

24. Dezember 2021

### **Online-Selbsthilfeprogramm IstOkay.at für Jugendliche gestartet**

#### **LH Mikl-Leitner: Hilfe in Anspruch zu nehmen ist ein Zeichen von Stärke**

Psychische Erkrankungen nehmen bei Jugendlichen immer mehr zu. Eine Studie des Departments für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit der Donau-Universität Krems hat nun gezeigt, dass 62 Prozent der Mädchen und 38 Prozent der Burschen eine mittelgradige depressive Symptomatik aufweisen. Seit Beginn der Corona-Pandemie haben sich depressive Symptome oder Ängste verfünfbis verzehnfacht. „Diese Entwicklung ist mehr als besorgniserregend. Die Belastungsgrenze der Jugendlichen scheint weit überschritten zu sein. Daher ist es mir sehr wichtig, dass wir hier von Seiten der Politik schnell reagieren. Daher haben wir auch die Donau-Universität Krems bei der Entwicklung eines Online-Selbsthilfeprogramms unterstützt“, zeigt sich Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner überzeugt.

In dem Selbsthilfeprogramm [istokay.at](https://www.istokay.at) erfahren Jugendliche einerseits, was sie selbst tun können, damit es ihnen wieder besser geht. Andererseits soll es ihnen leichter gemacht werden, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die bisherigen Konzepte der „klassischen Betreuung“ reichen in dieser Situation nicht mehr aus. Es braucht unterschiedliche, kreative, und besonders niederschwellige Angebote um möglichst viele Betroffene zu erreichen. Istokay.at wurde wissenschaftlich von der Donau-Universität Krems entwickelt und betreut. Die evidenzbasierten Empfehlungen orientieren sich an aktuellen Behandlungsleitlinien der unterschiedlichen Störungen. In Video-Podcasts zu unterschiedlichen Bereichen, wie Stress, depressive Symptome, Schlafstörungen oder Ängste wird das jeweilige Thema kompakt zusammengefasst und Ursachen, Symptome und Zusammenhänge erläutert. Anschließend werden einige Techniken vorgestellt, die die Jugendlichen mitmachen und in ihren Alltag integrieren können. „Wenn man an die Behandlung einer psychischen Erkrankung denkt, fallen einem vielleicht Medikamente oder eine Psychotherapie ein. Weniger bekannt ist die Tatsache, dass wir auch selbst viel tun können, um Depressionen, Ängste oder Schlafstörungen zu verbessern. Und genau darum geht es in den Videos“, so Univ.-Prof. Dr. Christoph Pieh.

Das Programm wurde für die Altersgruppe von 14 bis 20 Jahre entwickelt und ist kostenlos aufrufbar. „Ich möchte hier wirklich einen Appell an die jungen Menschen richten: Es ist normal, dass man Sorgen oder Ängste hat. Wichtig ist einfach, sich diese einzugestehen und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das ist ein Zeichen der Stärke und der Größe. Nutzt daher diese Plattform, denn sie kann euch wirklich helfen“, so Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner.

Das Land Niederösterreich unterstützte dieses Projekt mit 27.600 Euro. Die Homepage ist

## **NK** Presseinformation

ab sofort unter [www.istokay.at](http://www.istokay.at) erreichbar.