Abstract | 6. Community Health Konferenz

Titel
Food4Mood: Mobile App zur Förderung des psychischen Wohlbefindens einer vulnerablen Altersgruppe
Autor*innen
Prof.in Dr.in Mikhof A., Wieners L.
Institution
Hochschule für Gesundheit

Eine gesunde Ernährung wirkt sich nicht nur positiv auf die körperliche Gesundheit aus, sondern kann darüber hinaus auch zur Steigerung der psychischen Gesundheit und des psychischen Wohlbefindens beitragen. Studien deuten darauf hin, dass eine Ernährungsform, die sich durch einen hohen Anteil bestimmter pflanzlicher Nahrung auszeichnet, mit einer niedrigeren Prävalenz von Depressionen und psychischem Stress sowie mit einem gesteigerten psychischen Befinden und erhöhter Lebenszufriedenheit assoziiert ist. Im Kontext psychischer Beeinträchtigungen stellen junge Erwachsene eine besonders vulnerable Kohorte dar: Im Vergleich zu jeder anderen Altersgruppe sind die psychischen Beeinträchtigungen bei dieser Gruppe mit der höchsten Prävalenz vertreten. Vor dem Hintergrund der voranschreitenden Digitalisierung und der hohen Affinität junger Erwachsener gegenüber Technologien wurde eine digitale Intervention mittels einer mobilen App zur Förderung der psychischen Gesundheit gestaltet und implementiert.

Unter Berücksichtigung der Ergebnisse einer Bedarfsanalyse (N = 679) wurde in Partizipation mit der Zielgruppe sowie basierend auf dem aktuellen Forschungsstand und unter Berücksichtigung von Gesundheitsverhaltensmodellen die mobile App „Food4Mood“ entwickelt - mit dem Ziel das psychische Wohlbefinden durch gesunde Ernährung zu unterstützen.

Nach dem Durchlaufen der Konzept-, Design- und Programmierphase erfolgten mehrere Testphasen. Die finale Version der App umfasst mehrere Komponenten, u.a. die Wissensvermittlung anhand umfassender, wissenschaftlich fundierter Informationen, die Unterstützung beim Erarbeiten und Umsetzen der Strategien zum erfolgreichen und autonomen Erreichen der selbstbestimmten Ziele, die Aufzeichnung von Fortschritten und die Selbstdokumentation (self-tracking) sowie verschiedene motivationale, selbstwirksamkeits- und planungsbezogene Elemente. Die Ergebnisse hinsichtlich der Überprüfung der Effekte der digitalen Intervention auf die psychische Gesundheit deuten ein enormes Potential von digitalen ernährungsbezogenen Intervention für die psychische Gesundheit der vulnerablen Gruppe junger Erwachsener an. Implikationen für die Praxis für weitere vulnerable Gruppen sowie zukünftige Forschungspotentiale werden diskutiert.