

PRESSEMITTEILUNG

Mit der App durch die Krise – Mehr Stress-Resilienz im Alltag dank des europäischen DynaMORE Projekts

Mainz, 28. März 2024 - Das vom Forschungs- und Innovationsprogramm Horizont2020 der Europäischen Union finanzierte und vom Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) in Mainz koordinierte 6-jährige Forschungsprojekt DynaMORE ist nun zu Ende. Das DynaMORE Konsortium entwickelte nicht nur mathematische Computermodelle, um psychische Widerstandsfähigkeit (im Fachjargon Resilienz) zu erforschen und zu stärken, sondern auch zwei Apps, die junge Menschen erfolgreich im Alltag unterstützten, und zwar „just-in-time“, nämlich genau dann, wenn eine Stresssituation vorlag. Dies ist ein großer Durchbruch im digitalen Zeitalter, um uns gegen Krisen und täglichen Stress widerstandsfähiger zu machen, und ein Schritt in Richtung ‚mobile health‘ Apps für mentale Gesundheit, die sich vielleicht schon bald auf individuelle Bedürfnisse einstellen können.

Die sechsjährige intensive Zusammenarbeit 17 führender Forschungsinstitute, Universitäten, und Unternehmen in Europa und Israel im Rahmen des DynaMORE Projekts haben entscheidende Einblicke in die Wirksamkeit alltagstauglicher digitaler Tools zur Unterstützung einer gesunden Psyche geliefert. Ein technologischer Durchbruch von DynaMORE sind die beiden neuen Gesundheits-Apps ‚ReApp‘ und ‚Imager‘ für junge Erwachsene (*Marciniak et al. 2023a* und *Marciniak et al. 2023b*) und die erfolgreiche Implementierung sogenannter *Just-in-Time Adaptive Interventions (JITAs)*, also zielgerichtete psychologische Interventionen genau dann, wenn sie benötigt werden. Nicht nur weltweite Krisen wie die COVID-19 Pandemie, sondern auch Alltagsstressoren wie ständiger Zeitdruck in der Arbeit, bevorstehende Prüfungen, oder Streitigkeiten mit dem Partner können, wenn sie gehäuft auftreten, schwere psychische Erkrankungen hervorrufen. Durch die Messung physiologischer Stresszustände mittels einer Smartwatch und zeitlich gekoppelter Smartphone-Daten konnten die DynaMORE Forscher gezielt und effektiv ‚mobile health‘ Interventionen einsetzen, um die psychische Gesundheit von StudentInnen im Alltag zu unterstützen – unter Berücksichtigung individueller Bedürfnisse (*Bögemann et al. 2023a*).

„Jeder Mensch ist anders. Die Technologie muss sich dem Individuum anpassen, nicht umgekehrt. Personalisierte Apps für unsere psychische Gesundheit werden uns in Zukunft im Alltag unterstützen, um tägliche Stressoren und Lebenskrisen besser und gesünder zu bewältigen.“

Univ.-Prof. Dr. Raffael Kalisch

Im Zentrum des Projekts, an dem Forscher aus 6 Ländern (Belgien, Deutschland, Israel, Polen, Schweiz, und die Niederlande) von Anfang April 2018 bis Ende März 2024 arbeiteten, standen die Identifizierung von die Psyche stärkenden Resilienzfaktoren (*Veer et al. 2021* und *Schäfer et al. 2022*) und zielgerichtete, individualisierbare Interventionen im Alltag. Die wissenschaftlichen Ergebnisse des internationalen Projekts sind in mehr als 40 Publikationen zusammengefasst, siehe <https://dynamore-project.eu/results/publications>. Darunter sind bahnbrechende methodische Veröffentlichungen über die Quantifizierung und Vorhersagbarkeit von Resilienz (*Kalisch et al. 2021*, *Köber et al. 2022*, und *Petri-Romão et al. 2024*), das zentrale Beobachtungsprotokoll der sog. ‚DynaM-OBS‘ Studie (*Wackerhagen et al. 2023*), die weltweiten DynaCORE-C Studien über psychische Belastbarkeit und Resilienz während der COVID-19 Krise, an der fast 16,000 junge Erwachsene in 20 verschiedenen Sprachen teilnahmen (*Veer et al. 2021* und *Bögemann et al. 2023b*), und die bereits erwähnte ‚mobile health‘ Interventions-Studie ‚DynaM-INT‘ (*Bögemann et al. 2023a*).

Das DynaMORE-Projekt hat vor allem bewiesen, dass die Tendenz, herausfordernde Situationen positiv zu sehen - also ein positiver Bewertungsstil (auf Englisch ‚positive appraisal style‘, PAS) - gesund ist und die psychische Widerstandsfähigkeit fördert; PAS hilft den Menschen, sich schneller von den Auswirkungen eines akuten Stressors zu erholen, und das scheint sie in schwierigen Zeiten

stabiler zu machen. Der Mensch ist auch ein äußerst soziales Wesen. Es ist daher nicht überraschend, dass das soziale Netzwerk eines Menschen und die positiv wahrgenommene Unterstützung durch Familie, Freunde und Kollegen nachweislich die Stress-Resilienz fördern. Wichtig ist, dass soziale Unterstützung gut für die Resilienz ist, weil sie PAS stärkt. PAS scheint also ein Schlüssel zur psychischen Gesundheit zu sein.

Während der letzten Generalversammlung des DynaMORE-Konsortiums in Warschau, Polen, vom 6. bis 8. März 2024, wurden die finalen Ergebnisse des Projekts präsentiert und im Plenum diskutiert, sowie zukünftige Kollaborationen geplant. Einige Folgeprojekte haben bereits finanzielle Förderung erhalten und werden dazu beitragen, die psychische Gesundheit und mentale Resilienz junger Europäer auch in Zukunft zu kräftigen und die nationalen Gesundheitssysteme finanziell zu entlasten.



dynamore-project.eu



 YouTube

Kontakt

Univ.-Prof. Dr. Raffael Kalisch
Wissenschaftliche Koordination
Raffael.Kalisch@lir-mainz.de

INTRESA
Öffentlichkeitsarbeit
rkalisch@uni-mainz.de

Nina Donner, PhD
Wissenschaftskommunikation
nina.donner@concentris.de

Finanzierung

Dieses Projekt wurde aus Mitteln des Forschungs- und Innovationsprogramms Horizont 2020 der Europäischen Union unter der Finanzhilfvereinbarung Nr. 777084 finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Pressemitteilung trägt allein der Verfasser. Die Europäische Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben. Die Vervielfältigung ist unter Angabe der Quelle gestattet.

