



# TALK-TO-ME-MOOC



- Massive Open Online Course für Studenten (6 Module)
- Inhalt: Psychische Gesundheit, Stressbewältigung und Krisenintervention
- Entwickelt von Kacic & Zimmermann
- In Kooperation mit Curtin University Perth: Milbourn & Girdler
- Evaluation: Curtin University Perth
- Zugang über Plattform EdX



# TALK-TO-ME-MOOC



- Bisher in englischer Sprache (australische Version)
- Mittlerweile ca. 50.000 User in 150 Länder
- **Neu:** Ab Oktober 2022 in deutscher Neuauflage
- **Neu:** Modul 7 für engagierte Studenten als „Gatekeeper“



# TALK-TO-ME-MOOC



**Zusätzliche Relevanz vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie:**

- **40 % aller Studenten fühlen sich durch Coroneinschränkungen „stark gestresst“ und beschreiben depressive Symptome (Forsa-Umfrage)**
- **2020: Zunahme der Suizide in der Altersgruppe 20-24 um 15 % (Gesundheitsberichterstattung des Bundes, eigene Auswertung)**

## TALK-TO-ME-MOOC

### Modul 1: Psychische Gesundheit im Studium

- Psychischer Fitnesscheck : Analyse + Optimierung
- Psychische Gesundheit : Definition, Faktoren  
Besondere Situation von Studenten, Covideinfluß
- "Stress": Definition, Theorie + Techniken  
Stressbewältigung zum Beispiel bei Prüfungen
- Professionelle /Digitale Hilfen
- Evaluation (Quiz)

## TALK-TO-ME-MOOC

# Modul 2: Kognitive und metakognitive Strategien zur Verbesserung der psychischen Gesundheit

- Bedeutung der Kognitionen
- Umgang mit Grübelverhalten und übertriebenen Sorgen
- Umgang mit dysfunktionalen Gedanken
- Kognitive Modifikation
- Professionelle /Digitale Hilfen
- Evaluation (Quiz)



## TALK-TO-ME-MOOC

### **Modul 3: Wie regulieren wir unsere Emotionen ? Umgang mit Nichtsuizidaler Selbstverletzung (NSSV)**

- Bedeutung der Emotionen
- Emotionsregulation im Alltag
- Funktionale Techniken zur Emotionsregulation
- Nichtsuizidales Selbstverletzendes Verhalten (NSSV)
- Umgang mit eigenem NSSV/NSSV bei Kommilitonen
- Professionelle /Digitale Hilfen
- Evaluation (Quiz)

## TALK-TO-ME-MOOC

### **Modul 4: Suizidalität bei jungen Erwachsenen (Studenten)**

- Epidemiologie von Suizidalität
- Entwicklung von Suizidalität
- Achtsamkeitsübung
- Suizid: Mythen oder Fakten ?
- Professionelle /Digitale Hilfen
- Evaluation (Quiz)



## TALK-TO-ME-MOOC

### Modul 5: Suizidprävention

- Universelle Präventionsstrategien
- Selektive Präventionsstrategien
- Indizierte Präventionsstrategien
- Wie kann ich wann am besten reagieren ?
- Professionelle /Digitale Hilfen
- Evaluation (Quiz)





## TALK-TO-ME-MOOC

### Modul 6: Umgang mit Studenten in psychischen Krisen

- Warum Suizidprävention bei Studenten
- TALK-TO-ME- Konzept:  
Erkennen von Gefährdungshinweisen, Ansprechen,  
explorieren und motivieren zu professioneller Hilfe  
> Krisen- und Notfallprocedere in 9 Schritten
- Professionelle /Digitale Hilfen
- Evaluation (Quiz)

## TALK-TO-ME-MOOC

### **NEU !** Modul 7: Umgang mit Studenten in psychischen Krisen

- Live-Schulung von engagierten Studenten
- Selbsterfahrung
- Einübung der TALK-TO-ME- Schritte
- Krisenmanagement an der Uni
- Selbstfürsorgetechniken
- Implementierung des Konzepts an der Uni



## TALK-TO-ME-MOOC

### **Evaluation der 6 Module (Milbourn et al '19)**

- RCT: 129 Studenten, M=25 Jahre 80% weiblich)
- 3 Meßzeitpunkte (0 – 10 Wochen- 24 Wochen)
- Signifikante Ergebnisse:
  - > + Wissen über Suizidalität
  - > + Sicherheit: Erkennung von Gefährdungshinweisen
  - > + Sicherheit: Umgang mit Suizidalität
  - > Anhaltende Effekte über 24 Wochen

Contents lists available at [ScienceDirect](#)

## Contemporary Clinical Trials

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/conclintrial](http://www.elsevier.com/locate/conclintrial)



# The “Talk-to-Me” MOOC intervention for suicide prevention and mental health education among tertiary students: Protocol of a multi-site cross-over randomised controlled trial

Ben Milbourn <sup>a,\*</sup>, Melissa H. Black <sup>a</sup>, Bahareh Afsharnejad <sup>b</sup>, Zelma Snyman <sup>a</sup>,  
Allie Baker-Young <sup>a</sup>, Craig Thompson <sup>a</sup>, Sarah McGarry <sup>a</sup>, Melissa Scott <sup>a</sup>, Rhonda Clifford <sup>b</sup>,  
Frank Zimmermann <sup>a,c</sup>, Viktor Kacic <sup>a,c</sup>, Penelope Hasking <sup>d</sup>, Marcel Romanos <sup>e</sup>, Sven Bölke <sup>a,e,f</sup>,  
Anya Girdler <sup>g</sup>

# The 'Talk-to-Me' MOOC Intervention for Suicide Prevention and Mental Health Education of Tertiary Students: A Feasibility Crossover Randomised Controlled Trial

Milbourn, B.<sup>a</sup> | Afsharnejad, B.<sup>a</sup> | Black, M.H.<sup>a</sup> | Snyman, Z.<sup>a</sup> | Baker-Young, E.<sup>a</sup> | Thompson, C.<sup>a</sup> | McGarry, S.<sup>a</sup> | Scott, M.<sup>a</sup> | Clifford, R.<sup>b</sup> | Zimmermann, F.<sup>a,c</sup> | Kacic, V.<sup>a,c</sup> | Hasking, P.<sup>d</sup> | Bölte, S.<sup>a,e,f</sup> | Romanos, M.<sup>g</sup> | Girdler, S.<sup>a,e</sup>

<sup>a</sup>School of Allied Health, Curtin University, Perth, Western Australia; <sup>b</sup>Faculty of Health and Medical Sciences, The University of Western Australia, Perth, Western Australia; <sup>c</sup>Klinikum Aschaffenburg Hospital for Child and Adolescent Psychiatry and Psychotherapy, Germany; <sup>d</sup>School of Psychology, Curtin University, Perth, Western Australia; <sup>e</sup>Center of Neurodevelopmental Disorders (KIND), Centre for Psychiatry Research, Department of Women's and Children's Health, Karolinska Institutet & Stockholm Health Care Services, Region Stockholm, Stockholm, Sweden; <sup>f</sup>Child and Adolescent Psychiatry, Stockholm Health Care Services, Region Stockholm, Stockholm, Sweden; <sup>g</sup>University Hospital Würzburg, Department of Child and Adolescent Psychiatry, Psychosomatics and Psychotherapy, Würzburg, Germany

## AIM

To evaluate the efficacy of "Talk-to-Me", in improving university students' abilities to support someone experiencing poor mental health via a multi-site cross-over randomised control trial.

## Introduction

- ❖ Suicide is the cause of about 800,000 yearly deaths and the second cause of death among youth aged 15-29 years
- ❖ less than half of tertiary students with suicidal thoughts seek professional help

## Inclusion

- ❖ Aged 18 years and older
- ❖ enrolled in a 2<sup>nd</sup> or 3<sup>rd</sup> year undergraduate/Graduate Entry Masters health or education course
- ❖ Studying full/part-time at an Australian university

## Exclusion

- ❖ Suicidal Ideation Attributes Scale (SIDAS) score >21



## RESULTS

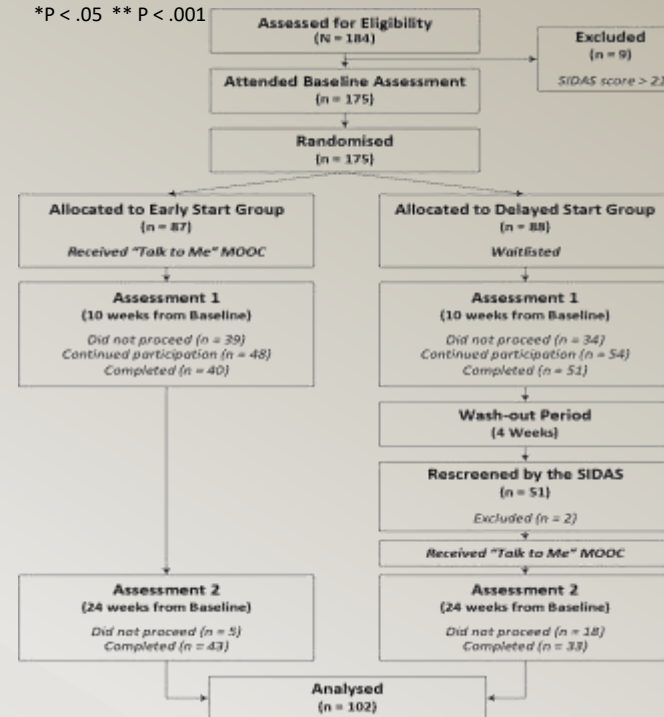
	SIRI - Mean difference [95% CI]		
	Between groups	Early Start Group	Delayed Start Group
T1	-3.97 [-10.37, 2.44]	8.09** [3.38, 12.8]	3.52 [-0.72, 7.77]
T2	0.82 [-5.89, 7.52]	8.52** [3.93, 13.11]	8.73** [3.73, 13.74]

Note. SIRI = Suicide Intervention Response Inventory

T1 = 10 weeks from baseline; T2 = 24 weeks from baseline.

Analysis via random effects regression model (linear mixed models)

\*P < .05 \*\* P < .001



## Conclusion

The 'Talk to me MOOC' has the potential to improve tertiary student's capability to recognise and appropriately support someone experiencing suicidal thoughts. To date more than 50,000 people from over 150 countries have completed the 'Talk-to-Me' MOOC, highlighting an international need for individuals to learn positive mental health strategies to help themselves or others when experiencing mental distress.

Links to the “Talk to Me” MOOC on the edX platform







# Links to the “Talk to Me” MOOC on the edX platform

- <https://www.edx.org/course/talk-to-me-improving-mental-health>
- <https://www.edx.org/course/managing-study-stress-and-mental-health-at-univers>
- <https://www.edx.org/course/autism-and-neurodiversity-building-your-childs-strengths>





**„Nimm dir das Leben - und lass es nicht mehr los .....**

**Denn alles was du hast ist dieses eine bloß “**

**Udo Lindenberg**

Vielen Dank für  
Ihre Aufmerksamkeit