



EU-PROMENS online training

Falldiskussion und links zu neuen Webapplikationen im Bereich psychische Gesundheit

Seite 17 im Fallarbeitsbuch

- FALL 2: Stefan, 46 Jahre Hintergrund: Stefan, ein 46-jähriger ehemaliger Bauarbeiter, ist seit über einem Jahr arbeitslos, nachdem er sich eine Rückenverletzung zugezogen hat, die ihn daran hindert, wieder körperlich zu arbeiten. Er lebt in einer kleinen Mietwohnung in einem Viertel mit geringem Einkommen. Sein einziges Einkommen ist eine bescheidene Invalidenrente, die kaum für die Miete und die grundlegenden Lebenshaltungskosten ausreicht. Die Schulden aus unbezahlten Arztrechnungen und täglichen Ausgaben häufen sich weiter an, so dass Stefan sich überfordert und hoffnungslos fühlt. Stefans finanzielle Schwierigkeiten haben dazu geführt, dass er sein Auto verloren hat, was es ihm erschwert, Gesundheitsdienste in Anspruch zu nehmen oder zu Vorstellungsgesprächen zu gehen. Er lässt oft Mahlzeiten ausfallen, um Geld zu sparen, und vermeidet aus Scham den Kontakt zu Freunden und Familie. In letzter Zeit hat er begonnen, Termine zu vergessen, Gegenstände zu verlegen und an vertrauten Orten die Orientierung zu verlieren. Sein Schlaf ist unregelmäßig, und er berichtet über ständige Müdigkeit. Stefan fühlt sich in seiner Situation gefangen und äußert häufig Gefühle des Versagens und der Isolation.
- Allgemeine Leitfrage: Wie können wir uns berufsübergreifend abstimmen, um Stefan eine Unterstützung zukommen zu lassen, die seine emotionale Erschöpfung, die systembedingten Hindernisse und seinen Wunsch, wieder einen Sinn im Leben zu finden, berücksichtigt?

Diskussion zu neuen Webapplikationen im Bereich psychische Gesundheit in Österreich



- Online-Selbsthilfe-Programme, Kampagnen, interaktive Websites, Apps, Chats und Foren, bis hin zur virtuellen Klinik: E-Mental-Health-Angebote erreichen die Menschen unkompliziert, direkt und unmittelbar – ob am Smartphone, Tablet oder Laptop. Dadurch ergeben sich neue Möglichkeiten zur Prävention und Aufklärung.
- Zum Beispiel unter: MINDBASE-Tools sind E-Mental-Health Angebote vorwiegend im Bereich Suchttherapie und Suchtprävention zusammengetragen durch die Koordinierungsstelle Suchtprävention der Stadt Wien
- **Auf der überregionalen website:** bestHELP.at - Der beste Weg zur besten Hilfe findet sich eine Suchmaske nach Bundesländern und Hilfsangeboten

Seite 54 im Fallarbeitsbuch

Ruta, eine 14-jährige Schülerin, hat in letzter Zeit begonnen, sich aus ihrem Alltag zurückzuziehen, sowohl in der Schule als auch zu Hause. Einst war Ruta ein aktiver und begeisterter Teenager, der sich im Sport, insbesondere in der Leichtathletik, hervortat. Heute nimmt sie nicht mehr an den Trainingseinheiten teil und zeigt wenig Interesse an den Aktivitäten, die sie früher liebte. In den letzten Monaten haben ihre Eltern und Lehrkräfte bemerkt, dass sie übermäßig viel Zeit mit ihrem Handy verbringt, insbesondere auf Social Media. Ruta vergleicht sich oft online mit Influencern und Gleichaltrigen und entwickelt ein verzerrtes Körperbild, obwohl sie gesund und sportlich ist. Ein Kommentar unter einem ihrer Beiträge in den sozialen Medien, in dem behauptet wurde, sie sei nicht „dünn genug“, führte zu einer deutlichen Veränderung ihres Verhaltens. Seitdem ist Ruta davon besessen, Gewicht zu verlieren und vor allem ihre Muskelmasse zu reduzieren, die sie jetzt als „zu dick“ oder „unweiblich“ empfindet. Sie hat ihren Speiseplan drastisch gekürzt, hat angefangen, Mahlzeiten auszulassen, und vermeidet Familienessen. Ihre schulischen Leistungen haben sich verschlechtert, da sie im Unterricht abgelenkt, müde und unkonzentriert wirkt. Zu Hause zieht sich Ruta in ihr Zimmer zurück und taucht in die Online-Welt ab. Ihre Eltern, die sich des Ausmaßes des Problems zunächst nicht bewusst waren, versuchten, ihre Bildschirmzeit einzuschränken, stießen aber auf Widerstand, was zu Streit und weiterer Distanzierung führte. Sie haben Mühe, mit Ruta zu kommunizieren, weil sie nicht wissen, wie sie sich ihr nähern sollen, ohne weitere Konflikte zu verursachen. Lehrkräfte berichteten von ihrer Abwesenheit bei außerschulischen Aktivitäten und machten sich zunehmend Sorgen um ihr Wohlergehen. Kürzlich wurde ein Schulberater informiert, nachdem Ruta während des Sportunterrichts in Ohnmacht gefallen war, wahrscheinlich, weil sie nicht richtig gegessen hatte. Es wird deutlich, dass sich Ruta im Anfangsstadium einer Essstörung befindet, die durch Cybermobbing, den Druck der sozialen Medien und den Mangel an offener Kommunikation zu Hause noch verstärkt wird.

- Allgemeine Leitfrage: Wie kann ich einen sicheren und vertrauensvollen Raum für Ruta schaffen, damit sie ihre Probleme mit dem Druck der sozialen Medien, ihrem Selbstbild und ihrem Rückzug zum Ausdruck bringen kann, und gleichzeitig die leisen Signale verstehen, die sie vielleicht noch nicht aussprechen kann?

Thank you!