

Zum Potenzial von Serious Games zur Förderung der psychischen Gesundheitskompetenz bei Kindern und Jugendlichen

The Potential of Serious Games for Promoting Mental Health Literacy in Children and Adolescents

Michael Zeiler & Karin Waldherr

Themenschwerpunkt Gesundheitskompetenz

Zusammenfassung

Serious Games sind digitale Spiele, die zum Ziel haben, Wissen zu vermitteln, Fähigkeiten zu trainieren oder Verhaltensänderungen zu fördern. Diese werden im internationalen Kontext auch zur Förderung der psychischen Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen eingesetzt. Sie haben das Potenzial, besonders motivierend zu sein und durch indirekte und intuitive Lernmechanismen nicht das Gefühl zu vermitteln, etwas lernen zu müssen. Bisherige Serious Games fokussierten auf eine Verbesserung von Emotions- und Stressregulation, sozio-emotionalen Kompetenzen, des Selbstmanagements der eigenen psychischen Gesundheit und auf die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen. Dabei kamen verschiedene Spiele-Mechaniken zur Anwendung. Im Rahmen des Projekts „PSYGESKOM“ wird derzeit auch in Österreich ein Serious Game für das Smartphone zur Förderung der psychischen Gesundheitskompetenz von 10- bis 14-Jährigen entwickelt. In diesem Spiel schlüpfen die Kinder in die Rolle eines Zauberers, der einem von Dunkelheit heimgesuchten Dorf hilft, und lernen dabei durch Interaktionen mit DorfbewohnerInnen sowie Mini- und Tower-Defense-Spielen, emotionale Herausforderungen zu erkennen und zu bewältigen.

Abstract

Serious games are digital games designed to convey knowledge, train skills, or promote behavioral change. Internationally, they are also used to enhance the mental health literacy of children and adolescents. These games have the potential to be highly motivating and, through indirect and intuitive learning mechanisms, do

not create the impression of having to learn something. Previous serious games have focused on improving emotion and stress regulation, socio-emotional skills, self-management of mental health, and the destigmatization of mental illness, and employ a wide range of game mechanics. As part of the project “PSYGESKOM”, a serious game for smartphones aimed at promoting mental health literacy among 10- to 14-year-olds is currently being developed in Austria. In this game, children take on the role of a wizard who helps a village shrouded in darkness and, through interactions with villagers as well as mini-games and tower-defense elements, learn to recognize and cope with emotional challenges.

1. Einleitung

Die psychische Gesundheitsbelastung für Kinder und Jugendliche ist hoch. Dabei spielen nicht nur psychiatrische Diagnosen im Vollbild eine Rolle, sondern vor allem auch subklinische psychische Probleme. So zeigte eine Erhebung an SchülerInnen in Österreich, dass 17,8 % der 10- bis 18-Jährigen internalisierende und 7,4 % externalisierende Verhaltensprobleme aufwiesen (Philipp et al., 2018). Auch die COPSY-Studie in Deutschland zeigte auf, dass psychische Gesundheitsprobleme bei Kindern und Jugendlichen im Vergleich zu vor der COVID-19-Pandemie angestiegen sind (17,6 % vs. 22,6 % im Jahr 2022) (Ravens-Sieberer et al., 2023). Präventive Maßnahmen zur Vorbeugung von psychischen Problemen einerseits und zur Reduzierung von subklinischen Symptomen andererseits scheinen daher wichtiger denn je. Ein vielversprechender Ansatz hierbei ist die Steigerung der psychischen Gesundheitskompetenz bei Kindern und Jugendlichen.