

Training für digitale Stresskompetenz in Form einer webbasierten App
2019-1-DE02-KA204-006117

Training für digitale Stresskompetenz in Form einer webbasierten App

Das Projekt "Training für digitale Stresskompetenz in Form einer webbasierten App (TRIGS)" ist eine Partnerschaft aus sechs europäischen Partnern in der Erwachsenenbildung, die zur Erreichung der Ziele von Europa 2020 und ET 2020 beitragen:

Die Fähigkeit, selbstbestimmt, wachsam und verantwortungsvoll gegenüber den eigenen Gewohnheiten im Umgang mit den digitalen Medien zu sein und entsprechende Selbstdisziplin zu entwickeln, ist erklärtes Ziel. Wenngleich im Gespräch mit Freunden oder Bekannten über die Veränderung digitaler Nutzungsformen zunehmend über digitalen Stress und vermehrt vorhandene (soziale) Zwänge diskutiert und geklagt wird, zeigt sich nur langsam Bewegung aus Richtung der Forschung, Politik und pädagogischen Praxis. Die Uni Mainz sowie die Hans-Böckler Stiftung bestätigen diesen subjektiven Eindruck jetzt in aktuellen Studien, die zeigt, dass die tägliche Nutzung digitaler Inhalte eine Stressquelle im Alltag darstellen kann. Dabei scheint die Aktivität in sozialen Netzwerken besonders stark ein Gefühl der Verpflichtung bzw. des sozialen Drucks entstehen zu lassen, immer und sofort erreichbar sein zu müssen. Ebenfalls als Stressquelle gilt das mittlerweile gängige „Internet Multitasking“, so die Befunde, bei dem Tätigkeiten offline und online simultan ausgeübt werden.

Dass wir es hier mit Problemlagen zu tun haben, die europaweit von Bedeutung sind und uns bei Nichtbeachtung noch lange beschäftigen werden, zeigt zudem eine groß angelegte europ. Studie des Meinungsforschungsinstitutes YouGov. Demnach nimmt der subjektiv empfundene Stress bei den 18-30-Jährigen in Europa zu, die als direkte oder indirekte Folgen zudem angeben, unter anderem unter innerer Unruhe, Depressionen und Burnout zu leiden. Da vor allem sozialer Druck und die Angst, etwas zu verpassen, der am häufigste angegebene Grund war, weshalb so viele UserInnen ständig online sind, muss genau hier angesetzt werden.

Der Schlüssel dafür ist Stresskompetenz. Sie braucht Entwicklung und Förderung. Möglich ist das jedoch erst, wenn der einzelne erkannt hat, wie die Digitalisierung auf ihn wirkt und wie sie sein Handeln beeinflusst. Dafür sind entsprechende Informationen und ein gut aufgebautes Training nötig. Beides in der Kombination ist in Europa nicht zu finden. Die Forschungslage, der Blick und die Erfahrung in Europa sind unterschiedlich, daher brauchen wir ein transnationales Lernen im fachlichen Austausch, auf der Suche nach professioneller Handlungsfähigkeit. Die professionelle Handlungsfähigkeit zeigt sich im Ergebnis von "TRIGS" in Form einer mehrsprachigen (6 Sprachen), webbasierten App zur Förderung digitaler Stresskompetenz mit folgenden Inhalten und Features.

- *Selbstreflexions-Tools zur Analyse stressrelevanter Aspekte
- *Übungen zur Förderung biopsychosozialer Stabilität
- *Fragebogen zur Veränderungsmessung und Zustandserfassung, Stresstagebuch
- *interaktiver Leitfaden zur Förderung der Selbstdisziplin.
- *Direkte Intervention: Veränderung von Fähigkeiten, Verhalten & Zuständen
- *Analyse und Erkenntnis: Punktuelle Erfassung und Auswertung gesundheitsbezogener Informationen (z. B. Symptom-Checker)

Die App wird mit 100 Erwachsenen aller Altersgruppen in 6 Ländern in Schulen, Betrieben und Mehrgenerationenhäusern getestet und als offene Bildungsressource genutzt. Die Entwicklung der "TRIGS" App ist eine attraktive Antwort auf ein globales Problem und stärkt die pädagogische und politische, sowie die Eigenverantwortung aller Generationen in Europa im selbstbestimmten Umgang mit digitalen Medien.

Training für digitale Stresskompetenz in Form einer webbasierten App
2019-1-DE02-KA204-006117

Koordinatorin

Deutschland; DE – 21339 Lüneburg – Stiftung Medien-und Online Sucht – Frau Arnhild Zorr-Werner

Projektpartner

Bulgarien; BG-5800 Pleven– Lernwerkstatt Europa e.V

Slowenien; SI- 6000 Koper - Poklicni Center Obala

Educommart; EL-12241 Egaleo - Educommart- Kalliopi Angeli

Deutschland; 21423 Winsen –Systeme in Bewegung e.V – Dipl. Psych. Martina Haas

Italien; 13822 Mosso - Nabuche – Wally Fiametta Bodi

Ansprechpartner*innen im Projekt

DE – Frau Arnhild Zorr-Werner
BG - Frau Penka Spasova
SI - Frau Mag. Sergeja Brglez;
EL - Frau Kalliopi Angeli
IT - Frau Wally Fiametta Bodi
DE – Frau Martina Haas

Link zur Projektseite

.....

Laufzeit

01.10.2019 – 30.09.2021

Förderprogramm

Erasmus +

–