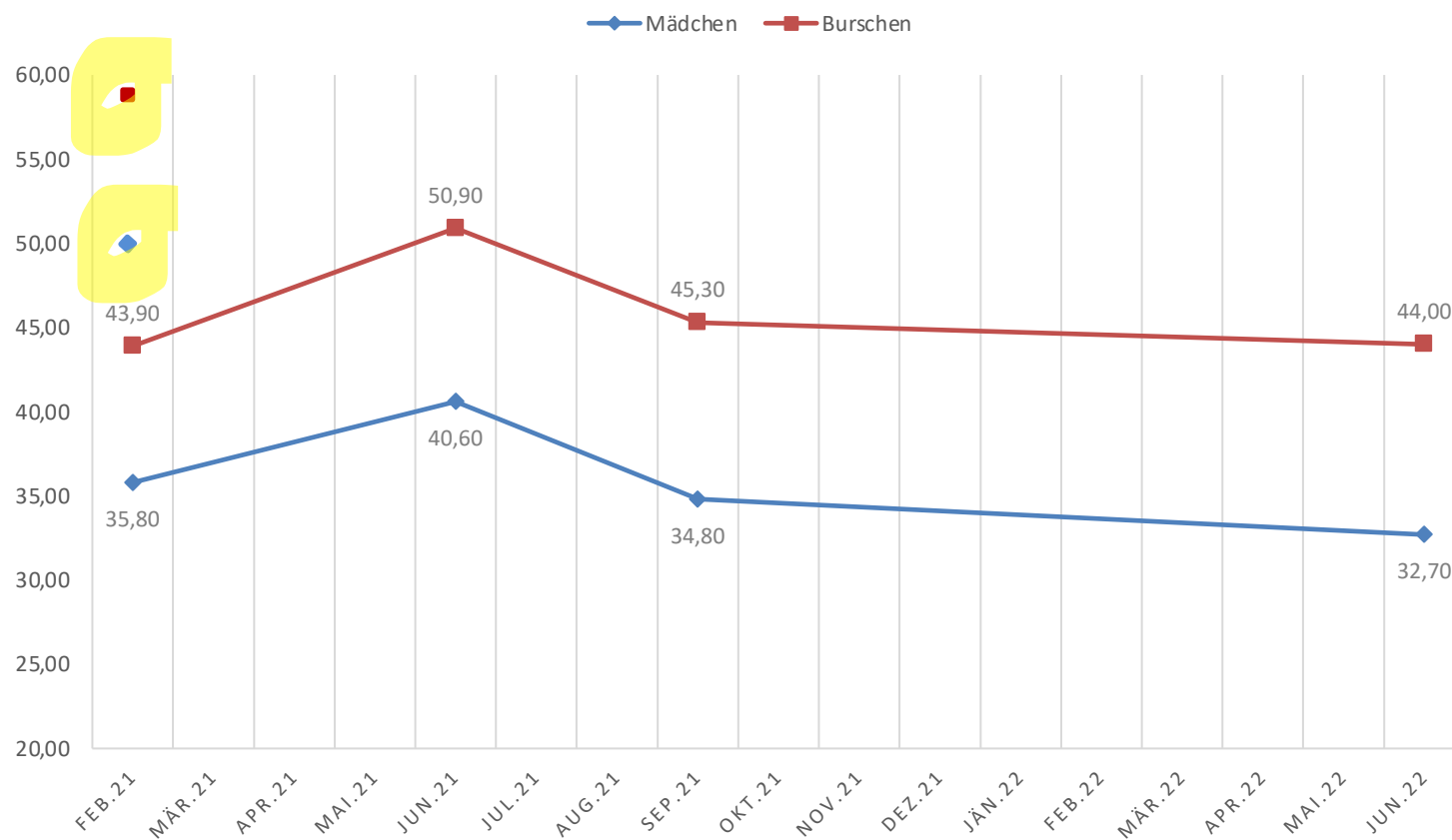
(N=24.000, age: 16-25 yo)



Meine Kinder werden es einmal... als ich.



WOHLBEFINDEN WHO-5 (N=7201; ALTER 14-20)



*Lancet Public Health 2022;
7: e515–28*

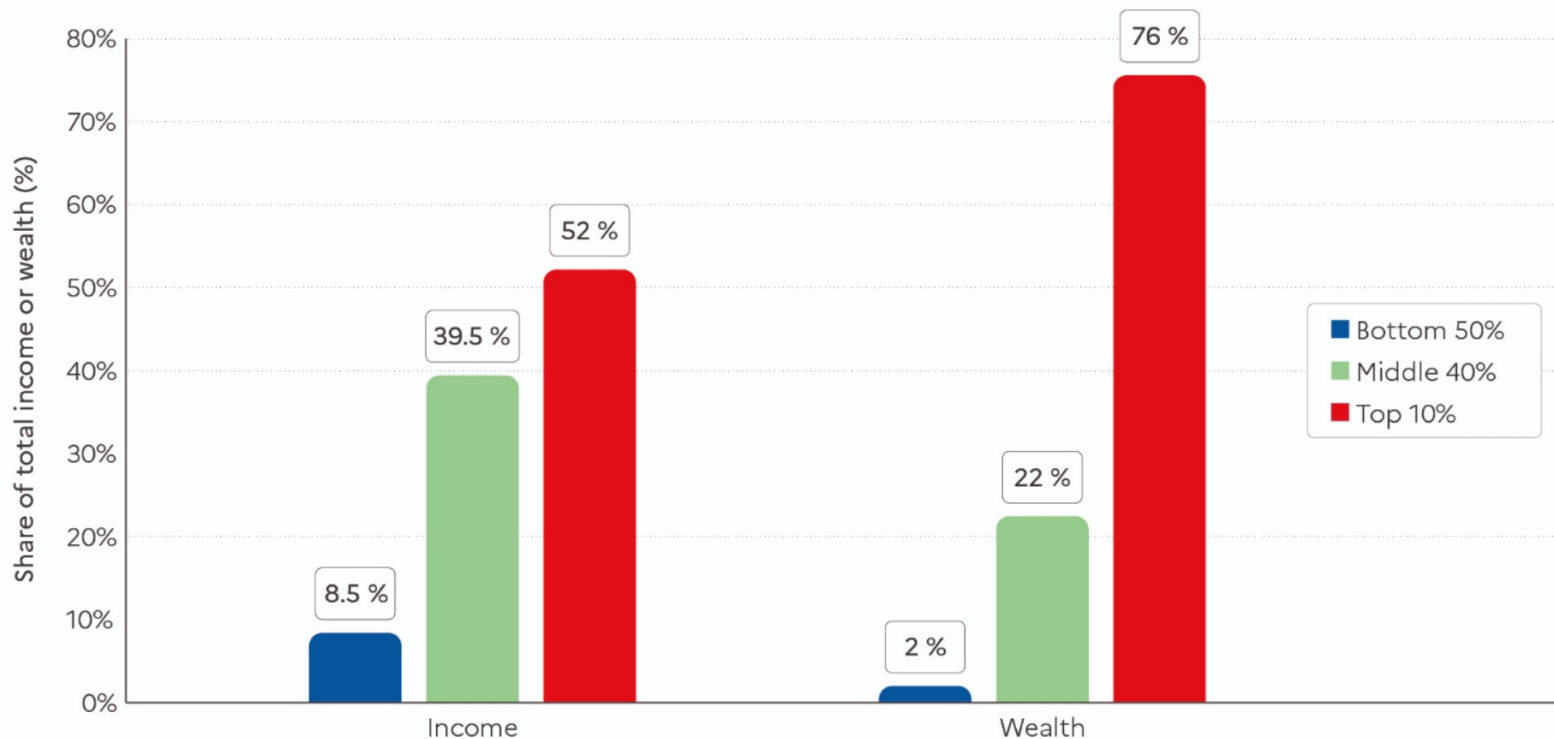
How do income changes impact on mental health and wellbeing for working-age adults? A systematic review and meta-analysis

Rachel M Thomson, Erik Igelström, Amrit Kaur Purba, Michal Shimonovich, Hilary Thomson, Gerry McCartney, Aaron Reeves, Alastair Leyland, Anna Pearce, S Vittal Katikireddi

Implication of all the available evidence

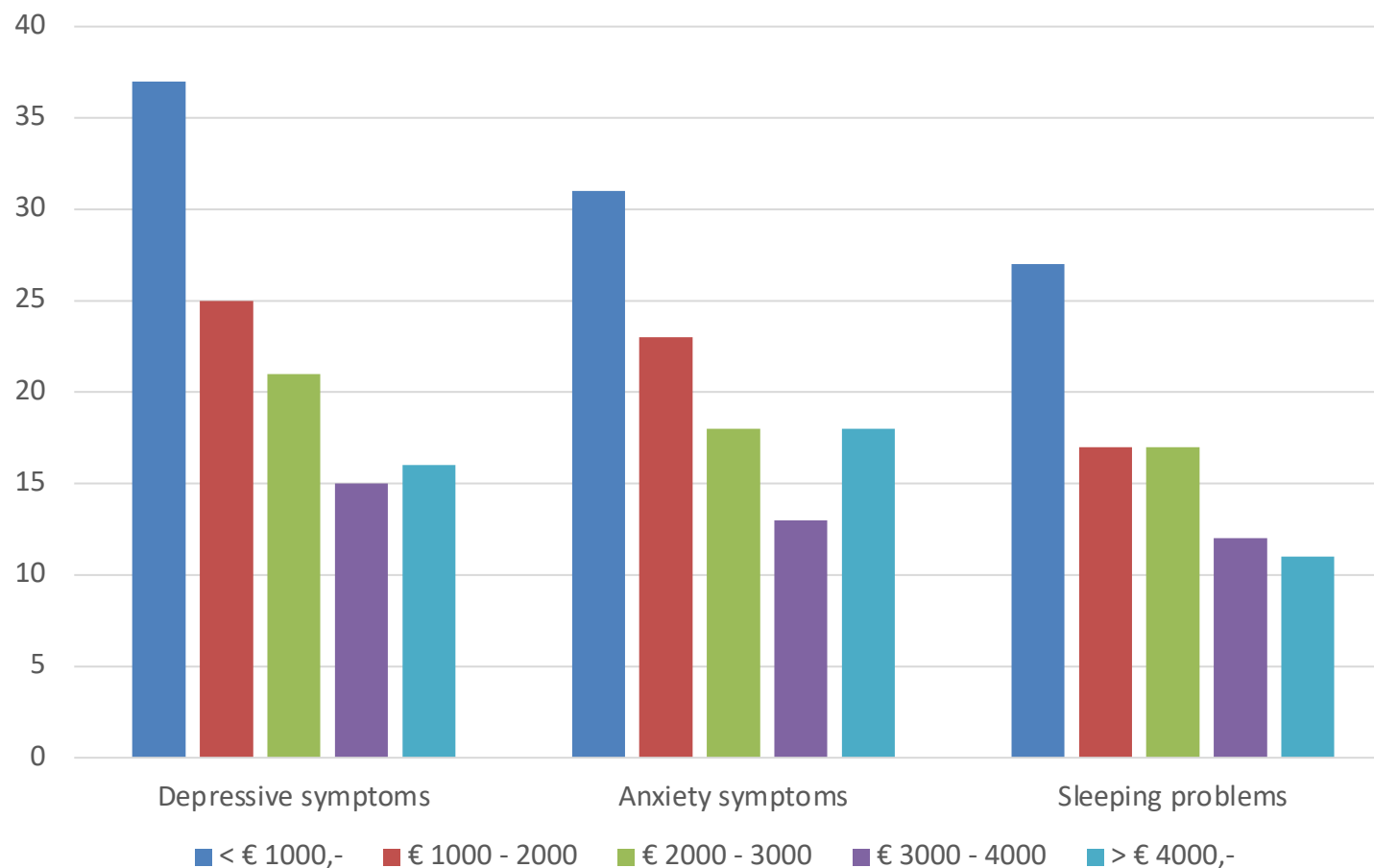
Income changes probably have a causal effect on the mental health of working-age adults, although certainty in the effect size is low due to heterogeneity and risk of bias. Welfare policy

Figure 1 Global income and wealth inequality, 2021

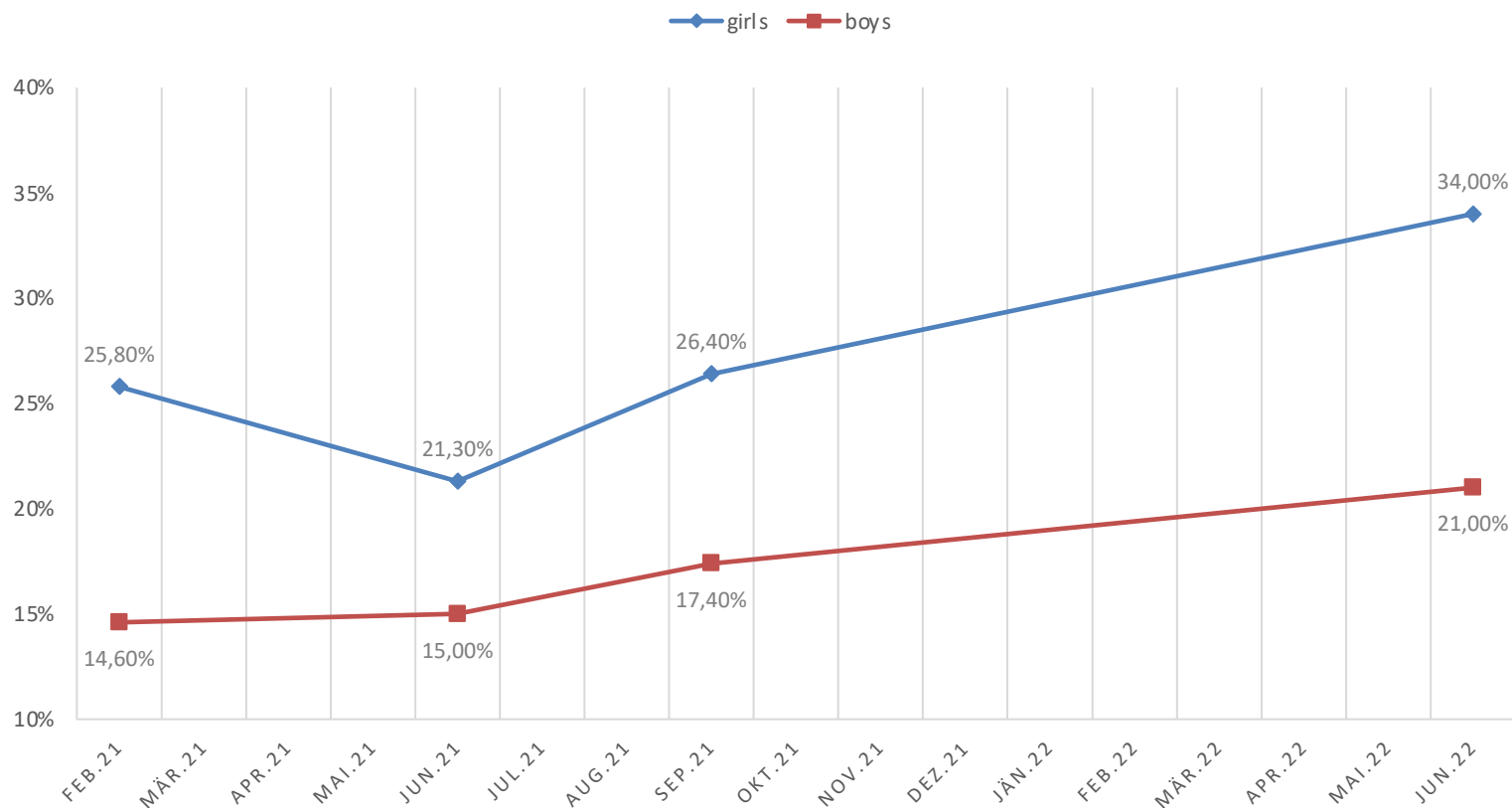


Interpretation: The global bottom 50% captures 8.5% of total income measured at Purchasing Power Parity (PPP). The global bottom 50% owns 2% of wealth (at Purchasing Power Parity). The global top 10% owns 76% of total Household wealth and captures 52% of total income in 2021. Note that top wealth holders are not necessarily top income holders. Incomes are measured after the operation of pension and unemployment systems and before taxes and transfers. **Sources and series:** wir2022.wid.world/methodology.

Psychische Belastung und Einkommen



MODERATE SCHLAFLOSIGKEIT (N=7201; ISI >14)



Pieh et al. (2021) JAMA Net Open
Humer et al. (2021) JAMA Net Open
Humer et al. (2022) IJERPH

CAGE Substance Abuse Screening Tool

13%

Cut down drinking

Haben Sie jemals das Gefühl gehabt, dass Sie weniger trinken sollten?

Annoyed by criticism

Hat Ihr Umfeld Sie jemals durch Kritik an Ihrem Trinken verärgert?

Guilty feelings

Haben Sie sich jemals wegen Ihres Trinkens schlecht oder schuldig gefühlt?

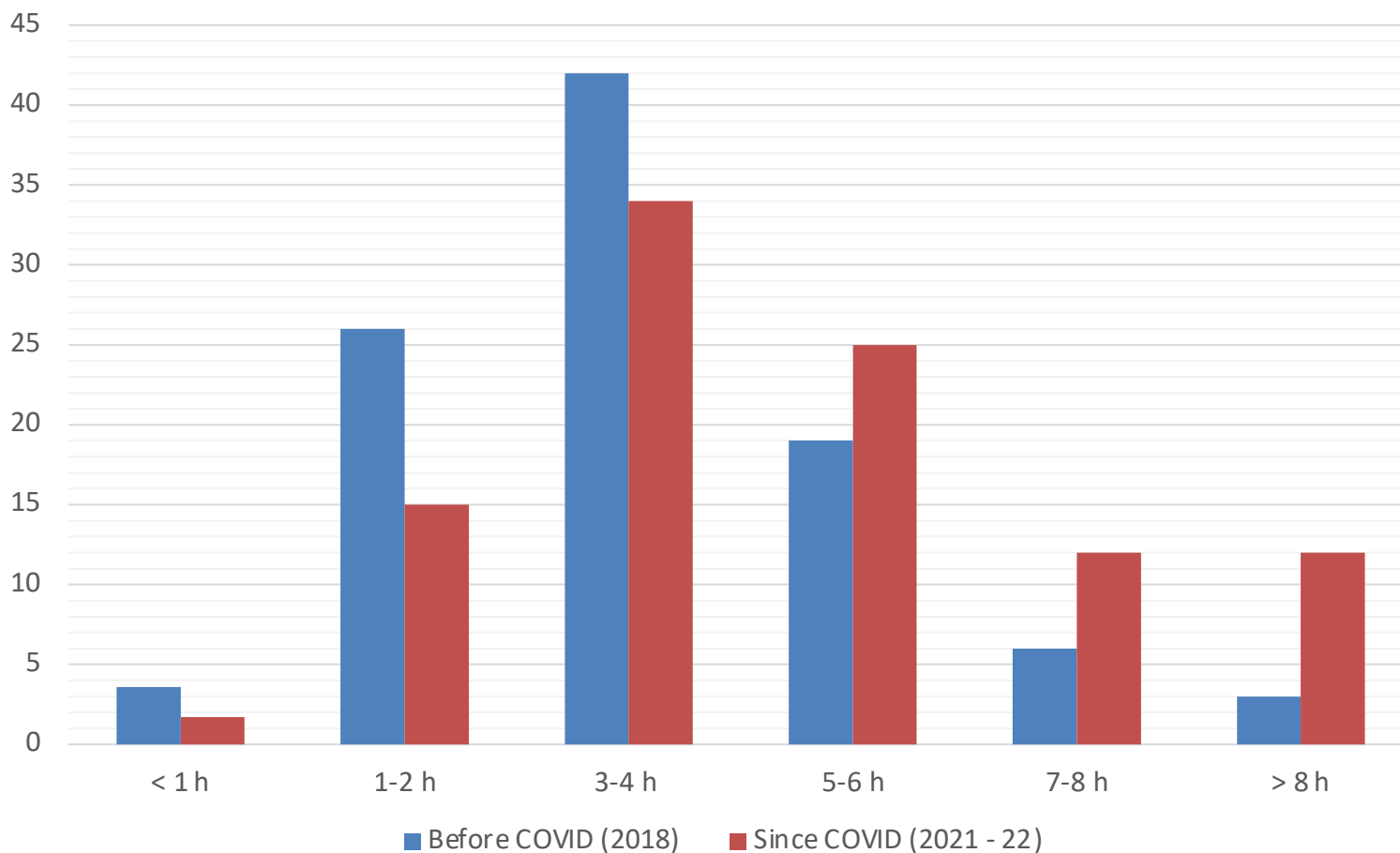
Eye-opener

Haben Sie jemals morgens als erstes etwas getrunken, um Ihre Nerven zu beruhigen oder einen Kater loszuwerden?

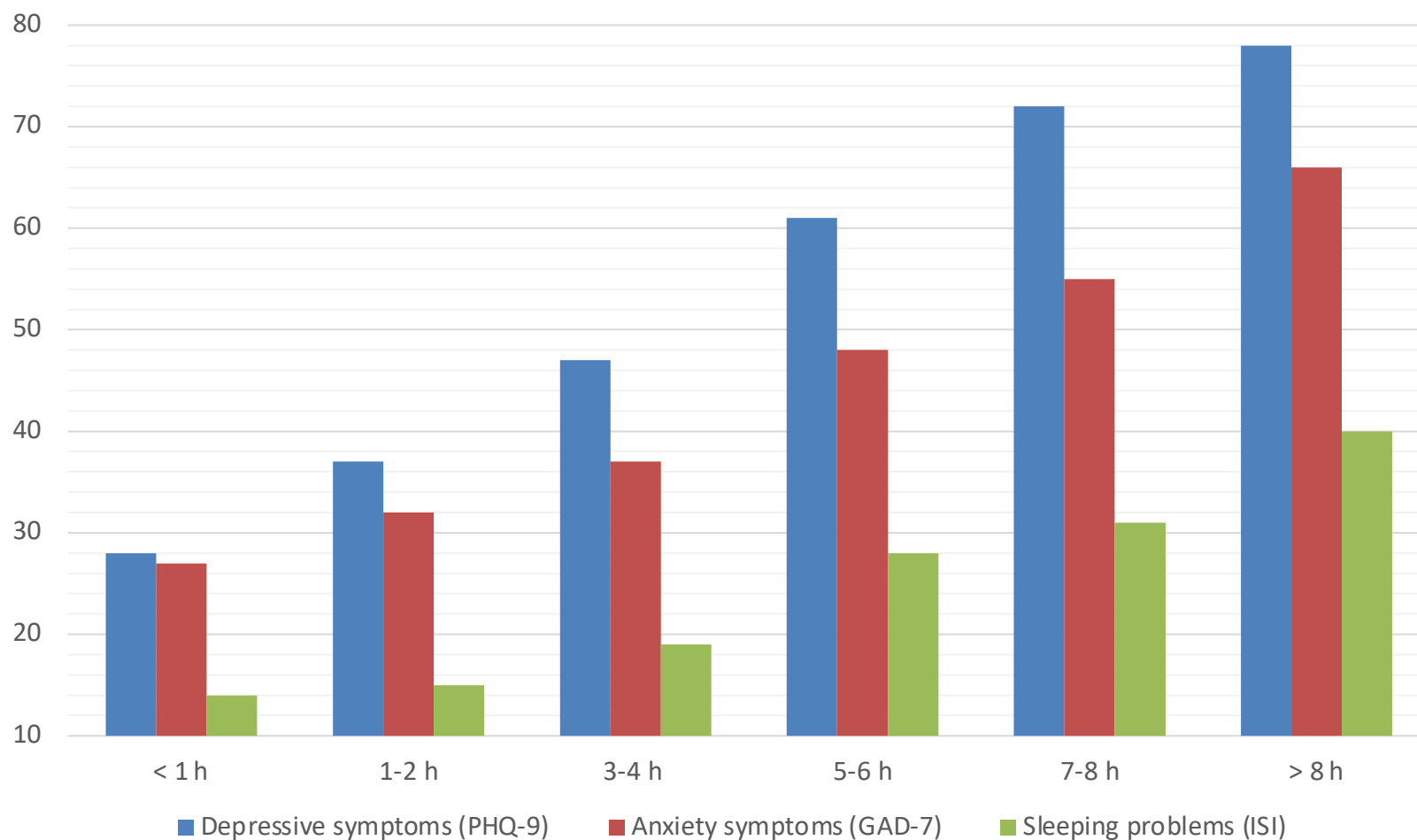
Alkoholmissbrauch (2) oder Alkoholabhängigkeit (3-4) wahrscheinlich!

8%

Screen Time am Smartphone (2018 vs. 2021/22)

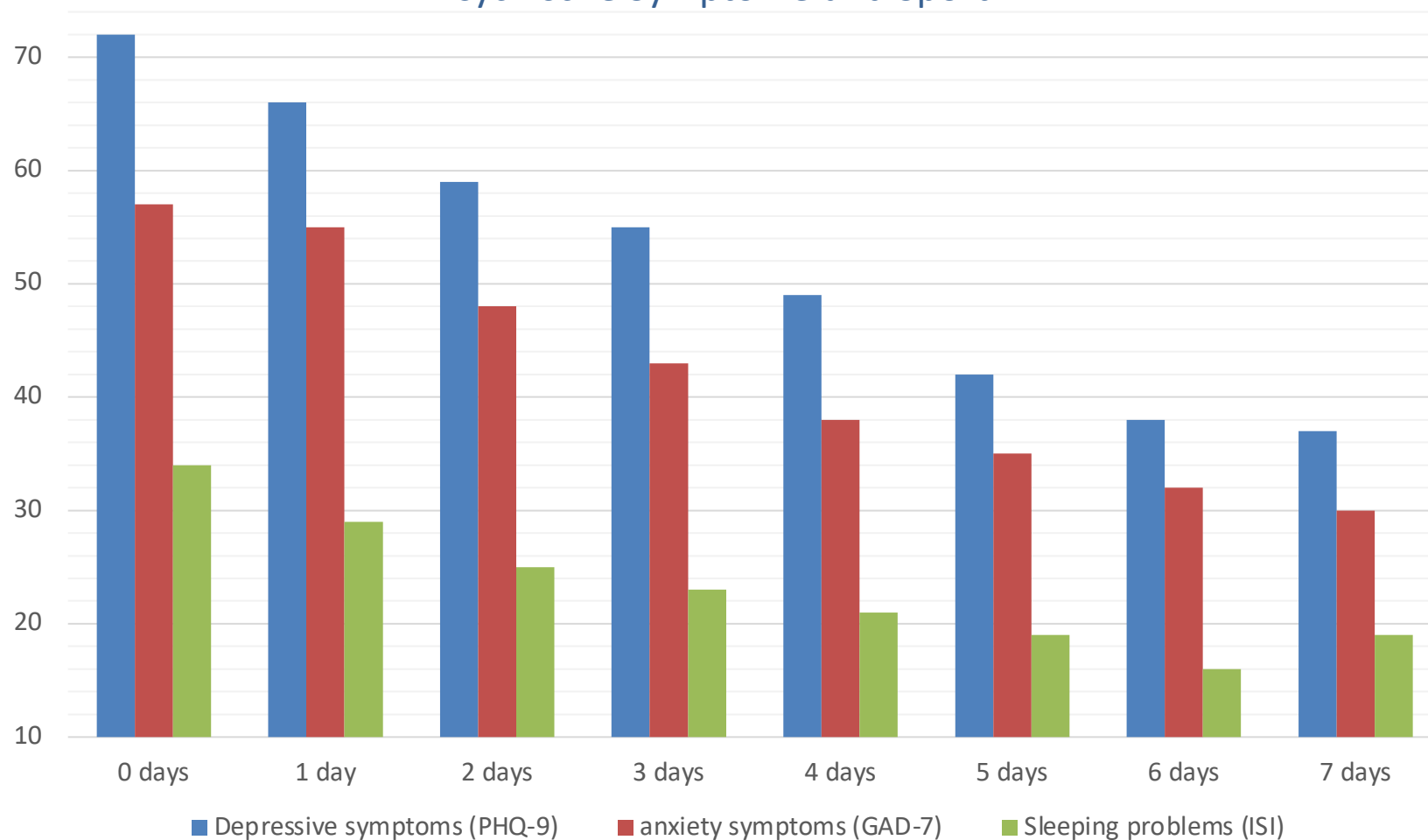


Psychische Symptome und Screen Time



Pieh et al. (2021) JAMA Net Open
Humer et al. (2021) JAMA Net Open

Psychische Symptome und Sport



Effektivität von Selbsthilfe Programmen bei Jugendlichen

Clinical Psychology and Psychotherapy
Clin. Psychol. Psychother. **20**, 10–27 (2013)
 Published online 2 September 2011 in Wiley Online Library (wileyonlinelibrary.com). DOI: 10.1002/cpp.770

Table 4. Intent-to-treat between group effect size (d) for depression (CES-D), negative automatic thoughts (ATQ) and depression literacy (TDL)

Scale	Condition	n	Pre-test	Post-test	Contrast	Effect size
			M (SD)	M (SD)	M (SD)	d (SE).
CES-D	Intervention	81	22.1 (10.0)	18.0 (16.0)	4.1 (11.8)	0.57 (0.16)
	Control	82	19.5 (10.0)	22.4 (12.1)	-2.9 (10.1)	

Key Practitioner Message:

- Internet-based self-help can be useful for early intervention among people experiencing elevated depressive symptoms.
- The present trial demonstrated that an unguided intervention can be effective in reducing depressive symptoms.
- The Internet-based intervention has the potential of reaching a target group with an unmet need for help.
- Approximately 27% of users referred to the site completed on average 55% of the intervention.

The Journal of Child Psychology and Psychiatry



Journal of Child Psychology and Psychiatry **: (2019), pp **--**

doi:10.1111/jcpp.13010

Practitioner Review: Unguided and guided self-help interventions for common mental health disorders in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis

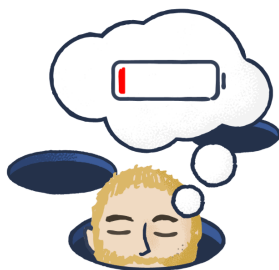
Sophie D. Bennett,¹ Pim Cuijpers,² David Daniel Ebert,³ Mhairi McKenzie Smith,¹ Anna E. Coughtrey,^{1,4} Isobel Heyman,^{1,4} Grazia Manzotti,¹ and Roz Shafran¹

¹UCL Great Ormond Street Institute of Child Health, London, UK; ²Department of Clinical, Neuro and Developmental Psychology, Amsterdam Public Health research institute, Vrije Universiteit Amsterdam, Amsterdam, The Netherlands; ³Friedrich Alexander University of Erlangen Nurnberg, Erlangen, Germany; ⁴Great Ormond Street Hospital for Children NHS Foundation Trust, London, UK

Table 3 Meta-analysis results for all studies comparing self-help against face-to-face therapy

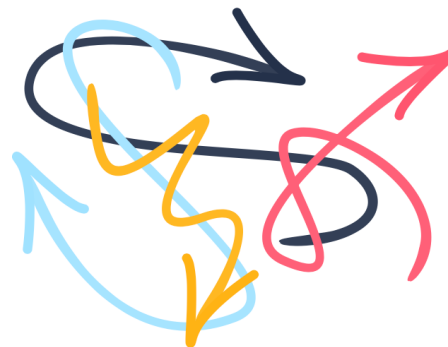
	Ncomp	<i>g</i>	95%CI	<i>Z</i>	<i>I</i> ²	<i>p</i>	NNT	<i>Q</i> (<i>p</i>)
Overall effect (post)	15	−0.17	−0.27 to −0.07	−3.27	20.64	.01***	10.42	17.64 (0.22)
Effect without studies inc. >18 years	12	−0.21	−0.33 to −0.08	−3.31	12.13	.01***	8.47	12.52 (0.33)
Only studies with low risk of bias	2	0.07	−0.16 to 0.31	0.62	<.001	.54	25.00	0.18 (0.67)
Child report only	4	0.03	−0.26 to 0.31	0.18	61.45	.86	62.50	7.78 (0.05)
Observer report only	11	−0.20	−0.40 to <.001	−1.98	72.24	.05**	8.93	36.03 (<.001)
Parent report only	8	−0.24	−0.37 to −0.10	−3.48	<.001	<.01***	7.46	6.82 (0.45)
Effect at <12 months follow-up	11	−0.09	−0.21 to 0.04	−1.39	21.17	.16	20.00	12.69 (0.24)
Effect at ≥12 months follow-up	6	−0.02	−0.16 to 0.11	−0.32	18.45	.75	83.33	6.13 (0.29)

istOKAY.at



Schön, dass du da bist!

Die vergangenen Monate
waren für viele belastend.
Vielleicht auch für dich.



Zu welchem Thema möchtest
du mehr erfahren?

Die gute
Nachricht: Du
kannst etwas
dagegen tun!



Hier erfährst du kurz und kompakt, was du
selbst tun kannst, damit es dir wieder besser
geht.

So bekommst du
deine Probleme
wieder in den Griff.



I Christoph PIEH



Depression



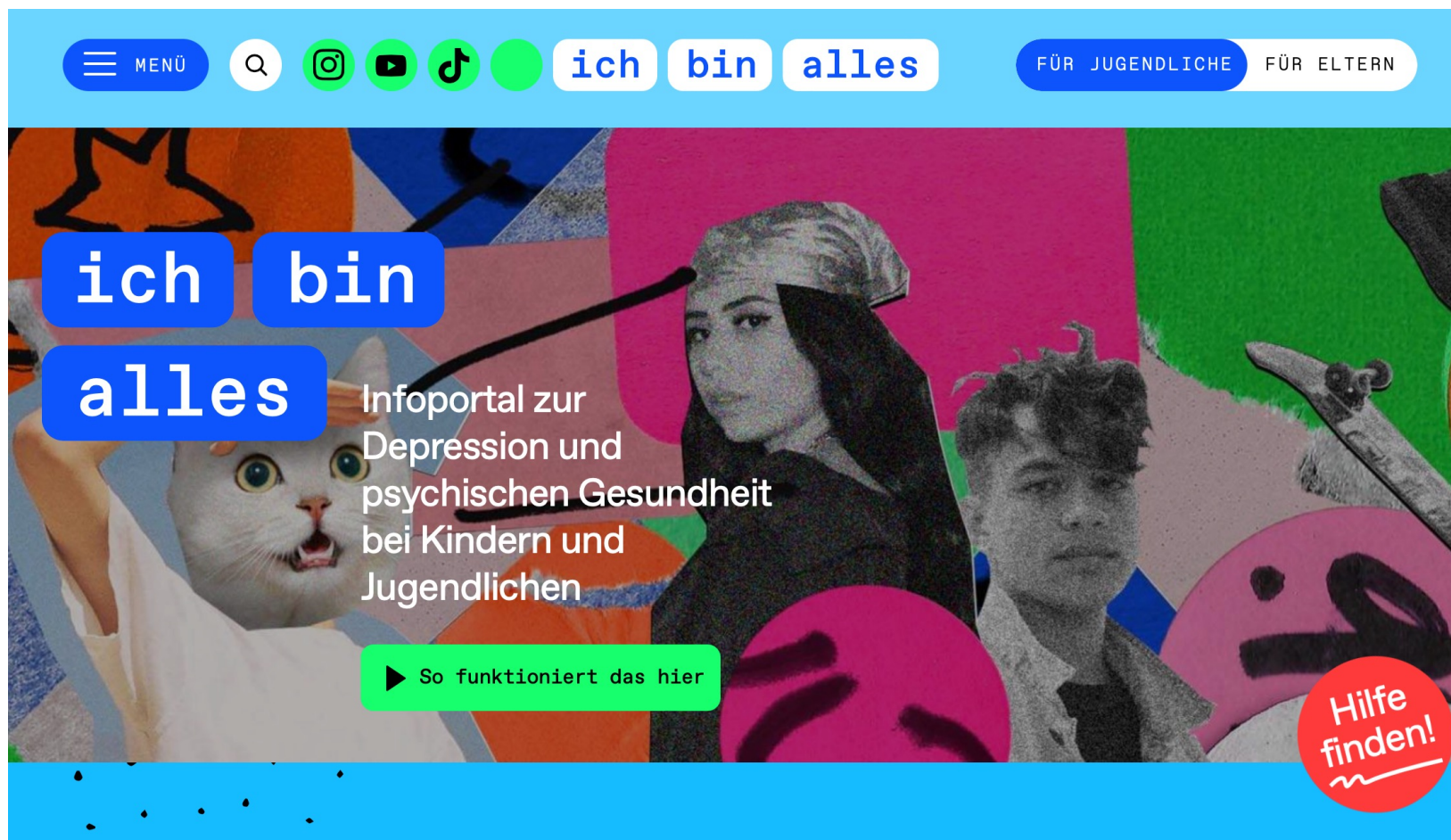
Ängste



Schlafstörungen



Stress



The screenshot shows the homepage of the 'ich bin alles' website. The header is light blue and contains a menu icon, a search icon, social media icons for Instagram, YouTube, and TikTok, and the text 'ich bin alles' in white on blue buttons. To the right are buttons for 'FÜR JUGENDLICHE' and 'FÜR ELTERN'. The main content area has a colorful, abstract background with a white cat, a woman in a black headscarf, and a young man. Overlaid on this are three blue buttons with the text 'ich', 'bin', and 'alles'. To the right of these buttons is the text 'Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen'. Below this text is a green button with a play icon and the text 'So funktioniert das hier'. In the bottom right corner, there is a red circular button with the text 'Hilfe finden!'.

ich bin alles

Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

► So funktioniert das hier

Hilfe finden!

bittelebe

VIDEOTIPPS

SIGNALE

GESPRÄCHSTIPPS

VERHALTENSTIPPS

VORURTEILE

HILFE



Ich höre zu, frage nach, hole Hilfe...

wenn ein Freund oder eine Freundin Suizidgedanken hat

SUIZIDGEDANKEN

Du hast Angst, dass sich dein Freund oder deine Freundin etwas antut? In diesen Videos findest du viele Tipps, wie du helfen und darauf reagieren kannst.

COOKIE-EINSTELLUNGEN

VEREIN FÜR LEBENSMUT

BLEIB BEI UNS

SUIZIDGEDANKEN

ÜBER SUIZID

FÜR ANGEHÖRIGE

ÜBER UNS

UNTERSTÜTZE UNS

UNSERE KAMPAGNEN

SOS



HILFE

Wo gibt es Hilfe?

DU BIST NICHT ALLEIN!

—

Egal wie ausweglos dir eine Situation auch erscheinen mag, sei dir stets einer Tatsache bewusst: DU BIST NICHT ALLEIN!

Sprich mit einer Person, der du vertraust.

Willst du deine Probleme noch nicht mit jemandem teilen, den du persönlich kennst, so gibt es einige offizielle Stellen, an den/die du dich wenden kannst

COPYRIGHT © BLEIB BEI UNS - VEREIN FÜR LEBENSMUT | IMPRESSUM | KONTAKT

Was ist eine Depression und wie erkennt man diese an sich selbst?

3:43

Was du tun kannst, um deine Depression loszuwerden.

5:40

Warum haben wir eigentlich Angst?

3:20

Was du tun kannst, um deine Ängste in den Griff zu bekommen.

5:27

Was du tun kannst, um deinen Schlaf zu verbessern.

6:07

Warum ist guter Schlaf so wichtig?

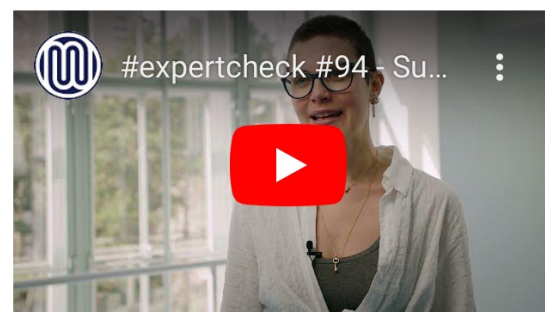
6:04



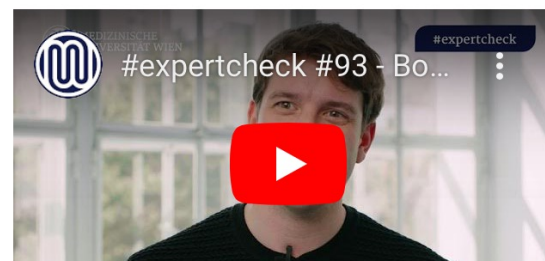
Online Gaming



Suchterkrankung



Borderline Persönlichkeitsstörung

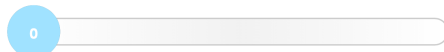


Teste hier deine Schlafqualität*

Im letzten Monat hatte ich...

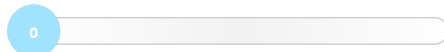
(0=kein, 1=leicht, 2=mäßig, 3=stark, 4=sehr stark)

Schwierigkeit, einzuschlafen.



0 = Keine Schwierigkeit, 4 = Sehr starke Schwierigkeiten

Schwierigkeit, durchzuschlafen.



0 = Keine Schwierigkeit, 4 = Sehr starke Schwierigkeiten

Dein Gesamtwert

0

Zur groben Einschätzung

Bis 7 Punkte: Alles im Grünen Bereich.

Kümmere dich weiter gut um deinen Schlaf :-)

8-14 Punkte: Lediglich gering Hinweise für Schlafprobleme. Vielleicht findest du ein paar Tips in den Videos, die dir helfen.

15-21 Punkte: Dein Schlaf scheint doch schon etwas mehr beeinträchtigt. Versuch doch mal die Tips umzusetzen und schau mit dem Fragebogen hier, ob sich dein Schlaf in 1-2 Wochen verbessert hat. Falls du zudem weitere Unterstützung möchtest, [hier](#) findest du sie.

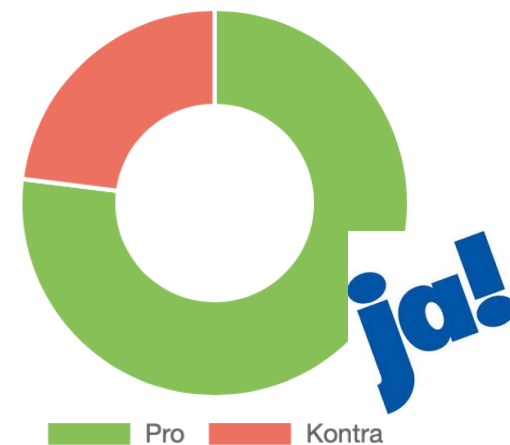
Ab 22 Punkte: Deine Schlafprobleme scheinen doch schon etwas mehr zu sein. Neben den Tipps hier gibt es noch eine ganze Reihe an weiteren Ratgebern, die dir helfen können. Wenn sich das nicht bessert, wäre vielleicht auch mal eine Abklärung sowie professionelle Hilfe sinnvoll.

Du möchtest Deinen Schlaf verbessern?

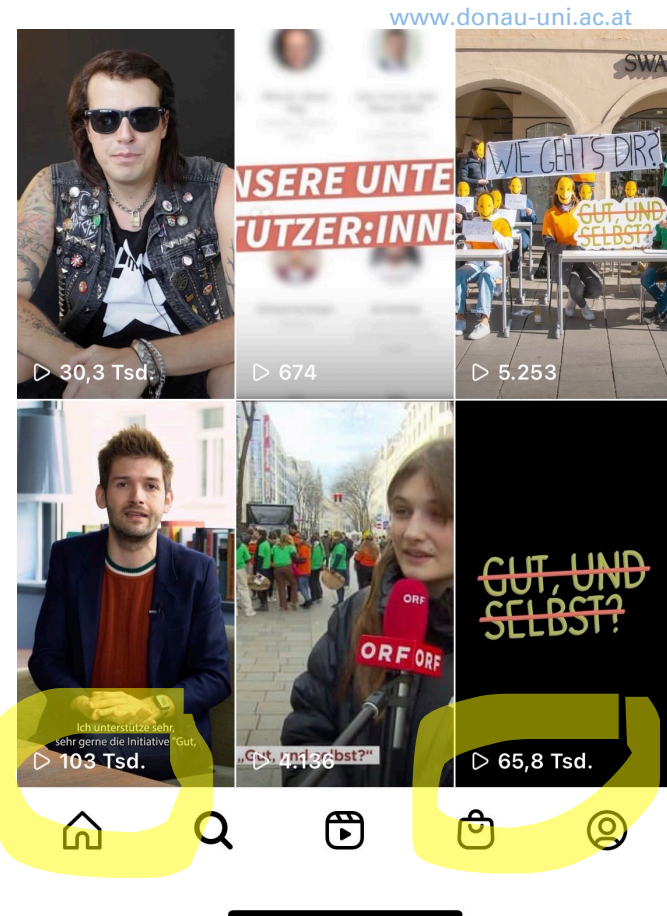
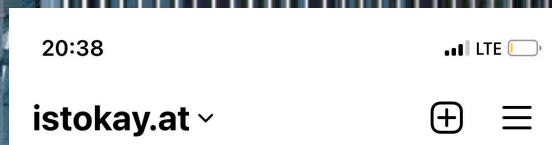
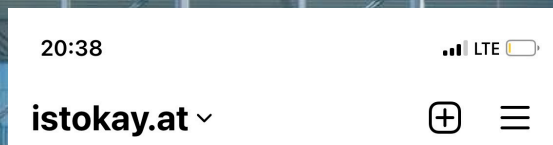
Probiere doch mal folgendes aus...

- ⦿ Regelmässige Bettzeiten
- ⦿ Tagsüber nicht schlafen
- ⦿ Smartphone verbannen
- ⦿ Entspannungsübungen
- ⦿ Schlafzimmer kühl halten
- ⦿ Tagsüber auspowern
- ⦿ Vor dem Schlafen nicht essen

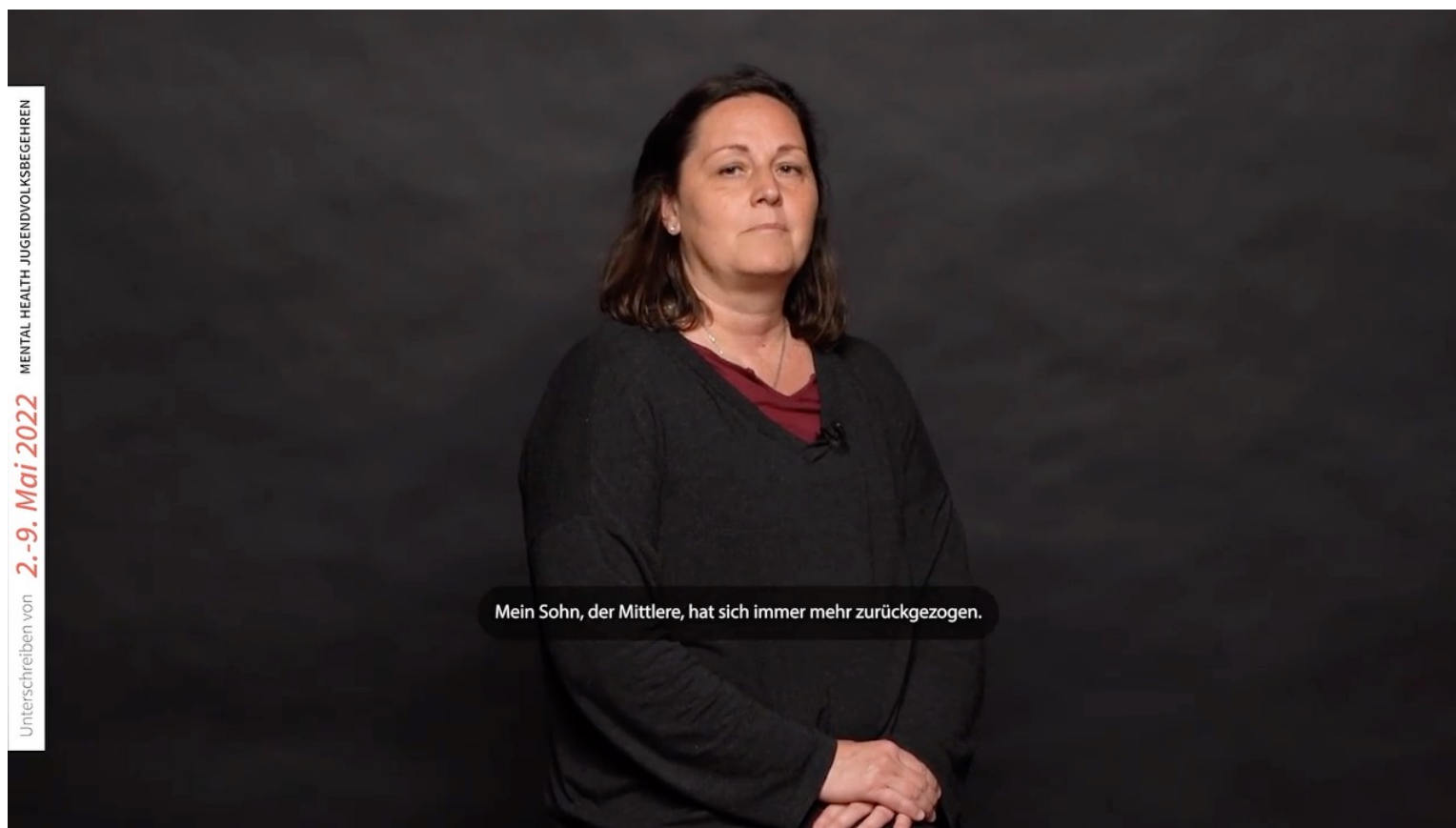
„Hat dir die Seite geholfen?“



Titel	Pro	Kontra	Helpful	Veröffentlicht
Ängste	144 (75.39%)	47 (24.61%)	75.39%	2021-10-28
Weitere Themen	71 (70.30%)	30 (29.70%)	70.3%	2021-11-29
Stress	190 (85.20%)	33 (14.80%)	85.2%	2021-10-28
Schlafstörungen	119 (80.41%)	29 (19.59%)	80.41%	2021-10-28
Depression	415 (74.51%)	142 (25.49%)	74.51%	2021-10-28







Zusammenfassung #1

> 50.000 Aufrufe in den ersten 6 Wochen (> 200.000)

Durchschnittliche Dauer 2,5 Minuten

77% geben an, dass es hilfreich war

€ 27.000 Produktionskosten



In Zusammenarbeit mit



**Psychiatrische
Universitätsklinik Zürich**

Mit freundlicher Unterstützung



Gefördert von



Neuropsychiatr (2022) 36:179–187
<https://doi.org/10.1007/s40211-022-00443-y>



neuro- psychiatrie

vereinigt mit
 psychiatrie & psychotherapie

Stationäre Versorgung in der Kinder- und Jugend- psychiatrie – wer hat Platz?

Kathrin Sevecke  · Anna Wenter · Isabel Böge

Diskussion und Schlussfolgerungen Auch wenn mit 07.02.2022 der Ausbildungsschlüssel im Rahmen der Mangelfachverordnung befristet bis 31.05.2027 auf 1:2 angehoben wurde, ist eine hinreichende Versorgung des – gerade in den Zeiten der Pandemie gestiegenen – kinder- und jugendpsychiatrischen Bedarfs so kaum zu gewährleisten. Es ist dringend notwendig,

Zusammenfassung #2

Selbsthilfe Programme können eine Ergänzung zu den bestehenden Angeboten sein

Möglicherweise kann man mit Selbsthilfe Programmen auch andere Gruppe erreichen

Sind sehr günstig und durchaus effektiv

Selbsthilfe Programme sollten wissenschaftlich sein

Sollten keine kommerzielle Zwecke erfüllen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Univ.-Prof. Dr. Christoph Pieh
Email: christoph.pieh@donau-uni.ac.at
Telefon: 02732/893-2530

