

DIGITALES PRÄVENTIONSPROJEKT



LIANE HAMMER & SABINE DOHME



DIE PROJEKTPARTNER





WER WIR SIND

RECHTSFORM
EINGETRAGENER

VEREIN

STANDORTE

**2 x MÜNCHEN
1 x WEILHEIM**

GRÜNDUNGSJAHR

1984

MITARBEITER:INNEN
MEHR ALS

70

FACHDISZIPLINEN

**PSYCHOLOGIE
ERNÄHRUNG
PÄDAGOGIK**

BETREUUNG, BEHANDLUNG UND BERATUNG BEI PSYCHOSOMATISCHEN ERKRANKUNGEN MIT SCHWERPUNKT ESSSTÖRUNGEN

MAGERSUCHT
BULIMIE
BINGE-EATING-STÖRUNG
ORTHOREXIE
A-TYPISCHE FORMEN
MISCHFORMEN

KORMOBIDE STÖRUNGEN WIE
DEPRESSIONEN
BORDERLINE-STÖRUNG
ÄNGSTE
TRAUMA-STÖRUNGEN

WOHN- UND BERATUNGSANGEBOTE ESSSTÖRUNGEN

38

INTENSIV-THERAPEUTISCHE
WOHNPLÄTZE

FÜR JUNGE MÄDCHEN UND FRAUEN
VON 12 BIS CA. 50 JAHREN

34

WOHN- BZW.
BETREUUNGSPLÄTZE FÜR

FRAUEN UND MÄNNER
AB 18 JAHREN

80

AN DIE VERANSTALTUNGEN IM
JAHR

WORKSHOPS / FORTBILDUNGEN
VOR CORONA

3958

BERATUNGSKONTAKTE ÜBER
[ANAD-dialog.de](https://anad-dialog.de)

ANONYME UND KOSTENFREIE
BERATUNGEN 2012 BIS DATO

VON DER IDEE ZUM PROJEKT

Mehrstufiges und leitfadenkonformes Präventions- und Selbsthilfeprojekt zu psychischen Erkrankungen insbesondere Essstörungen mit folgender primärer Zielsetzung:

- Neue digitale Angebote der Online-Prävention, Selbsthilfe und Beratung schaffen
- Diese partnerübergreifend und crossmedial bewerben
- Ergebnisse wissenschaftlich evaluieren
- Wissen an andere Träger/auf andere Projekte übertragen

PROJEKT PLANUNG

BLOG VS. HOMEPAGE/INFORMATIONSEITEN

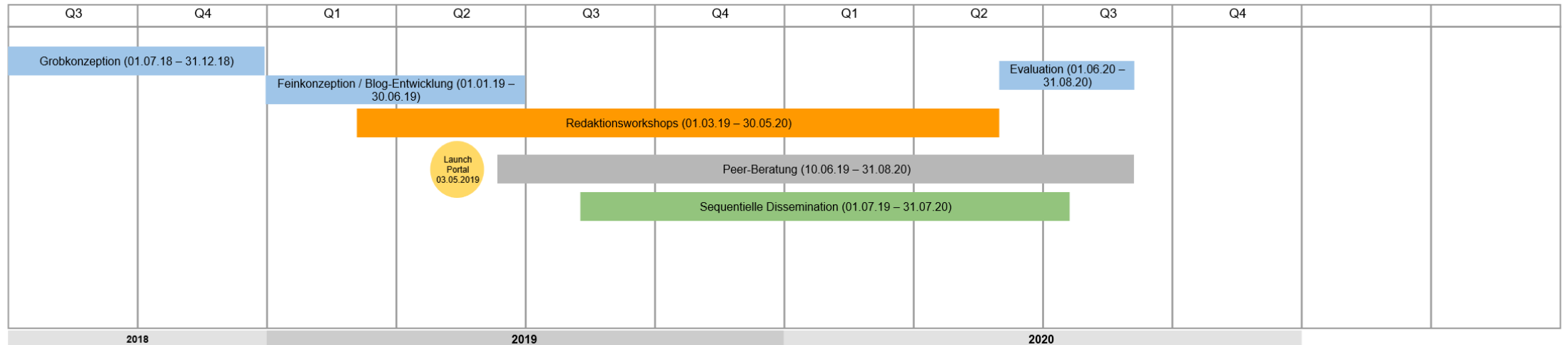
Nutzer erhalten über **authentische** Beiträge / Erfahrungsberichte einen Zugang zu Hintergrundinformationen, Tipps und Beratungsangeboten. Zusätzlich können sie interagieren und sich auch aktiv einbringen in Form eines Redaktionsmitglieds oder als Peerberater:in

VORTEILE:

- Ansprache auf Augenhöhe
- Niederschwellig und anonym
- Zielgruppenspezifische Kommunikationskanäle

PROJEKT PLANUNG

Projektphasen



MEILENSTEINE

PROJEKTSTART
01.07.2018

REDAKTIONSWORKSHOP
01.03.2019 BIS
30.05.2020

WORKSHOP PEERBERATUNG
01.06.2020 BIS
31.08.2020

BERATUNG

Peerberatung
Rekrutierung
Ausbildung
Supervision

Professionelle Beratung

Beratungsstellendatenbank

ANADdialog

REDAKTIONSWORKSHOP

Redaktionsworkshop

Betroffene, Angehörige Interessierten

Redaktionelle Betreuung

Therapeutische Unterstützung
(Inhaltlich/Persönlich)

DER BLOG



<http://www.in-cogito.de/>

REDAKTIONSWORKSHOP

ZIELGRUPPE

Jugendliche und junge Erwachsene ab 16 Jahren

- ✓ die selbst von einer Essstörung betroffen sind
- ✓ Angehörige/Freunde von Betroffenen
- ✓ in Behandlung waren
- ✓ die sich für das Thema interessieren
- ✓ die Interesse an journalistischer Arbeit haben

BEWERBUNGSVERFAHREN

SCHRITT 1

- Bewerbung mit Hilfe eines Onlinebewerbungstool
- One-Page (Ziele, Inhalte, Team, Ablauf Incentive, Datenschutz)
- Abfrage einfacher Teilnahmekriterien (demographische Daten, Motivation)
- Einwilligung Datenschutzbestimmungen (DSGVO)
- Antwortmöglichkeit gewährleisten

SCHRITT 2

- Auswahl, Rückantwort, Erhebung inhaltlich relevanter Teilnahmekriterien
- Teilnehmer:innen, die die Kriterien nicht erfüllen absagen

SCHRITT 3

- Voraussetzungen abklären, ggf. Persönliches Gespräch (online/telefonisch)
- Bewerber:innen bitten ggf. ärztliche/therapeutische Bescheinigung einzuholen
- Zuteilung in Workshopgruppe (heterogene Gruppen favorisieren)

INHALT DER WORKSHOPS

- Im Projektzeitraum 8 Redaktionsworkshops
- 6 Wochen Laufzeit pro Redaktionsworkshop
- Pro Workshop bis zu 12 Teilnehmer:innen
- Jede/r verfasst seine/ihren eigene Beitrag

GLIEDERUNG DEN WORKSHOPS

- 1 x Kick-off mit allen Teilnehmer:innen
 - 2 x Themenplanung
- 1 x Zwischenbesprechung
 - 1 x Endbesprechung

BETREUUNG DER WORKSHOPS

- 1 Redakteur:in
- 1 Psychotherapeut:in

REKRUTIERUNG

- ✓ Verbreitung über Netzwerke der Partner
- ✓ Direkte Ansprache von Klient:innen
- ✓ Influencer:innen
- ✓ Schulworkshops >> MaiStep der Uni Mainz / Vorlesungen / Vorträge ANAD e.V.
- ✓ Flyer, Plakate

MEDIENKOMPETENZWORKSHOP

1. Wie konsumiere ich Medien? (Kritisches Denken lernen, Mechanismen erkennen und verstehen, emotional distanzierte Wahrnehmung schulen)
2. Besonderheit der Sozialen Medien (Darstellung auf Fotoplattformen wie Instagram, Kritik und Mobbing in Sozialen Netzwerken, Handlungs- und Konsumempfehlungen)
3. Wie schreibe ich einen Beitrag?
4. Wie recherchiere ich wo?

AUFGABEN

1. Redaktionelle Betreuung & Durchführung der Workshops (jungengagiert e.V. & Minax)
2. Therapeutisch & fachliche Betreuung durch ANAD e.V.
3. Unterstützung bei der Auswahl, Fachwissen/Interviewpartner für Artikel
4. Psychologische Beratung bei eigenen Themen
5. Interner Austausch (Themenauswahl, Gefährdungspotenzial, Risikowahrnehmung)

AUFGABEN ANAD e.V.

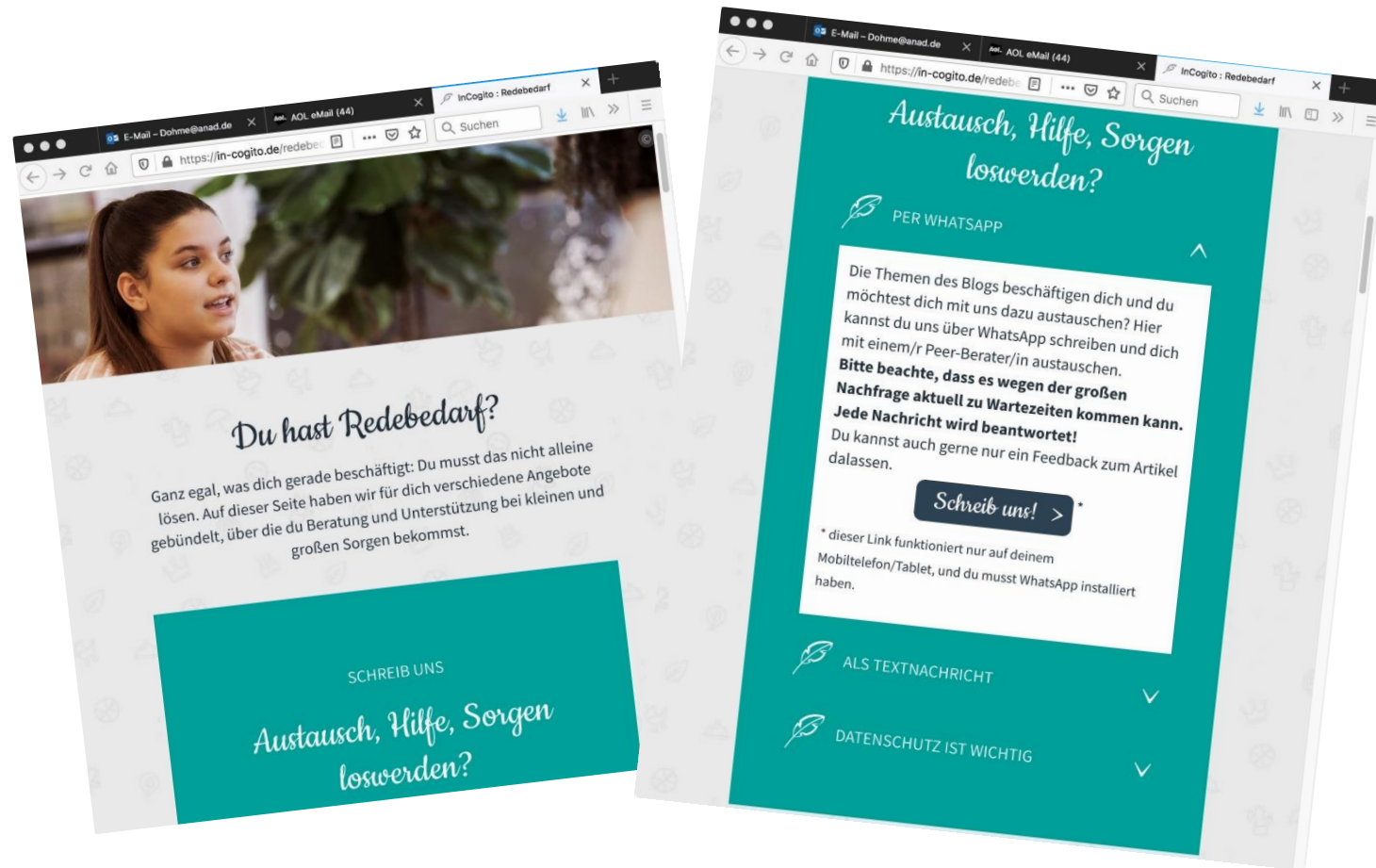
ANAD stellte Time Slots zur Verfügung die Online gebucht werden konnten.

- Videogestützte / telefonische Beratung
- Interviewpartner für bestimmte Themen
- Unterstützung/Beratung für eigene Themen
- Ansprechpartner für Workshopleiter:innen / Redakteur:innen
- Auswahl der Themen
- Artikel vor Veröffentlichung gegenlesen
- Supervision

REDEBEDARF

Verschiedene Möglichkeiten der Kontaktaufnahme:

- ✓ Direkt zu ANAD*dialog*
- ✓ Online Beratung
- ✓ Telefonberatung
- ✓ Beratungsdatenbank
- ✓ Peerberatung
- ✓ Selbsthilfe

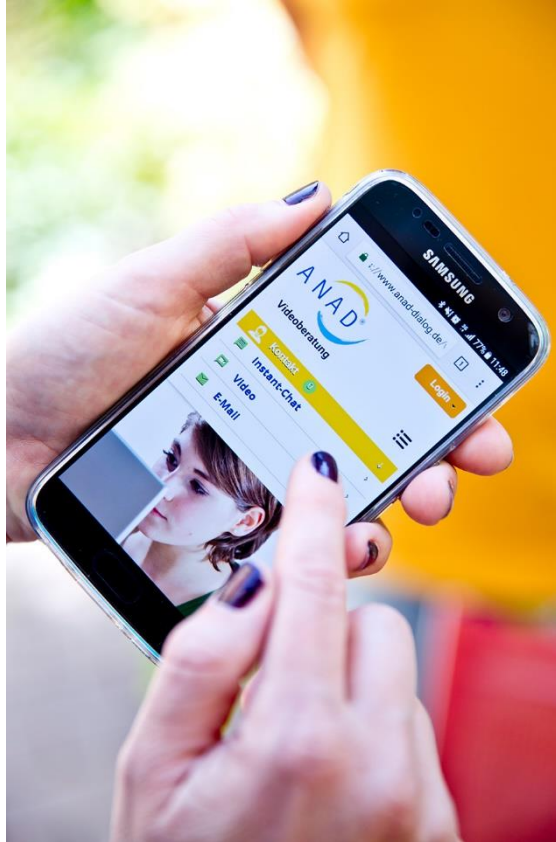


<http://www.in-cogito.de/>

ANADdialog

... wird gefördert durch die Aktion Mensch und die Ingvild Goetz Stiftung. Ziel war es ein niederschwelliges, digitales und bundesweites Beratungs-Angebot bei Essstörungen zu etablieren, dass auch für Betroffene erreichbar ist, die sich anonym beraten lassen wollen.

- Telefonberatung
- Videoberatung
- Onlineberatung
- Workshops
- Fortbildungen
- Ausbildung und Supervision im Projekt



<https://www.anad-dialog.de/startseite.html>

PEERBERATUNG

Wahl zwischen Experte oder Peer

Ergänzend zur Beratungsstellendatenbank und *ANADdialog* wurden Peerberater ausgebildet und eingesetzt:

- Ausbildung, Anleitung und Supervision über ANAD e.V.
- Täglich 2 Stunden aktive Blogbegleitung
- Ausbildung über mehrere Blöcke mit Abschlusszertifikat
- Sind auf Augenhöhe mit den Nutzern

DIE IDEE

- ✓ Beratung durch Personen mit gleichen Interessen
- ✓ mit ähnlichen Erfahrungen
- ✓ in der selben Lebenssituation
- ✓ niederschwellig und auf Augenhöhe

Peerberater als Brücke / Filter / Orientierungshilfe zur eigentlichen Beratung durch themenspezifische Beratungsstellen!

AUSWAHL DER PEERBERATER:INNEN

- ✓ ab 18 Jahren
- ✓ möglichst pädagogischer/psychologischer Hintergrund
- ✓ Erfahrung in der Beratung
- ✓ Ex-In möglich

DER BLOG/MITMACHEN



<http://www.in-cogito.de/>

AUSBILDUNG DER PEERBERATER:INNEN

Mehrere Blöcke:

- ✓ Fachliche Ausbildung durch ANAD e.V.
- ✓ Ergänzt durch die technische Ausbildung durchgeführt von Minax
- ✓ Insgesamt 6 Ausbildungsblöcke mit Abschlusszertifikat
- ✓ Die Ausbildung wurde 3 mal durchgeführt

WERKZEUGE DER REKRUTIERUNG

- ✓ Werbemittel für InCogito gedruckt (Poster, Postkarten, A-5-Flyer)
 - Informationen an die Bereichsleitungen von ANAD e.V.
 - Werbemittel verteilt
 - Bereichsleiter:innen von ANAD e.V. sprechen Bewohner:innen an
 - Informationen an die Universität Landshut und LMU München > durch die jeweiligen Professorinnen. Alle Informationen und Werbemittel überstellt
- ✓ Werbemittel 200 BFE-Mitglieder überstellt mit der Bitte um Verteilung in den Einrichtungen
- ✓ 2018 und 2020 durch Liane Hammer auf der BFE Mitgliederversammlung vorgestellt

ZIELE DER AUSBILDUNG

- ✓ Vermittlung von Fachwissen
- ✓ Gesprächsführung
- ✓ Vermittlung von Beraterfertigkeiten / Grenzen
- ✓ Übungen
- ✓ Technische Handhabung / Medienpädagogische Schulung

1. VERMITTLUNG VON BASISWISSEN

1.1. PROBLEMBEREICHE IN DER PUBERTÄT

- ✓ Selbstverletzendes Verhalten
- ✓ Mobbing
- ✓ Leistungsdruck in Schule / Studium / Arbeit
- ✓ Probleme im Freundeskreis
- ✓ Probleme in der Familie
- ✓ Liebeskummer
- ✓ Sportsucht / -zwang
- ✓ Selbstbewußtsein / Selbstwert
- ✓ Schönheitsideale
- ✓ Medienkonsum/Einfluss von Medien
- ✓ Diäten

1. VERMITTLUNG VON BASISWISSEN

1.2. ESSSTÖRUNGEN

- ✓ Allgemeine Informationen zu Essstörungen und essgestörtem Verhalten
- ✓ Signale
- ✓ Risikofaktoren
- ✓ Störungsmodell
- ✓ Ätiologie

1. VERMITTLUNG VON BASISWISSEN

1.3. FORMEN DER ESSSTÖRUNGEN

- Anorexia nervosa
- Bulimia nervosa
- Binge-eating Störung
- (Orthorexie)
- (Biggerexie)
- A-typische Essstörungen
- Körperliche Folgen von Essstörung
- Komorbide Störungen

2. AUFGABEN DER PEER-BERATER:INNEN

- ✓ Gesprächsführung
- ✓ Motivationsförderung
- ✓ Vorgehen bei akuten Krisen
- ✓ Supervision

ÜBUNGSAUFGABE FÜR DIE PEERS

FALLBEISPIELE ZU DEN THEMEN

- Selbstvertrauen / Beziehung / negative Gefühle
- Unspezifische Auftragsklärung
- Kliniksuche Entscheidungsfindung
- Essstörung
- Selbstbewusstsein
- Überforderung / Stress in der Arbeit/grenzen ziehen
- Suizidalität

PEERBERATUNG DURCH MINAX

- Technisches Know-how
- Medienkompetenzschulung
- Schulung zum Onlinetool / Confluence / Blog
- Organisatorisches

WEITERFÜHRENDE BETREUUNG DURCH ANAD E.V.

- ✓ Kontinuierliche Supervision durch ANAD e.V.
- ✓ Kontakt aufzunehmen, bei schwierigen Themen / Situation war jederzeit möglich
- ✓ Einteilung der Peerberater in einen „Dienstplan“

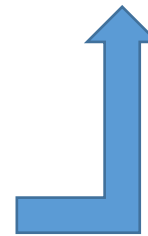
PHASE 1 INANSPRUCHNAHME DES ANGEBOTES

NUTZER
300
MIT ÜBER
450
KONVERSATIONEN

ÜBER
5000
NUTZERNACHRICHTEN

ÜBER
3300
PEERS-NACHRICHTEN

ZAHL ZEIGTE SICH
WEITER STEIGEND!



WAS BIETET DER BLOG NOCH?

<http://www.in-cogito.de/>

UNIVERSITÄTSMEDIZIN MAINZ

Verena Ernst, Florian Hammerle, Lisa-Maria Pötzschke, Vanessa Wolter

ZAHLEN, ZAHLEN, ZAHLEN

01.05.2019 bis 30.04.2020 Auswertung durch Google Analytics

NUTZER

69.488

SITZUNGEN
(BESUCHE)

82.327

SEITENAUFRUFE

158.387

AUSZÜGE AUS DEM ERGEBNISBERICHT

Tabelle 2. *Anteile verwendeter Geräte*

Gerät	Anteil an verwendeten Geräten
Mobil	52,91 %
Tablet	4,78 %
Desktop	42,31 %

Tabelle 3. *Reichweite des Webblogs*

Land	Anteil der Nutzer*innen
Deutschland	88,58 %
USA	5,19 %
Schweiz	2,63 %
Österreich	1,53 %
Sonstige	2,07 %

Tabelle 8. *Anzahl und Anteil abgeschlossener Selbsttests*

Selbsttest	Anzahl Aufrufe	Anzahl (Anteil) abgeschlossener Tests
Selbsttest: Essstörungen	6.905	3.530 (51,12 %)
Selbsttest: Selbstsicherheit	4.783	1.326 (27,72 %)
Selbsttest: Selbsthilfetyp	3.316	262 (7,90 %)
Anzahl Aufrufe der Teste-dich-Seite	16.525	

Tabelle 9. Anzahl aufgerufener Selbsttests in Abhängigkeit der Zugangsstrategie

Selbsttest	Selbsttest: Essstörungen	Selbsttest: Selbstsicherheit	Selbsttest: Selbsthilfetyp
Insgesamt	6.905	4.783	3.316
Google SEM	6.007	4.090	2.973
Google SEO	261	202	109
Morena ¹	13	9	5
Nora Wunderwald ¹	5	8	1
ANAD e.V.	63	26	42
Kira Siefert ¹	82	31	46
Sina Hildmann ¹	2	2	2
MaiStep	15	4	5
KNW e.V.	1	1	1

Anmerkung. Google SEM = Google Adwords, Google SEO = organische Suche, ANAD = Anorexia Nervosa and Associated Disorders, KNW = Kinder-Hilfsnetzwerk. ¹Influencer*innen

Tabelle 10. Anzahl und Anteile der meistbesuchten Seiten

Seite	Anzahl der Aufrufe	Anteil an allen Seitenbesuchen
Teste-dich-Seite	16.525	10,43 %
Blogbeitrag: „Plötzlich ging nichts mehr – mein Weg in die Psychiatrie“	14.703	9,28 %
Startseite InCogito	9.232	5,83 %
Blogbeitrag: „Toxische Freundschaften – so kannst du dich aus ihnen befreien“	9.074	5,73 %

Tabelle 13. Kennzahlen der meistbesuchten Blogbeiträge

Titel	Anzahl der Aufrufe	Datum der Veröffentlichung	Durchschnittl. Verweildauer	Absprungrate
Plötzlich ging nichts mehr – mein Weg in die Psychiatrie	14.703	25.06.2019	2,01 Min.	65,09 %
Toxische Freundschaften – so kannst du dich aus ihnen befreien	9.074	30.04.2019	1,57 Min.	66,95 %
Ist Angst haben schlecht? Wie Emotionen unseren Alltag beeinflussen	7.704	30.04.2019	1,46 Min.	61,72 %
BMI: Was sagt der Body-Mass-Index aus?	7.033	20.01.2020	0,35 Min.	72,45 %
Wie ich lernte nicht alles persönlich zu nehmen	6.873	02.05.2019	1,28 Min.	65,69 %
Sich selbst lieben oder doch lieber jemand anders sein?	4.691	20.06.2019	2,12 Min.	66,04 %
Magersucht: Pro-Anas eigene Welt bei Whatsapp	3.580	30.04.2019	1,51 Min.	62,18 %
Mein Schulalltag als Mobbingopfer	3.128	17.10.2019	2,09 Min.	72,42 %
Einmal Essstörung – immer Essstörung?	2.633	23.08.2019	1,59 Min.	48,18 %
Eine Essstörung bedeutet nicht das Ende	2.479	20.06.2019	2,02 Min.	60,66 %
Bulimie – was ist das?	2.365	12.12.2019	1,39 Min.	62,81 %
Magersucht – das steckt dahinter	2.199	11.12.2019	5,14 Min.	61,14 %
Eine Essstörung erkennen	1.992	12.12.2019	5,35 Min.	49,32 %
Was ist eine Binge-Eating-Störung?	1.906	12.12.2019	2,14 Min.	70,00 %
Diätwahn – wie ich es geschafft habe auszusteigen	1.710	20.06.2019	2,09 Min.	64,37 %

Anmerkung. Absprungrate = Personen, die ohne Interaktion den Webblog verlassen.

AUSBLICK

INCOGITO PHASE 2:

- ✓ Selbsthilfeprojekt (läuft bereits)

INCOGITO PHASE 3:

- ✓ Therapiebegleitendes/ -unterstützendes Projekt
(in der Planung)

KRITISCHE REFLEXION

Aus der Sicht der ANAD e.V. Mitarbeiter:innen

- Kommunikation
- Verschiedene Partner
- Muss nebenbei gewuppt werden
- Mitarbeiter / Kollegen mitnehmen
- Rekrutierung Peerberater:innen
- Deutschlandweit
- Komplexität des Projektes
- Projektsoftware Confluence

ANAD e.V. WIRD NOCH DIGITALER ...

.... MEHR DAZU IM KOMMENDEN JAHR

HERZLICHEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT !