

Körperliche Aktivität und Nutzung digitaler Medien bei suizidalen Jugendlichen

J. Fischer, G. Gottschall, I. Hach & P. Nonell

Unsere Gesamtstichprobe: N=201 12- bis 17-jährige, überwiegend weibliche (über 75%) Jugendliche.

Erhebung: KIDSCREEN, SIT-BIG, SIQ, Fragebögen zu Veränderungen im Lebensstil seit der Pandemie

Diagnosespektrum: größtenteils mittelgradige depressive Episoden (F32.1) (66,7%) und Anpassungsstörungen (F43.2) (18,2%).

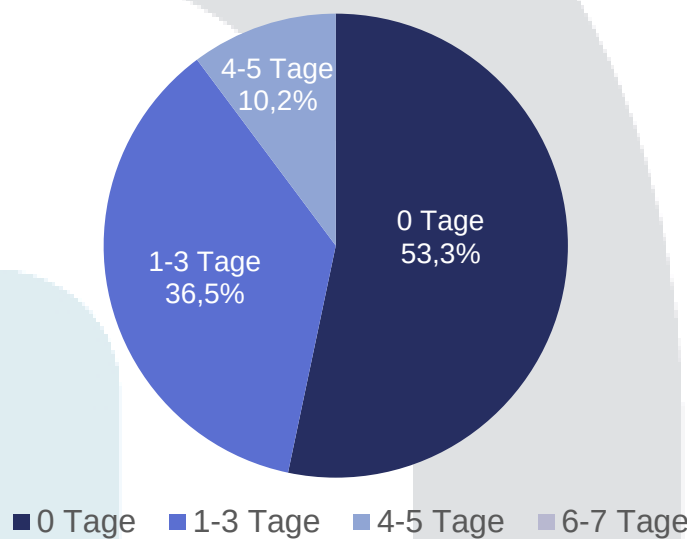
Bewegungszeit:

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfehlt als Ziel für Kinder und Jugendliche (5-17 Jahre) mindestens 1 Std. moderate bis intensive Bewegung am Tag.

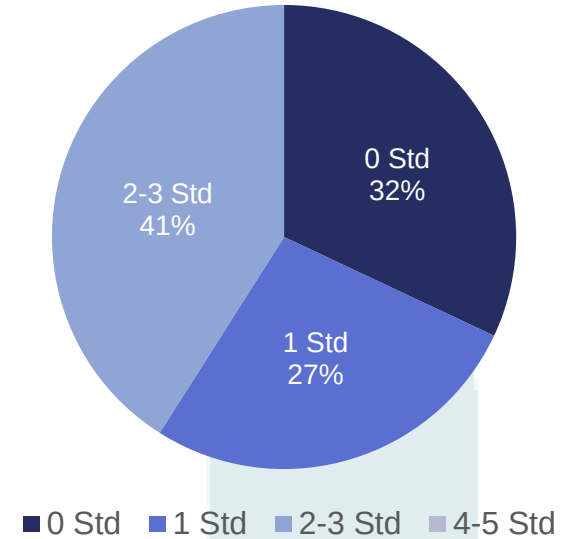
Bildschirmzeit:

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) empfehlt eine Obergrenze für die Bildschirmzeit bei 13-17-Jährigen zwischen 1,5 und 2,5 Stunden pro Tag.

Ergebnisse zur Bewegung
N=201



Ergebnisse zur Bildschirmzeit
N=201



Die Ergebnisse weisen einmal mehr auf die Wichtigkeit der Initiierung und Etablierung von Präventions- und Aufklärungsmaßnahmen für Kinder- und Jugendliche hinsichtlich eines aktivierenden Lebensstils hin.

Als **Folgestudie** der Ergebnisse entwickeln wir deshalb ein **interaktives Gruppenprogramm** (8 Module) mit dem Ziel, während des stationären Aufenthalts eine Veränderung der Bewegungs- und Lebensgewohnheiten anzustoßen, idealerweise verbunden mit erhöhter Aktivität und beginnender Gewichtsreduktion.

Interaktives Gruppenprogramm zur
Bewegungsimplementierung im Alltag
sowie Bewegungs- und Sportedukation
bei Jugendlichen mit psychischen
Störungen

Ist-Analyse:
Anthropometrische Daten,
HRV-Messung,
medizinische Parameter,
Medikation

Nachsorge und Verlauf

Strukturiertes
Gruppenprogramm

Alltagspraktische
Bewegungseinheiten auf
Station sowie im Klinik-
Außenbereich

Grundlagen Fitness und
Gesundheit, Ernährung
und psychische
Gesundheit,
Psychopharmaka und
Gewicht, emotionale
Regulation durch
Bewegung

Ambulante Verlaufstermine,
Gesundheitsparameter + HRV
erneut erheben und die
Umsetzung der
Verhaltensänderungen
überprüfen

Die Ergebnisse des Projekts sollen wissenschaftlich publiziert und perspektivisch als übertragbares Therapie- und Präventionskonzept etabliert werden, das auch ambulant oder an anderen kinder- und jugendpsychiatrischen Einrichtungen implementiert werden kann.

Referenzen:

Fischer, J., Hach, I., Gaag, H., Pfaffenberger, M., Gottschall, G., & Nonell, P. (2024). Der Zusammenhang zwischen Bewegung, Mediennutzung und Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen postpandemisch betrachtet. *Abstract KJP Jahreskongress 2024, Rostock*.

Haapala, E. A., Leppänen, M. H., Kosola, S., Appelqvist-Schmidlechner, K., Kraav, S. L., Jussila, J. J., Tolmunen, T., Lubans, D. R., Eloranta, A. M., Schwab, U., & Lakka, T. A. (o. J.). Childhood lifestyle behaviors and mental health symptoms in adolescence. *JAMA Network Open*.

Li, Y. T., & Zhou, Y. (2025). Experimental research of impact on psychological state for adolescents with high-intensity interval training intervention. *Frontiers in Psychology*.

Paolucci, E. M., Loukov, D. M., Bowdish, D., et al. (2018). Exercise reduces depression and inflammation but intensity matters. *Biological Psychology*, 133, 79–84.