

Digitale Spiele gegen Depressionen: Ein neuer Weg zur Aufklärung!

Kölner Medienpsychologen untersuchen, wie digitale Spiele zur Aufklärung über Depressionen beitragen können. Ergebnisse zeigen Empathie und Lernmotivation.



Universität zu Köln, 50931 Köln, Deutschland - Eine Studie von Kölner Medienpsychologen untersucht den Einsatz digitaler Spiele zur Aufklärung über Depressionen. Dr. Marco RÜth, Raoul Bachmayer und Professor Dr. Kai Kaspar haben die Ergebnisse in der Fachzeitschrift „Frontiers in Psychology“ veröffentlicht. Die Forscher zeigen, dass digitale Spiele nicht nur helfen können, Symptome von Depressionen zu erkennen, sondern auch Empathie für Betroffene zu entwickeln. Laut den Psychologen trägt die psychoedukative Aufklärung dazu bei, die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen zu verringern.

Die Studie bezieht sich auf eine Gruppe von 117 Teilnehmenden, die einen Ausschnitt aus einem digitalen Spiel über

Depressionen sahen. Die Auswertung der 298 Aussagen, die im Anschluss gesammelt wurden, belegt, dass Wissen über die Erkrankung und die Bedeutung des persönlichen Umfelds vermittelt werden konnte. Zusätzlich berichteten die Teilnehmenden von negativen Emotionen wie Traurigkeit und Empathie, die durch die Spielaufführung hervorgerufen wurden. Das Spiel schien viele in ihren Wahrnehmungen zu erreichen, die Offenheit, ähnliche Wirkungen auch bei anderen zu vermuten, wurde in 284 Aussagen geäußert.

Das Potenzial digitaler Spiele

Die hohe Lernmotivation und das Vertrauen, dass digitale Spiele ein relevantes Medium zur Aufklärung über Depressionen darstellen, sind weitere positive Erkenntnisse der Studie. Dabei stellte sich heraus, dass Geschlecht, Wissen und Lernmotivation einen Einfluss auf die Stigmatisierung von Depressionen haben. Männliche Teilnehmende mit weniger Wissen und niedrigerer Lernmotivation tendierten dazu, eine höhere Stigmatisierung zu zeigen.

Die Forschung wird durch die Stiftung digitale Spielekultur unterstützt, die betont, dass Depressionen ein weit verbreitetes Problem darstellen – es sind schätzungsweise 350 Millionen Menschen weltweit betroffen. Die Vermittlung von Wissen über diese psychische Erkrankung ist entscheidend, insbesondere bei Jugendlichen, die oft mit Fehlinformationen konfrontiert sind. Die Methode zielt darauf ab, durch den spielerischen Zugang Bewusstsein für die Probleme depressiver Menschen zu schaffen.

Über die Spiele

Innerhalb dieser Aufklärungsaktion kommen zwei Spiele zum Einsatz: „Elude“ und „Depression Quest“. „Elude“ ist ein Jump 'n' Run-Spiel, das die Erfahrungen eines depressiven Jugendlichen darstellt, während „Depression Quest“ ein textbasiertes Spiel ist, in dem die Entscheidungen eines

Mittzwanzigers mit Depressionen verfolgt werden. Beide Spiele bieten niederschwellige Zugänge, sodass sie besonders für Jugendliche geeignet sind, um die komplexe Thematik der Depression verständlich zu machen.

Für die Durchführung der Spiele ist es wichtig, dass Teilnehmer ihre eigenen Geräte nutzen. Zudem gibt es im Anschluss an das Spielen eine Diskussion, in der Erfahrungen und Gefühle geteilt werden können. Unterstützende Hilfsangebote und Ansprechpersonen sollten in diesen Kontexten ebenfalls zur Verfügung stehen, um eine ganzheitliche Auffassung über die Erkrankung zu fördern.

Digitalisierung in der Psychotherapie

Die Integration digitaler Spiele in die Psychotherapie wird zunehmend untersucht. Neuere Forschungen beleuchten, wie digitale Spiele nicht nur psychische Symptome reduzieren, sondern auch zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen beitragen können. In der Vergangenheit lagen die Schwerpunkte auf klinischen Aspekten, doch heute rücken die positiven Effekte von Spielen in den Fokus, insbesondere in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie.

Die evidenzbasierten Effekte von Serious Games, wie die Spiele im Kontext dieser Studie, bekräftigen das Potenzial digitaler Medien zur Unterstützung in der Therapie. Trotz ihrer Möglichkeiten werden sie jedoch in der Praxis noch wenig genutzt – nur 28% der Psychotherapeuten in Deutschland haben Erfahrung mit solchen Anwendungen. Die COVID-19-Pandemie hat zwar einen Digitalisierungsschub in der Psychotherapie ausgelöst, doch Fachwissen in der Entwicklung von Spielen ist notwendig, um realistische Darstellungen psychischer Erkrankungen zu fördern.

Insgesamt werden digitale Spiele als vielversprechende Werkzeuge in der Psychoedukation und Aufklärung über Depressionen erkannt, mit einer hohen Nachfrage nach weiterer

Forschung in diesem Bereich. Es bleibt zu hoffen, dass der kreative Zugang dazu beiträgt, das Bewusstsein und das Verständnis über psychische Erkrankungen nachhaltig zu fördern.

Details	
Ort	Universität zu Köln, 50931 Köln, Deutschland
Quellen	• uni-koeln.de • www.stiftung-digitale-spielekultur.de • www.aerzteblatt.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net