

me_HeLi-D

Mental Health Literacy and Diversity
Enhancing Mental Health and Resilience through Digital
Resources for Youth



Psychische Gesundheit
ist euch ein **Anliegen?**
Dann laden wir euch zur Teilnahme an unserer
INTERVENTIONSSTUDIE ein!

INTERESSE?



Hier geht's zum
Kontaktformular



Oder schreiben Sie an:
valerie.fredericks@uni-graz.at



Im Zuge der Interventionsstudie (April - Juni 2025) ...

... wird das me_HeLi-D Programm in Österreich, Polen und Slowenien in **Schulen der Sekundarstufe** implementiert und getestet.

Das me_HeLi-D Programm ist...

... ein **diversitätssensibles, digitales Programm** für 12 bis 15-Jährige. Anwender*innen tauchen in die **Landscape of a Mind** (die Welt der Gedanken und Gefühle) ein und arbeiten mit Inhalten und Übungen zu **mentaler Gesundheit(skompetenz)**.

CC BY-SA | Monika Klobčar

Teilnehmende Schulen...

... werden zufällig einer **Interventions-** oder **Kontrollgruppe** zugelost. Alle Schüler*innen nehmen via Online-Umfrage an **zwei Befragungen** (2 Einheiten zu je 50 Minuten) teil.

Teilnehmer*innen der Interventionsgruppe...

... arbeiten über **10 Einheiten** (12 Einheiten zu je 50 Minuten mit Befragungen) mit dem Programm. Teilnehmende Schulen können die Einheiten individuell planen und werden während der gesamten Studie vom Projektteam unterstützt.

Ihre Schüler*innen...

... erweitern ihr **Wissen** und ihre **Fähigkeiten** zu verschiedenen Themen rund um **psychische Gesundheit**. Übungen zu Achtsamkeit, Resilienz und Hilfesuchverhalten helfen ihnen dabei, **mentale Stärke** aufzubauen.

Lehrpersonen der Interventionsgruppe...

... erhalten ein umfangreiches, kostenloses **Manual** zum me_HeLi-D Programm.

Teilnehmer*innen der Kontrollgruppe...

... erhalten nach der zweiten Befragung **freien Zugang** zum me_HeLi-D Programm.



Informationen zur me_HeLi-D Interventionsstudie



Monika Klobčar, CC BY-SA

Was ist me_HeLi-D?

me_HeLi-D ist ein Erasmus+ Projekt, an dem Partner*innen aus vier europäischen Ländern (AUT, BGR, POL, SLO) beteiligt sind. Ziel ist es, die psychische Gesundheitskompetenz sowie das Diversitätsbewusstsein von Jugendlichen (12-15 Jahre) durch ein digitales Programm zu fördern und ihr Wohlbefinden und ihre Resilienz zu stärken.

Das me_HeLi-D Programm wurde von Beginn an gemeinsam mit Schüler*innen und Lehrpersonen entwickelt, bereits pilotiert und auf Grundlage der Rückmeldungen der Teilnehmer*innen adaptiert. In der Interventionsstudie soll das Programm nun grundlegend evaluiert werden, bevor es schließlich der breiten Öffentlichkeit als Open Access Ressource zur Verfügung gestellt wird.

Warum sollten Sie mit Ihrer Schule an der Interventionstudie teilnehmen?

Psychische Gesundheit und psychische Gesundheitskompetenz sind hochaktuelle Themen, die besonders Jugendliche betreffen, die gerade in der Zeit rund um die Pubertät vielfältigen Veränderungen und Belastungen ausgesetzt sind.

Wir wollen Schüler*innen dabei helfen, Belastungen und Stress besser bewältigen zu können, ihre Emotionen leichter zu regulieren sowie Achtsamkeit zu kultivieren. Damit soll auch präventiv der Entwicklung von Ängsten und Depressionen entgegenwirkt werden. Die Schüler*innen lernen beispielsweise, Warnzeichen für psychische Probleme bei sich und anderen zu erkennen und erfahren, wie sie darauf reagieren können.

Bei der Arbeit mit dem me_HeLi-D Programm profitieren Sie und Ihre Schüler*innen von einer engmaschigen Begleitung durch unser Projektteam. Darüber hinaus leisten Sie einen wertvollen Beitrag zur Evaluation und Weiterentwicklung des Programms.

Mit welchen und wie vielen Klassen können Sie an der Studie teilnehmen?

Sie können mit einer, sehr gerne auch mit mehreren oder allen Schulklassen der 6., 7. und 8. Schulstufe an der Interventionsstudie teilnehmen.

Was machen Ihre Schüler*innen dann eigentlich genau?

Das me_HeLi-D Programm behandelt fünf Themen rund um psychische Gesundheit: Achtsamkeit, Resilienz, Hilfesuchverhalten, Angst und Depression. In einem Einführungsmodul und neun thematischen Sessions führen die Schüler*innen verschiedene Aktivitäten durch. Dabei tauchen sie in die Geschichte der „Landscape of the Mind“, der Welt der Gedanken und Gefühle, und ihrer Protagonist*innen ein.

Eingebettet in eine Lernlandkarte werden Inhalte mittels Text, Audioaufnahmen und Videos vermittelt. Begleitende Übungen sorgen für Abwechslung, die Festigung der Inhalte und den Aufbau verschiedener Kompetenzen rund um das Thema psychische Gesundheit. Beispiele für digitale Übungsformate sind interaktive Spielkarten, Wort- oder Hotspotsuche, Memory, Kreuzworträtsel oder Lückentexte. Analoge Übungsformate umfassen Atemübungen, progressive Muskelentspannung, Reflexionsübungen uvm.

Damit alle Schüler*innen, unabhängig von ihren Sprach- und Lernkompetenzen, teilnehmen können, steht das gesamte Programm in zwei Sprachlevels zur Verfügung. Die Schüler*innen können dabei selbst das Level auswählen.



me_HeLi-D



Wie läuft die Interventionsstudie ab?

Nach Ablauf der Anmeldefrist (17.04.2025) werden alle teilnehmenden Schulen zufällig entweder der **Interventions-** oder der **Kontrollgruppe** zugeordnet. Dieses Vorgehen ist Grundvoraussetzung für die wissenschaftliche Evaluierung des Programms.

Schulen der Interventionsgruppe

Die Schüler*innen nehmen zu Studienbeginn und -abschluss an einer Online-Befragung teil, die jeweils eine Schulstunde in Anspruch nimmt. Im Zeitraum zwischen den Befragungen arbeiten die Schüler*innen in insgesamt 10 Einheiten à 50 Minuten mit dem me_HeLi-D Programm. Mindestens die Hälfte der Einheiten sollte dabei in der Schule stattfinden. Das Projektteam begleitet den Einstieg vor Ort und ist danach über eine Notfallnummer jederzeit erreichbar.

Schulen der Kontrollgruppe

Die Schüler*innen nehmen wie die Interventionsgruppe zu Studienbeginn und -abschluss an einer Online-Befragung teil. Nach Abschluss der Studie erhalten Sie freien Zugang zum me_HeLi-D Programm sowie ein ausführliches Manual zur Nutzung des Programms. Bei Interesse können sich Lehrpersonen im Rahmen einer kurzen Fortbildung von uns einschulen lassen. Bei Fragen steht das Projektteam jederzeit gerne zur Verfügung.

Wie wird die Sicherheit der Schüler*innen gewährleistet?

Psychische Gesundheit ist ein sensibles Thema. Unser Projektteam unterstützt Sie deshalb gerne dabei, geeignete Vorsichts- und Begleitmaßnahmen zu treffen (z.B. Verfügbarkeit von Schulsozialarbeiter*innen oder -psycholog*innen, Schaffung von Rückzugsmöglichkeiten, Freiwilligkeit der Teilnahme inkl. jederzeit möglichem Ausstieg usw.). Ihre Schüler*innen haben auch direkt im me_HeLi-D Programm jederzeit die Möglichkeit, sich mittels eines „Help-Buttons“ über Unterstützungsmöglichkeiten in ihrem Umfeld zu informieren.

Was ist für die Vorbereitung und Umsetzung der Interventionsstudie notwendig?

Während die Schüler*innen mit dem Programm arbeiten, ist eine Aufsicht durch die Lehrpersonen weiterhin notwendig. Vorbereitend ist Offenheit für Themen der psychischen Gesundheit wichtig. Zumindest eine Lehrperson sollte auch über ein wenig technisches Grundwissen verfügen, um die Schüler*innen bei der Arbeit im Programm zu unterstützen (z.B. beim Log-in). Sie erhalten dazu ein ausführliches Manual, das durch die gesamte Interventionsstudie führt. Zusätzlich bieten wir bei Bedarf jederzeit Meetings (analog und/oder online) zur Vorbereitung und Begleitung der Interventionsstudie an.

Welche technischen Aspekte sind zu beachten?

me_HeLi-D ist ein digitales Programm, das in die online-Plattform Moodle integriert ist. Die Schüler*innen benötigen eine funktionierende Internetverbindung und digitale Endgeräte (PC, Notebooks oder Tablets). Auch Kopfhörer sind notwendig, um die im Programm enthaltenen Video- und Audioaufnahmen individuell anhören zu können, ohne dabei die Klassenkolleg*innen zu stören. Falls nötig, können wir Ihnen Kopfhörer in Klassenstärke zur Verfügung stellen.

Wie kann sich das alles im Sommersemester noch gut für Sie ausgehen?

Um die Teilnahme für Sie im Sommersemester (April-Juni 2025) zu erleichtern, geben wir Zeiträume, aber keine Fixtermine für die Online-Befragungen und me_HeLi-D Einheiten vor. Sie entscheiden selbst, ob und in welcher Form Sie die Einheiten durchführen – geblockt, wöchentlich, 14-tägig oder in Form von eigenen Projekttagen. Ein Teil oder auch versäumte Einheiten können von Ihren Schüler*innen auch im Rahmen von Hausübungen durchgeführt werden (max. 50 %). Wenn Sie mit mehreren Klassen an der Interventionsstudie teilnehmen, können Sie für jede Klasse verschiedene Termine bestimmen oder alle Klassen zur selben Zeit im Programm arbeiten lassen. Wir unterstützen und beraten Sie gerne bei der Entscheidung!

Unser Projektteam wird alles dafür tun, um Sie zu unterstützen und Ihnen für Ihre Teilnahme die größtmögliche Flexibilität zu gewährleisten!

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Ihnen!
Valerie, Michi, Franziska & Barbara für das me_HeLi-D Team



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

