

Pilot-Evaluation von REBEL MIND

Vorher-Nachher-Analyse eines Online-Gruppentrainings von
gomental für Jugendliche und junge Erwachsene mit
subjektiven Herausforderungen in ihrer mentalen Gesundheit

Thomas Egger, Maria Carlander, Marc Höglinger

Management Summary

Hintergrund: Jugendliche und junge Erwachsene sind weltweit zunehmend von psychischen Problemen betroffen, die eine erhebliche Krankheitslast darstellen. Trotz der Notwendigkeit frühzeitiger Interventionen gibt es abseits von Aufklärung und akuter Krisenintervention durch Psychotherapie wenige Angebote. Online-Interventionen zeigen ein grosses Potenzial zur Verbesserung der psychischen Gesundheit in dieser Zielgruppe. Das REBEL MIND-Online-Gruppentraining von gomental, ein nicht-medizinisches Angebot für 15- bis 25-Jährige mit subjektiven psychischen Leiden, zielt darauf ab, die Lücke zwischen fehlender Betreuung und klassischer medizinischer/psychologischer Versorgung zu schliessen.

Methode: Die Evaluation erfolgte mittels Vorher-Nachher-Analyse durch zwei Online-Fragebögen, die von den Teilnehmenden vor und zwei Wochen nach Abschluss des Trainings ausgefüllt wurden. Wir verglichen die Antworten vor und nach dem Training, um Veränderungen festzustellen und prüften auf statistisch signifikante Veränderungen mittels Wilcoxon-Test, ein nicht-parametrisches Verfahren, das die ordinale Natur der Messgrössen berücksichtigt. Zudem erfassten wir mittels offener Antworten die detaillierte Einschätzung des Programms durch die Teilnehmenden.

Resultate: Die Studie umfasste 21 Teilnehmende, mehrheitlich weibliche Studierende. Etwa ein Drittel der untersuchten Aspekte mentaler Gesundheit (11 von 31 Frage-Items) zeigte eine statistisch signifikante Verbesserung nach Teilnahme am REBEL MIND-Online-Gruppentraining. Besonders in den Bereichen Angst, Selbstwert, Einsamkeit und Resilienz profitierten die Teilnehmenden. Die Veränderungen in der Selbstwirksamkeit waren bei einem von vier Items positiv. Keine signifikanten Verbesserungen gab es bei Hoffnung, Schlafqualität und Change-Efficacy. Die offenen Antworten verdeutlichten eine überwiegend positive Bewertung des Trainings durch die Teilnehmenden, die von einer verbesserten Einstellung zur eigenen mentalen Gesundheit berichteten.

Konklusion: Die Pilot-Evaluation des REBEL MIND-Trainings lässt eine positive Einschätzung des evaluierten Programms zu. Die Teilnehmenden zeigten Verbesserungen in mehreren Bereichen der mentalen Gesundheit und bewerteten das Training insgesamt positiv. Obwohl kausale Effekte aufgrund des Studiendesigns nicht festgestellt werden können, zeigen die Ergebnisse das Potenzial von Online-Gruppentrainings zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Die vorliegende Evaluation legt eine gute Basis für zukünftige Studien, bei denen mittels längerem Follow-Up auch die langfristigen Auswirkungen auf die Teilnehmenden evaluiert werden sollten. Idealerweise verfügen diese auch über eine (randomisierte) Kontrollgruppe, damit die beobachteten Veränderungen eindeutig auf das Training zurückgeführt werden können.

1 Einleitung

1.1 Hintergrund

Jugendliche und junge Erwachsene leiden weltweit zunehmend unter psychischen Problemen, welche weltweit für eine hohe Krankheitslast verantwortlich sind. Ein Fünftel aller Jugendlichen wird im Jugendalter zu irgendeinem Zeitpunkt mentale Gesundheitsprobleme bekunden (Mental Health Foundation, 2016). Gemäss WHO manifestieren sich 50% aller mentalen Gesundheitsprobleme bereits im Alter von 14 Jahren und 75% bis zum 24. Lebensjahr (WHO, 2023). Dementsprechend bezeichnet Gesundheitsförderung Schweiz die Adoleszenz als "optimalen Zeitpunkt für Interventionen" (Gesundheitsförderung Schweiz, 2022). Allerdings erhalten nur ein Drittel der 10% der Kinder mit einem klinisch diagnostizierbaren mentalen Gesundheitsproblem im Alter von 5 bis 16 Jahren, zeitnah eine angemessene Therapie (Mental Health Foundation, 2016). Obwohl anerkannt ist, dass frühzeitige Interventionen notwendig sind, gibt es wenige Lösungen, die über Aufklärung oder akute Krisenintervention durch Psychotherapie hinausgehen.

Online-Interventionen können hier eine wichtige Rolle einnehmen. Gemäss einem Systematic Review von Zhou et al. von 2021 erwiesen sich zwei Drittel der berücksichtigten Online-Interventionen als wirksam bei der Bewältigung von Depressionen, Angstzuständen, psychischem Stress, Schlaflosigkeit und psychischen Problemen. Sie verbesserten das psychische Wohlbefinden, die Lebenszufriedenheit, die Schlafqualität und die Lebensqualität der Jugendlichen. Der Review berücksichtigte 45 Online-Interventionen zu mentaler Gesundheit bei jungen Menschen mit 13'291 Teilnehmenden, welche mittels randomisiert kontrollierten Studien evaluiert wurden. Das Ergebnis zeigt das grosse Potenzial von Online-Interventionen zur Verbesserung der psychischen Gesundheit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen (Zhou et al., 2021).

1.2 REBEL MIND – ein Online-Mental-Health-Gruppentraining

gomental, ein Start-up für Mental-Health-Trainings, entwickelte mit dem REBEL MIND-Online-Gruppentraining ein nicht-medizinisches Angebot für junge Menschen im Alter von 15 bis 25 Jahren, die mit ihrer psychischen Gesundheit kämpfen, aber keine akute Gefahr für sich selbst oder andere darstellen (gomental, n.d.). Ziel von gomental ist die Lücke zwischen keiner Betreuung und einer klassisch medizinischen Versorgung durch Psycholog:innen oder Psychiater:innen im Rahmen einer ambulanten oder stationären Therapie zu schliessen. REBEL MIND ist leicht zugänglich, kostengünstiger und besser skalierbar als eine Psychotherapie und hat das Potenzial, aufgrund der Unterstützung durch Gleichaltrige eine höhere Adhärenz als Selbsthilfe-Apps zu erreichen. Das

Programm ist für die Zielgruppe leicht zugänglich, kaum stigmatisierend und lässt sich gut in den Alltag integrieren. Der Ansatz von REBEL-MIND wurde 2022 gemeinsam mit der Zielgruppe entwickelt und basiert auf einer Kombination anerkannter Elemente aus Psychotherapie, Sozialwissenschaften, Sportcoaching und Führungstechnik. REBEL-MIND findet in Online-Gruppen statt und verwendet sowohl von Expert:innen als auch von Gleichaltrigen geleitete Elemente.

1.3 Eckdaten des Online-Gruppentrainings REBEL-MIND:

Online-Gruppentraining REBEL MIND

Zielgruppe

- Jugendliche im Alter von 15-25 Jahren
- Die Trainings werden online durchgeführt.
- Deutschkenntnisse, wohnhaft in der Schweiz
- Personen, die eine subjektive Wahrnehmung von psychischem Leiden haben
- Abgrenzung: Die Trainings sind nicht für Personen geeignet, die sich in einer akuten Krisensituation bzw. gesundheitsgefährdenden Situation befinden. Da es sich um ein Gruppenangebot handelt, sollen die Teilnehmenden in einer Gruppe funktionieren können.

Angebot / Programm:

- Die Dauer eines Trainings beträgt 6 Wochen.
- 6 Online-Sessions á 1,5 Stunden. Zwischen den Sessions machen die Teilnehmenden Integrationsaufgaben. Die Teilnehmende werden in Gruppen von 3-4 Personen aufgeteilt und unterstützen sich gegenseitig bei diesen Aufgaben. Die Gruppe ist während der gesamten Dauer des Trainings in einem beaufsichtigten Chat (Threema) miteinander verbunden. Dies trägt zum Verantwortungsbewusstsein bei.
- Das Programm basiert auf fachlich anerkannten fundierten Methoden aus unterschiedlichen Fachbereichen wie Leadership und Psychologie
- Die Sessions werden im Tandem von einer Fachperson und einer Moderationsperson geleitet. Die Fachperson verfügt über anerkannte therapeutische und psychologische Qualifikationen (Sozialpädagog:in mit therapeutischen Zusatzausbildungen oder Psychotherapeut:in). Die Moderationsperson ist eine geeignete Laien-Person, welche von gomental für das Format trainiert wurde.
- Peer-Support, Begegnung mit ganz unterschiedlichen Gleichaltrigen, die gleiche Interessen teilen
- Zugang zu einer Community (Gemeinschaft) für aktuelle und ehemalige Teilnehmende. In der Community können sich die Teilnehmenden zu Themen rund um mentale Gesundheit austauschen. gomental veranstaltet regelmässig Offline- und Online-Events für Mitglieder.
- Abgrenzung: Das Angebot ist nicht-medizinisch und gehört unter sog. Wellness-Produkte. Das Angebot ist keine Therapie, es werden keine Diagnosen gestellt, und es wird nicht therapiert.

Ziel des Trainings

- Resilienz, Selbstwirksamkeit, Optimismus und Self-Care stärken
- Werkzeuge für den Alltag an die Hand geben, um mit mental belastenden Situationen besser umgehen zu können.
- Primär- und Sekundärprävention von psychischen Erkrankungen

1.4 Fragestellung und Ziel der Pilot-Evaluation

Das Ziel dieser von Innosuisse geförderten und durch einen Innovationscheck unterstützten Pilot-Evaluation ist es, die Zufriedenheit der Teilnehmenden am Online-Gruppentraining REBEL MIND zu erfassen, deren Einschätzung zu unterschiedlichen Trainingsinhalten zu erhalten und dessen Auswirkung auf unterschiedliche Mental-Health-Aspekte und die Alltagsbewältigung zu evaluieren. Basierend auf diesen Erkenntnissen soll das Programm weiterentwickelt und angepasst werden. Es handelt sich um eine Pilot-Evaluation mit einem Vorher-Nachher-Design. Dies ermöglicht es, Veränderungen der Teilnehmenden in ihrer Mental-Health vor und nach Teilnahme am Training festzustellen. Allerdings lassen sich damit keine eindeutigen kausalen Effekte des Trainings eruieren.

2 Methode

2.1 Design

Zur Evaluation des Online-Gruppentrainings REBEL MIND von gomental führten wir eine Vorher-Nachher-Analyse anhand von zwei Online-Fragebögen durch. Teilnehmende füllten einen Fragebogen mit Items zur mentalen Gesundheit vor (Ende Oktober 2023) und zwei Wochen nach Abschluss des Online-Gruppentrainings aus (Mitte Dezember 2023). Zusätzlich beantworteten die Studienteilnehmenden zwei Wochen nach Abschluss der Online-Gruppentrainings Fragen zur Einschätzung des Trainings.

2.2 Population

Alle Teilnehmenden des Online-Gruppentrainings von Oktober 2023 bis Dezember 2023 qualifizierten für die Pilot-Evaluation. 29 Teilnehmende meldeten sich für das Training an, fünf davon blieben dem Training dann ganz oder teilweise fern (eine aufgrund Selbsteinweisung in eine Klinik, eine aufgrund Sprachbarrieren, drei aufgrund nicht bekannter Gründe). 24 Personen haben regelmässig an den Trainings teilgenommen, wovon 21 die Befragung abschlossen und für die nachfolgenden Analysen berücksichtigt wurden.

2.3 Fragebogenentwicklung

Die Items für den Fragebogen wurden in enger Zusammenarbeit mit gomental ausgewählt bzw. erarbeitet. Sie stammen aus verschiedenen etablierten Befragungs-Instrumenten zu psychischer und mentaler Gesundheit. Zusätzlich wurden einige Frage-Items spezifisch für dieses Training entwickelt. Die benutzten Fragebögen sind im Anhang abgebildet (7.1 & 7.3), die einzelnen Frage-Items inklusive Quelle in Tabelle 1. Die Befragung wurde mit der Software REDCap (Harris et al., 2009) durch das Forschungsteam durchgeführt. Der Teilnahmelink wurde per E-Mail von gomental an die Teilnehmenden des Online-Gruppentrainings versandt.

Tabelle 1: Themen der Befragung, Frage-Items und Quelle

<p>Angst: <i>Generalized Anxiety Disorder Scale-7 (Spitzer et al., 2006)</i> Wie oft hast du dich im Verlauf der letzten zwei Wochen durch folgende Beschwerden beeinträchtigt gefühlt? Gefühle der Nervosität, Ängstlichkeit oder Anspannung Übermäßige Sorgen bezüglich verschiedener Angelegenheiten Schwierigkeiten, sich zu entspannen</p>
<p>Hoffnung: <i>Hoffnungslosigkeits-Skalen (Krampen, 1979)</i> Inwiefern treffen folgende Aussagen auf dich zu? Ich blicke mit Optimismus und Begeisterung in die Zukunft. Das Leben wird mir noch viel mehr schöne Zeiten bringen als schlechte.</p>
<p>Selbstwert: <i>Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965)</i> Inwiefern treffen folgende Aussagen auf dich zu? Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden. Ich besitze eine Reihe guter Eigenschaften. Ich kann vieles genauso gut wie die meisten anderen Menschen auch. Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst gefunden. Wie häufig kommt es vor, dass du dich einsam fühlst?</p>
<p>Einsamkeit: <i>UCLA Loneliness Scale (Russell, 1996)</i> Inwiefern trifft folgende Aussage auf dich zu? Ich habe Menschen, an die ich mich wenden kann.</p>
<p>Schlafqualität: <i>Schweizerische Gesundheitsbefragung 2017 (Bundesamt für Statistik, 2020)</i> Wie häufig passiert es dir, dass du... ...schlecht einschläfst? ...einen unruhigen Schlaf hast? ...Nachts mehrmals erwachst? ...Morgens zu früh erwachst?</p>
<p>Resilienz: <i>Connor-Davidson Resilience Scale (Connor & Davidson, 2003)</i> Inwiefern treffen folgende Aussagen auf dich zu? Ich bin fähig mich anzupassen, wenn sich etwas verändert. Ich komme mit allem klar, was sich mir in den Weg stellt. Wenn ich mit Problemen konfrontiert bin, versuche ich dies mit Humor zu sehen. Der Umgang mit Stress kann mich stärken. Ich neige dazu mich nach Krankheit, Verletzungen oder anderen Missgeschicken wieder gut zu erholen. Auch wenn es Hindernisse gibt, bin ich der Meinung meine Ziele erreichen zu können. Wenn ich unter Druck stehe, bleibe ich fokussiert und denke klar. Wenn ich versage, lasse ich mich nicht leicht entmutigen. Wenn es um den Umgang mit Herausforderungen des Lebens und allgemeine Schwierigkeiten geht, schätze ich mich als starke Person ein. Ich bin fähig, mit unerfreulichen oder schmerzhaften Gefühlen wie Traurigkeit, Angst und Wut umzugehen.</p>
<p>Selbstwirksamkeit: <i>General Self-Efficacy Scale (Schwarzer & Jerusalem, 2012)</i> Inwiefern trifft folgende Aussage auf dich zu? Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen werde. <i>Allgemeine Selbstwirksamkeit Kurzsкала (Beierlein et al., 2012)</i> Inwiefern treffen folgende Aussagen auf dich zu? In schwierigen Situationen kann ich mich auf meine Fähigkeiten verlassen. Die meisten Probleme kann ich aus eigener Kraft gut meistern. Auch anstrengende und komplizierte Aufgaben kann ich in der Regel gut lösen.</p>
<p>Change-Efficacy: <i>Selbst entwickelt</i> Glaubst du, dass du Dinge ändern und dich verbessern kannst, wenn du es wirklich willst? Denkst du, dass du dich an neue Situationen anpassen und daraus lernen kannst?</p>

2.4 Analysen

Wir verglichen die untersuchten Outcomes jeweils vor und nach der Teilnahme am REBEL MIND-Training und stellen dies grafisch mittels sog. Slideplots dar. Ein Slideplot ist eine neue visuelle Darstellung, die mittels gleitender, gestapelter Balkendiagramme die Häufigkeiten (oder Prozente) von Antwortkategorien anzeigt. Bei Fragen mit Likert-Skalen als Antwortmöglichkeit (z.B. «stimme völlig zu», «stimme eher zu», «stimme eher nicht zu», «stimme gar nicht zu») ermöglichen sie eine gute Einschätzung der aggregierten Antworten die zustimmend/ablehnend bzw. positiv oder negativ sind. Wir testeten anhand des Wilcoxon-Tests für abhängige Stichproben (auch Wilcoxon-Vorzeichen-Rang-Test genannt) auf statistisch signifikante Veränderungen in der zentralen Tendenz zwischen den beiden Befragungszeitpunkten. Statistisch signifikante Veränderungen sind mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht durch Zufall entstanden. Der Wilcoxon-Test berücksichtigt die ordinale Natur der Messgrößen und ist voraussetzungslos (nicht-parametrischer Test). Als Signifikanzniveau wurde 5% festgesetzt. Die Daten wurden mit der Statistiksoftware STATA Version 18 (Stata Statistical Software: Release 18, 2023) aufbereitet und analysiert.

3 Resultate

3.1 Merkmale der Studienpopulation

Die Teilnehmenden waren grösstenteils zwischen 18- und 25-Jährig (90%), weiblich (71%) und ihre Hauptbeschäftigung war ein Studium (81%, Tabelle 2).

	Anzahl Teilnehmende	Anteil
Alter		
<18	1	5%
18-20	6	29%
21-23	7	33%
24-25	6	29%
>25	1	5%
Geschlecht		
Weiblich	15	71%
Männlich	5	24%
Non-binär	1	5%
Hauptbeschäftigung		
Schüler:in	1	5%
Student:in	17	81%
Vollzeit Berufstätig	2	10%
Auf Jobsuche	1	5%

Tabelle 2: Demografische Kennzahlen der Studienpopulation (N=21)

3.2 Veränderung der mentalen Gesundheit mit dem Online-Training REBEL MIND

Die Veränderung der mentalen Gesundheit der Teilnehmenden während des Online-Gruppentrainings wird durch die folgenden Analysen und Abbildungen ersichtlich und in einzelnen Unterthemen beschrieben. Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die Vorher-Nachher-Analyse bei etwa einem Drittel der untersuchten Aspekte (11 von 31 Frage-Items) eine statistisch signifikante Verbesserung zeigt. Die restlichen Items zeigen keine klare Veränderung, signifikante Verschlechterungen zeigen sich keine. Vor allem in Bezug auf Angst, Selbstwert, Einsamkeit und Resilienz scheinen die Teilnehmenden von den Online-Gruppentrainings profitiert zu haben. In den

folgenden Abschnitten werden zuerst die Items mit statistisch signifikanten Veränderungen ausführlich beschrieben. Die anschliessenden Items zu den Themen Hoffnung, Schlafqualität und Change-Efficacy zeigten keine Veränderung.

3.3 Angst

Die Teilnehmenden berichten nach dem Training von weniger Gefühlen der Nervosität, Ängstlichkeit oder Anspannung als vor dem Training. Ein hoher Anteil von 58% der Teilnehmenden verspürte vor dem Training Ängste und Sorgen an mehr als der Hälfte der Tage. Dieser Anteil sinkt nach dem Training auf 29%. 19% hatten gar an keinem Tag mehr diese negativen Gefühle (Abbildung 1). Der Anteil der Teilnehmenden mit Schwierigkeiten an mehr als der Hälfte der Tage sich zu entspannen, reduziert sich von 67% vor dem Training auf 43% nach dem Training. Beim Item «Übermässige Sorgen bezüglich verschiedener Angelegenheiten» zeigte sich keine Veränderung, der Wilcoxon-Test fällt nicht signifikant aus.

Wie oft hast du dich im Verlauf der letzten zwei Wochen durch folgende Beschwerden beeinträchtigt gefühlt?

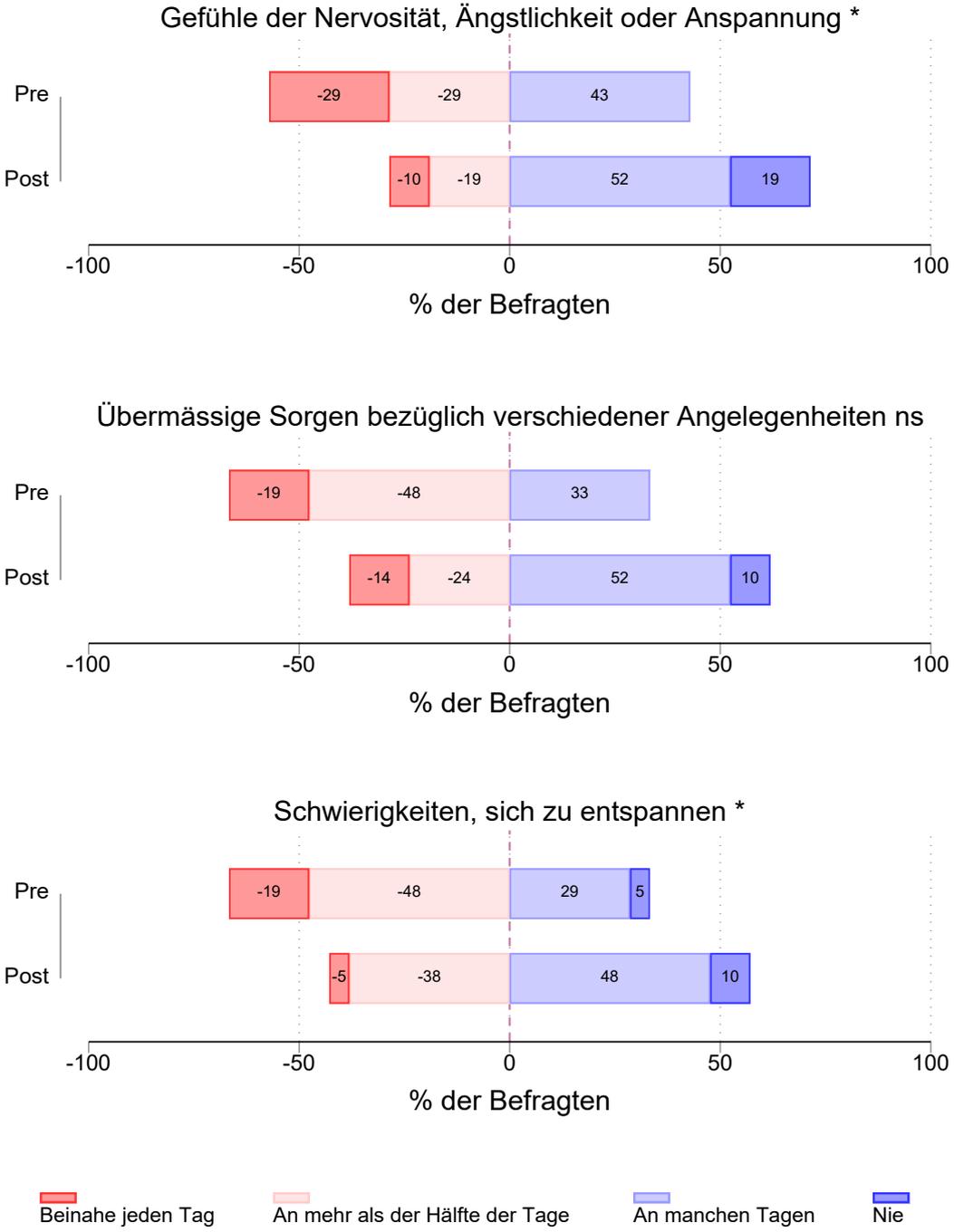


Abbildung 1: Angststörung (Generalized Anxiety Disorder 7, GAD-7); * = signifikant, ns = nicht signifikant

3.4 Selbstwert

Die Teilnehmenden fühlten sich nach REBEL MIND alles in allem zufriedener mit sich selbst, denken vermehrt, dass sie eine positive Einstellung zu sich gefunden haben, und schätzen ihre eigenen Fähigkeiten als genauso gut ein, wie die der meisten anderen Menschen (Abbildung 2). Während vor dem Training 52% der Teilnehmenden «mit sich selbst zufrieden» waren, steigt dieser Anteil nach dem Training auf 66%. Grosse Verbesserungen verspürten die Teilnehmenden bezüglich der Einschätzung eigener Fähigkeiten, wobei nach dem Training 81% angaben, vieles «genauso gut» zu können, wie die meisten anderen Menschen (38% vor dem Training). 71% gaben an, eine positive Einstellung zu sich selbst gefunden zu haben (48% vor dem Training). Nicht verändert hat sich die Einschätzung, eine Reihe positiver Eigenschaften zu besitzen.

Inwiefern treffen folgende Aussagen auf dich zu?

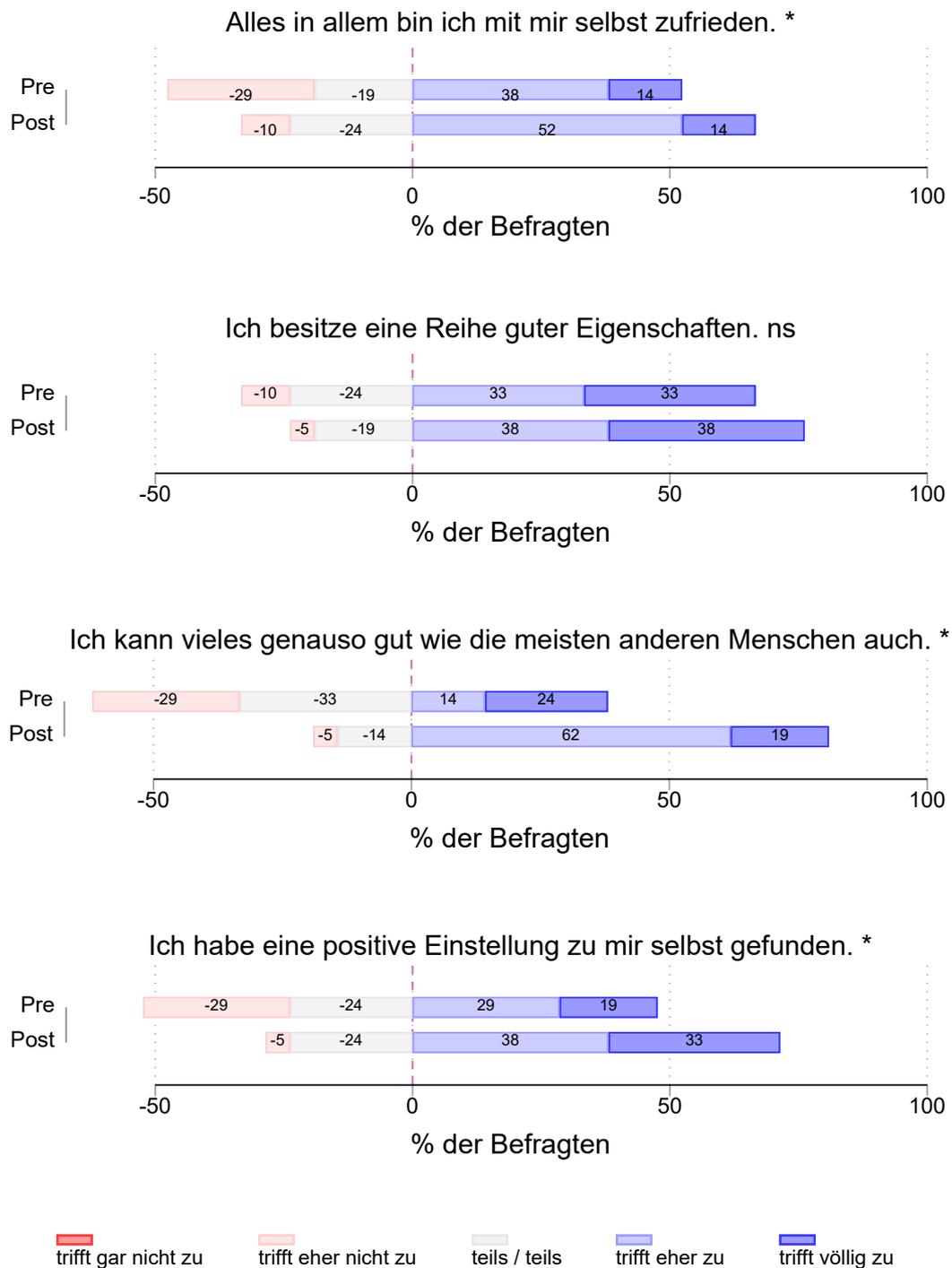


Abbildung 2: Selbstwert I (Rosenberg Self-Esteem Scale); * = signifikant, ns = nicht signifikant

3.5 Einsamkeit

Die Teilnehmenden fühlten sich nach dem REBEL MIND-Training deutlich seltener einsam als davor. Beinahe fünf Mal mehr Teilnehmende fühlten sich nach dem Training nie einsam und nur noch 19% fühlten sich «ziemlich häufig» einsam (vs. 34% vor den Gruppentrainings, Abbildung 3). Bereits vor den Gruppentrainings stimmten mit 85% die meisten Teilnehmenden der Aussage völlig oder eher zu, Personen im Umfeld zu haben, an die sie sich wenden können – ein Wert der nach den Trainings mit 90% praktisch konstant bleibt (keine signifikante Veränderung, vgl. Abbildung 4).

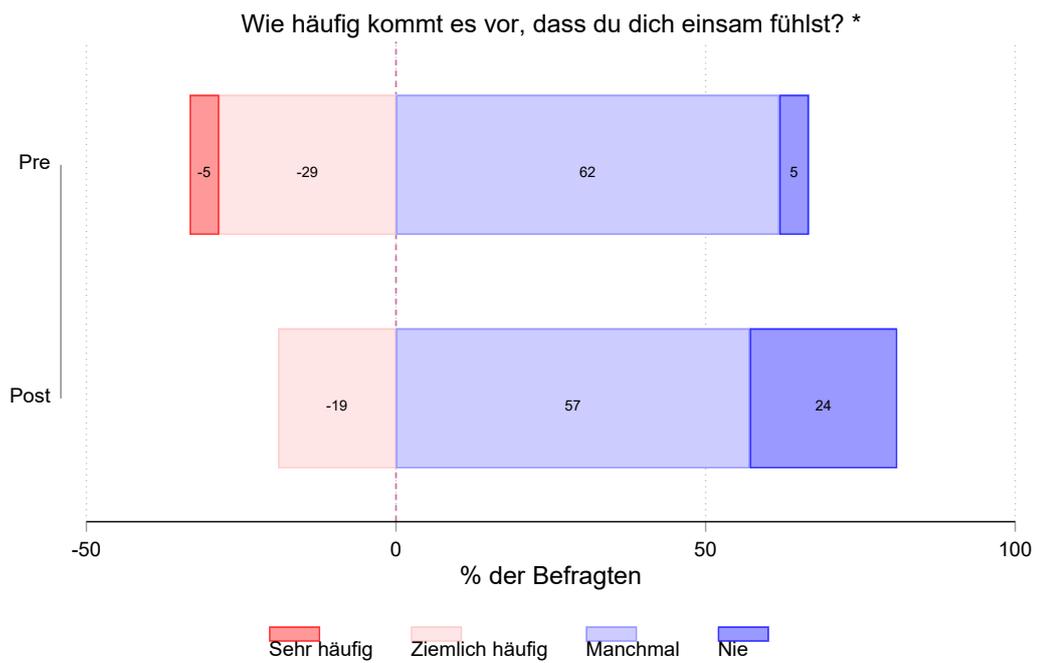


Abbildung 3: Selbstwert II (Rosenberg Self-Esteem Scale); * = signifikant, ns = nicht signifikant

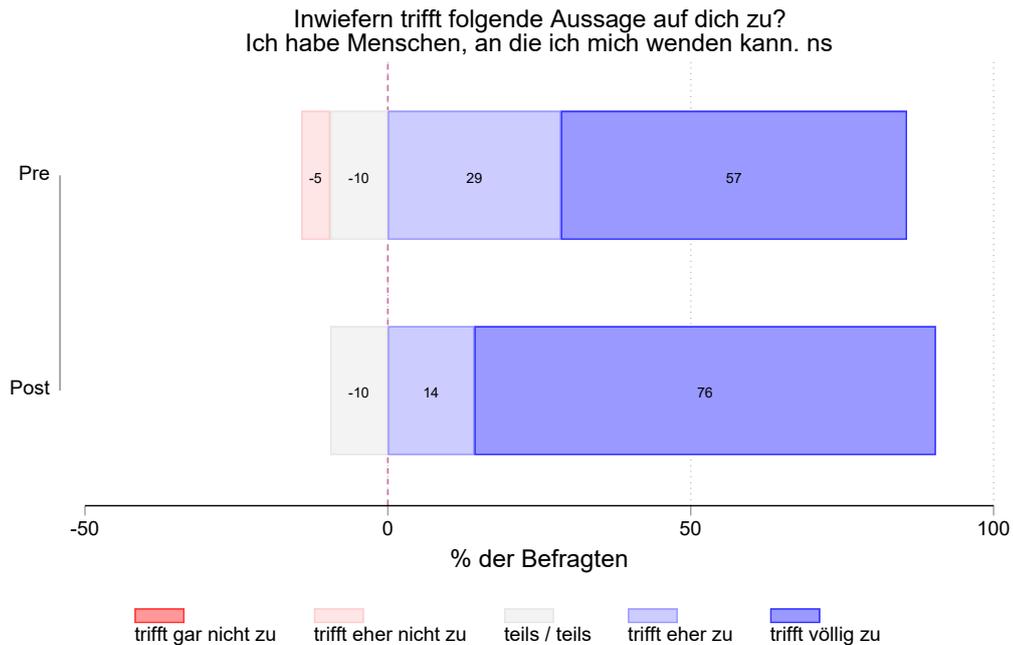


Abbildung 4: Einsamkeit (Revised UCLA Loneliness Scales); * = signifikant, ns = nicht signifikant

3.6 Resilienz

Bei der Resilienz zeigt sich eine positive Veränderung bei vier der zehn Frage-Items aus der Connor-Davidson Resilience Scale (Abbildungen 5 & 6). Die Teilnehmenden fühlten sich nach den Online-Gruppentrainings eher fähig, sich bei Veränderungen anzupassen und besser klarzukommen, falls sich ihnen etwas in den Weg stellt. Der Umgang mit Stress stärkt sie eher und nach Krankheit, Verletzungen oder anderen Missgeschicken können sie sich eher wieder gut erholen. Bei den weiteren Items zeigen sich dagegen keine Veränderungen.

Inwiefern treffen folgende Aussagen auf dich zu?

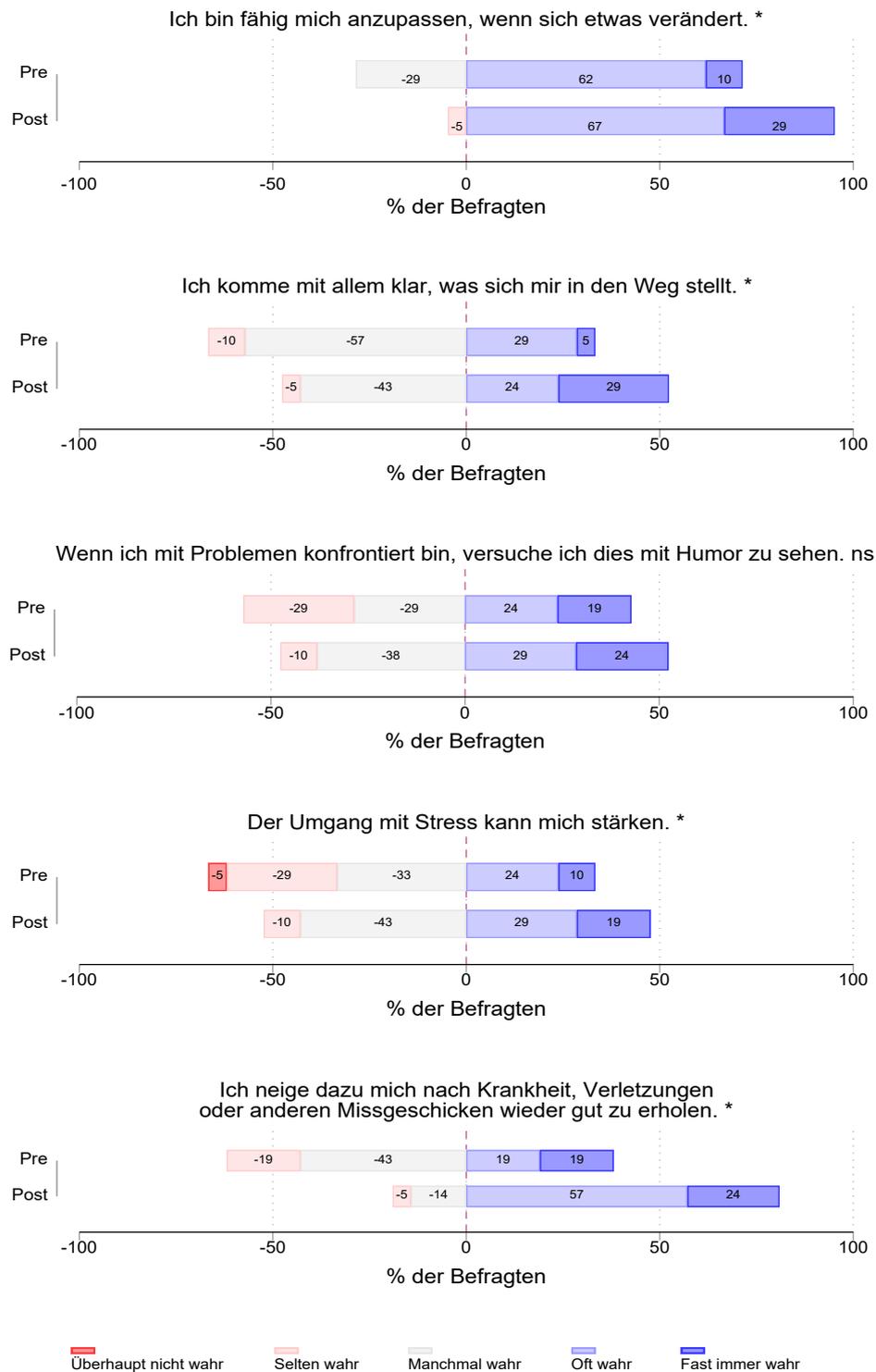


Abbildung 5: Resilienz I (Connor-Davidson Resilience Scale); * = signifikant, ns = nicht signifikant.

Inwiefern treffen folgende Aussagen auf dich zu?

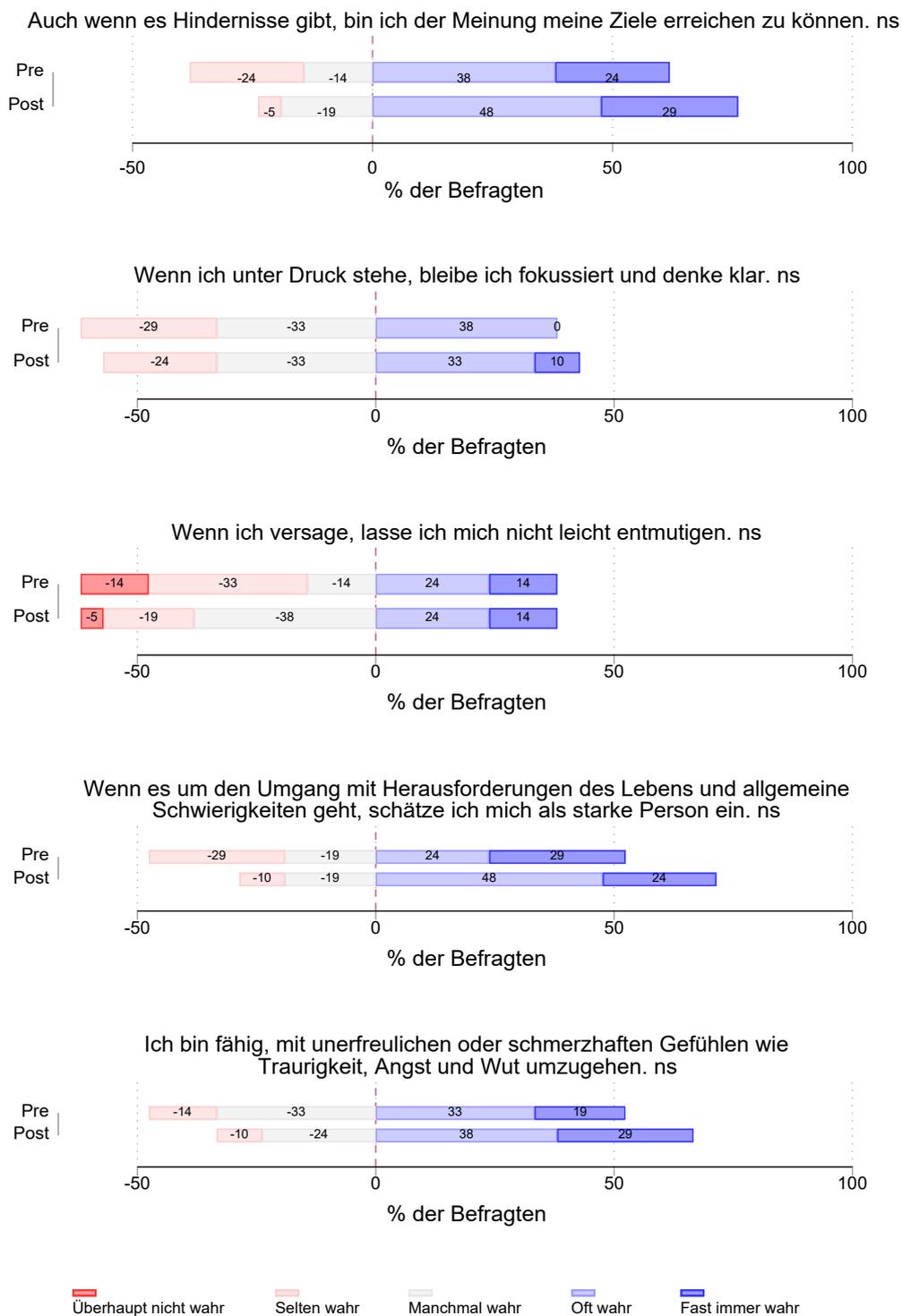


Abbildung 6: Resilienz II (Connor-Davidson Resilience Scale); * = signifikant, ns = nicht signifikant

3.7 Selbstwirksamkeit

Bei der Selbstwirksamkeit zeigt sich eine positive Veränderung in einem von vier Items. Der Anteil mit Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten während schwierigen Situationen nimmt nach den Gruppentrainings um 37%-Punkte auf 77% zu (Abbildung 8). Dagegen verändert sich die Einschätzung, gut mit überraschenden Ereignissen zurecht kommen (Abbildung 7) und das Vertrauen in die Fähigkeiten, Probleme oder anstrengende und komplizierte Aufgaben zu lösen, nicht.

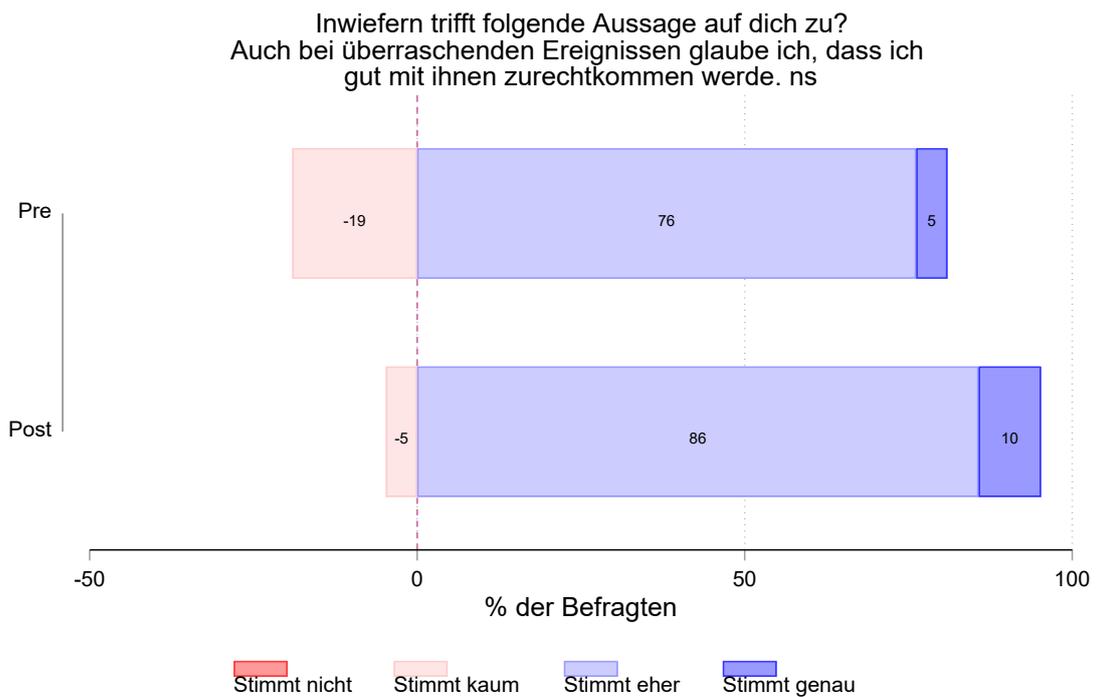
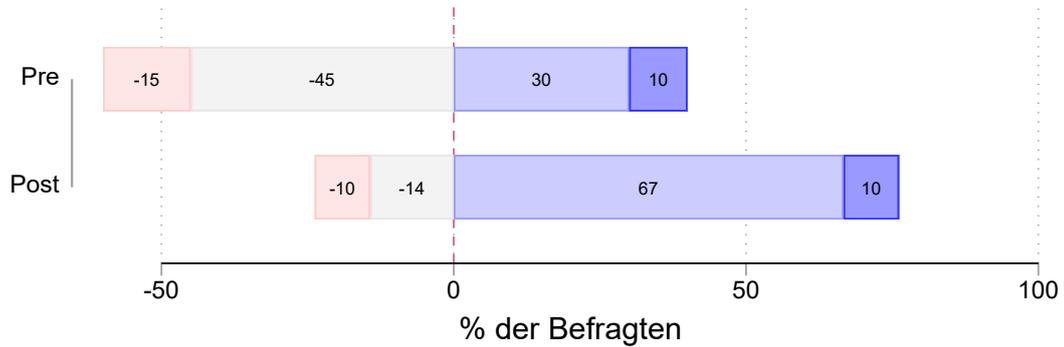


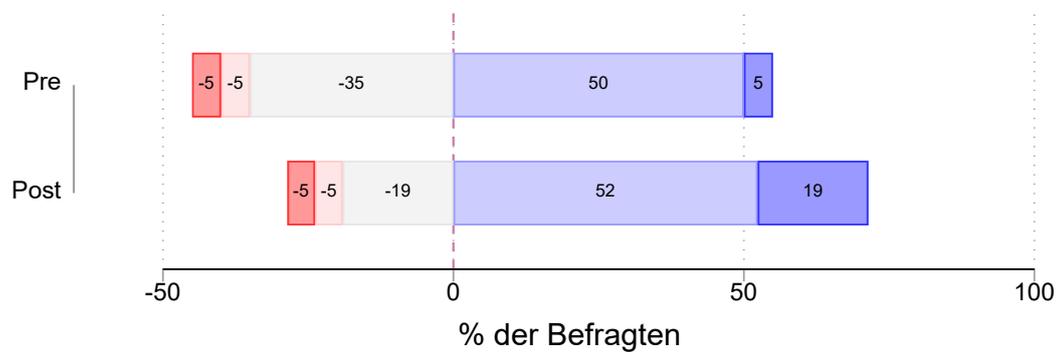
Abbildung 7: Selbstwirksamkeit (General Self-Efficacy Scale); * = signifikant, ns = nicht signifikant

Inwiefern treffen folgende Aussagen auf dich zu?

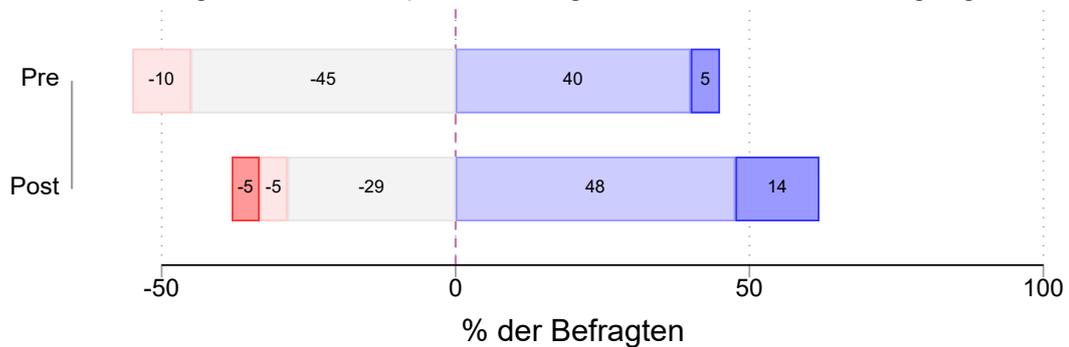
In schwierigen Situationen kann ich mich auf meine Fähigkeiten verlassen. *



Die meisten Probleme kann ich aus eigener Kraft gut meistern. ns



Auch anstrengende und komplizierte Aufgaben kann ich in der Regel gut lösen. ns



■ trifft gar nicht zu
 ■ trifft eher nicht zu
 ■ teils / teils
 ■ trifft eher zu
 ■ trifft völlig zu

Abbildung 8: Selbstwirksamkeit (ASKU-Skala); * = signifikant, ns = nicht signifikant

Wie häufig passiert es dir, dass du...

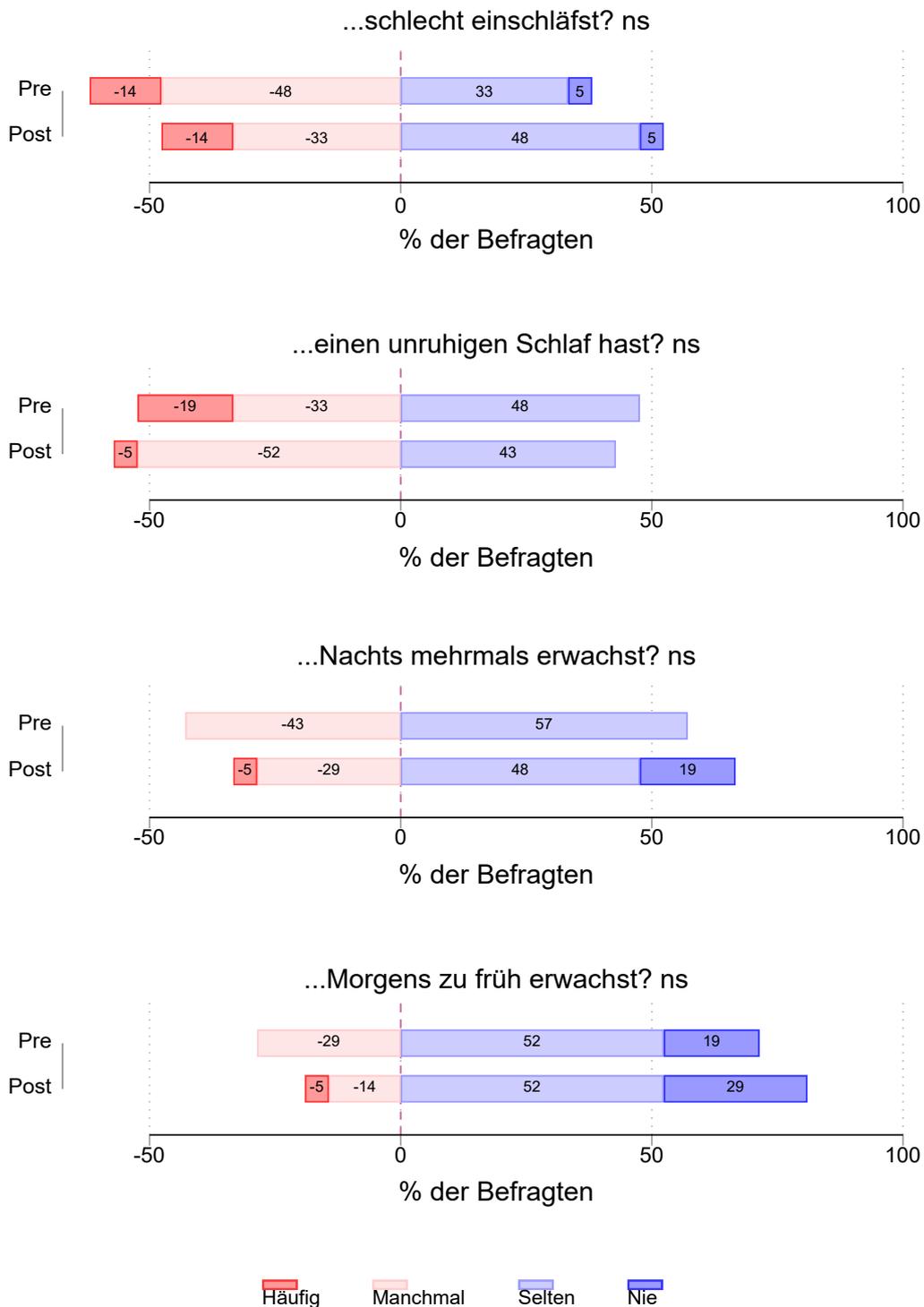


Abbildung 10: Schlafqualität (Schweizerische Gesundheitsbefragung 2017); * = signifikant, ns = nicht signifikant

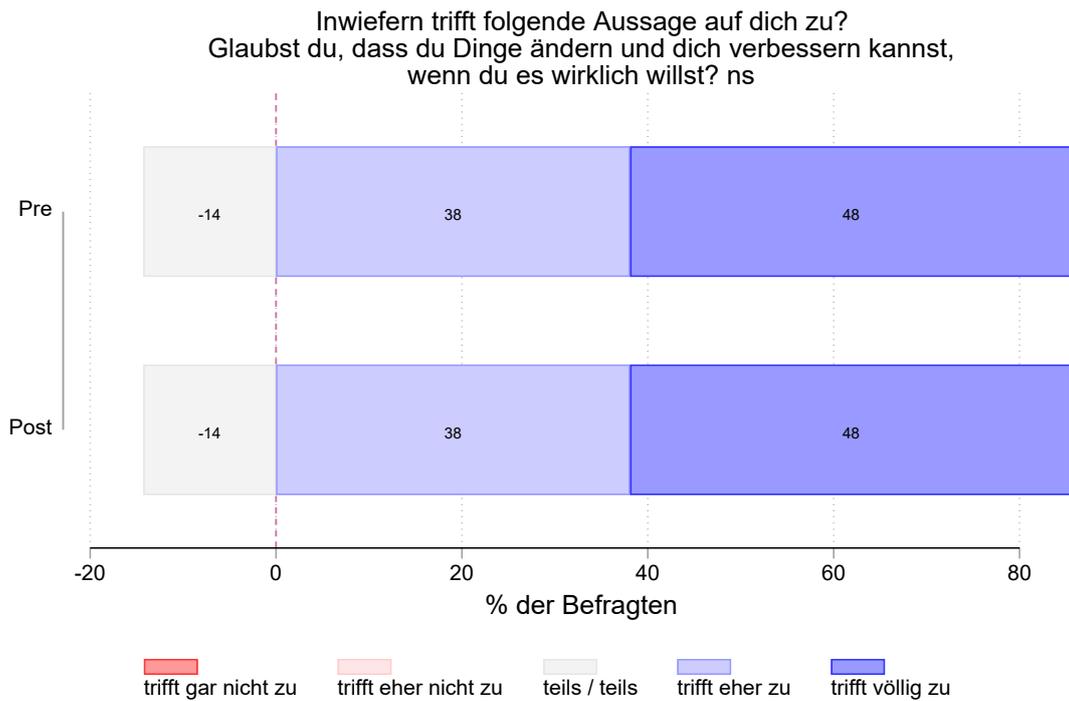


Abbildung 11: Change-Efficacy I (selbst entwickelt); * = signifikant, ns = nicht signifikant

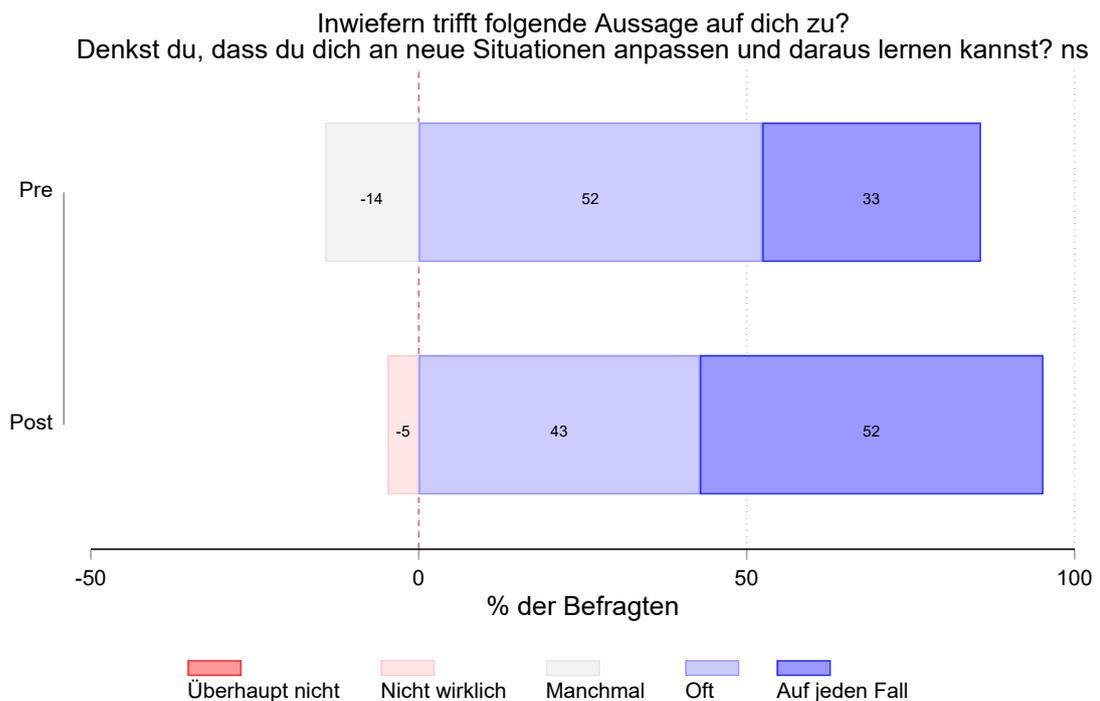


Abbildung 12: Change-Efficacy II (selbst entwickelt); * = signifikant, ns = nicht signifikant

4 Das REBEL MIND-Training aus Sicht der Teilnehmenden

Die Teilnehmenden wurden vor dem Online-Gruppentraining zu den Beweggründen für eine Teilnahme und nach den Trainings zu ihrer Einschätzung des REBEL MIND-Trainings befragt. Dabei waren auch offene Antworten möglich, diese werden im Folgenden zusammengefasst.

4.1 Beweggründe zur Teilnahme und Ziele

Die verschiedenen Teilnehmenden verfolgten unterschiedliche Ziele und hatten diverse Gründe für ihre Teilnahme am REBEL MIND-Training. Viele sahen das Training als eine wertvolle Ressource zur Stärkung ihrer mentalen Gesundheit. Sie erhofften sich, neue Strategien und Techniken zu erlernen, die ihnen helfen, besser mit Stress und negativen Emotionen umzugehen, ihre Emotionen zu regulieren und ihr Selbstvertrauen zu stärken. Sie waren motiviert, an ihren persönlichen Herausforderungen zu arbeiten und sahen das Training als eine Möglichkeit, praktische Tools zu erlernen und ihr Wissen im Bereich der mentalen Gesundheit zu erweitern. Sie wollten mehr über sich selbst und das Leben lernen und ihre Motivation und ihr Selbstvertrauen steigern. Darüber hinaus erhofften sich die Teilnehmenden Austausch mit Anderen und die Erkenntnis, nicht allein mit ihren Problemen zu sein. Sie wollten von den Erfahrungen Anderer lernen und verschiedene Sichtweisen erkennen und anerkennen. Das Training wurde als eine Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung und zur Verbesserung der Lebensqualität angesehen. Eine teilnehmende Person fasste das prägnant zusammen:

«Ich möchte psychisch widerstandsfähiger werden und ein höheres Selbstwertgefühl erlangen.
Zudem möchte ich lernen, wie ich einfach aus wiederkehrenden negativen Gedanken
herauskomme.»

4.2 Einschätzung des Trainings aus Teilnehmendenperspektive

85% und damit die grosse Mehrzahl der Teilnehmenden gab an, das Training habe zu einer Veränderung der Einstellung zur eigenen mentalen Gesundheit geführt (Abbildung 13). 52% fanden das Training «etwas hilfreich», 43% «sehr hilfreich» und 91% würden REBEL MIND «eher oder sehr wahrscheinlich» einem Freund/einer Freundin weiterempfehlen. Alle fanden die Inhalte der Gruppentrainings relevant, 71% erachteten sie als «sehr relevant» (vgl. Anhang 7.1 für grafische Darstellungen zur Auswertung dieser Fragen).

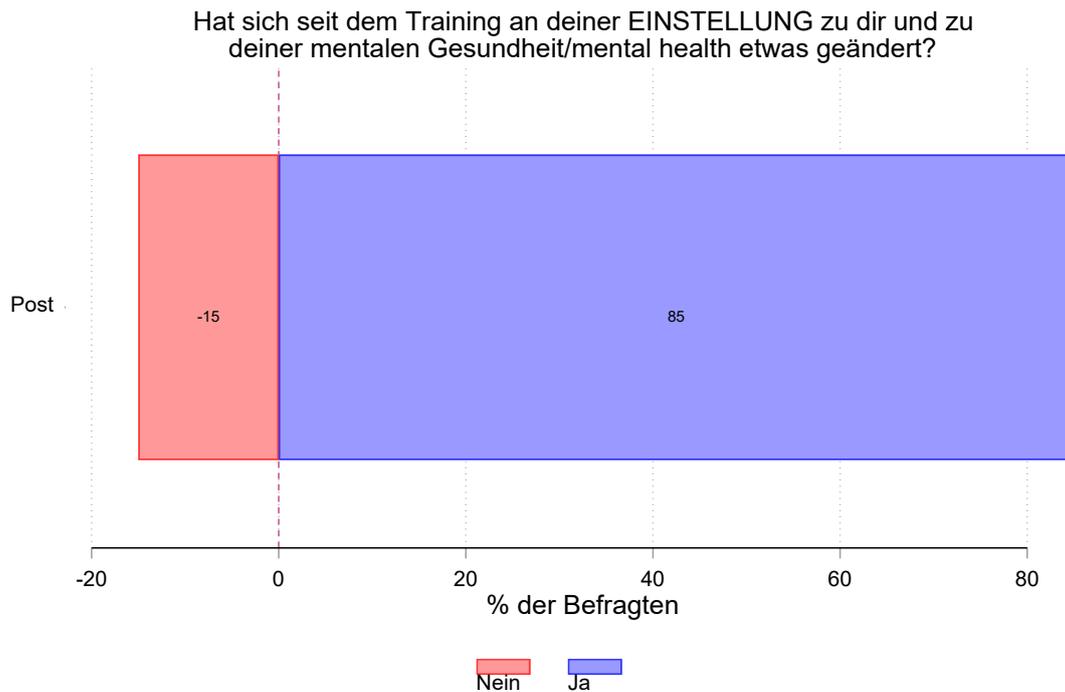


Abbildung 13: Veränderungen in der Einstellung sich selbst und der mentalen Gesundheit gegenüber vor und zwei Wochen nach Ende des REBEL MIND-Trainings

Die Teilnehmenden des REBEL MIND-Trainings berichteten nach dem Training über eine positive Veränderung in ihrer Einstellung zu sich selbst und zu ihrer mentalen Gesundheit. Sie fühlten sich befähigt, ihre Emotionen besser zu verstehen und zu akzeptieren und berichteten von einer erhöhten Fähigkeit, mit Stress und negativen Emotionen umzugehen. Sie schätzten die Gemeinschaft und den Austausch, den das Training bot und fühlten sich motiviert, an ihrer persönlichen Entwicklung zu arbeiten und ihre mentale Gesundheit zu stärken. Nachfolgend einige Zitate dazu:

“Das Training hat die altbekannte Leichtigkeit zu einem grossen Teil wieder in mein Leben gebracht. Es gab während des Trainings privat viele einschneidende Veränderungen, welche ich dank der neuen Skills gut verarbeitet habe. So fühlt sich mein Leben nun ‘aufgeräumter’ an.”

“Nehme mir mehr Zeit, die Emotionen bewusst zu erleben und auch zu verstehen. Vorher war vieles sehr negativ und jetzt habe ich Methoden, damit umzugehen.”

“Ich kann meine Gefühle besser verstehen und akzeptieren. Ich kenne jetzt neue Techniken, um mit meinen Emotionen umzugehen und ich weiss, dass ich nicht die Einzige bin, die manchmal solche Gedanken hat.”

Das Gesamterlebnis des Trainings wurde stets als positiv beurteilt. Viele Teilnehmenden fanden es schön, in einer Gruppe zu sein und sich nie allein zu fühlen. Sie schätzten den Austausch mit Peers (“Es war ein gutes Erlebnis im Austausch mit anderen sich gegenseitig zu helfen und so zusammen über die gegenseitigen Probleme zu reden.”), die positive Atmosphäre und die Möglichkeit, den Chat auch nach dem Kurs weiterzuführen. Einige besonders alltagsnahe praktische Inputs und Übungen wurden ebenfalls hervorgehoben: etwa das «Hotel der Emotionen», die kalte Dusche, Atemübungen («Box-Breathing») und der Input zu den «eigenen Werten». Dass das Training regelmässig und online durchgeführt wurde, fanden viele sehr gut.

Die Teilnehmenden des REBEL MIND-Trainings haben jedoch auch verschiedene Aspekte des Programms kritisch beurteilt. Einige meinten, dass es “zu wenig aktive Beteiligung in den Chats rund ums Training” gab und wünschten sich mehr Zeit für aktiven Austausch. Eine Person war unzufrieden mit der Art und Weise, wie in den Besprechungsrunden Sprecher unter den Teilnehmenden ausgewählt wurden und fühlte sich überrumpelt. Eine Person war stets mit derselben Person in den Gruppengesprächen und hätte es vorgezogen, mit mehreren Personen in Kontakt zu kommen. So hätte sie sich am Ende des Trainings auch stärker als Teil einer Gruppe gefühlt. Die Peer-Sessions waren für mehrere Teilnehmende zu lang. Einige Teilnehmende hätten ein Handout oder etwas mehr Anleitung für die Anwendung des Gelernten im Alltag geschätzt.

Ein inhaltlicher Kritikpunkt war der Umgang mit Schwächen im Training. Eine Person äusserte Bedenken gegenüber der Methode, Schwächen in Stärken umzuwandeln. Sie empfand dies als «toxische Positivität» und hätte es vorgezogen, wenn eine Handlungsmethode vorgestellt worden wäre, die hilft, mit Schwächen umzugehen, statt sie einfach «schön zu reden».

5 Fazit

Die Pilot-Evaluation des REBEL MIND-Trainings ergab für 11 von 31 Frage-Items eine statistisch signifikante Verbesserung bei den Teilnehmenden und bei keinem Item eine Verschlechterung. Die beobachteten Veränderungen lassen eine positive Einschätzung des REBEL MIND-Trainings zu. Die Teilnehmenden von REBEL MIND zeigten in Bezug auf Angst, Selbstwert, Einsamkeit und Resilienz eine klare Verbesserung zum Zeitpunkt nach der Teilnahme am Training im Vergleich zu vor der Teilnahme. Dies zeigt, dass zentrale Ziele des REBEL MIND-Trainings – die Stärkung von Resilienz, Selbstwirksamkeit, Optimismus und Self-Care – erreicht wurden.

Das REBEL MIND-Training wurde von den Teilnehmenden insgesamt positiv bewertet und sie berichteten von einer verbesserten Einstellung zu ihrer mentalen Gesundheit durch das Training. Trotz einiger Kritikpunkte zeigt die hohe Weiterempfehlungsrate von 91% und die positive Resonanz bezüglich der Relevanz der Trainingsinhalte, dass das Training auch aus Sicht der Teilnehmenden einen wertvollen Beitrag zur Förderung der mentalen Gesundheit leistet. Die Teilnehmenden hoben einzelne unterstützende und alltagstaugliche Übungen und Tipps des Trainings positiv hervor. Eines der Ziele von REBEL MIND, den Teilnehmenden Werkzeuge für den besseren Umgang mit belastenden Situationen im Alltag mitzugeben, wurde somit erreicht.

Obwohl eindeutige kausale Effekte des Trainings mit einem Vorher-Nachher-Design nicht festgestellt werden können, zeigen die Ergebnisse das Potenzial des REBEL MIND-Trainings zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Die Evaluation liess sich zudem wie geplant durchführen: Die Machbarkeit der Befragung und die Umsetzbarkeit mit den ausgewählten Befragungsinstrumenten konnte aufgezeigt werden. Eine zukünftige Evaluation sollte idealerweise auch die langfristigen Auswirkungen auf die Teilnehmenden berücksichtigen und ein längeres Follow-Up vorweisen. Dies würde auch eine Evaluation des dritten Ziels von REBEL MIND, die Primär- und Sekundärprävention von psychischen Erkrankungen, ermöglichen.

Idealerweise sollte eine zukünftige Evaluation über eine (randomisierte) Kontrollgruppe verfügen, um die beobachteten Veränderungen eindeutig auf das Training zurückführen zu können. Dies wäre z.B. mit einem sog. Stepped-Wedge-Design möglich, bei dem alle Teilnehmenden in den Genuss des Trainings kommen, allerdings zeitlich versetzt. Für direkte Vergleiche mit anderen Studien zu Online-Mental-Health Programmen sollte eine vollständige Übernahme der darin benutzten zentralen Befragungsinstrumente in Erwägung gezogen werden.

6 Literatur

- Beierlein, C., Kovaleva, A., Kemper, C. J., & Rammstedt, B. (2012). *ASKU - Allgemeine Selbstwirksamkeit Kurzskala*. <https://doi.org/10.23668/PSYCHARCHIVES.4527>
- Bundesamt für Statistik. (2020). *Schweizerische Gesundheitsbefragung 2017—Telefonischer und schriftlicher Fragebogen*. Bundesamt für Statistik. https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/erhebungen/sgb.asse_tdetail.14839331.html
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Gesundheitsförderung Schweiz. (2022). *Gesundheitsförderung für und mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen* (9). <https://gesundheitsfoerderung.ch/bericht-9>
- gomental. (n.d.). *gomental—WE GOT YOU*. Retrieved 21 March 2023, from <https://www.gomental.health/>
- Harris, P. A., Taylor, R., Thielke, R., Payne, J., Gonzalez, N., & Conde, J. G. (2009). Research electronic data capture (REDCap)—A metadata-driven methodology and workflow process for providing translational research informatics support. *Journal of Biomedical Informatics, 42*(2), 377–381. <https://doi.org/10.1016/j.jbi.2008.08.010>
- Krampen, G. (1979). *Hoffnungslosigkeit bei stationären Patienten—Ihre Messung durch einen Kurzfragebogen (H-Skala)* (pp. 39–49). Universität Erlangen-Nürnberg. https://www.uni-trier.de/fileadmin/fb1/prof/PSY/KPW/1979_Hoffnungslosigkeit_bei_stationaeren_Patienten.pdf
- Mental Health Foundation. (2016). *Fundamental Facts about mental health 2016*. <https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/2022-06/The-Fundamental-facts-about-mental-health-2016.pdf>
- Rosenberg, M. (1965). *Rosenberg Self-Esteem Scale* [dataset]. <https://doi.org/10.1037/t01038-000>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment, 66*(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (2012). *General Self-Efficacy Scale* [dataset]. <https://doi.org/10.1037/t00393-000>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine, 166*(10), 1092. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Stata Statistical Software: Release 18* (2023).
- WHO. (2023, April 28). *Adolescent and young adult health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Zhou, X., Edirippulige, S., Bai, X., & Bambling, M. (2021). Are online mental health interventions for youth effective? A systematic review. *Journal of Telemedicine and Telecare, 27*(10), 638–666. <https://doi.org/10.1177/1357633X211047285>

7 Anhang

7.1 Abbildungen

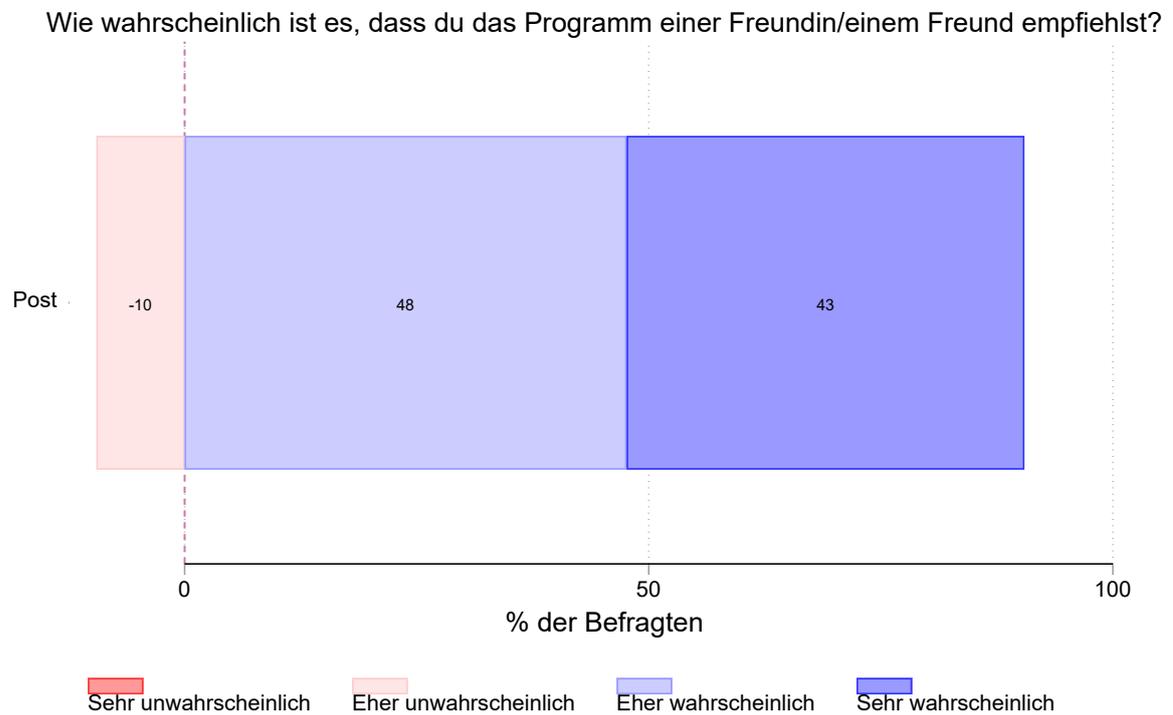


Abbildung 14: Antworten zur Effektivität des gomental-Angebotes zwei Wochen nach Ende des REBEL MIND-Trainings

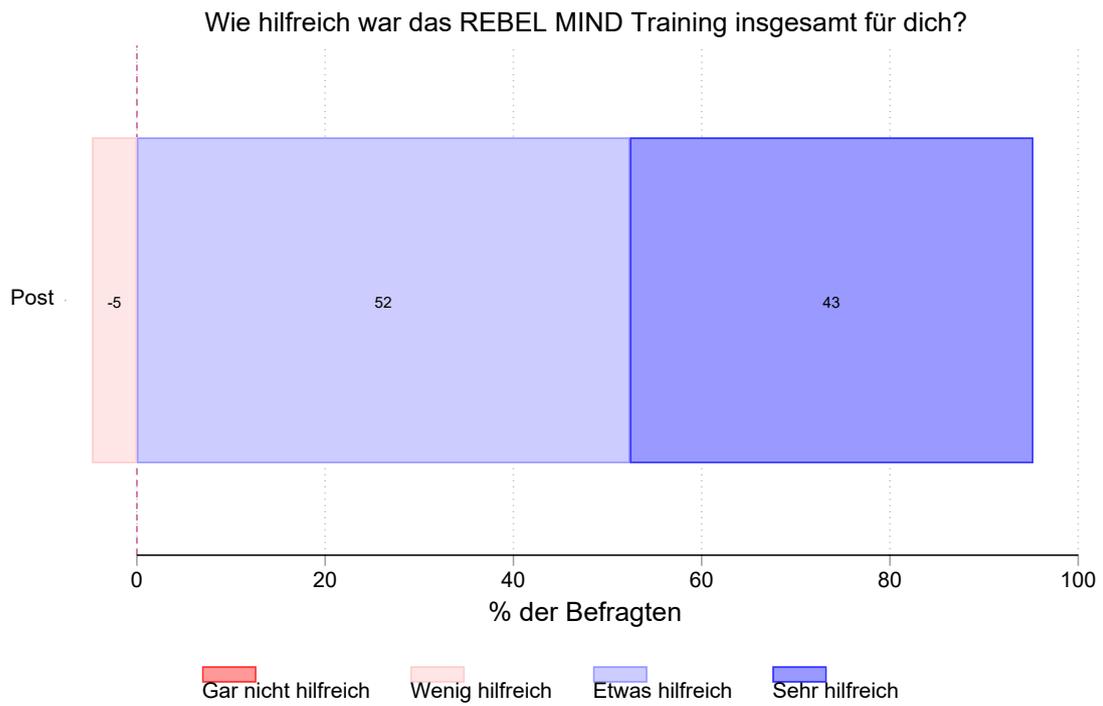


Abbildung 15: Antworten zur Weiterempfehlung des gomental-Angebotes zwei Wochen nach Ende des REBEL MIND-Trainings

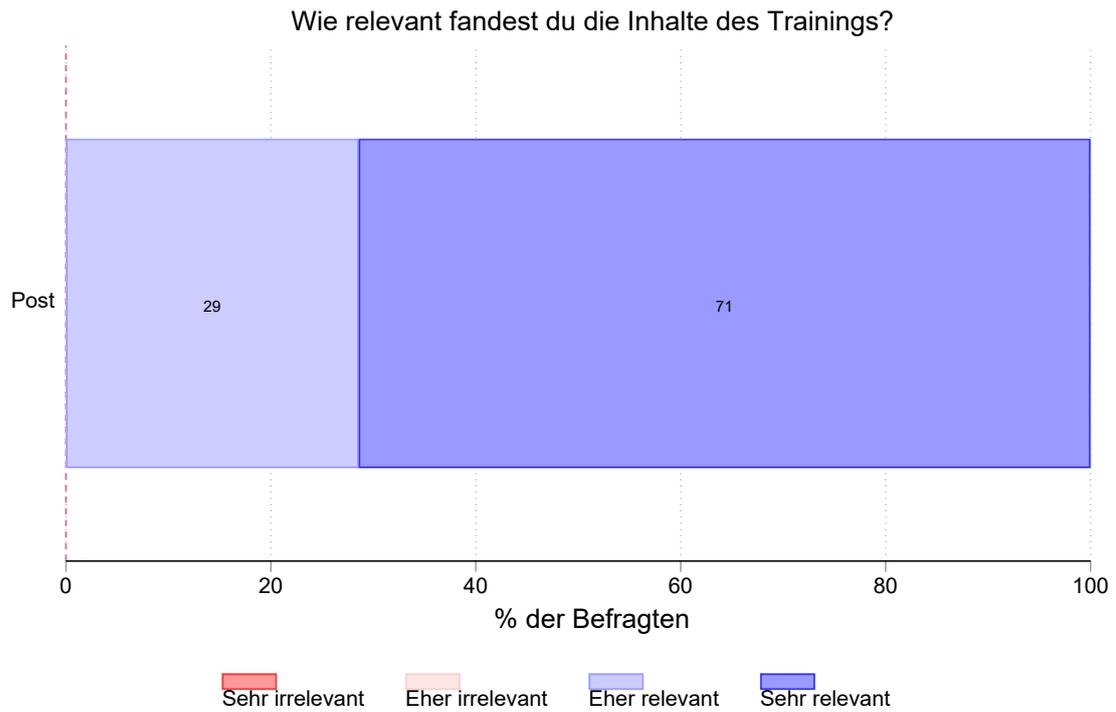


Abbildung 16: Antworten zur Relevanz der Trainingsinhalte zwei Wochen nach Ende des REBEL MIND-Trainings

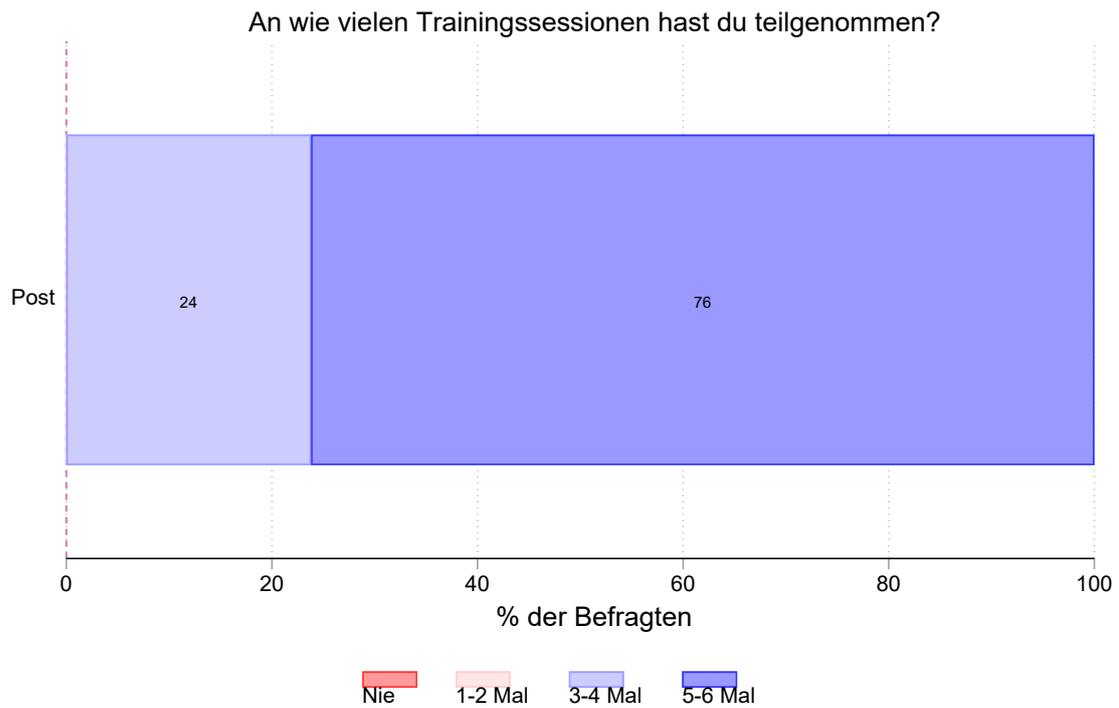


Abbildung 17: Teilnahmefrequenz an den Trainings

7.2 Fragebogen «Pre»

Übergeordnete Frage	Frage/Text	Antwortmöglichkeiten
	<p>Liebe Teilnehmende</p> <p>Schön bist du bei der Befragung dabei. Deine Antworten werden ausschliesslich für die Begleitevaluation, die von der ZHAW durchgeführt wird, genutzt.</p> <p>Das Ziel ist es, das online Mental Health Training der gomental zu verbessern und weiterzuentwickeln.</p> <p>Die Daten werden anonymisiert erhoben und ausgewertet. Bei der Erhebung der persönlichen und beruflichen Daten haben wir darauf geachtet, dass die Daten keine Rückschlüsse auf die Teilnehmenden zulassen.</p>	

	Die Befragung dauert ca. 10-15 Minuten, bitte fülle diesen Fragebogen in einem Anlauf aus.	
	<p>Persönlicher Code</p> <p>Du wirst fast den gleichen Fragebogen zweimal ausfüllen, einmal vor dem Training und einmal danach. Damit wir die Antworten verlinken können, wirst du selbst einen persönlichen Code erstellen.</p> <p>Der Code basiert auf Informationen, die nicht öffentlich sind. Dieser Code erlaubt es keinem Mitglied des Studienteams, die Teilnehmer zu identifizieren, aber er kann jederzeit von den Teilnehmern selbst identifiziert und rekonstruiert werden.</p> <p>Bitte erstelle einen persönlichen Code gemäss der folgenden Anleitung:</p> <p>Die ersten beiden Buchstaben des Vornamens deines Vaters (Beispiel: Andreas= AN) Die letzten beiden Buchstaben des Vornamens deiner Mutter (Beispiel: Susanne = NE) Der Geburtsmonat deiner Mutter als zweistellige Zahl (Beispiel: März = 03) Der Beispielcode wäre ANNE03.</p>	
	Dein Code:	
	Bitte bestätige, dass du mit der anonymen Speicherung und Verwendung der Daten einverstanden bist.	1, Ja, ich bin einverstanden 2, Nein, ich bin nicht einverstanden (Fragebogen wird beendet)
Wie oft hast du dich im Verlauf der letzten zwei Wochen durch folgende Beschwerden beeinträchtigt gefühlt?	Gefühle der Nervosität, Ängstlichkeit oder Anspannung Übermässige Sorgen bezüglich verschiedener Angelegenheiten Schwierigkeiten, sich zu entspannen	1, Nie 2, An manchen Tagen 3, An mehr als der Hälfte der Tage 4, Beinahe jeden Tag
Inwiefern treffen folgende	Ich blicke mit Optimismus und Begeisterung in die Zukunft.	1, trifft gar nicht zu

Aussagen auf dich zu?	Das Leben wird mir noch viel mehr schöne Zeiten bringen, als Schlechte	2, trifft eher nicht zu 3, teils / teils 4, trifft eher zu 5, trifft völlig zu
Inwiefern treffen folgende Aussagen auf dich zu?	Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.	1, trifft gar nicht zu
	Ich besitze eine Reihe guter Eigenschaften.	2, trifft eher nicht zu
	Ich kann vieles genauso gut wie die meisten anderen Menschen auch.	3, teils / teils
	Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst gefunden.	4, trifft eher zu 5, trifft völlig zu
	Wie häufig kommt es vor, dass du dich einsam fühlst?	1, Sehr häufig 2, Ziemlich häufig 3, Manchmal 4, Nie
Inwiefern trifft folgende Aussage auf dich zu?	Ich habe Menschen, an die ich mich wenden kann.	1, trifft gar nicht zu 2, trifft eher nicht zu 3, teils / teils 4, trifft eher zu 5, trifft völlig zu
Wie häufig passiert es dir, dass du...	...schlecht einschläfst?	1, Häufig
	...einen unruhigen Schlaf hast?	2, Manchmal
	...Nachts mehrmals erwachst?	3, Selten
	...Morgens zu früh erwachst?	4, Nie
Inwiefern treffen folgende Aussagen auf dich zu?	Ich bin fähig mich anzupassen, wenn sich etwas verändert.	1, Überhaupt nicht wahr
	Ich komme mit allem klar, was sich mir in den Weg stellt.	2, Selten wahr
	Wenn ich mit Problemen konfrontiert bin, versuche ich dies mit Humor zu sehen.	3, Manchmal wahr
	Der Umgang mit Stress kann mich stärken.	4, Oft wahr 5, Fast immer wahr

	<p>Ich neige dazu mich nach Krankheit, Verletzungen oder anderen Missgeschicken wieder gut zu erholen.</p> <p>Auch wenn es Hindernisse gibt, bin ich der Meinung meine Ziele erreichen zu können.</p> <p>Wenn ich unter Druck stehe, bleibe ich fokussiert und denke klar.</p> <p>Wenn ich versage, lasse ich mich nicht leicht entmutigen.</p> <p>Wenn es um den Umgang mit Herausforderungen des Lebens und allgemeine Schwierigkeiten geht, schätze ich mich als starke Person ein.</p> <p>Ich bin fähig mit unerfreulichen oder schmerzhaften Gefühlen wie Traurigkeit, Angst und Wut umzugehen.</p>	
Inwiefern trifft folgende Aussage auf dich zu?	Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen werde.	<p>1, Stimmt nicht</p> <p>2, Stimmt kaum</p> <p>3, Stimmt eher</p> <p>4, Stimmt genau</p>
Inwiefern treffen folgende Aussagen auf dich zu?	<p>In schwierigen Situationen kann ich mich auf meine Fähigkeiten verlassen.</p> <p>Die meisten Probleme kann ich aus eigener Kraft gut meistern.</p> <p>Auch anstrengende und komplizierte Aufgaben kann ich in der Regel gut lösen.</p>	<p>1, trifft gar nicht zu</p> <p>2, trifft eher nicht zu</p> <p>3, teils / teils</p> <p>4, trifft eher zu</p> <p>5, trifft völlig zu</p>
Inwiefern treffen folgende Aussagen auf dich zu?	Glaubst du, dass du Dinge ändern und dich verbessern kannst, wenn du es wirklich willst?	<p>1, trifft gar nicht zu</p> <p>2, trifft eher nicht zu</p> <p>3, teils / teils</p> <p>4, trifft eher zu</p> <p>5, trifft völlig zu</p>
	Denkst du, dass du dich an neue Situationen anpassen und daraus lernen kannst?	<p>1, Auf jeden Fall</p> <p>2, Oft</p> <p>3, Manchmal</p> <p>4, Nicht wirklich</p>

		5, Überhaupt nicht
	Wie hast du von REBEL MIND erfahren?	
	Warum hast du dich für das REBEL MIND-Training angemeldet?	
	Was möchtest du mit dem Training vor allem erreichen? Was soll nach dem Training anders sein?	
	Wie alt bist du?	1, Unter 18 2, 18-20 3, 21-23 4, 24-25 5, Über 25
	Bist du...	1, Weiblich? 2, Männlich? 3, Non-binär? 4, Anderes?
	Was ist deine aktuelle Hauptbeschäftigung? Bist du...	1, In der Lehre 2, Schülerin/Schüler 3, Studentin/Student 4, Berufstätig Vollzeit 5, Berufstätig Teilzeit 6, Auf Jobsuche 7, Anderes
	Welche Beschäftigung?	
	Hast du in den letzten zwei Jahren professionelle Unterstützung für deine psychische Gesundheit erhalten?	1, Nein 2, Ja

7.3 Fragebogen «Post»

Übergeordnete Frage	Fragen/Text	Antwortmöglichkeiten
	<p>Liebe Teilnehmende Schön bist du bei der zweiten Befragung dabei. Deine Antworten werden ausschliesslich für die Begleitevaluation, die von der ZHAW durchgeführt wird, genutzt. Das Ziel ist es, das online Mental Health Training REBEL MIND von gomental zu verbessern und weiterzuentwickeln. Die Daten werden anonymisiert erhoben und ausgewertet. Die Befragung dauert ca. 10-15 Minuten, bitte fülle diesen Fragebogen in einem Anlauf aus.</p>	
	<p>Persönlicher Code Vor dem ersten Fragebogen gabst du uns dein Einverständnis für die anonyme Speicherung und Verwendung der Daten. Um nach dieser zweiten Befragung die Daten mit dem ersten Fragebogen verknüpfen zu können, hattest du einen Code erstellt und dir möglicherweise aufgeschrieben. Ansonsten hier noch einmal die Anleitung zum Code: Die ersten beiden Buchstaben des Vornamens deines Vaters (Beispiel: Andreas= AN) Die letzten beiden Buchstaben des Vornamens deiner Mutter (Beispiel: Susanne = NE) Der Geburtsmonat deiner Mutter (Beispiel: März = 03) Der Beispielcode wäre ANNE03.</p>	
	Dein Code:	
	Bitte bestätige, dass du mit der anonymen Speicherung und Verwendung der Daten einverstanden bist.	<p>1, Ja, ich bin einverstanden 2, Nein, ich bin nicht einverstanden (Fragebogen wird beendet)</p>
Wie oft hast du dich im Verlauf der letzten zwei Wochen durch folgende Beschwerden beeinträchtigt gefühlt?	Gefühle der Nervosität, Ängstlichkeit oder Anspannung	1, Nie
	Übermässige Sorgen bezüglich verschiedener Angelegenheiten	2, An manchen Tagen
	Schwierigkeiten, sich zu entspannen	3, An mehr als der Hälfte der Tage
		4, Beinahe jeden Tag

Inwiefern treffen folgende Aussagen auf dich zu?	Ich blicke mit Optimismus und Begeisterung in die Zukunft.	1, trifft gar nicht zu 2, trifft eher nicht zu 3, teils / teils 4, trifft eher zu 5, trifft völlig zu
	Das Leben wird mir noch viel mehr schöne Zeiten bringen, als Schlechte	
Inwiefern treffen folgende Aussagen auf dich zu?	Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.	1, trifft gar nicht zu 2, trifft eher nicht zu 3, teils / teils 4, trifft eher zu 5, trifft völlig zu
	Ich besitze eine Reihe guter Eigenschaften.	
	Ich kann vieles genauso gut wie die meisten anderen Menschen auch.	
	Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst gefunden.	
	Wie häufig kommt es vor, dass du dich einsam fühlst?	1, Sehr häufig 2, Ziemlich häufig 3, Manchmal 4, Nie
Inwiefern trifft folgende Aussage auf dich zu?	Ich habe Menschen, an die ich mich wenden kann.	1, trifft gar nicht zu 2, trifft eher nicht zu 3, teils / teils 4, trifft eher zu 5, trifft völlig zu
Wie häufig passiert es dir, dass du...	...schlecht einschläfst?	1, Häufig 2, Manchmal 3, Selten 4, Nie
	...einen unruhigen Schlaf hast?	
	...Nachts mehrmals erwachst?	
	...Morgens zu früh erwachst?	
Inwiefern treffen folgende Aussagen auf dich zu?	Ich bin fähig mich anzupassen, wenn sich etwas verändert.	1, Überhaupt nicht wahr 2, Selten wahr 3, Manchmal wahr 4, Oft wahr 5, Fast immer wahr
	Ich komme mit allem klar, was sich mir in den Weg stellt.	
	Wenn ich mit Problemen konfrontiert bin, versuche ich dies mit Humor zu sehen.	

	<p>Der Umgang mit Stress kann mich stärken.</p> <p>Ich neige dazu mich nach Krankheit, Verletzungen oder anderen Missgeschicken wieder gut zu erholen.</p> <p>Auch wenn es Hindernisse gibt, bin ich der Meinung meine Ziele erreichen zu können.</p> <p>Wenn ich unter Druck stehe, bleibe ich fokussiert und denke klar.</p> <p>Wenn ich versage, lasse ich mich nicht leicht entmutigen.</p> <p>Wenn es um den Umgang mit Herausforderungen des Lebens und allgemeine Schwierigkeiten geht, schätze ich mich als starke Person ein.</p> <p>Ich bin fähig mit unerfreulichen oder schmerzhaften Gefühlen wie Traurigkeit, Angst und Wut umzugehen.</p>	
Inwiefern trifft folgende Aussage auf dich zu?	Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen werde	<p>1, Stimmt nicht</p> <p>2, Stimmt kaum</p> <p>3, Stimmt eher</p> <p>4, Stimmt genau</p>
Inwiefern treffen folgende Aussagen auf dich zu?	<p>In schwierigen Situationen kann ich mich auf meine Fähigkeiten verlassen.</p> <p>Die meisten Probleme kann ich aus eigener Kraft gut meistern.</p> <p>Auch anstrengende und komplizierte Aufgaben kann ich in der Regel gut lösen.</p>	<p>1, trifft gar nicht zu</p> <p>2, trifft eher nicht zu</p> <p>3, teils / teils</p> <p>4, trifft eher zu</p> <p>5, trifft völlig zu</p>
Inwiefern treffen folgende Aussagen auf dich zu?	Glaubst du, dass du Dinge ändern und dich verbessern kannst, wenn du es wirklich willst?	<p>1, trifft gar nicht zu</p> <p>2, trifft eher nicht zu</p> <p>3, teils / teils</p> <p>4, trifft eher zu</p> <p>5, trifft völlig zu</p>
	Denkst du, dass du dich an neue Situationen anpassen und daraus lernen kannst?	<p>1, Auf jeden Fall</p> <p>2, Oft</p>

		3, Manchmal 4, Nicht wirklich 5, Überhaupt nicht
	Hat sich seit dem Training an deiner EINSTELLUNG zu dir und zu deiner mentalen Gesundheit/"mental health" etwas geändert?	1, Ja 2, Nein
	Wie würdest du die Veränderung beschreiben?	
	Wie hilfreich war das REBEL MIND-Training insgesamt für dich?	1, Sehr hilfreich 2, Etwas hilfreich 3, Wenig hilfreich 4, Gar nicht hilfreich
	Für wen eignet sich deiner Meinung nach das REBEL MIND-Training?	
	Wie wahrscheinlich ist es, dass du das Programm einer Freundin/einem Freund empfiehlst?	1, Sehr wahrscheinlich 2, Eher wahrscheinlich 3, Eher unwahrscheinlich 4, Sehr unwahrscheinlich
	Wie würdest du das Gesamterlebnis beschreiben?	
	Wie relevant fandest du die Inhalte des Trainings?	1, Sehr relevant 2, Eher relevant 3, Eher irrelevant 4, Sehr irrelevant
	Was hat dir am besten gefallen?	
	Was hat dir am wenigsten gefallen?	
	An wie vielen Trainingssessionen hast du teilgenommen?	1, Nie 2, 1-2 Mal 3, 3-4 Mal 4, 5-6 Mal