

Aus der  
Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie,  
Psychosomatik und Psychotherapie  
Klinikum der Ludwig-Maximilians-Universität München



***Emotionsregulation bei Kindern und Jugendlichen mit depressiven Eltern – Ein Vergleich von Verhalten und Emotionsregulation vor und nach gruppenpräventiver Maßnahme***

Dissertation  
zum Erwerb des Doktorgrades der Humanbiologie  
an der Medizinischen Fakultät der  
Ludwig-Maximilians-Universität zu München

vorgelegt von  
Christina Schuler, geb. Blumenhofer

aus  
Neumarkt in der Oberpfalz

Jahr

2024

---

Mit Genehmigung der Medizinischen Fakultät der  
Ludwig-Maximilians-Universität München

Erstes Gutachten: Prof. Dr. Gerd Schulte-Körne

Zweites Gutachten: Prof. Dr. Corinna Reck

Drittes Gutachten: PD Dr. Kristina Moll

Mitbetreuung durch den

promovierten Mitarbeiter:

\_\_\_\_\_

Dekan:

Prof. Dr. med. Thomas Gudermann

Tag der mündlichen Prüfung: 02.07.2024

---

## **Vorwort und Danksagungen**

Bereits während des Bachelorstudiums an der Katholischen Stiftungshochschule München, Abteilung Benediktbeuern, bin ich im Rahmen der Vorlesungen immer wieder mit dem Thema Depression in Berührung gekommen. Inhalte zu diesem Themenbereich und auch der Zusammenhang zwischen der Erkrankung von Kindern und Jugendlichen an einer Depression und der Erkrankung eines Elternteils haben mich besonders interessiert. Als mich meine verhaltenstherapeutische Kollegin Frau Patricia Graf Jahre später auf CHIMPS-NET und die vorliegende Studie ansprach und mein Interesse geweckt hatte, schien es für mich persönlich unausweichlich am Projekt teilzunehmen.

In meiner gesamten beruflichen Laufbahn, im Bachelor- und Masterstudium, während der Ausbildung zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin und auch jetzt im Rahmen meiner Promotion haben mich viele wertvolle Menschen unterstützt und begleitet. Allen voran meine Familie. Meinen Eltern und meinen beiden Schwestern gilt mein besonderer Dank, da sie mich zeitüberdauernd mit aufbauenden Worten und unterstützendem Engagement begleitet haben. An dieser Stelle ist auch mein Ehemann zu erwähnen. Durch ihn ist es mir gelungen, dass auch in einigen langen arbeitsintensiven Phasen mein Humor und meine Fröhlichkeit im Alltag und vor allem auch meine Ausdauer erhalten blieb. Ich danke Dir sehr, für Deine immerwährende Geduld mit mir und für Deine Unterstützung. Nun zu Dir, mein lieber Sohn: Ich danke Dir sehr, dass du so ein fröhlicher und geselliger kleiner Junge bist und die Zeit, die ich mit der hier vorliegenden Arbeit an meiner Promotion verbracht habe, gut mit Papa, deinen Omas und Opas, deinen Tanten (einen herzlichen Dank an meine Eltern und Schwiegereltern und die drei Tanten!) und in der Betreuung verbracht hast. Du hast so toll mitgemacht!

Ein weiterer Dank gilt sowohl meinen Freunden in München, meinem Umfeld in meinem Heimatort, als auch meinen Kommilitonen und Kommilitoninnen in Benediktbeuern und München und meinen lieben Kolleginnen in der Praxis Dr. Greiner & Kollegen. Vor allem aber möchte ich auch meinen Kolleginnen im Projekt, Patricia Graf, Svenja Geissler und Vanessa Danzer Danke sagen. Ich werde die Zusammenarbeit an „unserer“ Studie für immer wertschätzen und in bester Erinnerung behalten.

---

Ein großer Dank gilt auch der Betreuungskommission dieser Arbeit, Frau PD Dr. Belinda Platt, Frau Prof. Dr. Corinna Reck und Herrn Prof. Dr. Gerd Schulte-Körne. Frau Platt, welche mich bereits ab dem Vorstellungsgespräch äußerst kompetent beraten, aber vor allem auch während der Dissertation unterstützt und betreut hat. Liebe Belinda, Du bist stets an meiner Seite gestanden und ich bin Dir sehr dankbar für Deine zuverlässige und direkte Art. Hier sei auch nochmals Frau Geissler im Speziellen erwähnt, die mir während der Auswertung der Daten mit Ihrer Fachkompetenz und ihren Erklärungen immer wieder half, voranzuschreiten.

Vielen Dank an alle, die mich, in welcher Art und Weise auch immer, während meines beruflichen Weges und bei meiner Promotion begleitet und unterstützt haben.

**Inhaltsverzeichnis**

<b><u>VORWORT UND DANKSAGUNGEN</u></b>	<b>3</b>
<b><u>INHALTSVERZEICHNIS</u></b>	<b>5</b>
<b><u>ZUSAMMENFASSUNG</u></b>	<b>7</b>
<b><u>ABSTRACT (ENGLISH)</u></b>	<b>8</b>
<b><u>ABBILDUNGSVERZEICHNIS</u></b>	<b>9</b>
<b><u>TABELLENVERZEICHNIS</u></b>	<b>10</b>
<b><u>ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS</u></b>	<b>11</b>
<b><u>1. EINLEITUNG</u></b>	<b>12</b>
1.1 Die transgenerationale Transmission von Depression	12
1.2 Definition Stressbewältigung und Emotionsregulation	15
1.3 Hintergrund zu vorliegendem Manual und Kurzüberblick zu Methodik	16
1.3.1 Fragestellung 1 zu Strategien zur Stressbewältigung	22
1.3.2 Fragestellung 2 zur Veränderung der Stimmung	22
<b><u>2. MATERIAL UND METHODEN</u></b>	<b>24</b>
2.1 Studiendesign	24
2.1.1 Ursprünge und Entwicklung Programm	24
2.1.2 Teilnahme- und Ausschlusskriterien	25
2.1.3 Zeitpunkte der Datenerhebung	26
2.1.4 Kontrollgruppe	29
2.2 Veränderung im Manual von GuG-Auf hin zu GuG-Auf-Online	29
2.3 Entwicklung des Programms im Laufe der Pilotierung	31
2.4 GuG-Auf-Online	33
2.4.1 Intervention	33

---

<b>2.4.2</b>	<b>App</b>	<b>37</b>
<b>2.4.3</b>	<b>Qualitätssicherung</b>	<b>38</b>
<b><u>3.</u></b>	<b><u>ERGEBNISSE</u></b>	<b>39</b>
<b>3.1</b>	<b>Beschreibung der gewonnenen Ergebnisse</b>	<b>39</b>
<b>3.1.1</b>	<b>Zu Fragestellung 1: Strategien zur Stressbewältigung</b>	<b>39</b>
<b>3.1.2</b>	<b>Zu Fragestellung 2: Veränderung der Stimmung</b>	<b>49</b>
<b>3.1.2.1</b>	<b>Gesamtverläufe am Beispiel von fünf Personen</b>	<b>49</b>
<b>3.1.2.2</b>	<b>Aktivität, Bekümmertheit und Angst - Genaue Betrachtung zu deren Entwicklung über die Laufzeit der Gruppenintervention</b>	<b>52</b>
<b>3.1.2.3</b>	<b>Gesamtgruppenverläufe über die Wochen am Beispiel von Gruppe 2 und 5</b>	<b>58</b>
<b>3.2</b>	<b>Beschreibung der Gruppenstärke und deren Teilnehmer</b>	<b>63</b>
<b>3.3</b>	<b>Rückmeldungen von Kindern, Eltern und Gruppenleitung</b>	<b>64</b>
<b><u>4.</u></b>	<b><u>DISKUSSION</u></b>	<b>68</b>
<b>4.1</b>	<b>Ergebnisse</b>	<b>68</b>
<b>4.2</b>	<b>Blick in die Zukunft</b>	<b>75</b>
<b>4.2.1</b>	<b>Manualinhalte</b>	<b>75</b>
<b>4.2.2</b>	<b>App Nutzung SNS und Webex</b>	<b>76</b>
<b>4.2.3</b>	<b>Verlässlichkeit der Teilnehmer</b>	<b>77</b>
<b>4.2.4</b>	<b>Ausblick zur Implementierung von GuG-Auf in die Krankenversorgung</b>	<b>79</b>
<b><u>LITERATURVERZEICHNIS</u></b>		<b>83</b>
<b><u>ANHANG</u></b>		<b>85</b>
<b><u>AFFIDAVIT</u></b>		<b>194</b>
<b><u>PUBLIKATIONSLISTE</u></b>		<b>195</b>

## Zusammenfassung

Zielsetzung: Ziel der vorliegenden Arbeit war es, zu evaluieren, inwieweit es der präventiven Intervention „GuG-Auf-Online“ gelingt, die Fähigkeiten zur Stressbewältigung und Emotionsregulation von Kindern und Jugendlichen zu verändern. Die Dissertation analysiert Daten, die im Rahmen einer RCT-Studie via App hochfrequent gesammelt wurden und interpretiert diese.

Methoden: Diese Daten (erhoben via PANAS Testung und Bearbeitungstools in der App SNS) erfassen sowohl die Stimmung der teilnehmenden Kinder und Jugendlichen als auch deren Stresserfahrungen und die angewandten Coping-Strategien. Die Daten von 24 Kindern und Jugendlichen wurden in einem Zeitraum von 14 Wochen (sechs wöchentliche Sitzungen und im Anschluss zwei monatliche Booster-Sitzungen) in die Auswertung mit einbezogen.

Ergebnisse: Bei allen Personen, welche über die gesamte Laufzeit der Intervention ausreichend Daten zur Verfügung stellten, konnte bei den positiven Affekten eine Zunahme verzeichnet werden. Die negativen Affekte blieben auf ähnlichem Niveau. Nach der ersten Abfrage zu der Anwendung der erlernten Coping-Strategien zeigte sich bei 82,60 % der TeilnehmerInnen eine Verbesserung der Stimmung.

Schlussfolgerung: Die Ergebnisse deuten auf eine verbesserte Emotionsregulation hin, mit der Tendenz, Stress und Belastungssituationen rascher bearbeiten zu können und nicht allzu lange in einer Situation zu verharren, sondern in Aktion zu treten.

Diese Erkenntnisse sind von enormer Bedeutung für die weitere Entwicklung von wirksamen präventiven Maßnahmen für diese Hochrisikogruppe, v.a. auch im E-Health Bereich.

## **Abstract (English)**

Objective: The goal of this dissertation is to evaluate the extent to which the preventive intervention “GuG-Auf-Online” succeeds in changing the stress management and emotion regulation skills of children and adolescents. The thesis analyses and interprets data that was collected at high frequency via an RCT study and an app.

Methods: The data (collected via PANAS testing and processing tools in the SNS app) measure both the mood of the participants as well as their handling with stress and coping strategies. The information was collected from 24 contestants over a period of 14 weeks (six weekly sessions and then two monthly booster sessions).

Results: Over the entire duration of the intervention in the pilot studies an increase in positive affect was noted in everyone involved, for whom sufficient data was recorded. Negative affect remained at a similar level. After the first survey 82.60% of the participants showed an improvement in mood after applying the learned coping strategies.

Conclusion: The outcome indicates improved emotion regulation, with a tendency to cope with stress and stressful situations more quickly. Becoming active is more appealing than remaining in a passive situation.

These results are of enormous importance for further development of effective preventive measures for this high-risk group, especially in the e-health area.



**Abbildungsverzeichnis**

Nr. 1: Integratives Modell der Depression angelehnt an Beck & Bredemeier	13
Nr. 2: Die Mechanismen der Transmission von Depression	14
Nr. 3: Stressampel von Kaluza (2018)	16
Nr. 4: Aufbau GuG-Auf V 1	30
Nr. 5: Aufbau GuG-Auf-Online V 2	30
Nr. 6: Zentrale Inhalte der Sitzungen	34
Nr. 7: Stresscheckliste Kids	36
Nr. 8: Wiederholung der Inhalte – Ablenkung kann hilfreich sein	37
Nr. 9: Training – Tagebuch Stressreaktionen	37
Nr. 10: Stresscheckliste – Was bei Kindern und Jugendlichen Stress auslöst	40
Nr. 11: Stressballon 1 – Intensität der wahrgenommenen Belastung und Reaktion des Körpers	41
Nr. 12: Stressballon 2 – Intensität der wahrgenommenen Belastung und Reaktion des Körpers	42
Nr. 13: Genannte Belastungsfaktoren in der App	43
Nr. 14: Genannte Belastungsfaktoren aus den Interventionssitzungen	43
Nr. 15: Angewandte Aktivitäten nach der 5. Einheit	44
Nr. 16: Prozentuale Veränderung der Stimmung nach Aktivität nach der 5. Einheit	45
Nr. 17: Angewandte Aktivitäten nach der 6. Einheit	46
Nr. 18: Prozentuale Veränderung der Stimmung nach Aktivität nach der 6. Einheit	46
Nr. 19: Auswertung der Stresstagebücher zur Anwendung der A-APP Fertigkeiten	47
Nr. 20: Auswertung der Kommentare zur Anwendung der A-APP Fertigkeiten	48
Nr. 21: Positive Affekte gesamter Verlauf	51
Nr. 22: Negative Affekte gesamter Verlauf	52
Nr. 23: Zunahme der Aktivität – Entwicklung über die gesamte Maßnahme	53

Nr. 24: Aktivität Gleichbleibend - Entwicklung über die gesamte Maßnahme	53
Nr. 25: Aktivität Abnehmend – Entwicklung über die gesamte Maßnahme	54
Nr. 26: Auswertung Item Aktivität	54
Nr. 27: Zunahme der Ängstlichkeit – Entwicklung über die gesamte Maßnahme	55
Nr. 28: Ängstlichkeit Gleichbleibend – Entwicklung über die gesamte Maßnahme	55
Nr. 29: Ängstlichkeit Abnehmend – Entwicklung über die gesamte Maßnahme	56
Nr. 30: Auswertung Item Angst	56
Nr. 31: Zunahme Bekümmertheit – Entwicklung über die gesamte Maßnahme	57
Nr. 32: Bekümmertheit Gleichbleibend – Entwicklung über die gesamte Maßnahme	57
Nr. 33: Bekümmertheit Abnehmend – Entwicklung über die gesamte Maßnahme	57
Nr. 34: Auswertung Item Bekümmertheit	58
Nr. 35: Gruppe 2 – Betrachtung von positiven und negativen Affekten nach jeder Gruppensitzung	59
Nr. 36: Gruppe 5 – Betrachtung von positiven und negativen Affekten nach jeder Gruppensitzung	61
Nr. 37: Teilnahme gesamt	64

### **Tabellenverzeichnis**

Nr. 1: Diagnoseinstrumente und Zeitpunkte	26
Nr. 2: Übersicht SNS Datenerhebung	28
Nr. 3: Änderungen in Manual und App während der Pilotierung	32
Nr. 4: Auflistung der Themen	35
Nr. 5: Auflistung der 20 abgefragten PANAS-Items	49
Nr. 6: Positive Rückmeldungen zur Intervention	65
Nr. 7: Kritische Rückmeldungen zur Intervention	66
Nr. 8: Rückmeldung zu Webex und SNS	67

**Abkürzungsverzeichnis**

A-APP: Akzeptanz, Ablenkung, Positives Denken, Positive Aktivität

CHIMPS-NET-Studie: children of mentally ill parents network

Covid 19: Coronavirus 2019

E-Health: Electronic Health

FGCB: Family Group Cognitive-Behavioral Preventive Intervention for Family of Parents with Depression

GARF: Global Assessment of Relational Functioning Scale

GuG-Auf: Gesund und Glücklich aufwachsen

GuG-Auf-Online: Gesund und Glücklich aufwachsen online

NSCH: National Survey of Children's Health

PANAS: Testung positive und negative Affekte

RCT: randomized controlled trial

Red Medical: Programm zur Videotherapie

SNS: Name der verwendeten App für die Intervention

Webex: Cisco Webex E2E (Ende-zu-Ende-Verschlüsselung) – Programm zu Video-Conferencing

## 1. Einleitung

### 1.1 Die transgenerationale Transmission von Depression

Im Rahmen meiner täglichen Arbeit als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin in der Praxis sehe ich häufig Kinder depressiver Eltern. Die diesbezügliche generationenübergreifende Transmission beschäftigt mich seit Langem. Fragen wie, ist Depression „angeboren“, d.h. genetisch bedingt oder „angelernt“ durch Lernen am Modell oder welche Kinder depressiver Eltern werden später einmal selbst an einer Depression erkranken und welche nicht, sind nur einige davon.

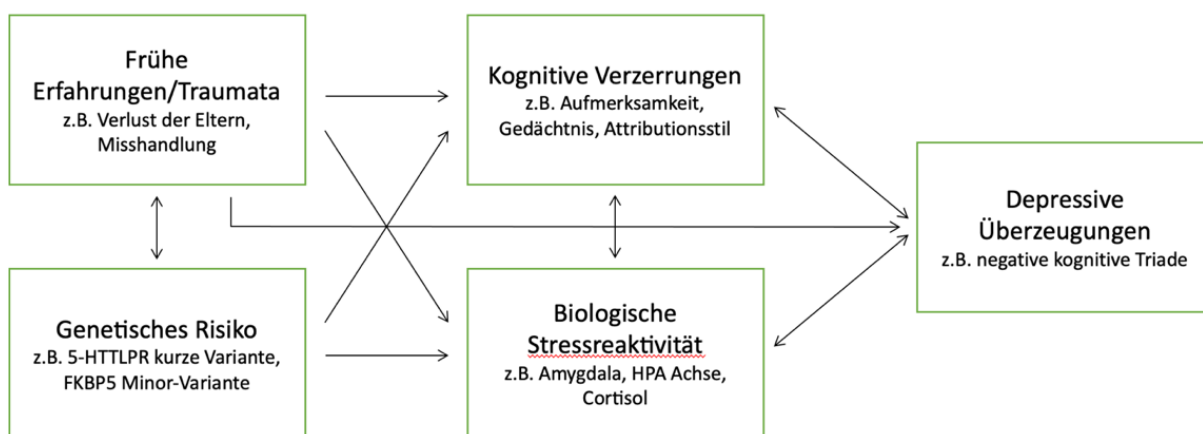
Die Lebenszeitprävalenz an wenigstens einer psychischen Störung zu erkranken, beträgt in Deutschland 43% (Jacobi et al., 2004). Depression ist eine der häufigsten Störungen im Kindes- und Jugendalter. Nach einer Umfrage der NSCH (National Survey of Children's Health) litten im Jahr 2016 3,2% der Kinder und Jugendlichen aus den USA an ebendem (Ghandour et al., 2019). Vorbeugende Handlungen im Sinne präventiver Maßnahmen werden demzufolge weiter an Bedeutsamkeit zunehmen. „Unter Prävention versteht man alle gesundheitsbezogenen Maßnahmen der vorausschauenden Problemvermeidung mit dem Ziel der Verhinderung einer schädlichen oder ungünstigen Entwicklung (Kandale & Rugenstein, 2017, S.56).“ Ebenso sollen nicht nur Schutzfaktoren auf-/ausgebaut, sondern auch Risikofaktoren abgebaut werden.

Da die Diagnosekriterien nach DSM-5 zu Beginn als Aus- bzw. Einschlusskriterium für die teilnehmenden Familien von entscheidender Bedeutung waren, werden die Merkmale einer Depression nach DSM-5 nun hier beschrieben. Die Hauptsymptome sind: Depressive Verstimmung oder Reizbarkeit, Interessen- oder Freudverlust und Müdigkeit oder Energieverlust. Weitere Symptome können Gefühle von Wertlosigkeit oder übermäßige oder unangemessene Schuldgefühle, wiederkehrende Gedanken an Tod oder Suizid, suizidales Verhalten, verminderte Fähigkeit zu denken oder sich zu konzentrieren oder verringerte Entscheidungsfähigkeit, psychomotorische Unruhe oder Verlangsamung, Schlaflosigkeit oder vermehrter Schlaf oder ein deutlicher Gewichtsverlust oder -zunahme, verminderter oder gesteigerter Appetit oder bei Kindern das Ausbleiben einer Gewichtszunahme sein.

Betrachten wir an dieser Stelle verhaltenstherapeutische Ansätze zur Symptomentstehung bzw. -aufrechterhaltung von psychischen Störungen, wie auch von Depression, dienen lerntheoretische Ansätze als Basis. Respondentes Lernen (Klassische Konditionierung), operantes Lernen (Operante Konditionierung), soziales Lernen (Lernen am Modell) und kognitives Lernen sind hierzu die vier Grundpfeiler (Kandale & Rugenstein, 2017). Beziehen wir dies nun auf depressive Eltern und die kognitive Triade nach Beck, bestünde die Gefahr, Kinder und Jugendliche können von ihren Eltern die negative Sicht auf sich, die negative Sicht auf die Umwelt und die negative Sicht auf die Zukunft (Kandale & Rugenstein, 2017) übernehmen. Dysfunktionale Gedanken könnten zur Grundstruktur des Denkens werden. Auch weitere Beispiele wie das Modell der erlernten Hilflosigkeit nach Seligmann (Seligman et al., 1979) oder das Verstärker-Verlust-Modell (Lewinsohn, 1974) könnten so transgenerational weitergegeben werden.

Wie entsteht also eine Depression? Neben kognitiven, behavioralen, sozialen, biologischen und familiären Faktoren werden nun häufiger integrative Modelle einer Depression angewandt, welche sich im Kindes- und Jugendalter anhand einer vielseitigen Symptomatik zeigen können.

Abbildung Nr. 1: Integratives Modell der Depression angelehnt an Beck und Bredemeier

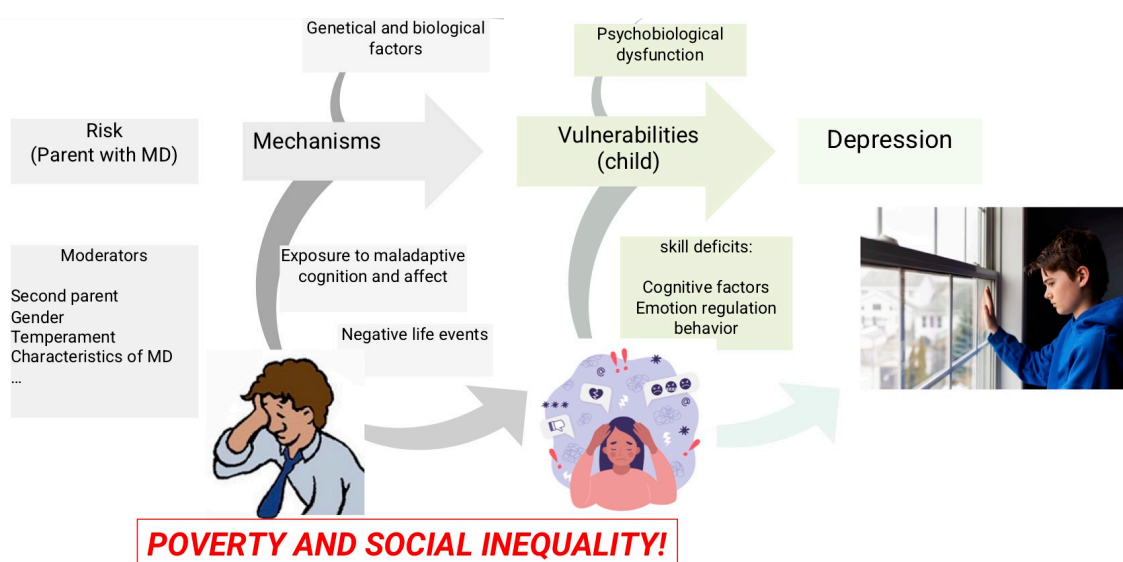


(Löchner et al., 2023), angelehnt an (Beck & Bredemeier, 2016)

Das vorab dargestellte Modell zeigt anschaulich, inwieweit die verschiedenen Komponenten ineinandergreifen und wie sich depressive Überzeugungen verfestigen können. Auch das genetische Risiko wird hier aufgezeigt. Eine elterliche Depression ist ein entscheidender Risikofaktor dafür, dass Kinder und Jugendliche ebenfalls eine Depression entwickeln (Weissman et al., 2006).

Zu den Mechanismen, wie Depression übertragen wird und wie die elterliche Depression eine Rolle bei deren Nachkommen einnimmt, soll hier eine Darstellung von Goodman & Gotlib aus dem Jahr 1999 stehen.

Abbildung Nr. 2.: Die Mechanismen der Transmission von Depression



Platt (2023) angelehnt an das Modell von Goodman und Gotlib (1999)

Diese Darstellung beschreibt u.a. inwieweit Armut und soziale Ungleichheit die Entstehung von Depression beeinflusst. Zunächst werden jedoch Risikofaktoren dargestellt, die die Entstehung von Depression begünstigen. Diese sind lt. Goodman und Gotlib: Ein Elternteil mit einer Depression, eine etwaige Exposition für maladaptive Kognitionen und die Vulnerabilität des Kindes. Dies sei an dieser Stelle als Hintergrund für die vorliegende Arbeit zu nennen (Goodman & Gotlib, 1999).

## 1.2 Definition Stressbewältigung und Emotionsregulation

Jedes Individuum reagiert auf unterschiedliche Art und Weise auf Stressoren. Identische Gegebenheiten können bei der einen Person zu tiefgreifenden Störungen führen und bei der anderen Person unter Umständen auf eine Verbesserung zusteuern (Troy et al., 2023). Da sich die beiden Fragestellungen mit Stressbewältigung und Emotionsregulation beschäftigen werden, sollen an dieser Stelle die Definitionen hierzu abgedruckt werden.

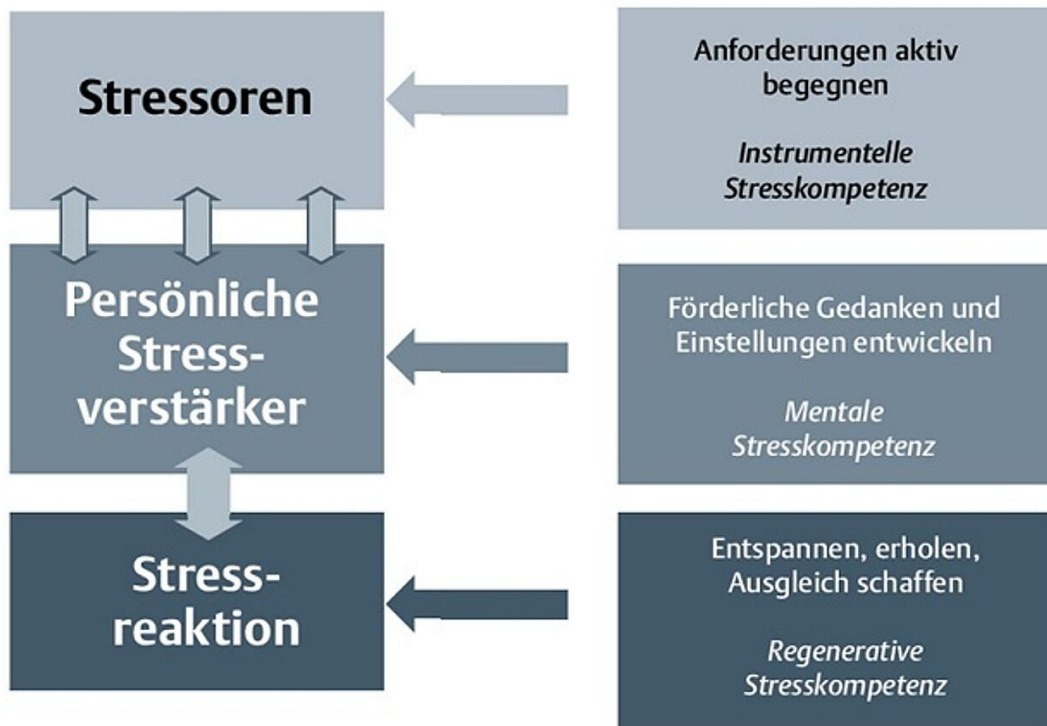
Im klinischen Alltag wird der Begriff Stress häufig in verschiedenen Kontexten verwendet und beinahe inflationär von Kindern, Jugendlichen und Eltern eingesetzt. Dabei ist es wichtig, dass alle von den gleichen Begrifflichkeiten ausgehen. Der Begriff „Coping“ hat inzwischen Einzug in die Sprache gefunden. Unter bzga.de wird hierzu folgende Definition genannt:

„Als **Coping** werden alle kognitiven und verhaltensbezogenen Anstrengungen des Organismus bezeichnet, die vom Stressor ausgehende Bedrohung zu reduzieren und das eigene **Gleichgewicht wiederherzustellen**. Unterschieden wird dabei nach Anstrengungen, die primär auf eine Veränderung der Situation abzielen (*instrumentelles Coping*), und solchen, die vor allem auf eine Veränderung der belastenden Gefühle und Gedanken abzielen (*emotionsbezogenes Coping*). Später wurde eine dritte Form ergänzt: das *regenerative Coping* (Ernst et al., 2022, S.11).“

Die Fähigkeiten zum **Coping/ zur Stressbewältigung** scheint vor allem bei Kindern depressiver Eltern von äußerster Wichtigkeit zu sein, da es an adäquaten Vorbildern im Umgang mit Stress und Belastungssituationen mangeln kann. Auch können die hierzu erlernten Fähigkeiten als protektive Faktoren für die Nachkommen depressiver Eltern betrachtet werden und vor maladaptiven Gedanken und Verhalten schützen.

Die *Stress-Ampel* von Kaluza (2018) legt die Ebenen des Stressgeschehens und die damit einhergehenden Fertigkeiten zur Stressbewältigung (BZGA, 2022) dar und soll die o.g. Definitionen zu Stress und Coping ergänzen.

Abbildung Nr. 3: Stressampel von Kaluza (2018)



(BZGA, 2022)

Nach Troy et al 2023 wird **Emotionsregulation** als eine Strategie definiert, welche der Umgestaltung von eigenen Emotionen dient, auch eingeschlossen sind hierbei Versuche, subjektive Erfahrungen, sowie Physiologie, Kognitionen, Verhalten oder die Umwelt zu verändern (Troy et al., 2023).

Nach Erkenntnissen von Bruce Compas, sind Emotionsregulation und Coping eng miteinander verbundene Konstrukte und entscheidende Vermittler in der Präventionsarbeit für die Kinder von depressiven Eltern. Depression stehe oftmals nicht für sich allein, sondern ginge mit vielen möglichen Leiden einher (Compas et al., 2023). Diese Betrachtungsweise lässt die beiden Fragestellungen dieser Arbeit nochmal in neuem Licht erscheinen und verknüpft diese noch mehr miteinander.

### 1.3 Hintergrund zu vorliegendem Manual und Kurzüberblick zu Methodik

#### Hintergrund

Kinder psychisch kranker Eltern sind laut mehrerer Studien einer erhöhten Belastung ausgesetzt, selbst im Laufe ihres Lebens an einer psychischen Störung zu leiden. 30-50% dieser



Kinder weisen bereits zu Zeiten der Erkrankung des Elternteils psychische Störungen auf (Schneider, 2009) oder fallen durch Veränderungen in Blickkontakt, negativem Affekt und Rückzug auf (Reck et al., 2004). Da psychische Störungen in Familien ohne ein Eingreifen in familiäre Kommunikationsmuster und Strukturen gehäuft auftreten, scheint die Dringlichkeit präventiver Maßnahmen für die Kinder, neben der therapeutischen Behandlung des erkrankten Elternteils, unerlässlich. Durch gezielte Prävention sollen Risikofaktoren reduziert und die Resilienz der Kinder und Jugendlichen erhöht werden. Protektive Faktoren in Form von Schutzfaktoren auf Seiten des Individuums, wie Resilienz, und von Seiten der Umwelt, wie soziales Umfeld, Schulbildung, etc., sind hierbei bereits in unterschiedlicher Intensität gegeben. Neben sozialer Kompetenz und Selbstvertrauen spielen die Bindung zu den Eltern, und somit auch zum erkrankten Elternteil, das Fehlen von Vernachlässigung und soziale Unterstützung eine große Rolle (Kandale & Rugenstein, 2017). Durch die CHIMPS-NET-Studie (Chimps = children of mentally ill parents) soll der Blickwinkel der Kinder und Jugendlichen erweitert und geschult werden, um selbst adäquate Strategien zur Emotionsregulation zu entwickeln.

Laut der Bundespsychotherapeutenkammer Deutschland und nach den Ergebnissen vieler weiterer Studien gehören Depressionen (Bundespsychotherapeutenkammer, 2023) zu den am Häufigsten verbreiteten psychischen Störungen in Deutschland. Dies gilt sowohl für die Altersgruppe der Erwachsenen als auch für Kinder und Jugendliche (Ärzteblatt, 2020). Vergleichen Studien das Risiko an einer Depression zu erkranken in der Allgemeinbevölkerung mit dem Risiko von Angehörigen von an einer Depression erkrankten Person, scheint Letzteres drei- bis fünf Mal höher zu sein, selbst eine Depression zu entwickeln und daran zu erkranken (Weissman et al., 2006). Nach klinischen Erfahrungen im psychotherapeutischen Praxisalltag mit Kindern und Jugendlichen und der daraus resultierende Zusammenarbeit mit den Eltern lassen sich diese Ergebnisse nach klinischem Eindruck bestätigen. Es stellt sich daher weiter die Frage, wie die transgenerationale Übertragbarkeit von Depression unterbrochen werden kann und ob es möglich ist, das Risiko für Kinder und Jugendliche depressiver Eltern an einer Depression zu erkranken, zu verringern.

→ 1. Fazit: Kinder depressiver Eltern haben ein erhöhtes Risiko, selbst an Depression zu erkranken.

Wie vorab dargestellt, wird Prävention an Wichtigkeit noch hinzugewinnen. Die erste Ausführung einer deutschen Version der vorliegenden Intervention („GuG-Auf“, Glückliche und gesunde aufwachsen) im Präsenzformat wurde zwischen 2014 und 2018 in der PRODO-Studie positiv evaluiert (Löchner et al., 2021, 2023). All dies beruht auf der s.g. FGCB (Family Group Cognitive-Behavioral Preventive Intervention for Family of Parents with Depression) und wurde von Bruce Compas und Kollegen in den Vereinigten Staaten entwickelt und evaluiert (Compas, 2009; Compas et al., 2011). Das Ergebnis hierzu lautet: Präventive Interventionen für betroffene Kinder sind wirksam. Da es insgesamt nur wenige Studien gibt, die den Zusammenhang von kognitiven, affektiven, elterlichen und umweltbedingten Risikofaktoren bei Kindern von Eltern mit Depression untersuchen, wurden im Jahr 2020 weitere Studienergebnisse von Löchner et al veröffentlicht. Diese erforscht die Existenz dieser Einflüsse bei Kindern und Eltern, welche für eine experimentelle Studie und Präventionsmaßnahme rekrutiert wurden (Platt et al., 2014; Sfarlea et al., 2019). Die wesentlichsten Risikofaktoren für Depression sollten aufgedeckt werden. In der Studie wurden dazu 74 Kinder von depressiven Eltern und 37 Kinder ohne depressive Eltern untersucht und sowohl Mechanismen der elterlichen Depression als auch Mediatoren und die Risiken bei dem Nachwuchs aus den beiden Gruppen verglichen. Die Kinder und Jugendlichen waren im Alter von 8 – 17 Jahren und wurden bezüglich der folgenden Punkte untersucht:

1. Symptome von Depression sowie Psychopathologie
2. Fertigkeiten zur Emotionsregulation
3. Attributionsstil
4. Erziehungsstil
5. Life Events. (Loechner et al., 2020)

Die Ergebnisse dieser Studie unterstützen vorherige Modelle und ergänzen diese: Kinder depressiver Eltern (s.g. Hochrisikogruppe) wiesen verglichen mit den Kindern ohne depressive Eltern (s.g. Niedrigrisikogruppe) „signifikant mehr Symptome einer Depression und allgemeiner Psychopathologie, weniger adaptive Strategien zur Emotionsregulation, weniger positive Lebensereignisse und weniger positive Erziehungsstrategien“ auf (Loechner et al., 2020). Sowohl maladaptive Emotionsregulationsstrategien als auch negative Lebensereignisse stehen im Zusammenhang zwischen elterlicher Depression und dem Depressionsrisiko für Kinder.

→ 2. Fazit: Präventive Interventionen für betroffene Kinder sind wirksam. Verbesserte Stressbewältigung bei den Kindern und Jugendlichen soll helfen, das Risiko an einer Depression zu erkranken, zu senken (Goodman & Gotlib, 1999).

### Kurzüberblick

Der Schwerpunkt dieser Arbeit wird sich mit der Emotionsregulation von Kindern und Jugendlichen beschäftigen, da im Manual zu GuG-Auf-Online und der dazugehörigen App immer wieder die Frage nach Strategien aufgegriffen wird: Nach Strategien im Umgang mit Stress und im Umgang mit den eigenen Emotionen. Wie kann die Emotionsregulation in einem Lernprozess so verändert werden, dass die an der Studie teilnehmenden Kinder und Jugendlichen nicht selbst an einer depressiven Symptomatik leiden werden, wie deren Eltern? Und wie kann dies anhand der Umgangsformen mit Stressbewältigung bei den Kindern mit Hilfe von Daten gemessen werden?

Im gesamten Prozess zur Entwicklung des Manuals, welches der durchgeführten Intervention zugrunde liegt, war die Autorin intensiv involviert. Auch in den ersten beiden Gruppendurchgängen war die Autorin die zuständige Therapeutin für die Kinder und Jugendlichen. Die Veränderungen des Manuals, welche im Laufe der Pilotierung von GuG-Auf-Online stattgefunden haben, werden unter Punkt 2.3 in Auszügen dargestellt, um zu zeigen, dass die Manual-Entwicklung ein fortlaufender Prozess ist, welcher auch derzeit noch nicht abgeschlossen ist. Exemplarisch wird unter 2.3 beschrieben, welche Veränderungen es vom ersten im Vergleich zum zweiten Durchlauf der Intervention gegeben hat. Die finale Version (nach dem fünften Gruppendurchlauf) des Manuals wird im Anhang dieser Dissertation zu finden sein.

Kurzum soll in dieser Arbeit untersucht werden, inwieweit das Präventionsprogramm GuG-Auf-Online die Emotionsregulation und Stressbewältigungsstrategien der TeilnehmerInnen verändert. Gleichmaßen bleibt es von besonderer Bedeutung, zu erforschen und zu identifizieren, inwieweit die Folgen negativer Lebensereignisse und den daraus resultierenden Defiziten im kognitiven und emotionalen Bereich (auch Regulierungs- und Erziehungsfähigkeiten) durch kluge Präventivarbeit bearbeitet und deren Folgen, v.a. für die Hochrisikogruppe, abgemildert werden können (Compas et al., 2015; Sanford et al., 2003).

Die Ergebnisse aus der Vorgängerversion von GuG-Auf-Online sind von enormer Tragweite und wurden daher zu den Hintergrundinformationen ausführlich beschrieben. Nun soll diese Arbeit dazu dienen, die Forschungslücken in der Arbeit mit Probanden im Online-Bereich, und auch im Gebiet E-Health voranzutreiben, um auch hier wirksame Prävention, v.a. für die Hochrisikogruppe, Kinder depressiver Eltern, entwickeln zu können.

Das Ziel dieser Dissertation ist es, die Auswirkungen von GuG-Auf-Online und den daraus resultierenden Veränderungen bei der Emotionsregulation bei den TeilnehmerInnen zu untersuchen. Zu diesem Zweck wurden die Daten von Kindern, die an der RCT teilgenommen haben, analysiert (Platt et al. under review). Im Rahmen der RCT (randomized controlled Trial), wurden 50 Familien in die Studie mit einbezogen. Voraussetzung für die Teilnahme waren gesunde Kinder mit einem an Depression erkrankten Elternteil. Hierbei spielte es keine Rolle, ob das Elternteil aktuell eine depressive Episode durchlebt oder diese in der Vergangenheit liegt. Die 50 teilnehmenden Familien sollten nach dem Zufallsprinzip in eine Versuchs- und eine Kontrollgruppe eingeteilt werden. Beide Gruppen sollten vor der Durchführung des präventiven Gruppenangebotes (Messzeitpunkt T1) und nach der Durchführung der Maßnahme (Messzeitpunkt T2) getestet werden, um etwaige Unterschiede in Verhalten und Emotionsregulation ableiten zu können. Dieses Vorhaben konnten so aufgrund von Rekrutierungsproblemen nicht durchgeführt werden. Anstatt 50 Familien konnten lediglich 37 Familien randomisiert werden. Diese Schwierigkeiten waren zum Teil auf die Einschlusskriterien, z.B. dass keine psychische Störung bei dem teilnehmenden Kind/Jugendlichen vorliegen darf, zurückzuführen. Zum Teil waren sie allerdings auch der Covid19-Pandemie geschuldet: Familien schienen noch mehr belastet und weniger Zeit für ein Präventionsprogramm zu haben, außerdem fand v.a. in der Anfangszeit der Pandemie kein persönlicher Kontakt zu Rekrutierungsstellen (z.B. Kliniken, Praxen) usw. statt. Obwohl nun schlussendlich deutlich weniger TeilnehmerInnen an der Intervention teilnehmen konnten als geplant, ist eine angemessene Auswertung durchaus durchführbar und geeignet für die Pilotierung von GuG-Auf-Online. Dazu wurden fünf Gruppen mit insgesamt 18 teilnehmenden Familien durchgeführt, wobei eine Familie von der Gruppenteilnahme zurückgetreten ist.

Die ursprünglich geplante Auswertung von T2-Daten ist nicht mehr Bestandteil dieser Arbeit, wie zunächst angedacht. Zum Einen, weil aufgrund der Verzögerungen bei der Rekrutierung einige Familien T2 schon erreicht haben, bevor die Intervention angelaufen ist. Zum Zweiten,

weil eine Stichprobe von bis zu 20 Familien nicht ausreichend ist für einen adäquaten Gruppenvergleich der Gesamtpsychopathologie und Emotionsregulation. Der Fokus dieser Dissertation soll vielmehr auf der Evaluation der PANAS-Daten der GuG-Auf-Online Intervention liegen, welche die Kinder und Jugendlichen hochfrequent (geplant täglich) in der App ausfüllen sollten.

In der vorliegenden Arbeit wird daher ein Präventionsprogramm für Kinder von psychisch kranken Eltern auf dessen Wirksamkeit untersucht. Sowohl in den USA (Compas et al., 2015) als auch in Deutschland konnten, im Rahmen einer RCT (wird im Folgenden beschrieben), in Form einer gruppenbasierten kognitiv-behavioralen (FGCB) Intervention mit betroffenen Familien, positive Effekte bei den teilnehmenden Kindern nachgewiesen werden. Das Besondere an diesem Programm ist, dass die Eltern und Kinder gemeinsam daran teilnehmen, um daran zu arbeiten, dass die Kinder nicht selbst an einer Depression erkranken und die Eltern trotz Depression positiv erziehen. Dies ist, nach dem Erkenntnisstand der Forschungsgruppe, aktuell ein Alleinstellungsmerkmal.

→ 3. Fazit: Die Wirksamkeit von gruppenbasierten Präventionsprogrammen wurde im Vorfeld bestätigt. Die gemeinsame Arbeit von Eltern und Kindern an einem Präventionsprogramm ist bis dato bei GuG-Auf einmalig.

Im Feedback der teilnehmenden Eltern aus der ersten Evaluation wurde beschrieben, dass viele TeilnehmerInnen das Programm als zu lange empfunden haben. 12 Einheiten seien schlicht zu viel gewesen. Die App wurde aufgrund zahlreicher Arbeitsblätter und zur Erleichterung bei den Hausaufgaben für die Kinder und Jugendlichen entwickelt. Die Kürzung der Gruppenmeetings (von zwölf auf acht Einheiten) und den inhaltlichen Themen aus dem Manual war bereits in vollem Gange, als absehbar war, dass Präsenzveranstaltungen mit verschiedenen untereinander unbekanntem Familien, in den darauffolgenden Monaten aufgrund von Lockdown und Kontaktbeschränkungen nicht umsetzbar sein würden. Die Erfahrung der GruppenleiterInnen aus den Therapien in den Praxen, welche zu dieser Zeit ausschließlich online stattfinden konnten, trug schließlich dazu bei, die neue Version als GuG-Auf-Online zu bezeichnen und diese vollständig auf den Onlinebereich auszulegen.

→4. Fazit: GuG-Auf-Online entstand aufgrund der Pandemie, aber auch wegen Feedback aus der ersten Evaluation.

Im Rahmen dieser Arbeit sollen Daten zu Beginn und am Ende der o.g. präventiven Gruppenmaßnahme, an welcher Eltern und Kinder gleichermaßen teilnehmen, verglichen und die Verlaufsdaten analysiert werden. Im Vordergrund steht hierbei, inwieweit die Interventionen nach Durchführung des Manuals „Gesund und Glücklich aufwachsen“ Einfluss auf die Gefühle der Kinder und Jugendlichen genommen haben und ob sich eine damit einhergehende Verhaltensänderung, bezogen auf die Emotionsregulation, zeigt. Der Vergleich der Daten aus dem PANAS-Fragebogen soll Gegenstand der Überprüfung werden, von der ersten bis zur letzten Einheit. Vor allem die Items Angst, Bekümmertheit und Aktivität werden im Verlauf dieser Arbeit genauer betrachtet. Das o.g. Manual wurde bereits mehrmals durchlaufen, nun wurden einige Inhalte in der App digitalisiert und die Inhalte in den Gruppeneinheiten mit Eltern und Kindern verkürzt. Es soll untersucht werden, ob die Wirksamkeit des Programmes durch diese Umstellungen weiterhin gegeben ist. Von besonderem Interesse wird daher sein, inwieweit die Intervention die Stimmung der Probanden beeinflusst, ob sich die Intervention im Laufe der Zeit auf positive und negative Weise im Verhalten der Kinder und Jugendlichen zeigt. Die folgenden Fragestellungen sollen hierbei genauer betrachtet werden:

### **1.3.1 Fragestellung 1 zu Strategien zur Stressbewältigung**

**Inwieweit verändern sich bei den teilnehmenden Kindern und Jugendlichen die Strategien zur Stressbewältigung? Gibt es erste Anzeichen bei den Kindern und Jugendlichen auf eine Veränderung der Emotionsregulation bezogen auf Stress?**

**Erwartete Veränderung: Die Kinder und Jugendlichen fühlen sich weiter durch unkontrollierbare Situationen im Alltag gestresst (Depression Elternteil), werden jedoch schneller in ein Planungshandeln übergehen.**

**Methode: App Daten zum Umgang mit Stress und Einsatz von adaptiven Fähigkeiten betrachten.**

### **1.3.2 Fragestellung 2 zur Veränderung der Stimmung**

**Inwieweit gab es bei Kindern und Jugendlichen, die an der Intervention teilgenommen haben, eine Veränderung der Stimmung über die Zeit hinweg (positive und negative Affekte)? Nach welchen Sitzungen im Laufe der Intervention gibt es die größten Veränderungen?**

**Erwartete Veränderung: Die positiven Affekte bleiben nahezu unverändert, wohingegen die negativen Affekte abbauen und weniger starken Schwankungen unterliegen. Die Veränderungen werden im Laufe der Intervention, besonders nach den Sitzungen 4 und 5 zu A-APP, deutlicher sichtbar als zu Beginn der Intervention (Sitzung 1 und 2).**

**Methode: Deskriptive Beschreibung der Verlaufsdaten im Panas zu positiven und negativen Affekten aller teilnehmenden Kinder und Jugendlichen in den täglichen Fragebögen.**

Grundsätzlich kann bei beiden Fragestellungen erwartet werden, dass erste Effekte zu allen Hypothesen in der vorliegenden kleinen Stichprobe zunächst negativer Natur sein könnten. Die Kinder und Jugendlichen werden zum ersten Mal mit fremden Personen über die Situation in den Familien zu Hause und über die Depression der Eltern sprechen. Hier könnten Aufregung und daraus resultierende Unsicherheiten zunächst im Vordergrund stehen. Im Laufe der Sitzungen könnten Unsicherheiten erfahrungsgemäß abgebaut werden und somit positive Effekte in den Vordergrund treten. Nach den Sitzungen 4-5 könnten die positiven Effekte am Auffälligsten sein, da die Sitzungen aufeinander aufbauen, Wissen angesammelt wird und in diesen Einheiten die ertragreichsten Inhalte zu neuen Methoden erläutert werden. Mit zunehmendem Verlauf der Gruppeneinheiten, könnten so die Kinder der Hochrisikogruppe mehr und mehr profitieren.

## 2. Material und Methoden

### 2.1 Studiendesign

#### 2.1.1 Ursprünge und Entwicklung Programm

GuG-Auf-Online wurde aus GuG-Auf heraus entwickelt und in der CHIMPS-NET-Studie evaluiert. GuG-Auf war die deutsche Fassung der ursprünglich amerikanischen präventiven Intervention der Family Group Cognitive-Behavioral (FGCB), die von Compas und Kollegen entwickelt und evaluiert wurde. GuG-Auf zielte darauf ab, das Depressionsrisiko bei acht bis 17-jährigen Kindern und Jugendlichen mit einem an einer Depression erkrankten Elternteil zu senken. Zwölf Sitzungen beinhalteten hier drei Grundbausteine:

1. Psychoedukation zu Depression: Sitzungen im gesamtfamiliären Kontext
2. A-APP Strategien zur Stressbewältigung: Sitzungen nur mit Kindern
3. Erziehungsstrategien für erkrankte und gesunde Eltern: Sitzungen nur mit Eltern

Zwischen den Sitzungen hatten die Kinder und Eltern den Auftrag, Hausaufgaben durchzuführen, welche die Inhalte aus den zurückliegenden Sitzungen vertiefen sollten. Auch sollten die Eltern darauf achten, mindestens 15 Minuten pro Tag je Kind ohne Störungen mit diesem zu verbringen. Diese Zeit soll ohne Ablenkung und mit kindgerechten Themen gefüllt werden, die auch vom Kind mitbestimmt werden. Hier ist nicht an einen Einkauf o.ä. zu denken, vielmehr an die Beschäftigung mit dem Kind bei Spiel oder je nach Alter mit einem Gespräch (Platt et al., manual available upon request). Vier Booster-Sitzungen sollten die Inhalte weiter vertiefen, Probleme lösen und etwaige schwierige Situationen vorbereiten, die künftig auf die Familien hereinbrechen könnten. Ziel der Booster-Sitzungen war es, die erworbenen Fähigkeiten im Alltag zu etablieren. Pro Durchgang nahmen drei bis fünf Familien im persönlichen Kontext teil. Inwieweit sich GuG-Auf-Online von GuG-Auf unterscheidet und weiterentwickelt hat, ist unter 2.2. zu finden. Der nächste Punkt unter 2.1.2 bezieht sich, wenn nicht anders erwähnt, auf beide Versionen. Die Punkte 2.1.3 und 2.1.4 stehen im Kontext zu GuG-Auf-Online. Auf detaillierte Darstellungen zur vorherigen Version von GuG-Auf wird in dieser Arbeit aus Gründen der Übersichtlichkeit verzichtet.



### 2.1.2 Teilnahme- und Ausschlusskriterien

Die Teilnahmekriterien an der Studie lauten wie folgt:

- Diagnose einer Major Depression nach DSM 5 bei teilnehmende(m/n) Elternteil(e) (es dürfen auch beide Elternteile oder der Partner des erkrankten Elternteils teilnehmen, unabhängig davon, ob der Partner auch eine Diagnose hat oder nicht)
- teilnehmende Kinder müssen zwischen acht und 17 Jahren alt sein (auch mehrere Geschwisterkinder dürfen teilnehmen, wenn diese Kriterien auch bei ihnen zutreffen)
- es darf keine klinische Diagnose einer aktuellen psychiatrischen Störung beim teilnehmenden Kind oder Jugendlichen vorliegen
- die Diagnose des Elternteils oder der Eltern muss zu Lebzeiten des Kindes gestellt worden sein
- der an Depression erkrankte Elternteil ist bei einer der an der Studie beteiligten Krankenkasse versichert. (Dieser Punkt wurde im Jahr 2021 aufgrund von Rekrutierungsschwierigkeiten nach einer Stellungnahme vom 11.11.2020 an Frau Dr. Wiegand-Greve aufgehoben).

Zu den Ausschlusskriterien der Studie gehören folgende Punkte:

- bei Durchführung der Diagnostik fällt auf, dass teilnehmende Kinder und Jugendliche bereits Diagnosekriterien erfüllen
- zeitgleiche Anbindung einer Familie an Familientherapie
- zwischenmenschliche Funktionen der Familie unzureichend (Punktzahl < 21 auf der Global Assessment of Relational Functioning Scale; GARF)
- ein Familienmitglied von akuter Symptomatik betroffen, was Teilnahmefähigkeit erschweren könnte (u.a. Suizidalität, Alkohol- oder Drogenmissbrauch, manische Symptome, schwere Persönlichkeitsstörung, akute psychotische Symptome oder dissoziative Symptome) (Platt et al. under review).

Die Ein- und Ausschlusskriterien blieben, bis auf den genannten Punkt zu den Krankenversicherungen bei GuG-Auf-Online genauso wie bei GuG-Auf. Alle anderen Änderungen werden im Laufe dieser Arbeit noch erläutert.

### 2.1.3 Zeitpunkte der Datenerhebung

Vor Beginn der Gruppeninterventionen stehen Diagnoseinstrumente zur Verfügung, um sowohl Daten zu erheben als auch um festzustellen, ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene an der Maßnahme teilnehmen können oder ob etwaige Gründe für einen Ausschluss vorliegen. Die vorliegende Arbeit wird sich ausschließlich mit den PANAS- und App-Daten beschäftigen, welche zwischen Sitzung 1 und 8 der Intervention erfasst wurden. Um das gesamte Konzept der RCT zu erklären, wird dennoch beschrieben, wann auch die anderen Daten, von T1 bis T4 erhoben werden (die Analyse der T1 bis T4 Daten wird kein Bestandteil dieser Arbeit sein).

Um die Wirksamkeit der Intervention generell überprüfen zu können, werden bei allen Familien, sowohl aus der Interventionsgruppe als auch aus der Kontrollgruppe an vier Messzeitpunkten Daten erhoben. Die Baseline (T1) wird vor der Randomisierung erhoben. Nach genau sechs Monaten erfolgt die zweite Erhebung (T2), nach 12 Monaten die dritte Erhebung (T3) und nach 18 Monaten erfolgt die vierte und letzte Erhebung (T4). Die folgende Übersicht gibt Aufschluss darüber, welche Daten zu welchen Messzeitpunkten erhoben werden. Die Übersicht verbleibt in der Originalsprache Englisch.

Tabelle Nr. 1: Diagnoseinstrumente und Zeitpunkte

Function	Construct	Instrument	T1	T2	T3	T4
Eligibility criteria	Diagnostic status (parent)	M.I.N.I	X			
	Diagnostic status (child)	KIDDI-SADS	X			
	Psychopathology of partner	SCL-90-R	X			
	Family functioning	GARF	X			
Primary outcome	Child self-reported internalizing symptoms (children aged $\geq 10$ years)	YSR	X	X	X	X
	Parent-reported internalizing symptoms (children aged 8-9 years)	CBCL	X	X	X	X
Secondary outcomes	Diagnostic status (child)	KIDDI-SADS	X	X	X	X
	Child self-reported externalizing symptoms	YSR	X	X	X	X
	Parent-reported internalizing and externalizing symptoms	CBCL	X	X	X	X
	Child general well-being	KIDSCREEN-27	X	X	X	X

Mediators	Parent-reported coping with stress (child)	RSQ	X	X	X	X
	Early Maladaptive Schemas (EMS; child)	DISC	X	X	X	X
	Parenting style	ESI	X	X	X	X
Predictors of intervention effects	Parental distress	BSI	X			
	Stressful life events (child)	CASE-C/P				X
EMA assessment of mood	Affect & affect stability	PANAS	daily over the course of the intervention			
Harm measures	Negative effects of psychotherapy	NEQ	X	X	X	
	Change in child symptoms	KIDDI-SADS, YSR	X	X	X	

(Platt et al. under review)

Insofern es keine Gründe für einen Ausschluss aus der Maßnahme gibt und eine Familie bei der Randomisierung der Präventionsgruppe zugeteilt wird, werden den Teilnehmern über die App Aufgaben und Fragebögen zur Bearbeitung, aber auch Leseinhalte, zugeteilt. Im Folgenden wird eine Tabelle aufzeigen, wann die Teilnehmer die entsprechenden To-dos erhalten haben und wann Daten erhoben werden.

Die folgende Tabelle wird aus Gründen der Übersichtlichkeit auf der folgenden Seite abgedruckt.

Tabelle Nr. 2: Übersicht SNS Datenerhebung



Zur genaueren Darstellung der Methodik wurde im Rahmen der Erstellung des Studienprotokolls, nach Vorgabe der internationalen „SPIRIT“-Leitlinien (Chan et al., 2013) für die Berichterstattung, ein genaues Vorgehen zu Methodik, Abläufen, Teilnehmern und Durchführung entwickelt. Jedwede Veränderung wurde der Ethikkommission mitgeteilt sowie in allen wissenschaftlichen Publikationen, die aus der Studie resultieren, berichtet.

An der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Universitätsklinikums der LMU München werden die Daten für die randomisierte kontrollierte Studie/ RCT erhoben. Aus diesen Daten wurden die Erkenntnisse zu dieser Arbeit gewonnen. Die übergeordnete und größere Studie „CHIMPS-NET“ wird hingegen an 20 verschiedenen psychiatrischen Standorten in der Bundesrepublik durchgeführt. Die Stichprobe an der LMU aus der Interventionsgruppe bestand aus 13 weiblichen und 11 männlichen Kindern und Jugendlichen. 15 TeilnehmerInnen waren zu Beginn der Intervention im Alter von acht bis zwölf Jahren, neun TeilnehmerInnen waren zwischen 13 und 18 Jahre alt. Aus den 17 teilnehmenden Familien der Interventionsgruppe, wiesen 29,4% der Eltern zum Zeitpunkt der Erstdiagnostik (T1) eine akute Phase einer depressiven Episode auf. Im Rahmen der CBCL-Testung liegen Daten via Elternreport (nur erkranktes Elternteil) zu 22 Kindern und Jugendlichen aus der Interventionsgruppe vor. Der Mittelwert der internalisierenden Problemskala liegt bei 59,82, der der externalisierenden Problemskala bei 54,5, wenn alle Kinder zusammen betrachtet werden (Geissler et al., 2023).

#### **2.1.4 Kontrollgruppe**

Für die teilnehmenden Kinder der Kontrollgruppe ist keine Intervention angedacht. Diese dient lediglich der Vergleichbarkeit und direkten Gegenüberstellung von Interventions- und Kontrollgruppe. Die Sitzungsmaterialien sind der Kontrollgruppe nach Beendigung der Sitzungen in der Interventionsgruppe zugänglich. Die Daten aus der Kontrollgruppe sind nicht Bestandteil dieser Arbeit.

#### **2.2 Veränderungen im Manual von GuG-Auf zu GuG-Auf-Online**

Die Vorbereitungen zur Weiterführung von GuG-Auf hatten bereits begonnen, als aufgrund der Covid-19-Pandemie der erste Lockdown veranlasst wurde. Schnell stellte sich die Frage, ob es zeitnah überhaupt möglich sein wird, persönliche Treffen mit den teilnehmenden Familien durchzuführen. So entstand die Idee, die Gruppen online durchzuführen, was auch

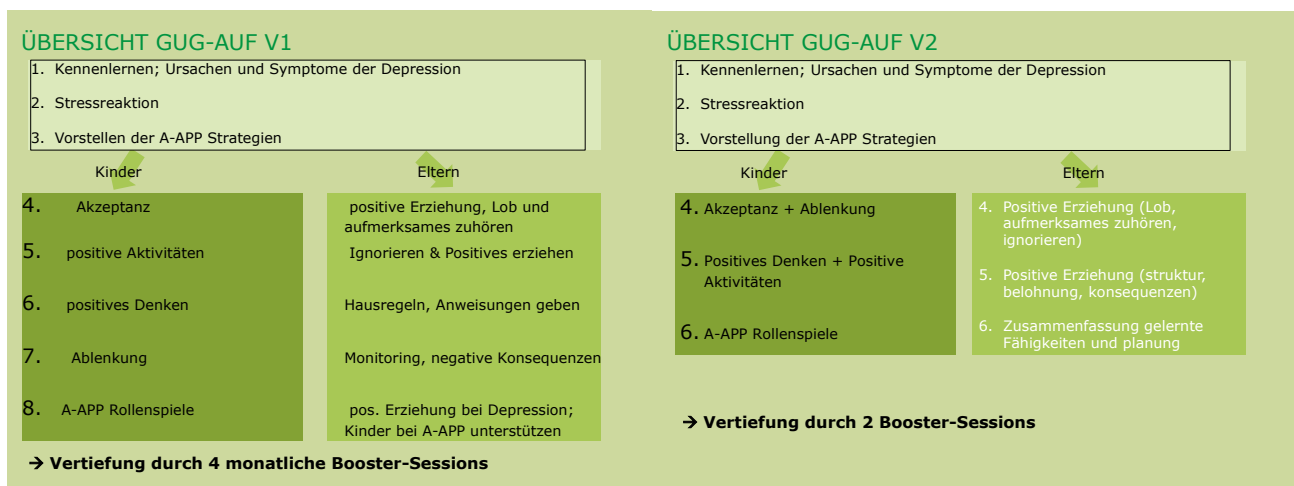
den Vorteil mit sich brachte, dass die Familien sowohl mit einer zeitlichen Ersparnis als auch außerhalb des Stadtgebietes, sogar aus ganz Bayern, mit in die Studie eingeschlossen werden konnten. Im gesamten Prozess zur Entwicklung des Manuals war die Autorin intensiv involviert und konnte einige Informationen zur Arbeit mit PatientInnen im Onlinebereich aus dem klinischen Alltag für die erfolgreiche Umstellung des Programms zu GuG-Auf-Online beitragen.

Nachdem diese Entscheidung getroffen war, begann die Auseinandersetzung mit diversen Programmen zur Online-Durchführung von Gruppentherapie. Neben Webex, worauf die Entscheidung fiel, wurde auch Red Medical in Betracht gezogen. Dies war den GruppentherapeutInnen aus dem Praxisalltag bekannt. Webex schien jedoch alle erforderlichen Funktionen, vor allem zum Thema Datenschutz, mitzubringen und auch datenschutzrechtlich geeignet zu sein. Hierzu wird unter Punkt 4.2.2 noch genau Stellung bezogen.

Inwieweit das Manual, von GuG-Auf hin zu GuG-Auf-Online verändert wurde, wird im Folgenden dargestellt.

Abbildung Nr. 4: Aufbau GuG-Auf V 1

Abbildung Nr. 5: Aufbau GuG-Auf-Online V 2



Platt & Danzer, persönliche Kommunikation, 2021

Wie aus diesen beiden Abbildungen hervorgeht, wurde für GuG-Auf-Online die Anzahl der Sitzungen von zwölf auf acht verkürzt. Auch finden nicht mehr vier, sondern lediglich zwei Auffrischsitzungen statt. Arbeitsmaterialien wie Hausaufgaben oder Testungen für die teilnehmenden Familien wurden in GuG-Auf-Online ersetzt durch eine begleitende App, welche von Smartphone und PC zugänglich ist. Dies ermöglicht eine flexiblere Durchführung für die

TeilnehmerInnen. Diese können z.B. von unterwegs aus, auf dem Schul- oder Arbeitsweg, auf die Informationsunterlagen zugreifen oder sogar Fragebögen bearbeiten. Vor jeder Sitzung sind die Teilnehmer dazu angehalten, sich mit Hilfe der App auf die kommenden Inhalte der nächsten Einheit vorzubereiten. Dies bringt im Vergleich zur ersten Version von GuG-Auf eine enorme Zeitersparnis mit sich. Betrachten wir nun konkret die Sitzungen mit den Kindern und Jugendlichen, konnten dadurch je zwei Strategien pro Stunde erarbeitet werden und nicht mehr nur eine Strategie pro Einheit, wie dies in der ersten Version GuG-Auf der Fall gewesen war. Diese Zeit kann so nun auch ohne großen Vorlauf genutzt werden, damit die Familien in den direkten Austausch miteinander gehen können.

Via Cisco Webex E2E (Ende-zu-Ende-Verschlüsselung) konnten die Sitzungen statt im persönlichen Kontext nun online durchgeführt werden. Gemeinsam mit allen Familienmitgliedern und den beiden Therapeutinnen wurden die Sitzungen begonnen. Durch die Funktion von Webex „Gruppe trennen“ konnten einzelne Personen unterschiedlich verteilt werden und so dann alle Eltern in der einen und alle Kinder und Jugendlichen in der anderen Gruppe mit der jeweiligen zuständigen Therapeutin in den Austausch gehen. Alle Sitzungen wurden am Ende wieder gemeinsam in einer Großgruppe beendet, immer nach einem kurzen Überblick zu den Inhalten der Einheit aus beiden Gruppen.

Der Aktivitätsaufbau ist ein Baustein bei der Therapie von depressiven Patienten, genauso wie die kognitive Umstrukturierung z.B. nach Ellis, was hier zu den Bereichen positives Denken und Akzeptanz gehört; Dinge anders und neu zu bewerten (Kandale & Rugenstein, 2017). Diese Inhalte sind auch in der vorliegenden Präventionsarbeit ein fester Bestandteil und ein Schwerpunkt dieser Arbeit. In beiden Fragestellungen unter Punkt 3 findet somit der Punkt Aktivität Platz und wird genau betrachtet werden.

### **2.3 Entwicklung des Programms im Laufe der Pilotierung**

Vorab wurde bereits erwähnt, dass die Autorin einen wesentlichen Anteil an der Entwicklung von GuG-Auf-Online hatte und in die Detailplanung des Manuals mit eingebunden war. Auch die Durchführung der ersten beiden Gruppen im Kinder- und Jugendbereich oblag der Autorin. Im Folgenden wird dargestellt, wie es gelingen konnte, die Einheiten von zwölf Sitzungen in der ersten Version von GuG-Auf auch acht Sitzungen in der zweiten Version bei GuG-Auf-

Online zu kürzen. Exemplarisch wird nun betrachtet, inwieweit sich die Einheiten vom ersten Durchlauf der Intervention von GuG-Auf-Online im Vergleich zum zweiten Durchlauf während der Pilotierung verändert haben. Diese beiden Gruppen wurden ausgewählt, da die Autorin in diesen beiden Durchgängen als Gruppentherapeutin aktiv beteiligt war und so detailliertere Beschreibungen darlegen kann.

Tabelle Nr. 3: Änderungen in Manual und App während der Pilotierung (nächste Seite)

Sitzung Nr.	GuG-Auf-Online erster Gruppensdurchlauf	GuG-Auf-Online zweiter Gruppensdurchlauf
<b>Sitzung 1</b>		Beispiele bei dem Punkt "Stress bei euch zu Hause" hinzugefügt, um für die Kinder und Jugendlichen greifbarere Situationen bearbeiten zu können.
<b>Sitzung 2</b>	Bei Teil 3: Die Stresballons waren ausführlicher gestaltet, um das Benennen von Gefühlen, physischen Veränderungen und Gedanken mehr einüben zu können. Manche Inhalte jedoch waren redundant.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sich wiederholende Inhalte gestrichen.</li> <li>- Altersabhängige Aktivitäten eingefügt. Die Schwierigkeiten von neuen Medien (Handy, Fernsehen, PC) deutlicher hervorgehoben im Gegenzug die Bedeutung von Brettspielen, gemeinsamen Kochen statt Fernsehen oder Handyzeit erarbeitet.</li> <li>- Folie 17/23 aus PPT entfernt: Die Erklärungen zum Training der Woche wurden verkürzt.</li> </ul>
<b>Sitzung 3</b>	Eine PPT-Folie zur Stressoren und der Frage, ob die TeilnehmerInnen Stressoren in deren Leben kontrollieren können wurde im Manual sehr ausführlich dargelegt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die nebenstehende Folie wurde aufgrund zahlreicher Wiederholungen gekürzt. Dafür wurden die Folien mit dem Inhalt "A steht für Akzeptanz" und "A steht für Ablenkung" ausführlicher dargestellt.</li> <li>- Die Folie "Was meinen wir mit Ablenkung" wurde in die PPT Slides aufgenommen.</li> </ul>
<b>Sitzung 4</b>		Keine bekannten großen Veränderungen.
<b>Sitzung 5</b>	Die Themen Psychoedukation und Gruppenaktivität waren in dieser Sitzung sehr ausführlich und teils redundant.	- Unter Teil 5: Psychoedukation zu positivem Denken wurde an dieser Stelle aus dem Manual entfernt.



		- Unter Teil 6 wurde die Gruppenaktivitätin gestrichen , um mehr Zeit für den Diskurs mit den Familien zu haben.
<b>Sitzung 6</b>		Keine bekannten großen Veränderungen.
<b>Sitzung 7</b>		Unter Teil 6: Optionale Gruppenaktivität zu Rollenspiel zu stressiger Situation entfernt.
<b>Sitzung 8</b>		Keine bekannten großen Veränderungen.

Im Wesentlichen lässt sich hierzu sagen, dass von Gruppendurchlauf zu Gruppendurchlauf die Einheiten präziser, mit mehr Beispielen versehen und verständlicher für die TeilnehmerInnen gemacht wurden. Wiederholungen wurden gestrichen und Themen einfacher und verständlicher dargestellt. Mit jeder Supervision und mit jeder Einheit wurde das Programm in der Umsetzbarkeit allgemein verständlicher und durchführbarer.

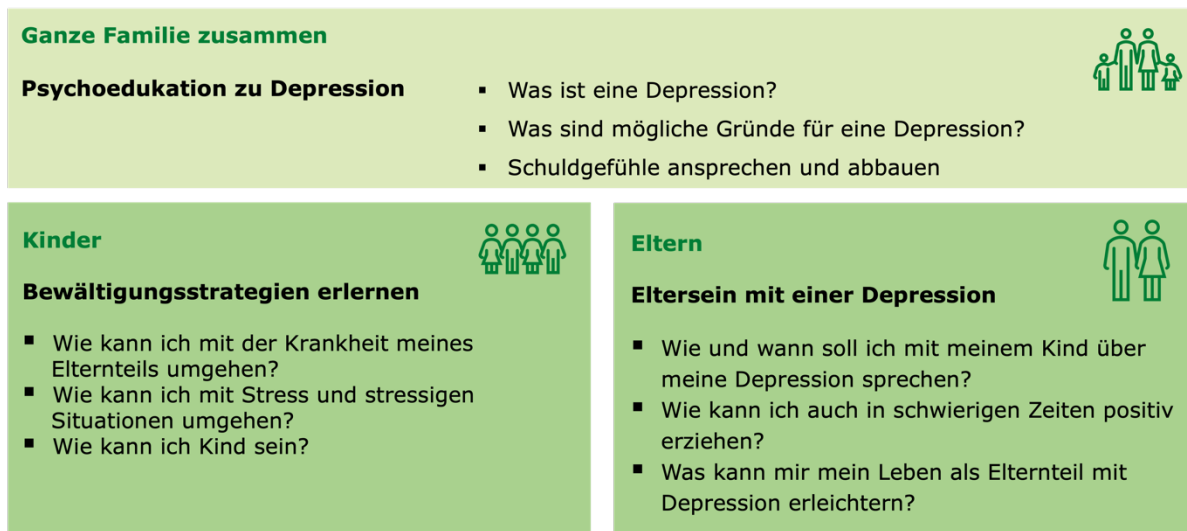
Im Rahmen der Diskussion unter Punkt 4 wird nochmal auf das Thema Durchführbarkeit und die weiteren Pläne mit dem zugrunde liegenden Manual eingegangen.

## 2.4 GuG-Auf-Online

### 2.4.1 Intervention

Das gesamte Manual von GuG-Auf-Online liegt dieser Arbeit im Anhang bei. Dennoch soll hier ein kleiner Überblick dargelegt werden, welcher aufzeigt, welches die zentralen Inhalte der Sitzungen im Manual sind und auch um exemplarisch darzustellen, wie die Checklisten aussehen, aus denen die Daten unter Punkt 3 dieser Arbeit herausgezogen werden. Zunächst wird in der nächsten Abbildung nun beschrieben, welches die zentralen Inhalte der Sitzungen sind und wie diese ineinandergreifen. In den Elternsitzungen nehmen sowohl der an einer Depression erkrankte Elternteil als auch der gesunde Partner/ die gesunde Partnerin teil.

Abbildung Nr. 6: Zentrale Inhalte der Sitzungen



Platt & Danzer, persönliche Kommunikation, 2021

Diese Abbildung ist bereits in den Anfängen von GuG-Auf-Online, im Rahmen der Erstellung eines Vortrages zum Forschungstag an der LMU München, entstanden. Sie zeigt, dass es v.a. auch darauf ankommt, dass alle Familienmitglieder und alle TeilnehmerInnen auf einem Stand sind, was das divergente Erscheinungsbild von Depression angeht. Was Depression ist und wie diese entsteht, ist vor allem für die jüngeren teilnehmenden Kinder oft neu und diese vielen Informationen, teils auch über das erkrankte Elternteil, häufig reizüberflutend. Gerade das Thema Schuldgefühle kommt nach klinischem Eindruck bei Kindern und Jugendlichen mit depressiven Eltern gehäuft vor, weshalb auch dies ein Bestandteil der Interventionsgruppe ist.

Bei den Einheiten der Kinder und Jugendlichen geht es vor allem um das Erlernen von Strategien und Fertigkeiten, welche für den Umgang mit der Depression der Eltern als Kind erforderlich sind und darum, die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen im Umgang mit Stress zu schulen, um deren Resilienz zu fördern.

Bei den Einheiten der Eltern geht es darum, ein Gespür dafür zu entwickeln, wann und wie Transparenz bezüglich der Depression dem Kind gegenüber sinnvoll ist. Auch wie es dem erkrankten Elternteil gelingen kann, trotz Depression positiv zu erziehen und sich das Leben als Elternteil mit Depression zu erleichtern, sind weitere Schwerpunkte aus der Elterngruppe.

Die folgende Abbildung beschreibt, angelehnt an das Studienprotokoll (Platt et al. under review) die Themen der einzelnen Sitzungen detaillierter.

Tabelle Nr. 4: Auflistung der Themen

<b>Sitzung</b>	<b>Themen</b>	
	<b>Einheiten mit Kindern und Eltern in der Großgruppe</b>	
<b>1</b>	GruppenteilnehmerInnen und GruppenleiterInnen stellen sich vor; Psychoedukation zu Depression und der daraus resultierenden familiären Transmission; Symptome und Gründe für Stress	
<b>2</b>	Stressreaktionen und Auswirkungen	
<b>3</b>	Einführung zu "A-APP"-Strategien	
	<b>Sitzungen Kinder und Eltern getrennt</b>	
	<b>Kinder</b>	<b>Eltern</b>
<b>4</b>	Akzeptanz und Ablenkung ( <b>A-APP</b> )	Erziehungsstrategien I: Lob, aufmerksames Zuhören, bewusstes/ gezieltes Ignorieren
<b>5</b>	Positives Denken und Positive Aktivität ( <b>A-APP</b> )	Erziehungsstrategien II: Struktur, Belohnung, Konsequenzen
<b>6</b>	Rollenspiele zu A-APP Fertigkeiten	Rollenspiele zu Erziehungsstrategien, Kinder in der Umsetzung der A-APP Fertigkeiten unterstützen"
	<b>Booster-Sitzungen mit Kindern und Eltern in der Großgruppe</b>	
<b>7</b>	Problemlösung Vertiefung von A-APP Fertigkeiten und Elternstrategien Vorausplanen von kommenden herausfordernden Situationen	
<b>8</b>	Problemlösung Vertiefung von A-APP Fertigkeiten und Elternstrategien Abschied und Auflösung der Gruppe	

(Platt et al., under review)

Im beiliegenden Manual im Anhang befinden sich alle Inhalte und die Original-Interventionen der Präventionsmaßnahme.

Um ein Beispiel zu einem sowohl im Manual als auch in der App dargestellten Fragebogen aufzuzeigen, soll hier die Stresscheckliste für die Kinder und Jugendlichen erscheinen. Die Nummerierung beschreibt, dass dies aus der 1. Sitzung der 2. Fragebogen ist und „B“ ist die Bezeichnung für „zu bearbeiten“. Kids steht dafür, dass dieser Fragebogen nur für die Kinder und Jugendlichen der Interventionsgruppe zugeteilt wird, nicht hingegen für die Eltern.

### Abbildung Nr. 7: Stresscheckliste Kids

#### 1.2.B Kids: Stresscheckliste

Dies ist deine persönliche Stresscheckliste. Finde heraus, was in deinem Leben stressig ist. Kreuze alles an, was auf dich zutrifft.

1. Ich fühle mich schlecht oder traurig
2. Ich bin ängstlich oder nervös
3. Ich bin sauer
4. Ich mache mir Sorgen
5. Ich habe das Gefühl, ignoriert zu werden
6. Ich habe das Gefühl, dass es allen egal ist wie es mir geht
7. Ich fühle mich überfordert
8. Ich fühle mich falsch verstanden
9. Wir verbringen als Familie nicht genügend Zeit zusammen
10. Ich darf keine lustigen Sachen machen
11. Meine Eltern machen sich große Sorgen, dass mir etwas passieren könnte
12. Ich fühle mich dafür verantwortlich, wie es meinen Eltern geht
13. Wir haben Geldprobleme
14. Meine Eltern streiten viel oder schreien sich an
15. Es ist schwierig, meine Eltern um etwas zu bitten
16. Meine Eltern sind sehr schlecht gelaunt oder mürrisch
17. Ich streite mich oft mit meinen Geschwistern (falls du Geschwister hast)
18. Ich werde oft geschimpft
19. Ich werde oft bestraft
20. Ich muss viel im Haushalt helfen
21. Ich fühle mich ausgeschlossen
22. Ich muss mich viel um meine Geschwister oder den Hund kümmern (falls du Geschwister oder einen Hund hast)
23. Ich bin oft auf mich allein gestellt
24. Meine Eltern ignorieren mich
25. Wenn dir etwas fehlt, kannst du es unten in das Kommentarfeld eintragen

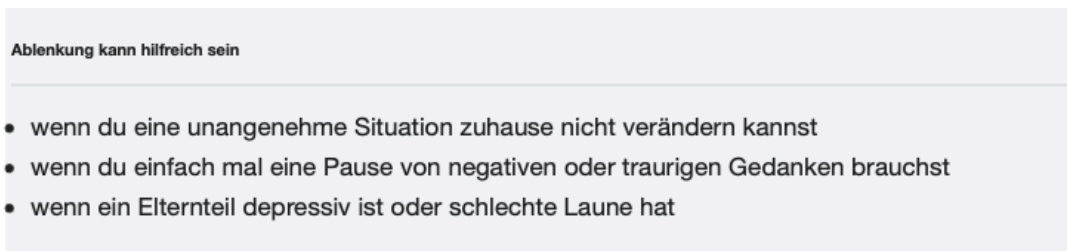
Super, dass du dir Zeit genommen hast!

Viele Grüße, Dein GuG-Auf-Online-Team (Platt et al., manual available upon request)

## 2.4.2 App

Die genutzte App SNS für die Begleitung der Interventionsgruppe beinhaltet sowohl Fragebögen zur Bearbeitung als auch Inhalte zum Nachlesen. Auch einzelne Teile aus den Sitzungen werden in der App wiederholt (siehe folgende Abbildung).

Abbildung Nr. 8: Wiederholung der Inhalte - Ablenkung kann hilfreich sein



(Platt et al., manual available upon request)

Ein Training findet zwischen den wöchentlichen Sitzungen bzw. im fortgeschrittenen Verlauf zwischen den Booster-Sitzungen statt und wird den TeilnehmerInnen in der App bei Fälligkeit angezeigt. Ein Beispiel findet sich im Anschluss.

Abbildung Nr. 9: Training - Tagebuch Stressreaktionen

## TAGEBUCH STRESSREAKTIONEN

Vergegenwärtigen Sie sich ein Ereignis, das Sie stressig empfunden haben. Tragen Sie es bitte unten in das Kommentarfeld ein.

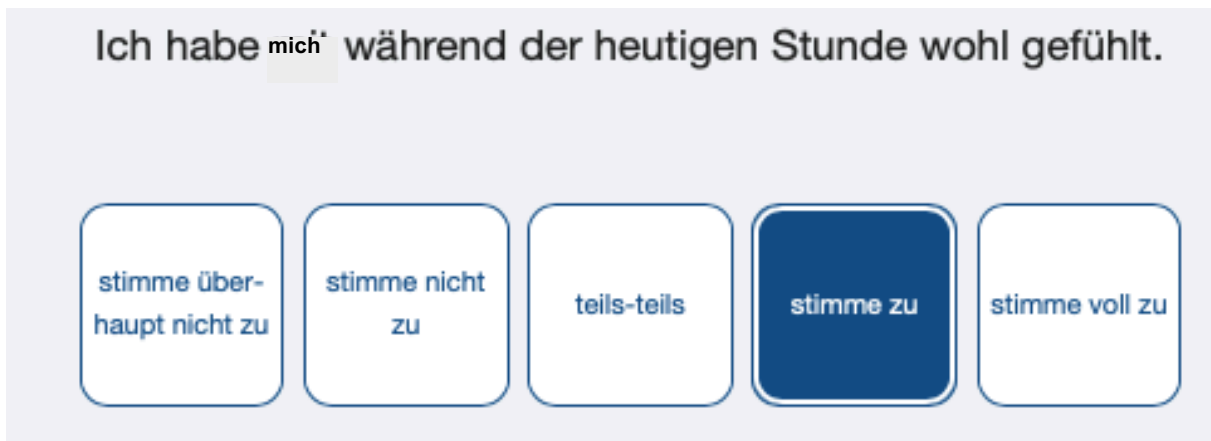
Hat Ihr Körper reagiert? Beschreiben Sie bitte im Kommentarfeld Ihre Körperreaktion.

gar nicht

sehr stark

Was ist Ihnen dabei durch den Kopf gegangen? Beschreiben Sie bitte Ihre Gedanken im Kommentarfeld.

Was haben Sie gefühlt? Beschreiben Sie bitte im Kommentarfeld Ihre Gefühle.



(Platt et al., manual available upon request)

Auch alle Inhalte der App befinden sich im Anhang im User-Manual für die Durchführung der Intervention.

Alle Beschreibungen zur Compliance der TeilnehmerInnen werden im Ergebnisteil unter Punkt 3.2 ergänzend betrachtet. Unter dem Punkt 3.3 werden Rückmeldungen von TeilnehmerInnen und GruppenleiterInnen zur Intervention und zur Nutzung von Webex und SNS erläutert. All diese Aspekte gehören, genauso wie die Daten aus dem PANAS, für die Autorin dazu, um im Sinne einer adäquaten Gestaltung von GuG-Auf-Online für die Zukunft alle relevanten Punkte für etwaige Veränderungen im Manual etc. in Betracht zu ziehen.

### 2.4.3 Qualitätssicherung

Die Qualität der Gruppe soll dadurch gewährleistet werden, dass die GruppenleiterInnen sowohl einen entsprechenden Abschluss (Bachelor-Abschluss Psychologie o.ä. oder Ausbildung zur Psychotherapeutin/ zum Psychotherapeuten) mitbringen, als auch während der Gruppendurchführung durch eine hochfrequente Supervision begleitet werden.

Alle Sitzungen werden auf Video aufgezeichnet. Um am Ende der Gruppe feststellen zu können, welche Teilnehmer wie oft an den Interventionen teilgenommen haben, werden Anwesenheitslisten geführt.

### 3. Ergebnisse

Die Ergebnisse aus der vorliegenden Studie werden auch Rückschlüsse auf die Machbarkeit der Intervention und die Akzeptanz bei den partizipierenden Probanden zulassen. Hierzu werden die Familien wöchentliche Bewertungen abgeben und die GruppenleiterInnen werden die Teilnahme der Familie an den einzelnen Einheiten protokollieren. Des Weiteren werden MitarbeiterInnen der Studie kurze halbstrukturierte Interviews mit den teilnehmenden Familien durchführen und etwaige technische Schwierigkeiten besprechen, um Hürden vor dem Beginn der Interventionsgruppe abzubauen.

Die folgenden Daten beziehen sich auf alle teilnehmenden Kinder und Jugendlichen aus der Interventionsgruppe. Zu jeder Fragestellung wurden diverse Konstrukte betrachtet, jedoch lediglich jene dargestellt, welche aussagekräftig scheinen. Als Beispiel sei hier Gruppe 1 genannt: Im ersten Durchlauf waren drei teilnehmende Kinder und Jugendliche in der Gruppe, zwei davon in der Altersgruppe 1, d.h. unter 12 Jahren. Diese beiden haben zu keinem Zeitpunkt Daten in die App eingetragen. Und auch der jugendliche Proband gab nur einmalig über die gesamte Zeit der Intervention Daten in die App ein. Dies führt dazu, dass zur ersten Gruppe weder im Längsschnitt noch zu bestimmten Zeitpunkten Daten dargestellt werden, da diese nur wenig Aussagekraft haben. Allen Darstellungen und Grafiken liegen die erhobenen PANAS-Daten zugrunde. Ein besonderes Augenmerk bei den Grafiken soll v.a. bei Fragestellung zwei auf den Veränderungen der Stimmung während der Maßnahme liegen.

#### 3.1 Beschreibung der gewonnenen Ergebnisse

##### 3.1.1 Zu Fragestellung 1: Strategien zur Stressbewältigung

Bei der ersten Fragestellung soll betrachtet werden, inwieweit sich bei den teilnehmenden Kindern und Jugendlichen die Strategien zur Stressbewältigung verändern und ob es erste Anzeichen auf eine Veränderung der Emotionsregulation bezogen auf Stress gibt. Wir erwarten hier, dass sich die Kinder und Jugendlichen weiter durch unkontrollierbare Situationen im Alltag gestresst (u.U. auch die Depression des Elternteils) fühlen, sie jedoch schneller in ein Planungshandeln übergehen werden. Der Auswertung liegen die App-Daten zum Umgang mit Stress und zum Einsatz adaptiver Fertigkeiten zugrunde.

Zunächst sollen nun die Daten aus der s.g. Stresscheckliste (siehe unter 2.4.1) dargestellt werden, um zu sehen, welche Themen Stress bei den TeilnehmerInnen auslösen. Bei der Stresscheckliste sollten die Kinder und Jugendlichen in der Woche nach der ersten Gruppensitzung angeben, welche Ereignisse oder Themen bei ihnen zu Stress führen und mit ja oder nein antworten. Die Stresscheckliste wurde von 17 der 24 TeilnehmerInnen ausgefüllt.

Abbildung Nr. 10: Stresscheckliste – Was bei Kindern und Jugendlichen Stress auslöst

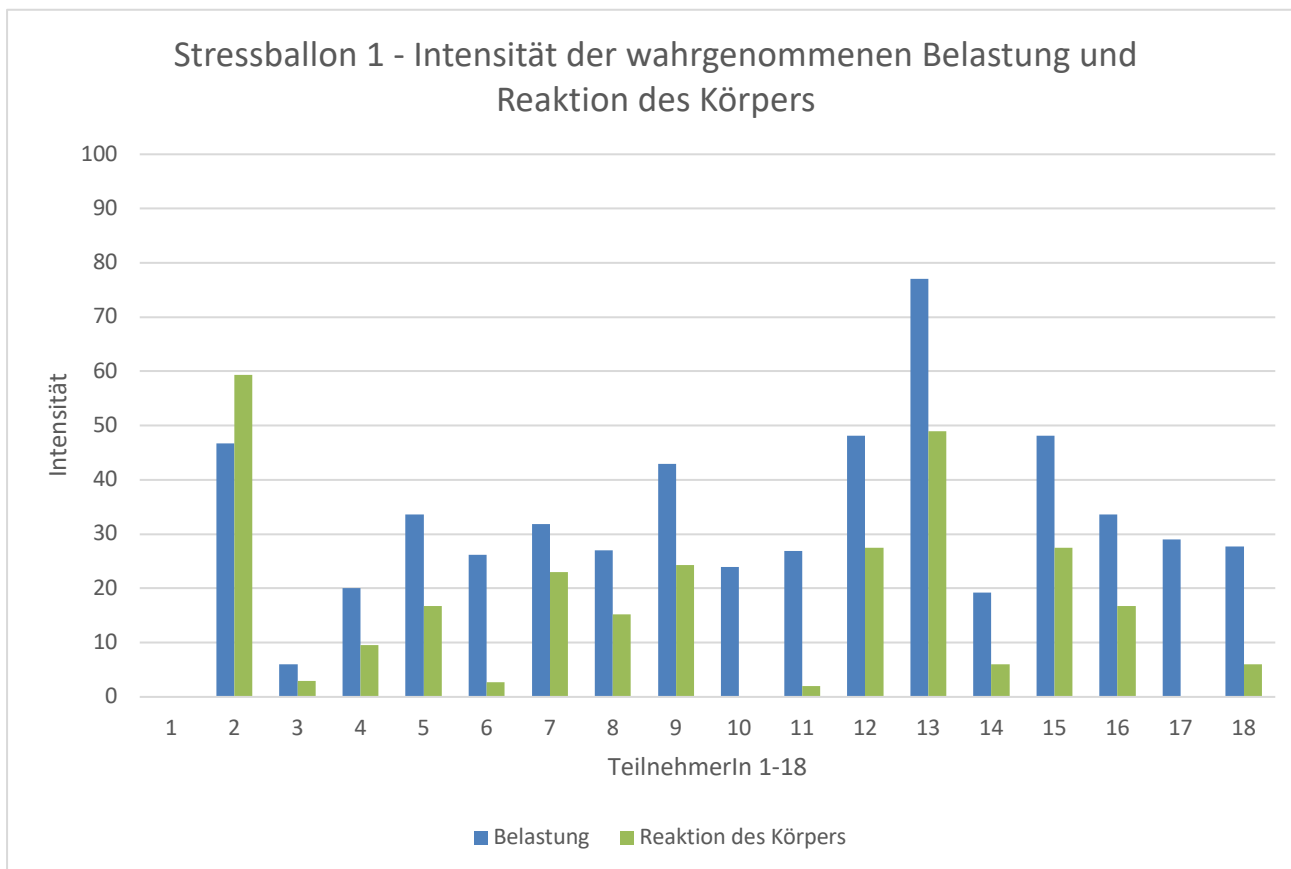


Die drei am Häufigsten genannten Äußerungen waren, wie in der Grafik genannt, überfordert sein, Geschwisterstreit und zu wenig Zeit mit der Familie zu haben.

Als Ergänzung zur o.g. Stresscheckliste sollte nach der zweiten und dritten Einheit der s.g. Stressballon ausgefüllt werden. Hier geht es darum, anzugeben, wie intensiv der Stress spürbar war, wobei 0 bedeutet, dass keine Belastung und keine Reaktion spürbar war und 100, dass eine maximale Belastung bzw. Reaktion deutlich wurde. Welches die stressauslösenden Ereignisse waren, wird in der übernächsten Grafik zu den Belastungsfaktoren dargestellt.

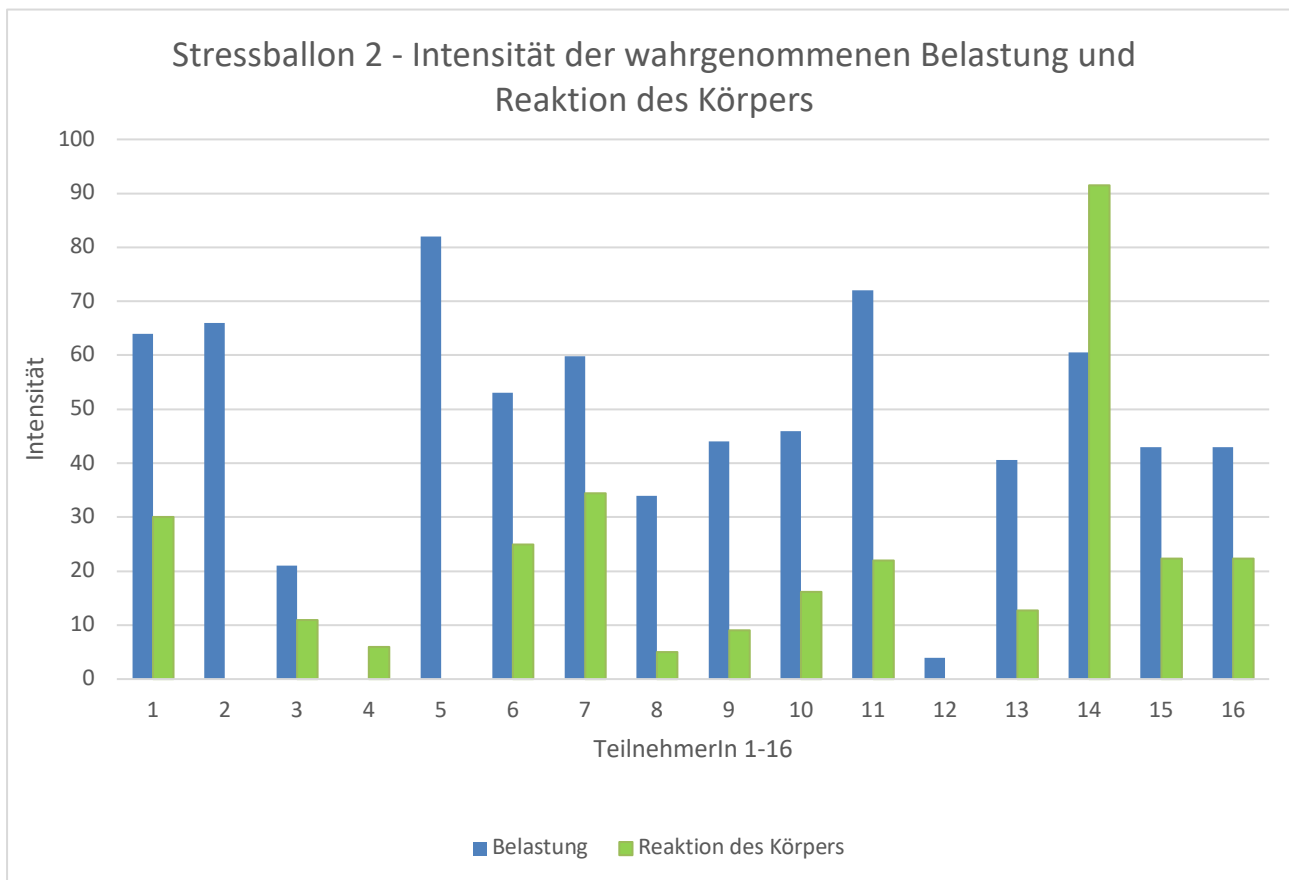


Abbildung Nr. 11: Stressballon 1 – Intensität der wahrgenommenen Belastung und Reaktion des Körpers



Der erste Stressballon wurde nach der zweiten Sitzung von 18 der 24 TeilnehmerInnen ausgefüllt. Auffällig ist hier, dass sich die Intensität der Belastung, außer bei einer Person, stets deutlich von der Reaktion des Körpers abhebt. Es wurden nur diejenigen Aussagen gewertet, welche explizit mit aussagekräftigen Beispielen seitens der TeilnehmerInnen belegt werden konnten.

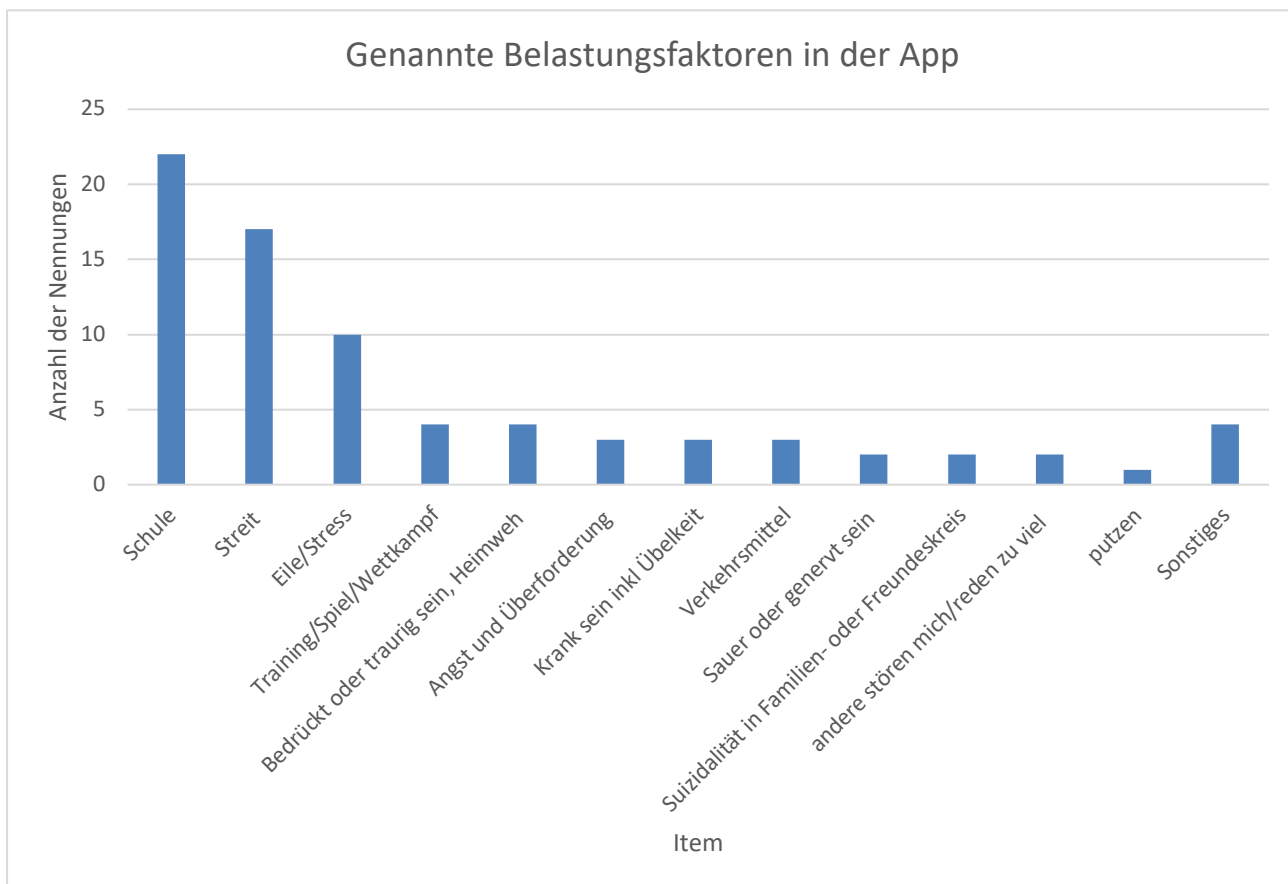
Abbildung Nr. 12: Stressballon 2 – Intensität der wahrgenommenen Belastung und Reaktion des Körpers



Nach Sitzung Nummer 3 wurde der zweite Stressballon ausgefüllt, was diesmal 16 der 24 Kinder und Jugendlichen wahrgenommen haben. Im Vergleich zum ersten Stressballon aus der Vorwoche fällt nun auf, dass die Belastungen als intensiver bewertet werden.

Aus der Kommentarfunktion in der App wurden die damit einhergehenden Belastungsfaktoren benannt. Diese wurden über mehrere Wochen während der laufenden Intervention erhoben. Hier waren Mehrfachantworten der TeilnehmerInnen möglich, was zu 77 Nennungen in der folgenden Grafik führt. Zu erwähnen ist, dass manche TeilnehmerInnen die Kommentarfunktion nicht verwendet, andere wiederum häufiger davon Gebrauch gemacht hatten.

Abbildung Nr. 13: Genannte Belastungsfaktoren in der App



Werden alle Aussagen betrachtet, fällt auf, dass vor allem Schule (22 Nennungen) und Streit (17 Nennungen) als Belastungsfaktoren benannt werden. Eile und Stress folgen mit 10 Nennungen auf Platz 3 der häufigsten Aussagen.

Aus den einzelnen Sitzungen heraus gab es Wortmeldungen zu den Belastungsfaktoren bei Kindern und Eltern. Diese können ergänzend zu der o.g. Darstellung und den Angaben aus der App betrachtet werden. Dies soll in der folgenden Tabelle dargestellt werden.

Abbildung Nr. 14: Genannte Belastungsfaktoren aus den Interventionssitzungen

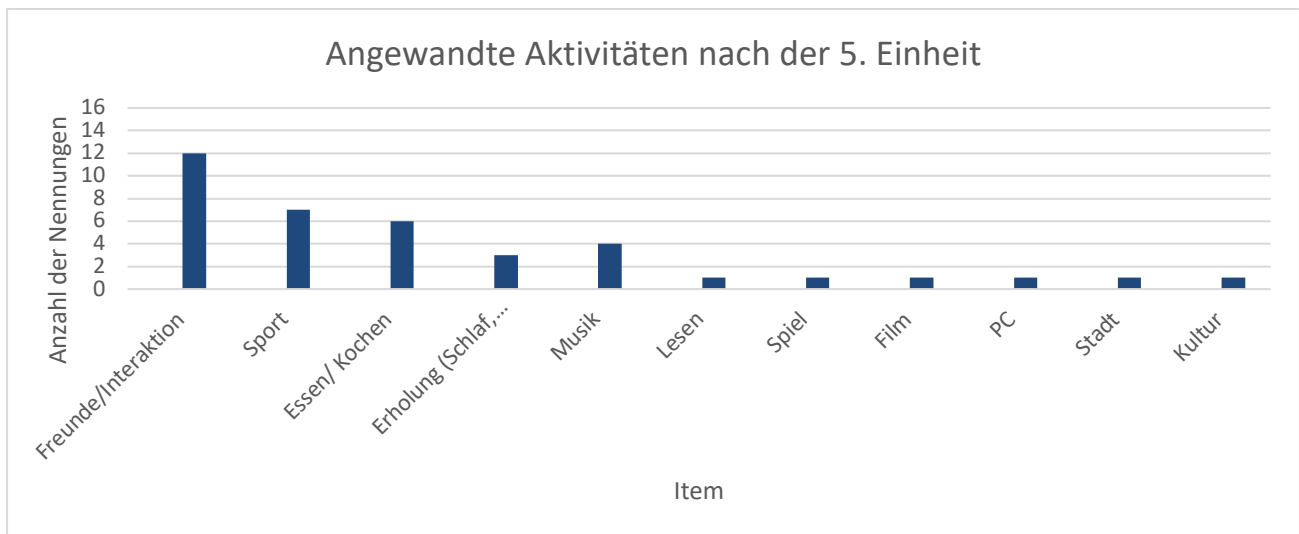
Kinder	Eltern
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schule</li> <li>- Hausaufgaben</li> <li>- Lernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Haushalt</li> <li>- Job</li> <li>- Kinder</li> <li>- Mehrbelastung</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zimmer aufräumen</li> <li>- Wenn Eltern wütend sind, weiten sich Streitigkeiten auf andere Themen mit aus</li> <li>- Termindruck</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Wenn Kinder nicht in die Pötte kommen und wir Eltern uns so häufig wiederholen müssen”</li> <li>- Konflikte zu schlechten Noten, Aktivitäten, die als Eltern noch nicht erlaubt werden können</li> <li>- Termindruck</li> </ul>
--	---

Auch hier nimmt bei den Kindern und Jugendlichen der Bereich Schule mit Hausaufgaben und Lernen viel Raum ein. Die Reaktionen auf Stress werden auf Kind- und Elternebene z.B. mit folgenden Punkten angegeben: Mit der Angst zu versagen, mit einer sinkenden Konzentration, mit einem Erstarren, mit Rückzug und weinen, mit Leistungsdruck, Überforderung und Unruhe, mit Schuldgefühlen und mit der Erkenntnis, ein Netzwerk und Hilfe zu benötigen, angegeben. All diese Informationen aus diesem Text und aus Tabelle Nr. 14 entstammen den Aussagen von Kindern und Eltern aus den Sitzungen der Interventionsgruppe.

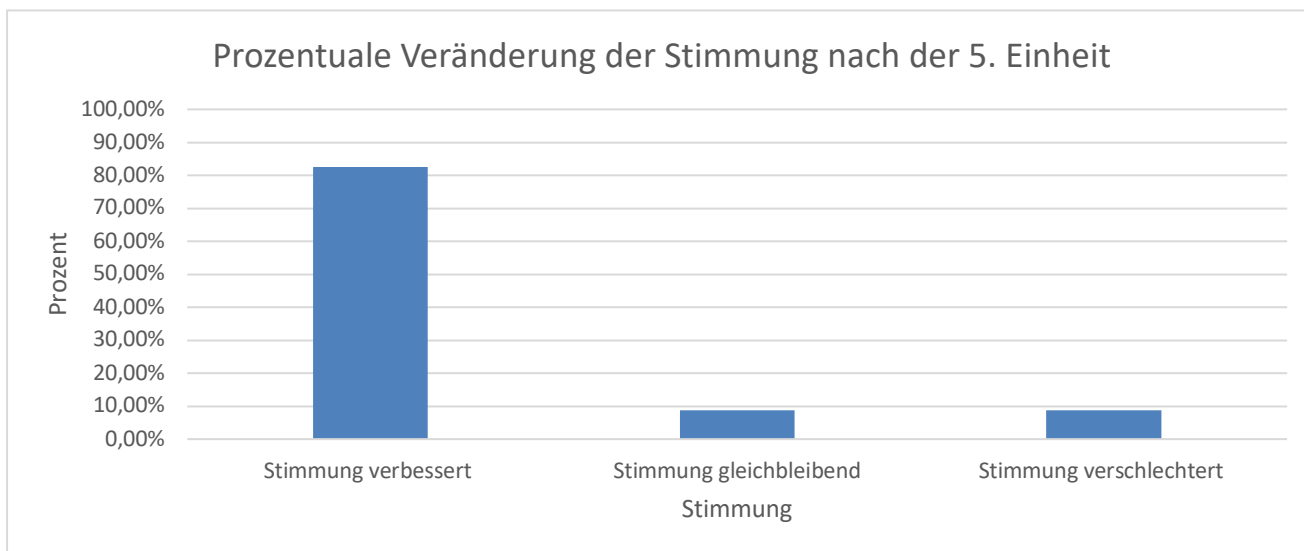
Die Kinder und Jugendlichen aus den Interventionsgruppen sollten die mit ihnen erarbeiteten Fertigkeiten im Sinne von Coping-Strategien in ihren Alltag integrieren. Bei o.g. Belastungssituationen wurden die im Folgenden dargestellten Aktivitäten und Coping-Strategien angewandt.

Abbildung Nr. 15: Angewandte Aktivitäten nach der 5. Einheit



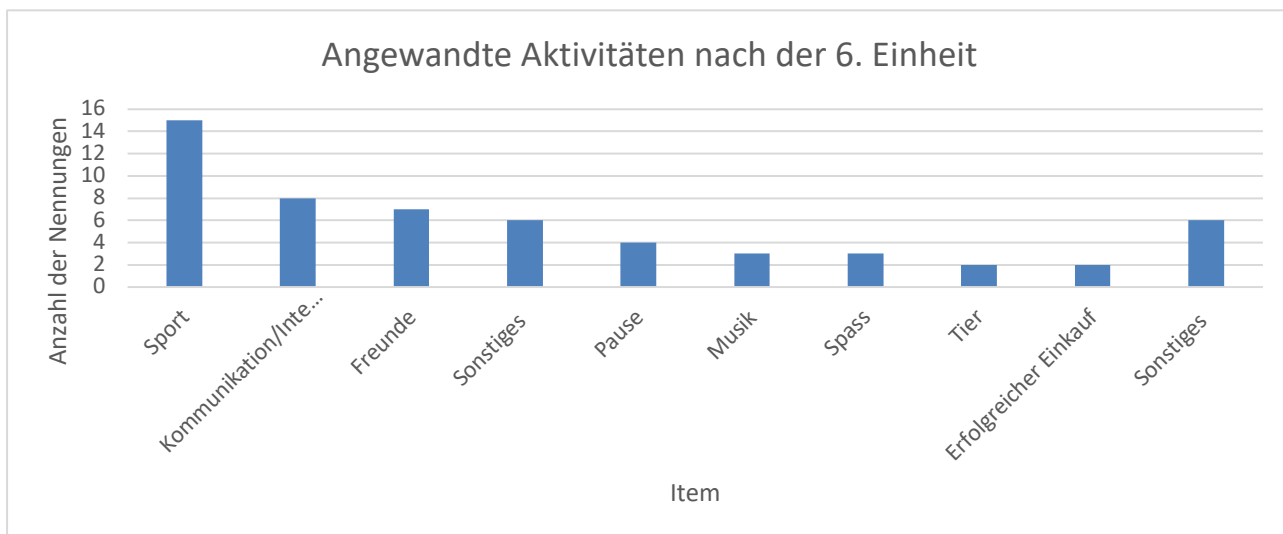
Die drei hauptgenannten Faktoren waren Freunde, Sport und Essen/Kochen. 38 Äußerungen gab es bei dieser Aufgabe in der App. Hier waren Mehrfachnennungen möglich. Im nächsten Schritt sollten alle TeilnehmerInnen angeben, inwieweit sich die Stimmung nach Anwendung der Coping-Strategien verändert hatte.

Abbildung Nr. 16: Prozentuale Veränderung der Stimmung nach Aktivität nach der 5. Einheit



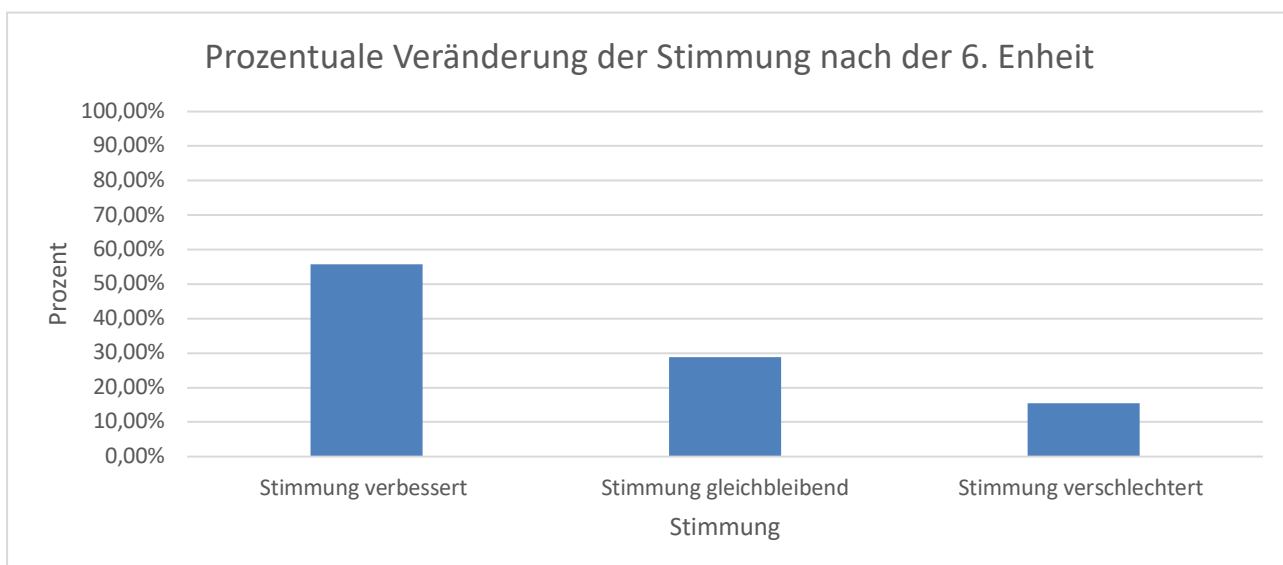
Die große Mehrheit der TeilnehmerInnen gab an, dass sich die Stimmung nach der Anwendung einer o.g. Aktivität verbessert hat. Dies waren 82,60 % der Kinder und Jugendlichen. Bei jeweils 8,70 % ist die Stimmung unverändert geblieben bzw. hatte sich die Stimmung verschlechtert. Auch eine Woche später, nach der 6. Einheit wurde nochmals via App abgefragt, welche Aktivitäten im Sinne der Coping-Strategien die TeilnehmerInnen angewandt hatten.

Abbildung Nr. 17: Angewandte Aktivitäten nach der 6. Einheit



Zu dieser Frage wurden insgesamt 56 Aussagen getätigt, wobei wiederum mehrere Beispiele genannt werden konnten. Erneut wurden Sport und Freunde genannt, sowie auf Platz zwei Kommunikation und Interaktion angegeben. Die positive Veränderung der Stimmung wurde jedoch nicht erneut auf über 80 Prozent angegeben, wie die folgende Grafik darstellt.

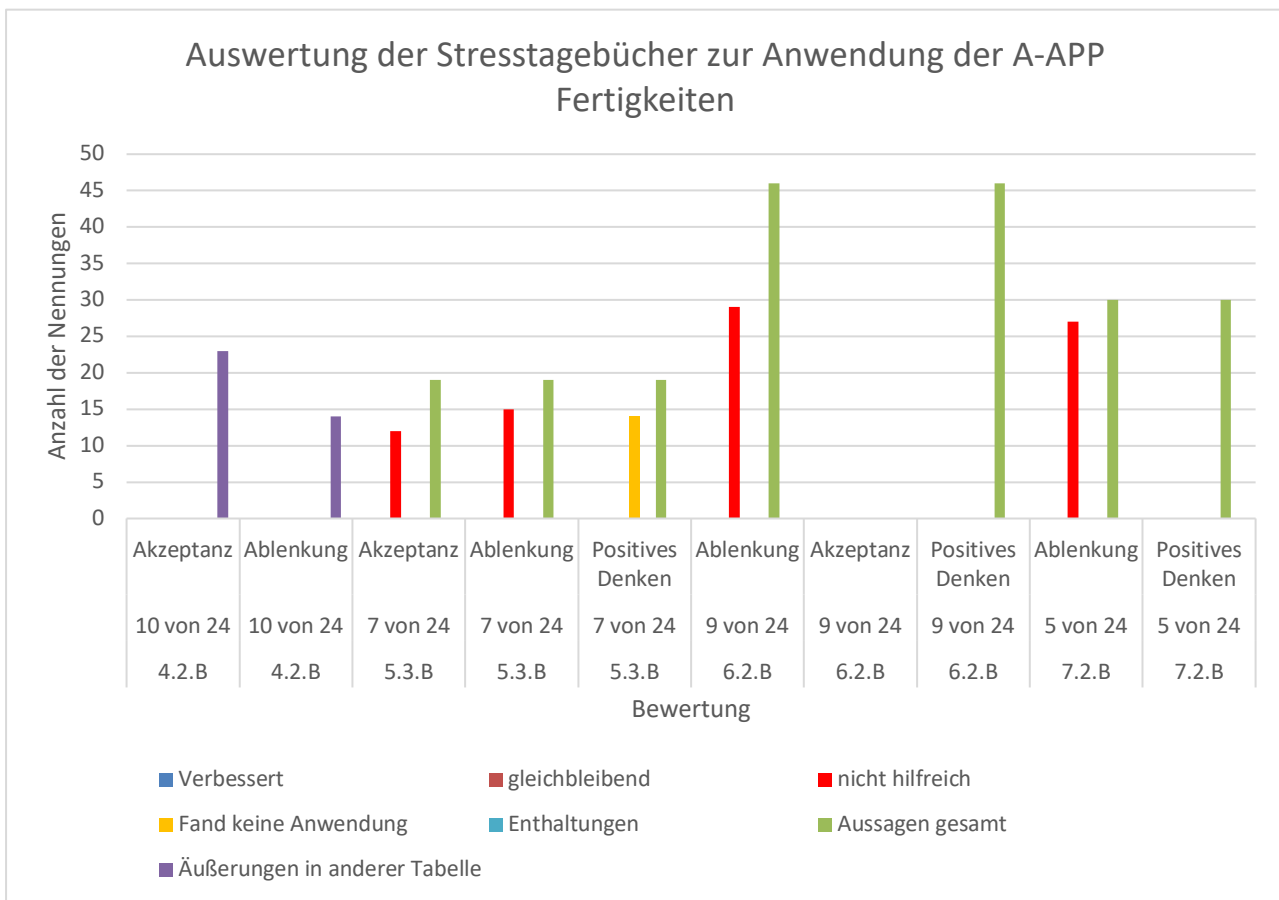
Abbildung Nr. 18: Prozentuale Veränderung der Stimmung nach Aktivität nach der 6. Einheit



55,77 % gaben an die Stimmung habe sich nach einer o.g. Aktivität verbessert. Bei 28,85 % sei diese gleichbleibend gewesen und bei 15,38 % habe sich die Stimmung verschlechtert.

Nach der 4. und bis zur 7. Einheit sollten die TeilnehmerInnen ein s.g. Stresstagebuch zu den in der jeweiligen Woche erlernten Strategien ausfüllen und angeben, inwieweit die A-APP-Fertigkeiten hilfreich gewesen waren oder nicht. Die Darstellung dieser Ergebnisse konnte aufgrund der veränderten Fragestellungen in der App leider nicht übersichtlicher erfolgen. Eine ausführliche Beschreibung der Darstellung erfolgt nach der Grafik.

Abbildung Nr. 19: Auswertung der Stresstagebücher zur Anwendung der A-APP Fertigkeiten



Diese Grafik stellt die Auswertung der Stresstagebücher dar, wobei 10 von 24 Personen Angaben gemacht haben. Die beiden lila Balken zu Akzeptanz und Ablenkung unter 4.2.B, also nach der 4. Sitzung, weisen darauf hin, dass hier genauere Angaben genannt wurden, diese sich unter Abbildung Nr. 20 in der folgenden Tabelle zu finden.

Nach der 5. Sitzung (5.3.B) sollte bewertet werden, wie hilfreich Akzeptanz, Ablenkung und positives Denken bei den TeilnehmerInnen der Interventionsgruppe wahrgenommen wurden. Sieben von 24 Kindern und Jugendlichen füllten hier die Vorlage in der App aus, wobei erneut

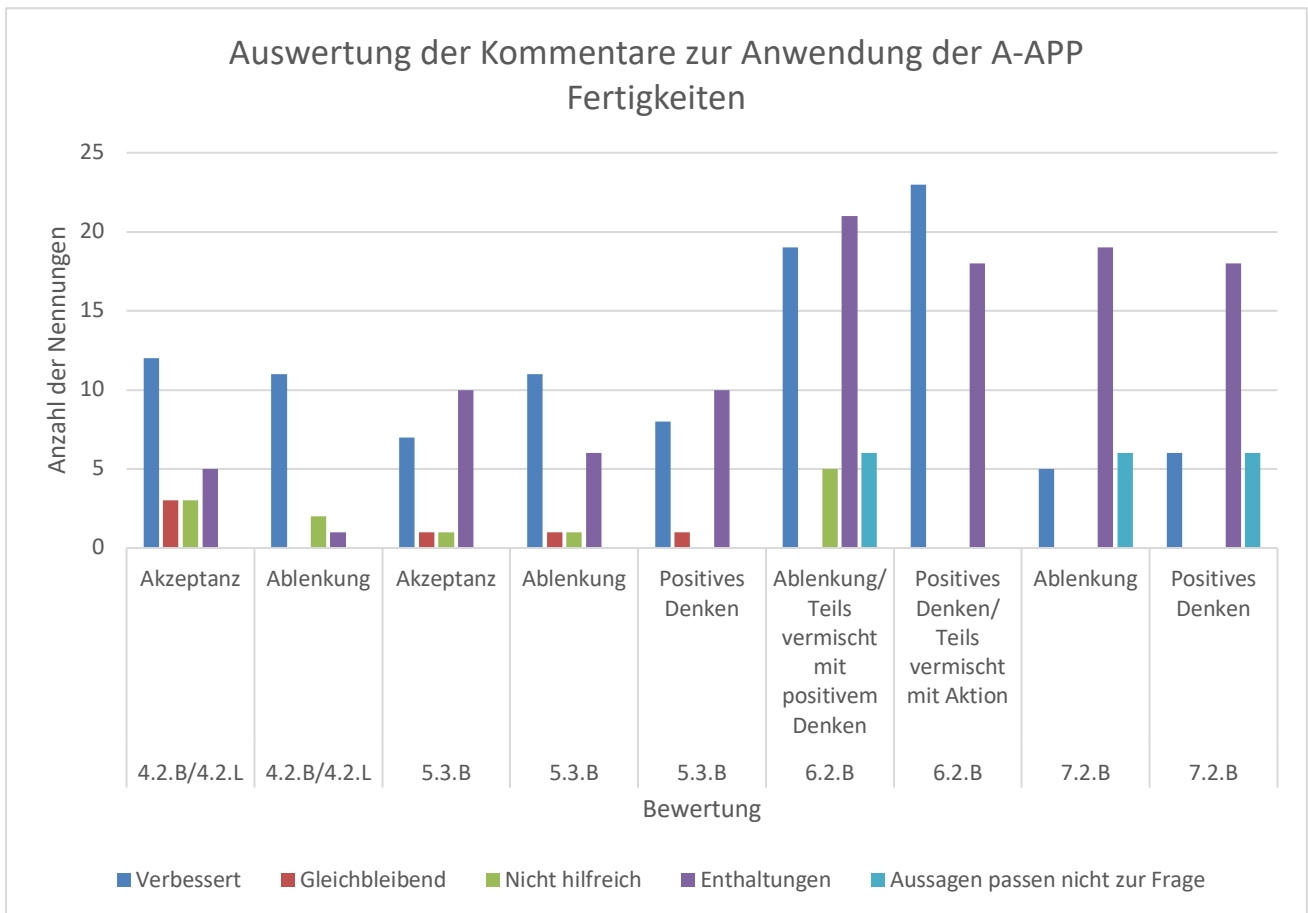
mehrere Beispiele eingetragen werden konnten. Dies führt dazu, dass von 19 getätigten Beispielen, 12-mal die Angabe gemacht wurde, dass Akzeptanz nicht hilfreich gewesen sei. 15 von 19 sagten, Ablenkung sei nicht hilfreich gewesen und 14 von 19 Gesamtaussagen gaben an, positives Denken habe keine Anwendung gefunden.

Nach der 6. Sitzung (6.2.B) haben neun von 24 Personen Angaben gemacht, wobei erneut Mehrfachnennungen möglich waren. 29-mal wurde angegeben, Ablenkung sei nicht hilfreich gewesen. Zu Akzeptanz und positives Denken wurden keine weiteren Angaben gemacht.

Nach der 7. Sitzung (7.2.B) haben fünf von 24 TeilnehmerInnen Angaben gemacht. Durch die Möglichkeit der erneuten Mehrfachnennung wurden 30 Eingaben getätigt, wovon 27-mal genannt wurde, Ablenkung sei nicht hilfreich gewesen. Zu positives Denken wurden keine weiteren Angaben gemacht.

Als Ergänzung zu der oben dargestellten Tabelle ist die folgende Abbildung zu sehen.

Abbildung Nr. 20: Auswertung der Kommentare zur Anwendung der A-APP Fertigkeiten





Betrachten wir die Angaben, welche in der Kommentarfunktion über die App durchgeführt wurden, zeichnet sich ein anderes Bild ab. Diese und die vorangegangene Grafik enthalten beide Angaben aus derselben Fragestellung, über die Kommentarfunktion wird jedoch eine detailliertere Betrachtung der Ergebnisse möglich. So ist zu jedem Zeitpunkt, nach allen Sitzungen, an denen diese Aufgabe auszufüllen war, der Anteil der „nicht hilfreich“ Angaben deutlich geringer im Vergleich zur oben dargestellten Grafik Nr. 19. Die Angaben zu den hilfreichen A-APP Fertigkeiten fällt hingegen deutlich positiver aus, als zur ersten Betrachtungsweise.

### 3.1.2. Zu Fragestellung 2: Veränderung der Stimmung

Bei der zweiten Fragestellung soll betrachtet werden, inwieweit es bei den Kindern und Jugendlichen aus der Interventionsgruppe eine Veränderung der Stimmung (positive und negative Affekte) über die Zeit hinweg gab und falls ja, nach welchen Sitzungen diese am gravierendsten waren. Wir erwarten hier, dass die positiven Affekte nahezu unverändert bleiben, wohingegen die negativen Affekte abbauen und weniger starken Schwankungen unterliegen könnten. Die auffälligsten Veränderungen erwarten wir nach Sitzung 4 und 5, da in diesen die A-APP-Fertigkeiten bearbeitet werden und diese vermutlich einen auffälligeren Effekt erzielen. Für diese Auswertung werden die täglich von den TeilnehmerInnen auszufüllenden PANAS-Verlaufsdaten zu positiven und negativen Affekten betrachtet und beschrieben.

#### 3.1.2.1 Gesamtverläufe am Beispiel von fünf Personen

Im Rahmen der Pilotierung von GuG-Auf-Online wurden mit Hilfe der App während der gesamten Gruppenphase Daten gesammelt. Im Rahmen der PANAS-Testung sollten die TeilnehmerInnen täglich in der Woche nach der jeweiligen Sitzung 20 verschiedene Items bewerten. Die Items sollen in der folgenden Übersicht dargestellt werden.

Tabelle Nr. 5: Auflistung der 20 abgefragten PANAS-Items

1	Aktiv
2	Bekümmert
3	Interessiert

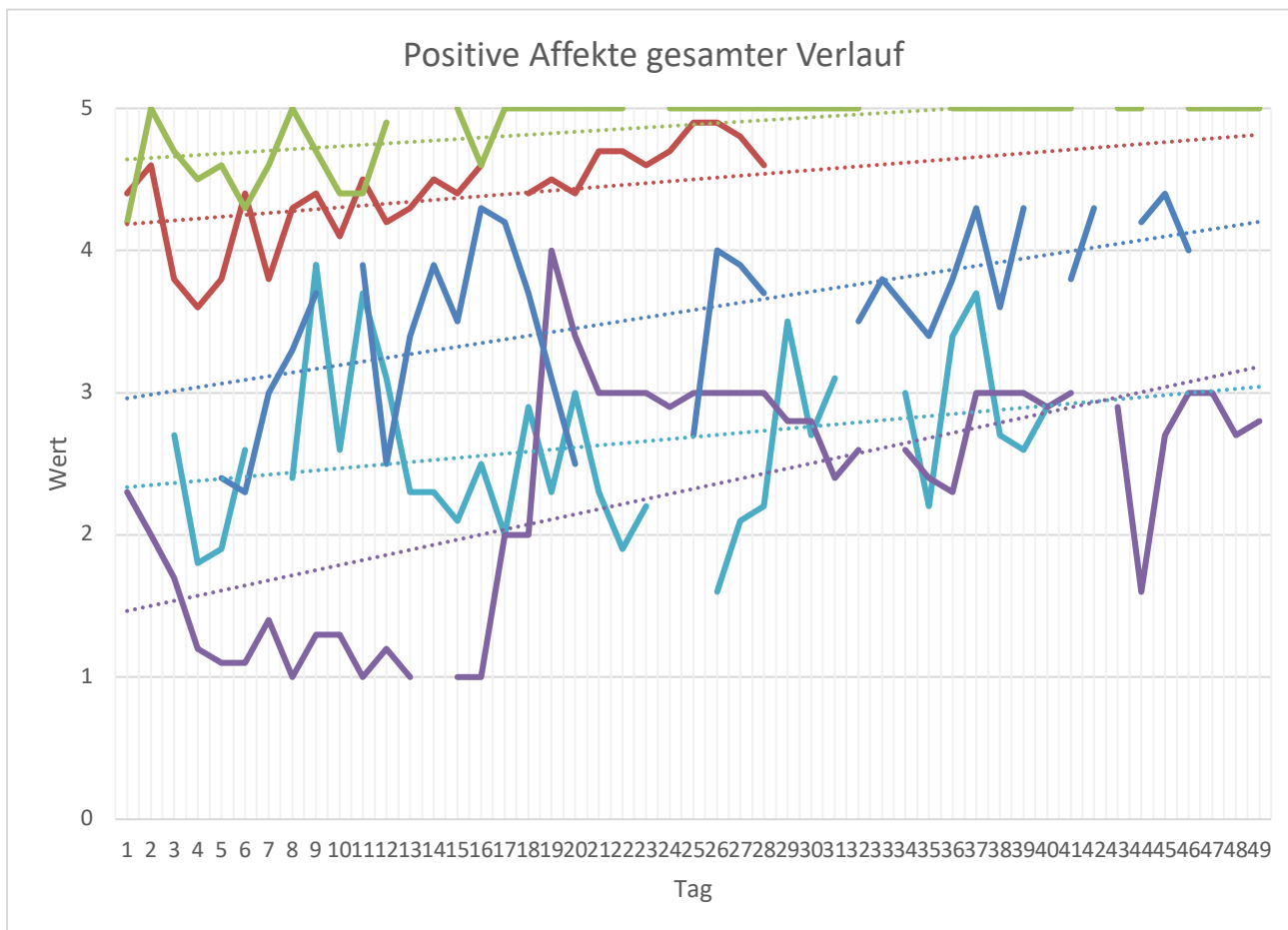
4	Freudig erregt
5	Verärgert
6	Stark
7	Schuldig
8	Erschrocken
9	Feindselig
10	Angeregt
11	Stolz
12	Gereizt
13	Begeistert
14	Beschämt
15	Wach
16	Nervös
17	Entschlossen
18	Aufmerksam
19	Durcheinander
20	Ängstlich

(Watson et al., 1988)

Die TeilnehmerInnen sollten o.g. Items von 1 bis 5 bewerten, wobei 1 für überhaupt nicht, 2 für ein wenig, 3 für moderat, 4 für signifikant/deutlich und 5 als extrem zu verstehen ist. Alle Items wurden je positiven und negativen Affekten zugeteilt.

Nach der Sichtung aller Daten wurden diejenigen fünf TeilnehmerInnen für die folgenden Darstellungen ausgewählt, die kontinuierlich über alle Wochen hinweg Daten eingegeben und zur Verfügung gestellt haben. Aus Gruppe 1 konnte leider kein Teilnehmer in den Grafiken aufgeführt werden, da keine Daten zur Verfügung standen. Aus den Gruppen 2,3 und 4 befindet sich jeweils ein Teilnehmer in der Abbildung, aus Gruppe fünf sogar zwei Personen. Drei von den fünf Personen sind in der Altersgruppe 8-12 Jahre, die anderen beiden in der Altersgruppe 13-18 Jahre.

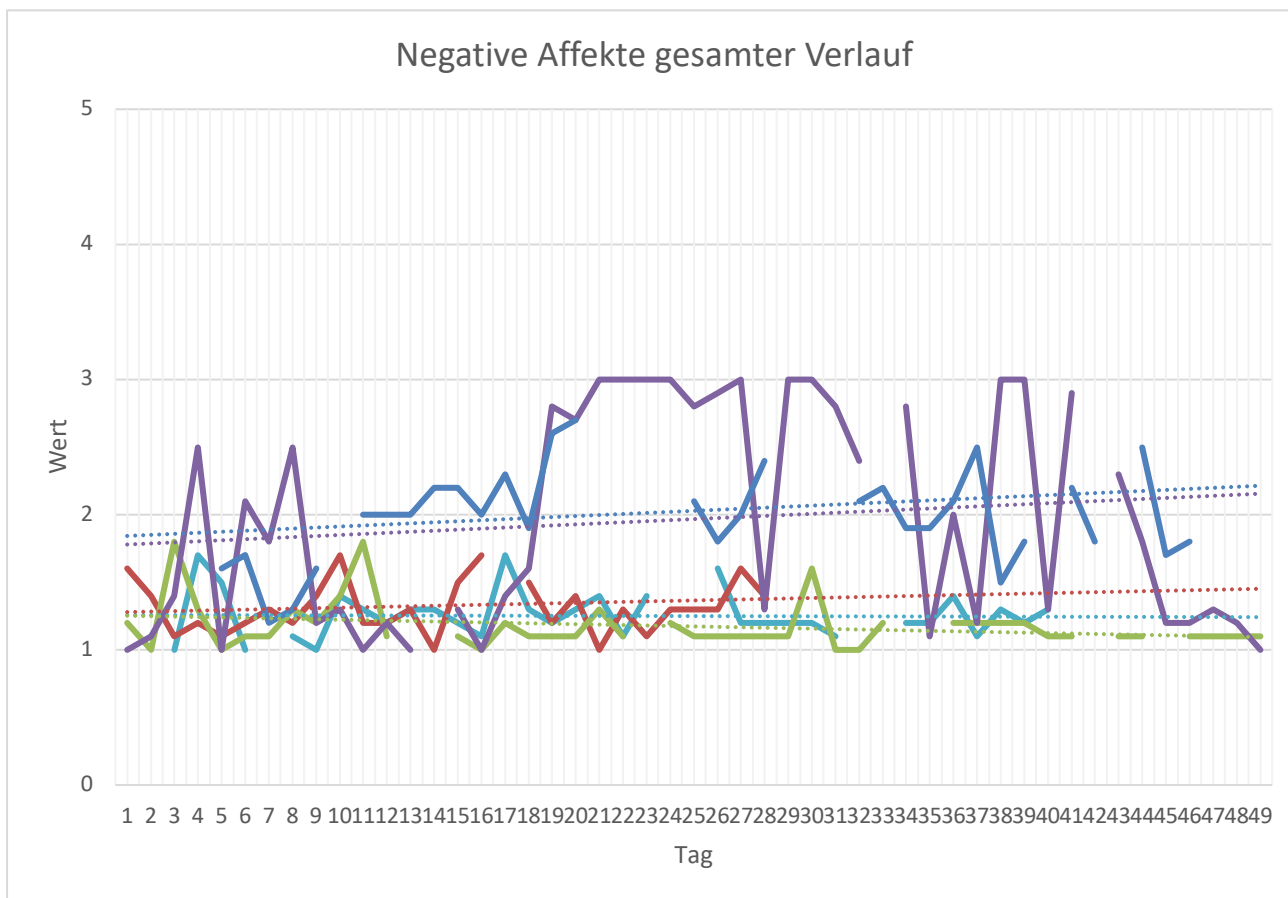
Abbildung Nr. 21: Positive Affekte gesamter Verlauf



In der o.g Darstellung wird deutlich, dass bei allen fünf Teilnehmern die positiven Affekte im Laufe der Gruppenmaßnahme zugenommen haben. Besonders die Trendlinien lassen dies unmissverständlich erkennen. An jedem 7. Tag fand eine Sitzung statt. Hier lässt sich bei der genaueren Untersuchung erkennen, dass an diesen Zeitpunkten jeweils ein Knick in den Linien der Grafik zu finden ist. Auffällig ist jedoch, dass danach die Linien erneut die Kurve nach oben nehmen.

Hier soll nun von den gleichen TeilnehmerInnen die Kurve für die negativen Affekte im gesamten Gruppenverlauf dargestellt werden.

Abbildung Nr. 22: Negative Affekte gesamter Verlauf



Hier zeichnet sich bei zwei TeilnehmerInnen eine leichte Trendlinie nach oben ab. Die anderen drei Personen bleiben durchgehend in etwa auf einem ähnlichen Niveau.

Insgesamt gab es über die Wochen 49 Messzeitpunkte im PANAS via App für die Kinder und Jugendlichen. Bei Gruppe 5 waren die Tage 43-49 bei genauer Sichtung die Tage 50-56 (veränderter Abstand zwischen den letzten beiden Sitzungen). Aus Gründen der besseren Vergleichbarkeit wurden aber jeweils nach einer Sitzung die ersten 7 Tage mit vorliegenden Daten betrachtet und hier dargestellt.

### 3.1.2.2 Aktivität, Bekümmertheit und Angst - Genaue Betrachtung zu deren Entwicklung über die Laufzeit der Gruppenintervention

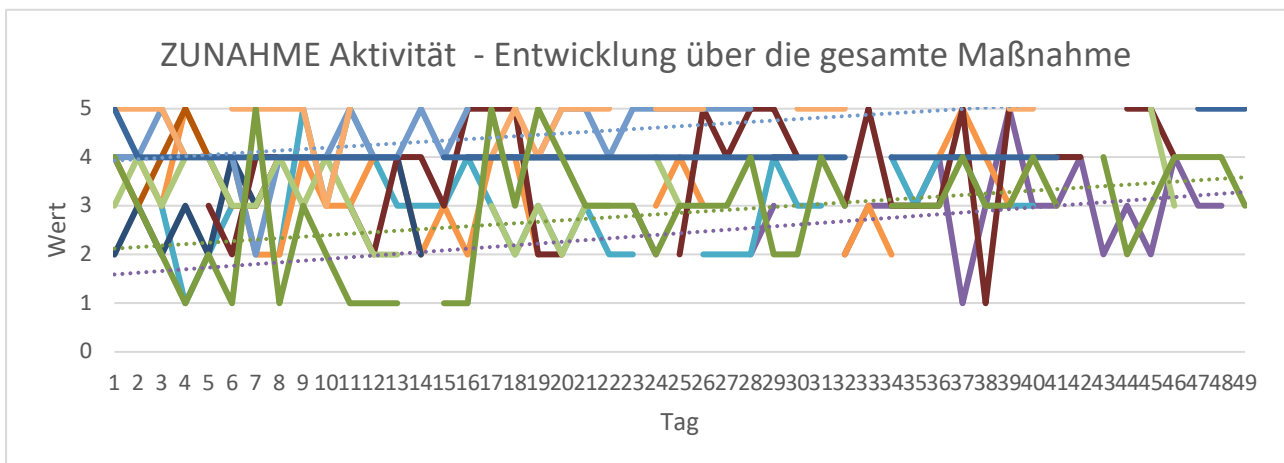
Im Folgenden sollen aus den 20 o.g. Items drei genauer betrachtet werden: Die Entwicklung von Aktivität, von Bekümmertheit und Angst über den gesamten Zeitraum der Intervention hinweg. Diese drei Items wurden wegen des direkten Zusammenhangs zur Intervention und auch wegen der vorliegenden Fragestellung gewählt. Die Inhalte der ersten Wochen zum

Beispiel handeln von der Einführung der „schönen Familienzeit“, um die Aktivität in den Familien zu steigern und um dafür einen Raum zu schaffen. Wir erwarten daher, dass v.a. die Aktivität bei den Kindern und Jugendlichen über den Interventionszeitraum hinweg zunimmt.

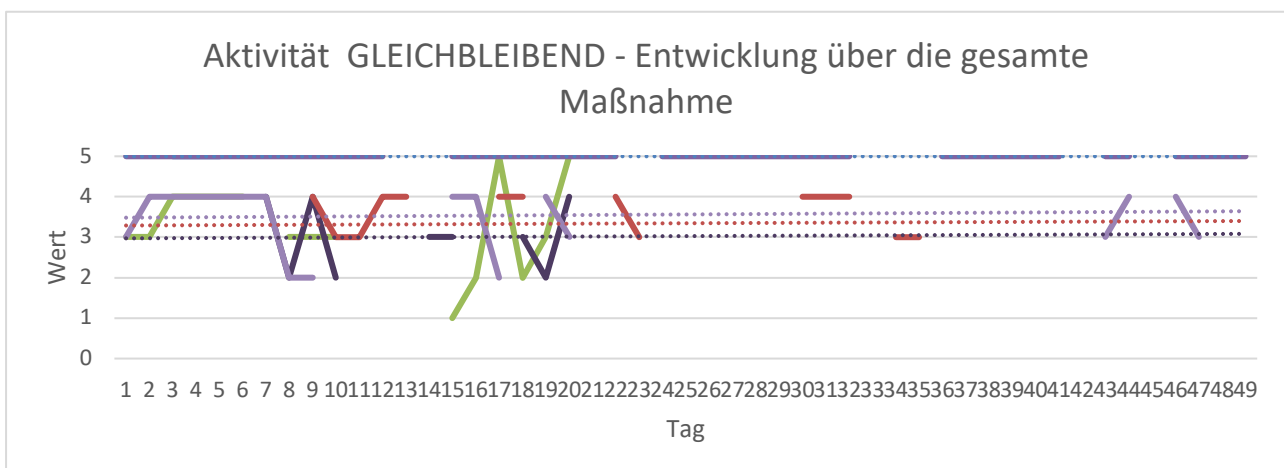
Die Darstellung der Items ist jeweils aufgeteilt in drei Grafiken, um zu sehen, wie häufig die einzelnen Aspekte eine Zunahme verzeichnen, bei wie vielen TeilnehmerInnen alles unverändert geblieben ist und bei wie vielen Kindern und Jugendlichen die Trends abnehmend waren. Aus Gründen der Übersichtlichkeit befinden sich jeweils maximal 3-4 Trendlinien in den Grafiken.

Zunächst werden immer die drei Grafiken zu Zunahme, Gleichbleibend und Abnahme eines jeden Items dargestellt, danach erfolgt die Präsentation der Daten.

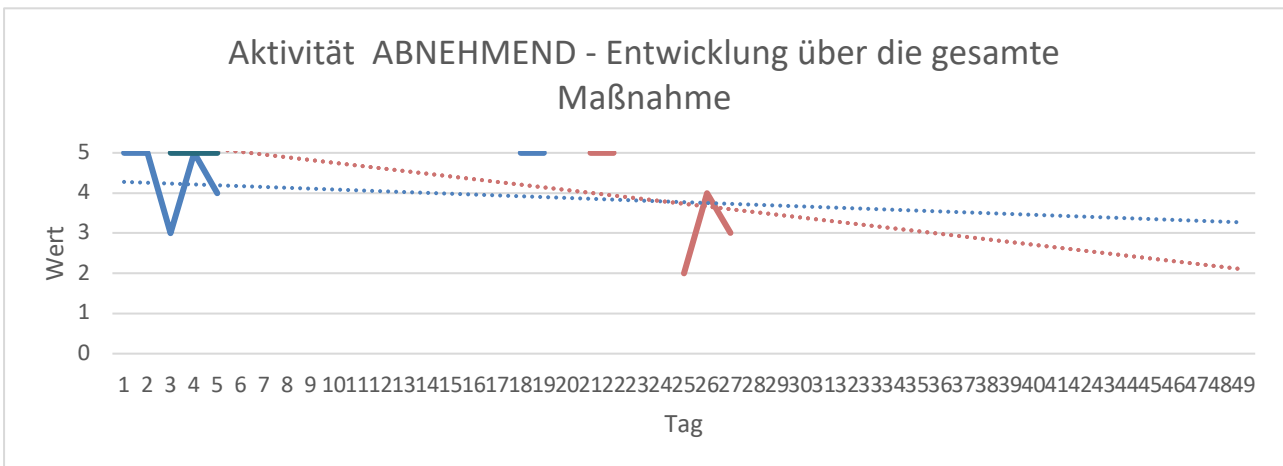
Abbildung Nr. 23: Zunahme der Aktivität - Entwicklung über die gesamte Maßnahme



Grafik Nr. 24: Aktivität Gleichbleibend – Entwicklung über die gesamte Maßnahme



Grafik Nr. 25: Aktivität Abnehmend – Entwicklung über die gesamte Maßnahme



Wie bereits erwähnt, rechneten wir damit, dass sich die Aktivitätskurve bei den meisten TeilnehmerInnen erhöhen würde, da ein Hauptaugenmerk der Intervention zu Beginn der Maßnahme die Einführung der schönen Familienzeit war. Bei elf Personen, was 52% aller TeilnehmerInnen entspricht, zeigt sich eine Zunahme der Aktivität. Sechs Personen waren hiervon jünger als 12 und fünf Personen in der Altersstufe 13-18. Bei sechs Personen, was 29% der TeilnehmerInnen entspricht (5 < 12, 1>13) war die Aktivitätskurve gleichbleibend und bei zwei Personen (10%, je eine Person in der jeweiligen Altersgruppe) zeigt sich ein abnehmender Trend. Bei zwei Personen konnte aufgrund von einem Mangel an Daten keine Auswertung erfolgen.

Abbildung Nr. 26: Auswertung Item Aktivität



Das zweite genauer betrachtete Item ist die Veränderung der Ängstlichkeit während der Intervention. Auch hier werden zunächst die drei Grafiken zu Zunahme, Gleichbleibend und Verschlechterung der Ängstlichkeit dargestellt und danach beschrieben.

Abbildung Nr. 27: Zunahme der Ängstlichkeit – Entwicklung über die gesamte Maßnahme

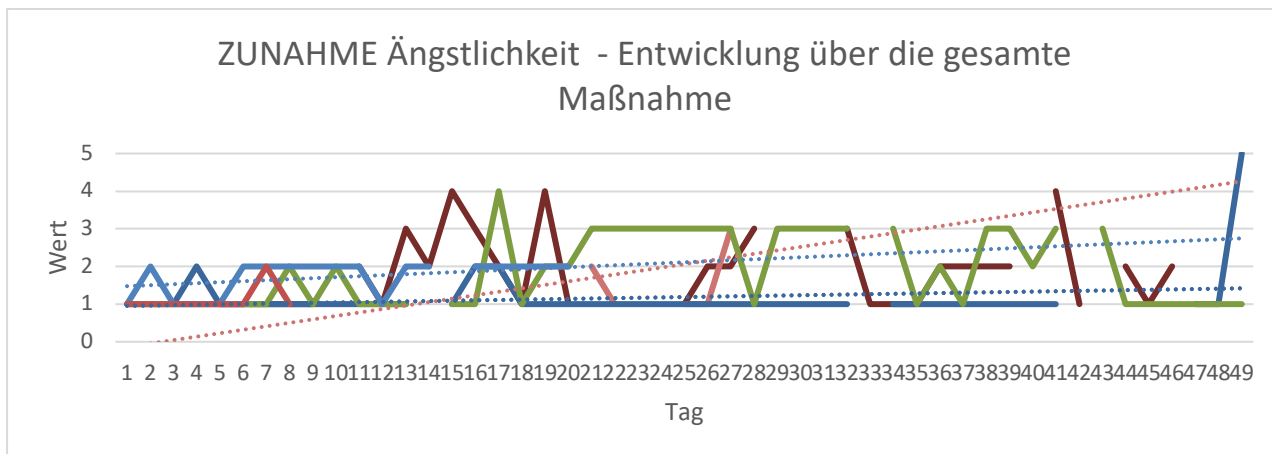
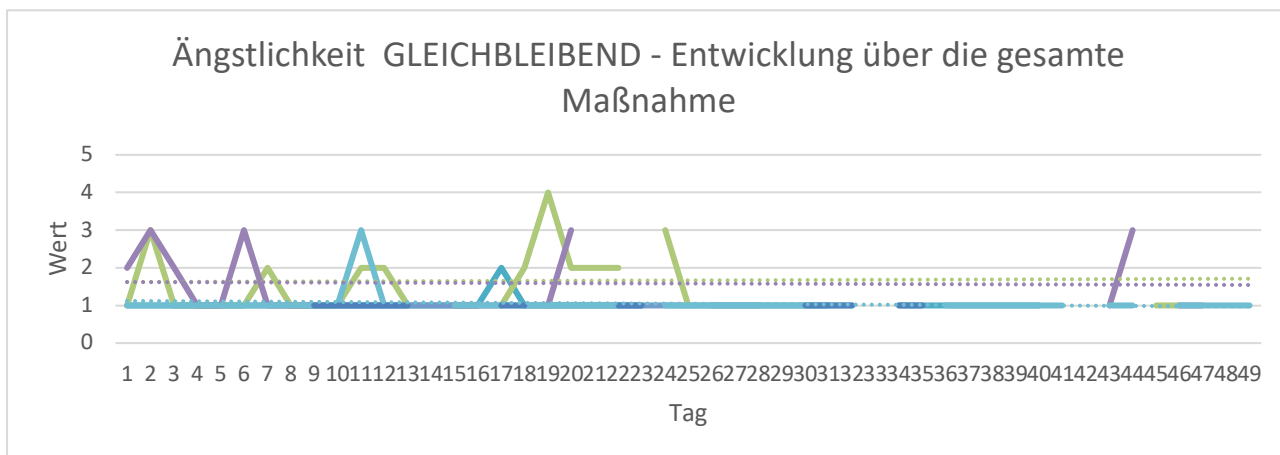
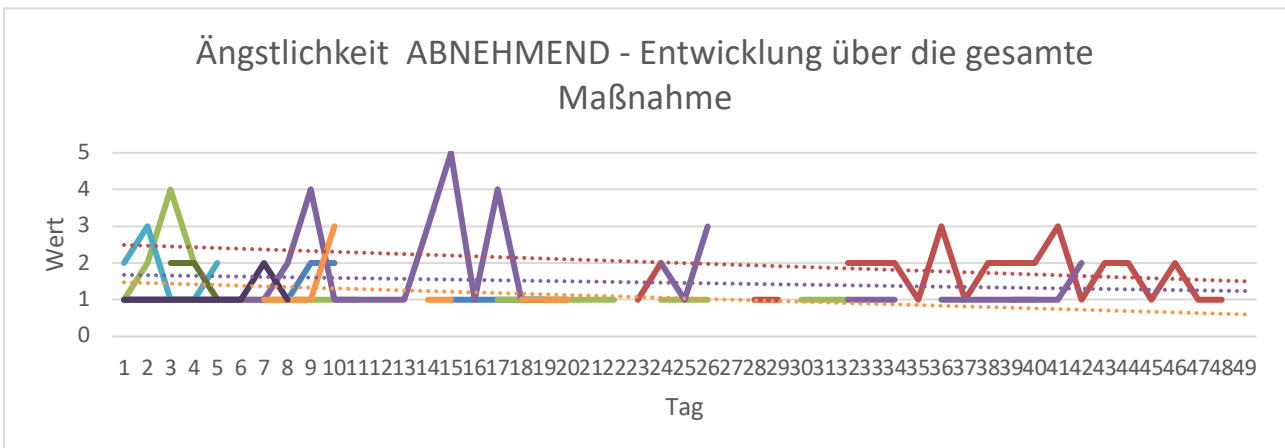


Abbildung Nr. 28: Ängstlichkeit Gleichbleibend – Entwicklung über die gesamte Maßnahme

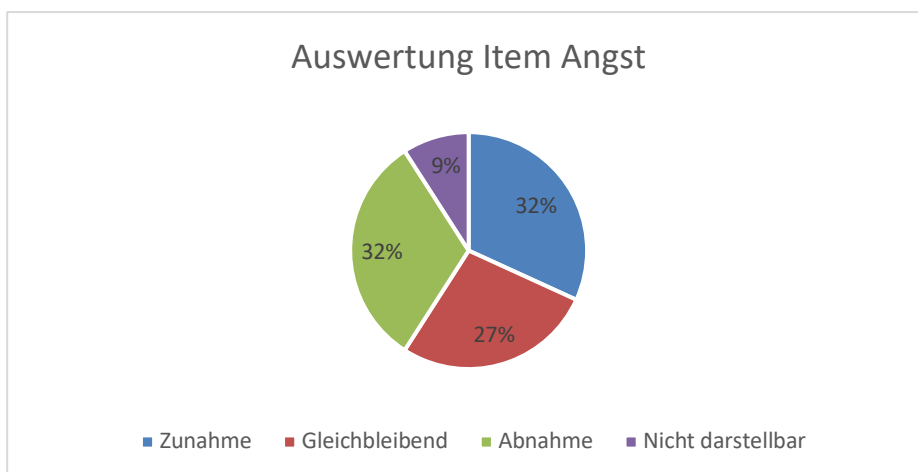


Grafik Nr. 29: Ängstlichkeit Abnehmend – Entwicklung über die gesamte Maßnahme



Bei jeweils sieben Personen, was je 32 % entspricht, gibt es hier laut Daten eine Zunahme bzw. Abnahme der Ängstlichkeit im Laufe der Intervention. Dabei spielten die Altersgruppen keine Rolle: Je drei Personen waren in Altersgruppe 1 (8-12) und je 4 Personen in Altersgruppe 2 (13-18) und andersherum. Bei 27 % der TeilnehmerInnen (sechs Personen) hat sich laut Daten die Ängstlichkeit nicht verändert (vier Personen in Altersgruppe 1, zwei Personen in Altersgruppe 2). Erneut gab es zwei Personen, bei welchen keine Zuteilung zu einer dieser Gruppen möglich war.

Abbildung Nr. 30: Auswertung Item Angst



Das dritte Item, die Bekümmertheit, wird nun dargestellt und im Anschluss an die Grafiken dargestellt.



Abbildung Nr. 31: Zunahme Bekümmertheit – Entwicklung über die gesamte Maßnahme

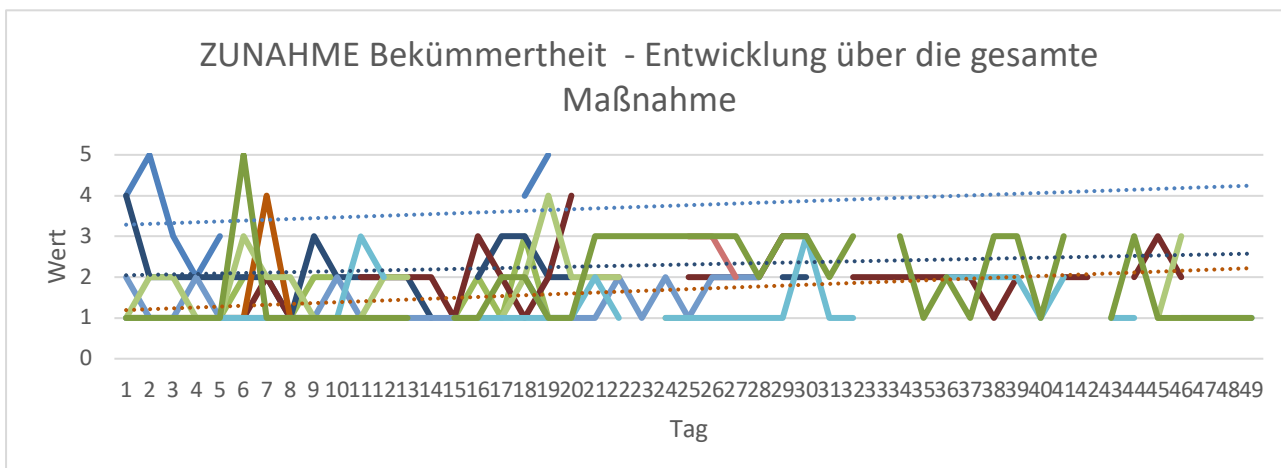


Abbildung Nr. 32: Bekümmertheit Gleichbleibend – Entwicklung über die gesamte Maßnahme

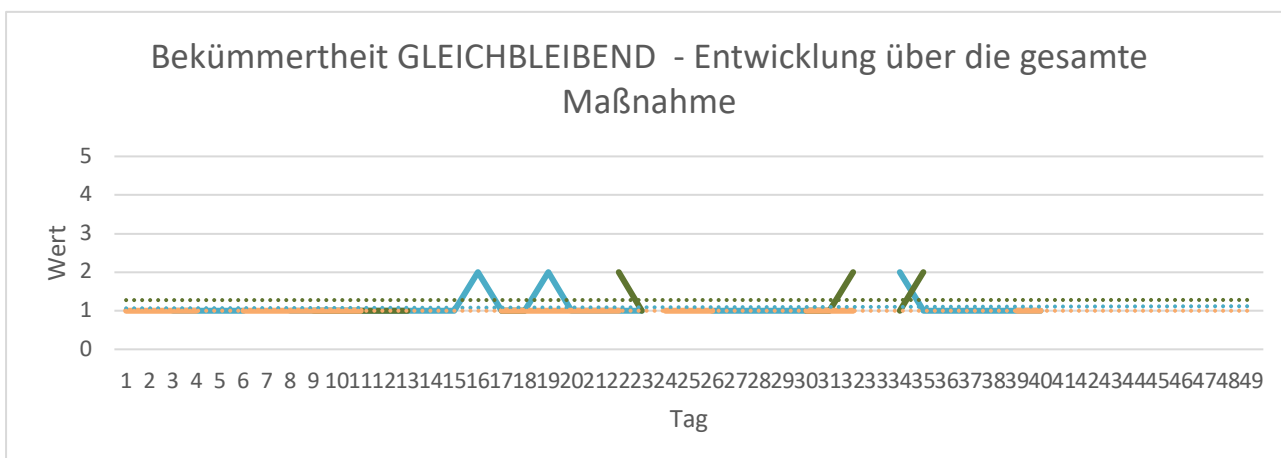
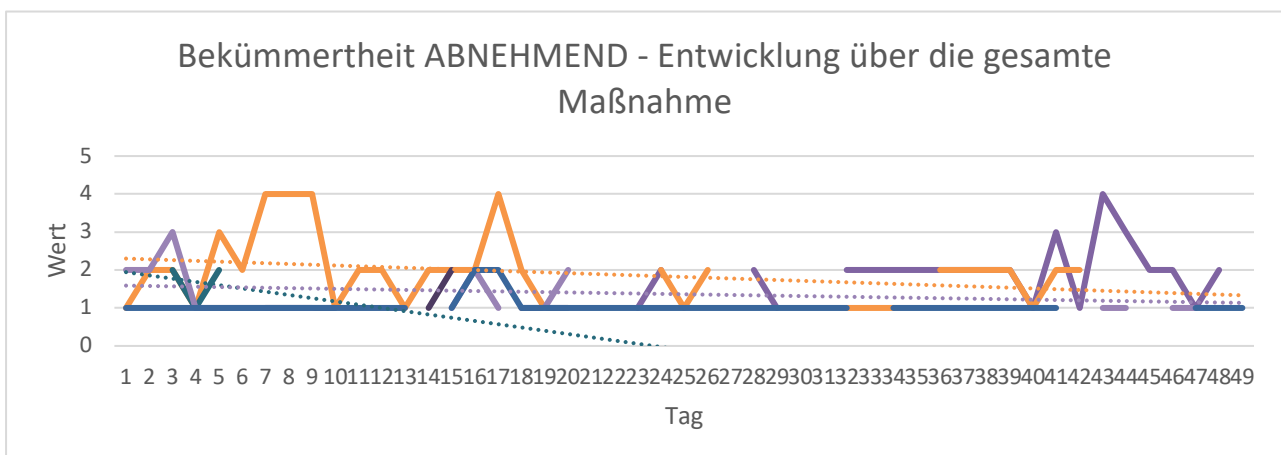
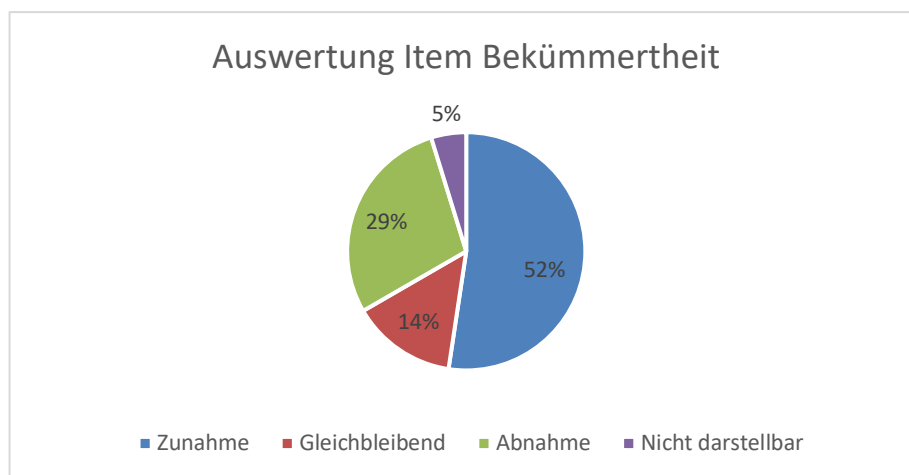


Abbildung Nr. 33: Bekümmertheit Abnehmend – Entwicklung über die gesamte Maßnahme



Bei dem vorangegangenen Item Bekümmertheit geben 52 % der Teilnehmer eine Zunahme der Bekümmertheit während der Maßnahme an (elf Personen gesamt, sieben davon in Altersgruppe 1, vier Personen in Altersgruppe 2). Bei drei Personen (14 %) schien die Bekümmertheit unverändert zu bleiben, bei 29 % (sechs Personen insgesamt, davon vier in Altersgruppe 1, zwei in Altersgruppe 2) stellte sich eine Abnahme der Bekümmertheit da. Eine Person konnte nicht durchgängig Angaben in der App teilen, weswegen hier keine Auswertung möglich war.

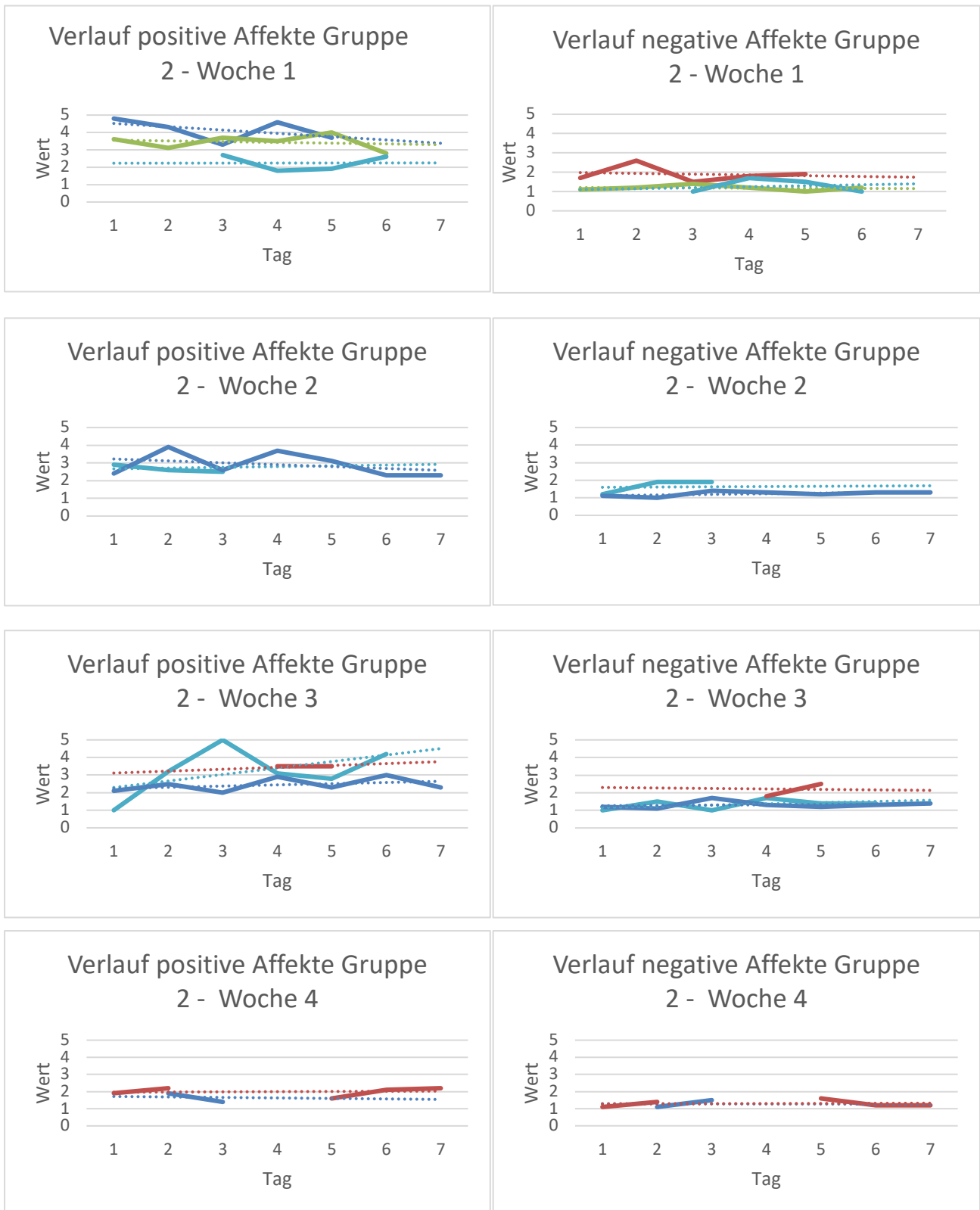
Abbildung Nr. 34: Auswertung Item Bekümmertheit

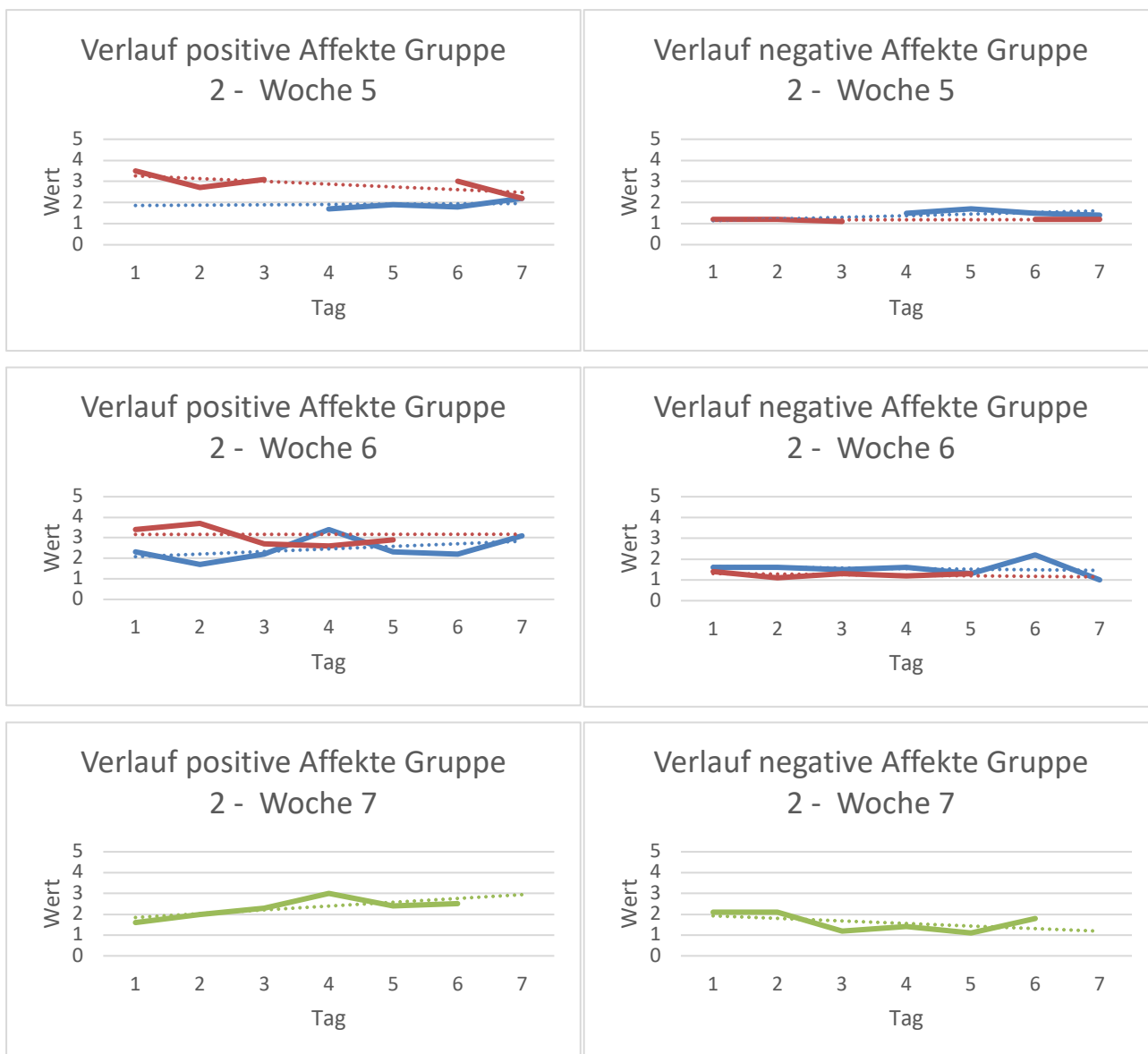


### 3.1.2.3 Gesamtgruppenverläufe über die Wochen am Beispiel von Gruppe 2 und 5

Die o.g. Gruppen wurden ausgewählt, da hierbei verlässlich Daten zur Verfügung stehen, welche dann einen Vergleich zwischen den unterschiedlichen Wochen erlauben bzw. Rückschlüsse zulassen könnten. Bei den Gruppen 1 und 4 wurden nur sporadisch Daten in die App eingegeben, was für diese Betrachtung hier zu wenig scheint. In Gruppe 3 wurden teils wenig aussagekräftige Äußerungen getätigt und es scheint fraglich, ob alle Probanden die Aufgaben richtig verstehen konnten. Gruppe 2 wird nun als erste Gruppe mit ausreichenden Daten und Gruppe 5 als letzte durchgeführte Gruppe betrachtet. Auch hier werden zunächst alle Daten via Grafik kommentarlos dargestellt. Danach erfolgt die Beschreibung der Daten.

Abbildung Nr. 35: Gruppe 2 – Betrachtung von positiven und negativen Affekten nach jeder Gruppensitzung

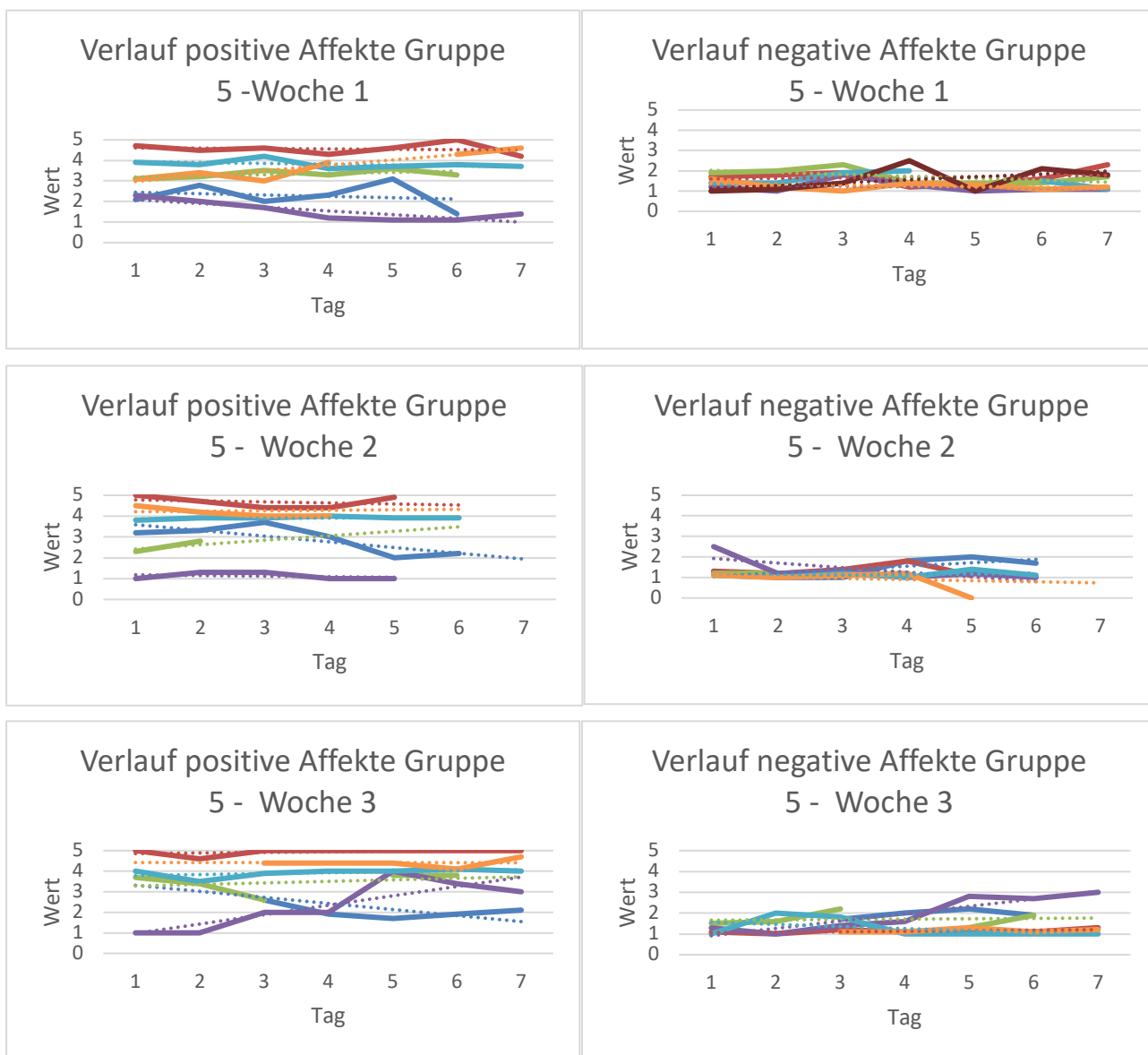


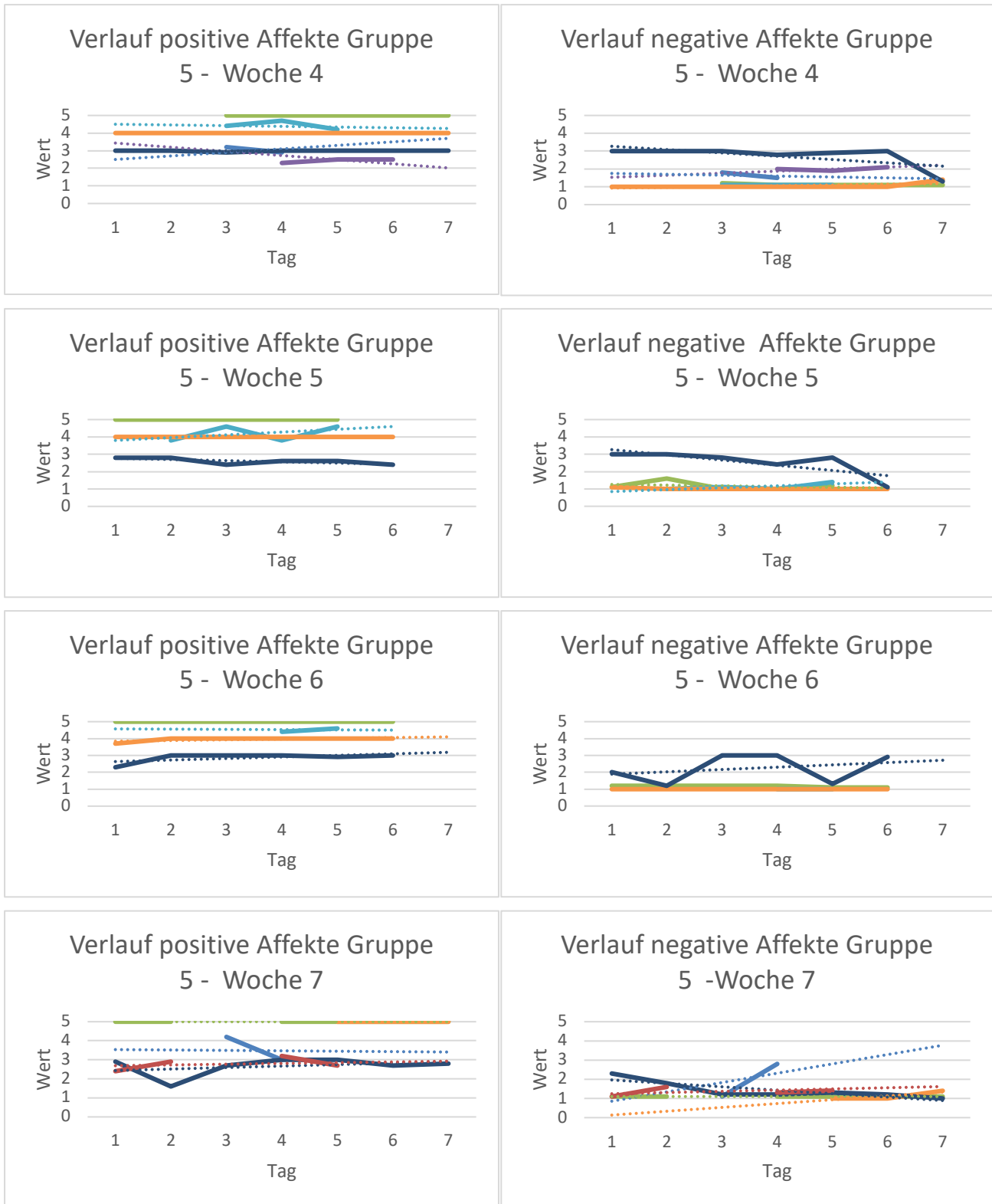


Vor der Durchführung der fünf Durchläufe mit den TeilnehmerInnen sind wir davon ausgegangen, dass positive Affekte nahezu unberührt bleiben, negative Affekte etwas weniger werden und weniger starken Schwankungen unterliegen. Betrachten wir nun die zweite Gruppe, fällt auf, dass nach den ersten drei Einheiten der Sitzungen vor allem bei den positiven Affekten starke Schwankungen erkennbar werden. Die negativen Affekte hingegen erscheinen stabiler. Insgesamt sehen wir v.a. bei den negativen Affekten, dass lediglich nach der ersten Einheit Ausschläge nach oben und unten sichtbar werden, diese jedoch bereits ab der zweiten Woche abflachen. Nach der zweiten Sitzung fallen bei den positiven Affekten besonders intensive Schwankungen auf.

Im folgenden Schritt werden nun die Einheiten des fünften Gruppendurchlaufs betrachtet, um etwaige Gemeinsamkeiten oder andere Auffälligkeiten im Vergleich zu Gruppe 2 zu betrachten.

Abbildung Nr. 36: Gruppe 5 – Betrachtung von positiven und negativen Affekten nach jeder Gruppensitzung





Beim fünften und letzten Gruppendurchlauf während der Pilotierung von GuG-Auf-Online fällt auf, dass die Kurven sowohl bei den positiven als auch bei den negativen Affekten weniger

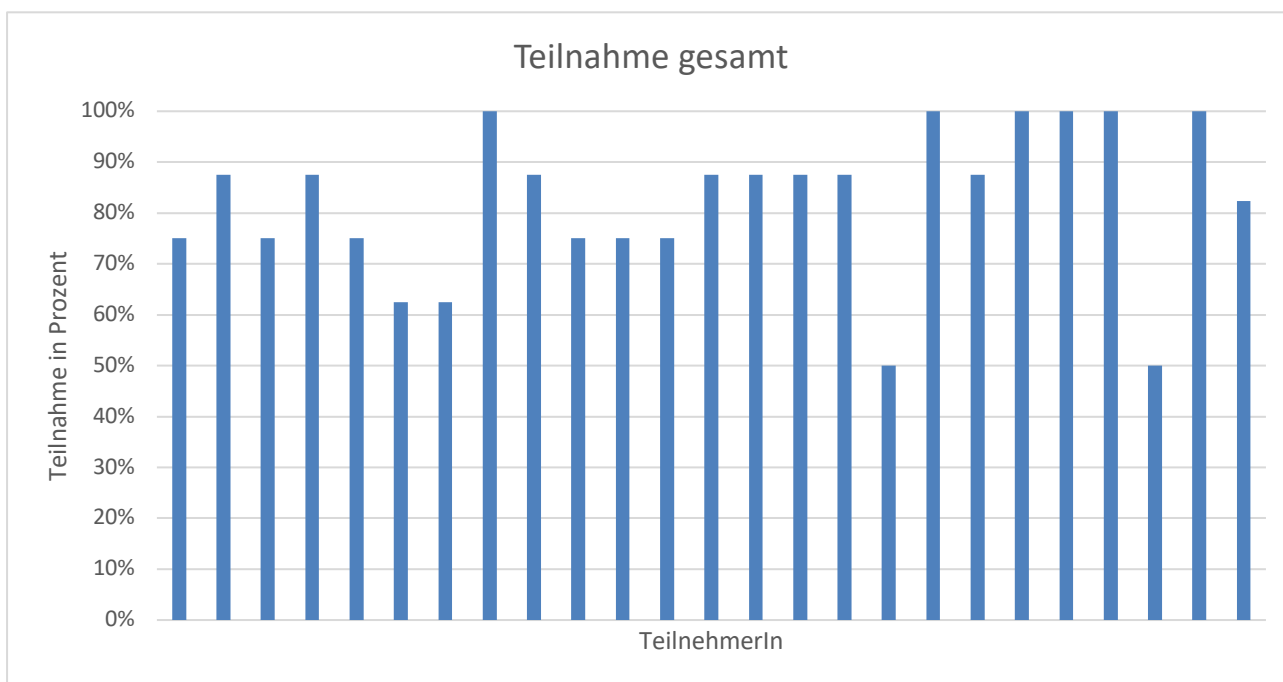
starken Schwankungen unterliegen als in der zweiten Gruppe. Lediglich nach der ersten Sitzung fallen starke Schwankungen bei den negativen Affekten auf. Ansonsten sind die Kurven im Laufe der Wochen lediglich bei einzelnen Personen stark schwankend. Es sind insofern Trends erkennbar, dass bei den positiven Affekten bei vier Personen die Kurve abfallend ist, bei allen anderen TeilnehmerInnen ist der Trend gleichbleibend oder ansteigend. Bei den negativen Affekten sieht dies ähnlich aus; auch hier sind bei den meisten TeilnehmerInnen gleichbleibende Trends zu verzeichnen. Bei vier Personen ist der Trend ansteigend.

### **3.2 Beschreibung der Gruppenstärke und deren Teilnehmer**

Insgesamt haben 24 Kinder und Jugendliche an den Sitzungen teilgenommen. Hiervon waren 13 Personen weiblich und 11 Personen männlich. In Gruppe eins und vier waren jeweils drei Kinder und Jugendliche an der Studie beteiligt, in den Gruppen zwei und drei haben jeweils fünf Kinder und in der fünften Gruppe acht Kinder und Jugendliche teilgenommen.

In der folgenden Grafik lässt sich die Compliance, also die Bereitschaft der TeilnehmerInnen zur aktiven Mitwirkung an der hiesigen präventiven Maßnahme, aller ProbandInnen ablesen. Hierbei sticht vor allem der Mittelwert ins Auge. Mit einem Wert von durchschnittlich 82% ist die aktive Teilnahme doch sehr beachtlich. Besonders hervorzuheben ist, dass ein Viertel der TeilnehmerInnen an allen acht Sitzungen teilgenommen hat. Diese Daten wurden aus den Listen zur Teilnahme entnommen.

Abbildung Nr. 37: Teilnahme gesamt



Die ersten drei Teilnehmer dieser Grafik waren in der ersten Gruppe, die nächsten fünf Personen in Gruppe 2, die nächsten fünf Teilnehmer waren Gruppe 3 zugeteilt, die folgenden drei Personen in Gruppe vier und die letzten acht Kinder und Jugendlichen waren Teilnehmer der fünften und letzten Gruppe. 15 TeilnehmerInnen waren im Alter von acht bis zwölf Jahren (Altersgruppe 1), 9 TeilnehmerInnen im Alter von 13 bis 18 Jahre alt (Altersgruppe 2).

### 3.3 Rückmeldungen von Kindern, Eltern und Gruppenleitung

Im Folgenden sollen nun einige Rückmeldungen von teilnehmenden Kindern, Eltern und von den GruppenleiterInnen aus den Interventionen selbst heraus genannt werden. Dies sind Zitate aus den Einheiten. Die Reihenfolge der Darstellung hat keine Bewandtnis. Sowohl positive als auch kritische Rückmeldungen werden hier dargestellt, sie beziehen sich rein auf die Intervention an sich.



Tabelle Nr. 6: Positive Rückmeldungen zur Intervention

Kinder	Eltern	GruppenleiterInnen
Am Besten hat mir der Austausch mit anderen gefallen. Zu hören, wie sich andere fühlen und mit Situationen umgehen, hat mir klar gemacht, dass wir nicht die einzigen Betroffenen sind. → Dieser Punkt wurde wiederholt genannt!	Aufteilen der Gruppe in Kinder und Eltern war sehr hilfreich.	Praktische Beispiele z.B. positive Aktivitäten kommen bei den Familien gut an. (Was sind Dinge, die die TeilnehmerInnen jeden Tag machen können, die glücklich machen und eine einfache Planbarkeit mit beinhalten?)
Die Eltern sind durch das Programm offener bei diesen Themen geworden und ich finde, dass das Programm dazu beigetragen hat, dass ich mich mehr auf Positives konzentrieren und Situationen schneller akzeptieren kann.	Andere hören, denen es ähnlich geht und der offene Austausch mit ihnen hat geholfen → Dieser Punkt wurde mehrfach genannt.	
Konkret waren für mich Ablenkung, positive Aktivitäten und Akzeptanz die hilfreichsten Strategien. Dieser Punkt wurde mehrfach genannt.	Erkenntnis: Schöne Familienzeit kann auch ein gemeinsames Frühstück sein, und muss nicht immer etwas Spezielles sein.	
Es tut gut, frei in den Gruppen ohne Eltern zu sprechen	Sehr wertvolle Intervention.	
Den Eltern wird bewusst, wie oft sie eigentlich nicht zuhören.	Positive Gruppenatmosphäre regt zum offenen Austausch an. Lebhaft und anregende Interaktionen.	
Immer wieder über Depression zu sprechen hilft. Das bis dato bekannte Schweigen hatte Schuldgefühle erzeugt.	Das Präventionsprogramm online ist besser zugänglich, als es in persona gewesen wäre.	

Tabelle Nr. 7: Kritische Rückmeldungen zur Intervention

Kinder	Eltern	GruppenleiterInnen
Die Fragebögen in der App waren im Laufe der Intervention verwirrend. Es gab so viele und es war teils nicht klar, wie häufig welcher Fragebogen ausgefüllt werden sollte.	Schöne Familienzeit je größer die Kinder umso schwerer in der Umsetzung (unterschiedliche Interessen) → Dieser Punkt wurde mehrmals geäußert.	Die schöne Familienzeit ist bei allem Schulstress für die Familien schwer einzuhalten.
Einzigste Person mit meinem Geschlecht in der Gruppe zu sein, fand ich schwierig.	Es war ein Stress immer pünktlich da zu sein und zu viel Input.	Einzelne Familienmitglieder von den Gruppendurchläufen 1 und 2 waren wenig motiviert, was teils frustrierend war.
Ich fand es zum Teil unangenehm, dass meine Eltern hören, was ich spreche und vor ihnen über mich selbst zu sprechen. Dann wollte ich nichts sagen, was sie stören könnte.	Kleine Kinder müssen sich erst daran gewöhnen, vor der Gruppe zu sprechen. Es sollte kein Druck sein.	
Wenig Neues zum Wissen über Depression. Daher würde ich das Programm Familien empfehlen, die dazu noch nicht viel wissen.	Die Begrifflichkeiten im Panas finden wir wenig aussagekräftig.	
Trotz anfänglicher Erläuterungen zur Definition von Depression wurde im Verlauf der Intervention häufig "Trauer" als Begrifflichkeit verwendet, was den Kern der Depression nur bedingt beschreibt.		
Die A-APP Fertigkeiten helfen nur begrenzt. Gerne hätten wir am Ende noch eine Einheit zur Weiterentwicklung der Fertigkeiten und um sich weiter zu den Strategien der anderen auszutauschen		

Hoher Zeitfaktor.		
-------------------	--	--

Auch zur Nutzung von Webex und von SNS (App) gab es in jeder Woche Rückmeldungen. Die Wichtigsten werden hier zusammengefasst:

Tabelle Nr. 8: Rückmeldung zu Webex und SNS

Kinder	Eltern	GruppenleiterInnen
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Für jüngere Kinder ohne Handy oder PC ist die Nutzung der App ohne Eltern schwierig bzw. nicht verlässlich umsetzbar.</li> <li>- Auch Jugendliche vergessen die App-Nutzung und die dazu gehörigen Eintragungen häufig.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die anstehenden Inhalte sollten vor der Sitzung bereit stehen und auch danach noch abrufbar bleiben</li> <li>- Strategien wurden in der App nicht näher nachgefragt</li> <li>- Man sieht nicht mehr, was man in der App eingegeben hat. Eine Tagebuchfunktion wäre wünschenswert, um zu sehen wann was ausgefüllt wurde.</li> <li>- Diese App ist nicht mein Medium.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Technik von Webex (Videoportal für die Durchführung der online Sitzungen) funktioniert nicht verlässlich.</li> <li>- Jeder Teilnehmer sollte einen eigenen SNS-Account erhalten, auf einem eigenen Gerät (Zugriff dann jederzeit möglich)</li> <li>- Die Nutzung der App SNS verläuft schleppend. Die GruppenleiterInnen sollten unbedingt bedenken, in jeder Stunde daran zu erinnern.</li> </ul>

Anhand aller Darstellungen der Daten unter Punkt 3 dieser Arbeit wird nun im Folgenden erarbeitet, inwieweit sich GuG-Auf-Online für TeilnehmerInnen und GruppenleiterInnen bewährt hat und wie sich das Format künftig weiterentwickeln könnte.

## 4. Diskussion

### 4.1 Ergebnisse

Eine depressive Störung der Eltern ist lt. Goodman & Gotlib (Darstellung unter Punkt 1 der vorliegenden Arbeit (Goodman & Gotlib, 1999)) ein Risikofaktor, um später selbst an einer Depression zu erkranken. Die Kinder dieser Personen sind somit eine Hochrisikogruppe und die Prävention demzufolge von besonderer Bedeutung.

Im Vorgängerprogramm GuG-Auf, welches in persona stattfand und im Rahmen der PRODO-Studie evaluiert wurde, konnten bei den teilnehmenden Kindern und Jugendlichen nach 15 Monaten bereits um 1/3 weniger depressive und ängstliche Tendenzen gemessen werden, als dies in der Kontrollgruppe und ohne Intervention der Fall gewesen war. Die TeilnehmerInnen hatten bereits das persönliche Programm mit 4,5 von 5 Sternen bewertet.

Diese Dissertation zu GuG-Auf-Online hat es sich zum Ziel gesetzt herauszufinden, inwieweit die Intervention eine Veränderung zum Umgang mit Stress und Belastungssituationen bei den TeilnehmerInnen und der daraus resultierenden Emotionsregulation herbeiführt. Bei fünf Personen konnten über die gesamte Maßnahme hinweg positive und negative Affekte ausgewertet werden: Die positiven Affekte zeigten bei allen fünf Kindern und Jugendlichen eine Zunahme, die negativen Affekte blieben auf ähnlichem Niveau bzw. hatten bei zwei von fünf Personen eine leichte Steigung aufzuweisen. Nach der Anwendung der erlernten Copingstrategien zeigte sich bei 82,60 % der TeilnehmerInnen eine Verbesserung der Stimmung nach der ersten Abfrage. Die drei häufigsten angewandten Aktivitäten, welche dann die Stimmungsverbesserung nach sich zogen, waren Freunde/Interaktion, Sport und Essen/Kochen. Die Ergebnisse deuten auf eine verbesserte Emotionsregulation hin, mit der Tendenz, Stress und Belastungssituationen rascher bearbeiten zu können und nicht allzu lange in der Situation zu verharren.

Die Adaption der deutschen Version „GuG-Auf“ („Glücklich und gesund aufwachsen“) wurde im Prinzip aus dreierlei Gründen zu „GuG-Auf-Online“: Aufgrund der Covid 19-Pandemie, dem qualitativen Feedback nach GuG-Auf und der Auswahlverzerrung (häufige Teilnahme von Akademiker-Familien wegen universitärem Kontext). Die reduzierte Stundenanzahl von zwölf auf acht Stunden, die Durchführung des Programmes per Videokonferenz, die Wieder-

holungen und Bearbeitung von Aufgaben aus den Sitzungen in der App zwischen den einzelnen Einheiten und die damit einhergehende Zeitersparnis während der Sitzungen sollte die Durchführbarkeit für die TeilnehmerInnen vereinfachen.

### Interpretation der Ergebnisse

Die erste Frage zu der hier vorliegenden Arbeit war, inwieweit sich die Strategien zur Stressbewältigung der Kinder und Jugendlichen der Interventionsgruppe umformen und ob es Anzeichen dafür gibt, dass sich die Emotionsregulation bezogen auf Stress verändert. Diese Frage scheint auch besonders im Hinblick auf die Umwandlung von GuG-Auf in GuG-Auf-Online interessant. Wir haben angenommen, dass sich die Kinder zwar weiter gestresst fühlen können, jedoch schneller in ein Planungshandeln, eine Aktion übergehen. Aus den App-Daten zum Umgang mit Stress und dem Einsatz von adaptiven Fähigkeiten ergeben sich zusammengefasst folgende Erkenntnisse:

Betrachtet wird nun zunächst das Stresstagebuch, bevor dargestellt wird, ob die Intervention eine Veränderung erwirkt hat, dann sind die darin am häufigsten genannten Antworten überfordert sein, was unter anderem auf schulische Belange zurückzuführen sein könnte, Geschwisterstreit und zu wenig Zeit mit der Familie zu haben. Dabei wird der Wunsch deutlich, mit der Familie eine schöne Zeit zu verbringen und dort Entlastung zu erfahren. Die „Schöne Familienzeit“, welche in diesem Manual von Beginn an einen besonderen Stellenwert in den Gruppensitzungen erfährt, zielt genau darauf ab: Die Familie soll ohne Ablenkung nur für sich sein und eine entspannte Zeit verbringen, was wiederum Vertrauen und Sicherheit untereinander schafft. Dies kann im weiteren Prozedere dazu führen, dass sich die Familienmitglieder bei Streit oder Überbelastung schneller einander anvertrauen und gemeinsam nach Lösungen suchen.

Im ersten Stressballon, nach Sitzung 2, wird die Intensität der Belastung meist deutlich intensiver beschrieben, als dass der Stressor eine Reaktion im Körper hervorruft. Nach Sitzung 3 wird der zweite Stressballon ausgefüllt. Im Vergleich zum ersten Mal fällt auf, dass die Belastungen durch den Stressor als intensiver erlebt werden. Dies könnte erneut mit der Fokussierung auf den Stressor zusammenhängen. Die Konzentration auf die Stressoren in dieser Woche könnten die Wahrnehmung der Belastung im Vergleich zur Vorwoche erhöht haben.

Werden auch hier alle Aussagen aus der Kommentarfunktion der App betrachtet, finden sich erneut Schule und Streit als Hauptstressoren bei den Kindern und Jugendlichen aus der Intervention. Eile und Stress folgen auf Platz 3 der häufigsten Aussagen.

Schule und das zwischenmenschliche Zusammenleben in den Familien, genauso wie die Peergroup sind im Alter zwischen 8 und 17 Jahren die Hauptthemen bei den TeilnehmerInnen. Dies erklärt auch die Bedeutsamkeit dieser Themen und das hohe Stresspotential bei den Kindern und Jugendlichen, wenn in diesen Bereichen etwas nicht gut funktioniert.

Als die drei wichtigsten Coping-Strategien bei der ersten Abfrage in der App gaben die TeilnehmerInnen Freunde, Sport und Essen/Kochen an. Die Stimmung habe sich nach der Umsetzung der Strategien bei der ersten Abfrage bei der großen Mehrheit der TeilnehmerInnen verbessert. Dies war bei 82,60 % der Kinder und Jugendlichen der Fall. Bei je 8,70 % habe sich die Stimmung nicht verändert oder aber verschlechtert. Die Verschlechterung begründen die betreffenden Personen ausschließlich damit, dass sie so traurig seien, weil etwas Schönes zu Ende gegangen war. Bei der zweiten Abfrage habe sich die Stimmung bei 55,77 % der TeilnehmerInnen nach Anwendung der Coping-Strategien verbessert. Bei 28,85 % sei diese gleichbleibend gewesen, bei 15,38 % habe sie sich verschlechtert.

Über die Kommentarfunktion der App wird auch bei Betrachtung der Coping-Strategien oder bei der Frage nach einer Verbesserung oder Verschlechterung der Stimmung eine detailliertere Betrachtung der Ergebnisse möglich. Die Abweichungen der Ergebnisse aus den beiden Grafiken unter Punkt 3 könnten sich aus dem teils noch sehr jungen Alter der TeilnehmerInnen ergeben. Die Aufgaben in der App könnten missverstanden worden sein. Auffällig ist, dass bei den TeilnehmerInnen der Altersgruppe 1 (jünger als zwölf Jahre) die „nicht hilfreich“-Angaben der ersten Grafik (Auswertung der Antworten auswählen von vorgefertigten Antworten der App) deutlich höher waren im Vergleich zur zweiten dargestellten Grafik aus den Angaben über die Kommentarfunktion. Und auch die Angaben zu den hilfreichen A-APP Fertigkeiten fällt über die Betrachtung der Kommentare deutlich positiver aus als im Vergleich zur ersten Betrachtungsweise.

Das Ziel der Hausaufgaben zwischen den Einheiten und die wöchentliche Erinnerung der TherapeutInnen in den Gruppen war, dass die TeilnehmerInnen häufiger adaptive Mechanismen, wie positives Denken oder den Einsatz von Akzeptanz als Strategie, verwenden, als vor der Teilnahme an der Interventionsgruppe. Dies liegt augenscheinlich daran, dass die A-

APP Strategien in jeder Einheit Thema sind und dann bei der Konfrontation mit einem Stressor schneller den Weg in das Gedächtnis finden. Kann diese Person Strategien verwenden, die bei der Bewältigung helfen? Welche A-APP Fertigkeiten werden angewandt? Nach der detaillierten Sichtung der Daten, scheint die Darstellung in Abbildung Nr. 20 – Auswertung der Kommentare zur Anwendung der A-APP Fertigkeiten, hinsichtlich richtigen Verständnisses für die Aufgabe, die aussagekräftigere zu sein. Hieraus wird ersichtlich, dass sowohl Akzeptanz als auch Ablenkung in den Wochen der Intervention angewandt und als hilfreich beschrieben wurde. Am häufigsten wird Positives Denken, teils mit Aktion vermischt, als hilfreich beschrieben. Dies bedeutet, dass die TeilnehmerInnen auch die Verknüpfung der verschiedenen Strategien angewandt haben und dies für sie am effektivsten funktioniert hat. Diese Kombination aus den unterschiedlichen Verhaltensweisen wurde erst bei der Sichtung der Daten über die Kommentarfunktion verdeutlicht.

Die zweite Frage der hier vorliegenden Arbeit befasst sich mit der Veränderung der Stimmung der TeilnehmerInnen und damit, inwieweit und wann diese Veränderungen in der Emotionsregulation über die Zeit hinweg (positive und negative Affekte) sichtbar werden. Wir hatten erwartet, dass die positiven Affekte nahezu unverändert bleiben, die negativen Affekte aber abbauen bzw. weniger starken Schwankungen unterliegen könnten. Wir nahmen des Weiteren an, dass etwaige Veränderungen im Laufe der Intervention, besonders nach den Sitzungen 4 und 5 zu A-APP, deutlicher sichtbar werden könnten als zu Beginn der Intervention (nach Sitzung 1 und 2). Die wegweisendsten Erkenntnisse aus den PANAS-Verlaufsdaten lauten wie folgt:

Bei je fünf TeilnehmerInnen, bei denjenigen mit den durchgängigsten und regelmäßigsten Eintragungen von Daten in der App, wurden über den gesamten Verlauf der Gruppen die positiven sowie negativen Affekte betrachtet und unter Punkt 3 dargestellt. Hier fällt auf, dass alle Trendlinien bei den positiven Affekten nach oben zeigen, bei den Einzellinien mit einem kleinen Knick nach jeder Sitzung. Dies könnte im Zusammenhang mit den teils für die Kinder und Jugendlichen schwer verdaulichen Themen bezüglich der elterlichen Depression stehen. Bei Sichtung der Daten zu den negativen Affekten bleiben bei drei TeilnehmerInnen die Trendlinien auf gleichem Stand, bei zwei anderen Kindern und Jugendlichen gibt es einen

leichten Anstieg, wenngleich auch alle fünf Trendlinien auf ähnlichem Niveau bleiben. Entgegen unserer Erwartungen bleibt nicht die Linie zu den positiven Affekten gleich und die zu den negativen Affekten flacht ab, es ist entgegengesetzt: Die positiven Affekte steigen, die negativen Affekte bleiben auf einem ähnlichen Level. (Exkurs: Interessant ist hier, dass die Ergebnisse von GuG-Auf und GuG-Auf-Online auf einen ähnlichen Präventionseffekt hindeuten. Dies bedeutet, dass bei GuG-Auf die internalisierenden Symptome im Laufe der Zeit in der Kontrollgruppe zunahmten, in der Interventionsgruppe stabil blieben (Löchner et al., 2023).

Bei der Sichtung der einzelnen Items Aktivität, Angst und Bekümmertheit zeichnet sich ein anderes Bild ab: Wie bereits erwähnt, rechneten wir damit, dass die Aktivitätskurve steigen würde: Bei 52 % zeigt sich diese erwartete Zunahme, bei 29 % bleibt die Aktivitätskurve gleich, bei 9 % der TeilnehmerInnen zeigt sich ein abnehmender Trend. Bei den Items Ängstlichkeit und Bekümmertheit (verwandte Items) konnten überraschende Beobachtungen gemacht werden: 32 % der Kinder und Jugendlichen zeigen eine Zunahme der Angst, bei 27% bleibt die Angst gleich, bei 32 % sehen wir eine Abnahme. Beim Item Bekümmertheit zeigen 52 % der TeilnehmerInnen eine Zunahme, 14 % zeigen keine Veränderung, bei 29 % nimmt die Bekümmertheit ab. Woher kommt es also, dass sowohl bei der Angst als auch bei der Bekümmertheit die Werte doch bei einer größeren Gruppe der Partizipierenden ansteigen? Dies könnte erneut damit zusammenhängen, dass in den Sitzungen selbst problembehaftete Themen der Kinder und Jugendlichen Platz finden und dies zunächst zu einer Zunahme der Problematik für die TeilnehmerInnen führt. Diese Tendenzen sind auch aus dem klinischen Kontext heraus bekannt.

Hier sei ein Hinweis auf die 1. Fragestellung und den weiteren Verlauf dieser Arbeit gestattet: Die Aktivitäten (welche sich in den A-APP-Strategien zweimal, sowohl bei Ablenkung (durch u.U. Aktivität) als auch bei positiven Aktivitäten findet) in den Wochen zwischen den Sitzungen könnten der Schlüssel sein, dass in der Langzeitbetrachtung dennoch die Trends nach oben zeigen. Selbstverständlich tragen auch andere o.g. Items aus dem PANAS dazu bei, dass die Trends nach oben zeigen, auch wenn diese Items hier nicht genauer betrachtet werden.

Zur Frage, ob es nach bestimmten Einheiten deutlichere Effekte auf positive und negative Affekte gibt als bei anderen, gibt es folgende Erkenntnisse: Bei den ersten drei Einheiten der



Intervention gibt es vor allem bei den positiven Affekten starke Schwankungen, die negativen Affekte scheinen hingegen stabiler. Bei den negativen Affekten zeigen sich lediglich nach der ersten Einheit deutliche Ausschläge nach oben und unten, wohingegen diese ab der zweiten Woche abflachen. Auch dies könnte mit der Beschäftigung zur depressiven Symptomatik der Eltern zusammenhängen und mit den festgefahrenen Abläufen in den Familien oder auch damit, ob die Aufgabenstellung richtig verstanden wurde. Nach der zweiten Sitzung fallen bei den positiven Affekten besonders intensive Schwankungen auf. Dies überrascht, da erst in den folgenden Sitzungen die Coping-Strategien für die Kinder und Jugendlichen im Detail erarbeitet bzw. intensiver eingeübt werden. Wie könnten also die Inhalte der Prävention bei einigen TeilnehmerInnen zu einer Zunahme der Ängstlichkeit bzw. Bekümmertheit geführt haben? Diese Erscheinung ist auch aus dem Klinischen Kontext bekannt: Bei Beschäftigung mit dem Stressor gehen zunächst einmal die Krankheitswerte nach oben; allein dadurch, dass der Stressor mehr in das Bewusstsein der jeweiligen Person rückt. Hier wird es spannend, zu sehen, inwieweit die Ergebnisse aus der Gruppenphase auch über die späteren Messzeitpunkte bis T4 stabil bleiben oder ob es hierbei eine Änderung gibt. Dies ist an anderer Stelle zu betrachten und wird kein Bestandteil dieser Arbeit sein.

Bei der fünften Gruppe fällt auf, dass sowohl bei den positiven als auch bei den negativen Affekten weniger starke Schwankungen sichtbar werden als in der zweiten Gruppe. Die Trends zu den positiven Affekten sind erfreulich: Bei lediglich vier Personen ist die Kurve abfallend, bei allen anderen TeilnehmerInnen ist der Trend gleichbleibend oder ansteigend. Bei den negativen Affekten sieht dies ähnlich aus; auch hier sind bei den meisten TeilnehmerInnen gleichbleibende Trends zu verzeichnen. Bei lediglich vier Personen steigen die Werte an, bei den anderen sind diese gleichbleibend oder die negativen Affekte verringern sich gänzlich.

Die oben dargelegten Befunde zu den PANAS Daten und den Angaben aus der Kommentarfunktion deuten darauf hin, dass die TeilnehmerInnen durch die Intervention neue Möglichkeiten erlernen konnten, wie sie mit stressigen Situationen umgehen können und diese zu vielen Zeitpunkten pro Woche angewandt haben, was ohne die Intervention und ohne die App, auch während der Woche, nicht geschehen wäre.

Betrachten wir nun im Transfer andere inhaltlich verwandte und interessante Bereiche, soll die deutliche Tendenz hervorgehoben werden, zur erfreulichen Entwicklung bei den positiven Affekten. Bei depressiven Patienten würde man nach klinischem Eindruck nicht erwarten, dass die Stimmung in der Kürze der Zeit solch deutliche Trends hin zu einer Verbesserung abzeichnen würde. Das ist sehr erfreulich, da es uns gelungen ist, im Laufe der Rekrutierung TeilnehmerInnen mit psychopathologischen Auffälligkeiten herauszufiltern und bis dato gesunde Kinder und Jugendliche zu finden.

Nun sollen zusätzliche Erkenntnisse präsentiert werden, welche nur im indirekten Zusammenhang mit den beiden o.g. Fragestellungen stehen: Gegen Ende der Gruppeneinheiten werden die Daten deutlich weniger. Dieser Effekt, dass die aktive Teilnahme gegen Ende einer Behandlung nachlässt, kann auch im klinischen Kontext beobachtet werden. Es könnte damit zu tun haben, dass sich die TeilnehmerInnen gegen Ende der Maßnahme bereits wieder neu orientieren, dass sich neue Erkenntnisse im Alltag etabliert haben und angewandt werden und somit die Wichtigkeit der Intervention abnimmt.

#### Stärken und Schwächen der Studie GuG-Auf-Online

Auffällig bei der Auswertung der Daten war es, dass einige TeilnehmerInnen die Aufgabenstellungen mutmaßlich nicht korrekt verstehen konnten und so widersprüchliche Angaben gemacht hatten. Besonders auffällig war dies bei der Frage, wie hilfreich die A-APP Strategien empfunden worden waren. Das Alter der TeilnehmerInnen könnte hierbei eine entscheidende Rolle gespielt haben. Auch dass es keine Daten aus der Kontrollgruppe gab, scheint problematisch, da in der vorliegenden Arbeit nun keine einwandfreie Vergleichbarkeit möglich ist. Des Weiteren liegt eine selektiv kleine Stichprobe vor und lässt folglich keine statistische Auswertung zu. Neben den vorab genannten limitierenden Faktoren der Studie sind jedoch auch die besonderen Stärken hervorzuheben: Vor allem die Stärke der Methodik mit den zahlreichen Testungen, die Möglichkeit, durch das online-Format einen divergenteren Teilnehmerkreis einzubeziehen und die Unterstützung der App haben sich als enorme Vorteile erwiesen (Geissler et al., in prep). Durch die hochfrequenten Angaben der TeilnehmerInnen in der App konnten deutlich mehr Daten aus dem Alltag heraus gesammelt und ausgewertet werden. Die Alltagssituationen wurden in der Kommentarfunktion

von einigen Kindern und Jugendlichen mehrmals pro Woche beschrieben. Diese Beschreibungen der akuten Situation und der Stimmung aus dieser hätte so ein paar Tage später in der Sitzung nicht mehr in der Intensität erfasst werden können.

Das online-Format erreichte ähnlich viele Familien in der Rekrutierung wie auch die persönlich stattfindende Intervention, wobei auch nach wie vor jüngere Eltern ohne Hochschulabschluss unterrepräsentiert waren. Ein weiterer Vorteil dieses Programms ist von ökonomischer Natur: Alle erreichten TeilnehmerInnen, welche von der präventiven Intervention mit ihrem zugrunde liegenden therapeutischen Ansatz profitieren, bedeuten eine Kostenersparnis für die Krankenkassen im Vergleich zu einer u.U. später erforderlichen therapeutischen Maßnahme.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass nun beide Fragestellungen dieser Arbeit ausreichend beantwortet wurden. Dennoch bleibt offen, weshalb es wichtig war, diese Fragen überhaupt zu stellen: Die Fragen nach den Veränderungen im Umgang mit Stress und bei der Stimmung während und nach der Durchführung von GuG-Auf-Online beantworten offene Themen hinsichtlich der Wirksamkeit des Programmes im Onlineformat. Da beide Fragen zu positiven Ergebnissen führen bzw. erfreuliche Tendenzen erkennbar werden, wagt diese Arbeit im Folgenden einen Blick in Richtung Zukunft des Programmes.

## **4.2 Blick in die Zukunft**

Im Anschluss sollen weiterführende Empfehlungen für umfassende anknüpfende Implikationen und Entwicklungen für die praktische Anwendung dieses Manuals Platz finden. Die Schwerpunkte unter Punkt 4.2 und den folgenden Unterpunkten werden sowohl bei Vorschlägen zu App-Nutzung und Online-Programm zur Durchführung der Intervention als auch auf den Ausblick zur Implementierung von GuG-Auf in die Krankenversorgung liegen.

### **4.2.1 Manualinhalte**

Aus Sicht der durchführenden Therapeutinnen sollte bei der zukünftigen Ausführung des Programmes mehr auf den direkten Kontakt mit den TeilnehmerInnen geachtet werden. Das heißt konkret, dass es sinnvoll und wünschenswert wäre, auch im Sinne der positiven Beziehungsgestaltung mit den TeilnehmerInnen, offener zu sprechen und weniger von den Folien

aus der PowerPoint Präsentation abzulesen. Dazu sollten die Slides der Präsentation übersichtlicher werden. Es gilt abzuwiegen, inwieweit die Folien so bleiben wie diese aktuell sind und verwendet wurden, mit allen wichtigen Inhalten, damit die TherapeutInnen nicht parallel in ein Manual sehen müssen, oder ob das freie Sprechen gefördert wird, indem nur einzelne Schlagworte auf den Folien Platz finden. Rhetorisch wäre dies sicher sinnig. Auch soll der rote Faden für die Kinder und Jugendlichen erkennbar bleiben und es soll immer wieder von Neuem dazu ermutigt werden, sofort zu unterbrechen, wenn der gedankliche Faden verloren geht.

Beim 2. Münchner International Symposium aus dem Jahr 2023 legte Bruce Compas im Rahmen seiner Präsentation den Fokus auf die Booster Sessions. Diese seien unerlässlich, da sie nach deren Studienergebnissen besonders effektiv seien. Der Moment mit den besten Daten, sei der am Ende der Booster-Sitzungen. Des Weiteren weist er darauf hin, dass Wärme und Struktur diejenigen Faktoren seien, welche Eltern brauchen (Compas, 2023). Diese beiden Infos sollten künftig Platz im Manual zu GuG-Auf finden: Die Inhalte der Auffrisch-Sitzungen sollten daher besonders genau beäugt werden. Für die Eltern könnten die Informationen zu Wärme und Struktur, als Hauptmerkmale guter Eltern, als entlastend wahrgenommen werden.

#### **4.2.2 Appnutzung SNS & Webex**

GuG-Auf-Online wurde von den teilnehmenden Familien und Gruppenleitern allgemein gut angenommen, wenngleich die Sitzungen im Vergleich zur ersten Version GuG-Auf von den TeilnehmerInnen etwas schlechter bewertet wurden (Geissler et al., in prep.).

Im Verlauf von GuG-Auf-Online nahm die aktive Anwendung der App SNS zwar zu, bleibt jedoch insgesamt hinter unseren Erwartungen zurück. Dies könnte u.a. auch mit den folgenden Punkten zusammenhängen, die von den TeilnehmerInnen (Kinder und Eltern) und den TherapeutInnen am Ende von Sitzung Nr. 8 gesammelt wurden (alle der genannten Punkte sind Zitate und in Tabelle Nr. 8 ausführlich dargestellt). Hier werden nun die aus der Sicht der Autorin und aus der Sicht als Therapeutin in den Gruppen, die wichtigsten Punkte zusammengefasst:

- Als Voraussetzung für die Teilnahme an GuG-Auf-Online sollte jede teilnehmende Person ein eigenes Gerät mit eigenem App-Account zur Verfügung haben, um jederzeit Zugriff auf die App und den dort bereitstehenden Aufgaben zu haben.

- Die ausführliche Wiederholung der Strategien in der App wäre erstrebenswert.
- Am Ende einer jeden Einheit wäre es wünschenswert, dass die GruppenleiterInnen an die Nutzung der App zwischen den Sitzungen erinnern, um eine höhere Verbindlichkeit zu erzeugen. Auch eine Erinnerungsfunktion von der App selbst wäre dringend zu empfehlen.

SNS als App scheint für die weitere Nutzung nicht ausreichend effektiv und professionell zu sein. Es ist empfehlenswert, vor der nächsten Durchführung des Programms eine neue adäquate App zu verwenden.

Auch die Nutzung von WEBEX bedarf einer kritischen Betrachtung. Aufgrund von datenschutzrechtlichen Vorgaben wurde für GuG-Auf-Online die Nutzung von Webex beschlossen. Wenngleich Webex vielerlei essenzielle Funktionen, wie die Möglichkeit die Gruppe in kleinere Gruppen zu unterteilen, Erwachsene und Kinder/Jugendliche getrennt, gestaltet sich die Handhabung schwierig. Die Eltern gaben in der 8. Einheit am Ende v.a. folgendes Feedback: Die Technik von Webex funktioniert nicht verlässlich. Von Tonproblemen, bis Problemen beim Einloggen oder bei der Zuteilung zu den Untergruppen gab es immer wieder Beschwerden zur Nutzung. Auch für die Therapeutinnen brachten zahlreiche Updates von Webex oftmals vor den Einheiten immer wieder neue Herausforderungen mit sich. Eine weitere Schwierigkeit bestand zudem, wenn TeilnehmerInnen sich verspätet hatten. Dann, wenn die Gruppen bereits in Kleingruppen aufgeteilt waren, war es nicht mehr möglich, an der Einheit teilzunehmen, dies funktionierte lediglich über einen Neustart der gesamten Gruppe.

Die Möglichkeiten zu Videokonferenz und Therapie online bereichern die moderne Gesellschaft. Jedoch sollte auch, wie bei der Appnutzung, bei möglichen weiteren Durchläufen von GuG-Auf-Online eine andere Plattform in Betracht gezogen werden. Zoom beispielsweise bringt verlässlich alle erforderlichen Funktionen mit, birgt jedoch datenschutzrechtliche Schwierigkeiten. Dies wird eine Herausforderung der künftigen TherapeutInnen/ ForscherInnengeneration von GuG-Auf-Online sein.

#### **4.2.3 Verlässlichkeit der Teilnehmer**

In einem Zeitungsartikel zu GuG-Auf online, welcher von Christina Berndt geschrieben und in der Süddeutschen Zeitung im Juli 2022 erschienen ist, finden sich kurz zusammengefasst

die Beweggründe für Eltern, mit der Familie an der Studie teilzunehmen. Genauso wird auch die Motivation der Mitarbeiter genannt: Mitunter jedes 4. Kind von Eltern, die an einer Depression erkrankt sind, werden im Laufe des Lebens selbst davon oder von einer Angststörung betroffen sein. Jedes 2. Kind wird vor dem 21. Geburtstag Symptome entwickeln. Das Ziel der Maßnahme liegt auf dem Schutz der Kinder. Wenn in einer Gesellschaft, wie bereits vorab beschrieben, so viele Menschen von einer Erkrankung betroffen sind, besteht Zeit zu handeln. Für die Familien liegt der Anreiz mitzumachen u.a. darin, wenn Eltern merken wie sehr auch die Kinder von Depression im Elternhaus betroffen sind. Im o.g. Artikel wird eine Jugendliche mit dem Satz zitiert „Ich mag gar nichts mehr fragen. Papa ist immer traurig.“ Dieser Satz hat bei der Mutter zur Erkenntnis geführt, dass nicht nur eine Person in der Familie von Depression betroffen ist, sondern alle (Berndt, 2022).

Dies hatte den Effekt, dass sich die Familien schon vor der Teilnahme und vor dem Beginn der Gruppeninterventionen auszutauschen begonnen hatten und es allen gelang, offener zu sprechen. Im Verlauf der Maßnahme konnten Kinder und Jugendliche, wie im Artikel von der Jugendlichen beschrieben, lernen, wann die Depression aus dem Menschen spricht und wann die Person selbst. Auch der Familienzusammenhalt konnte gestärkt werden, durch die s.g. schöne Familienzeit.

Liest jemand diese Zeilen in der Süddeutschen Zeitung, spürt die Leserin/ der Leser die Motivation zur Teilnahme und geht vielleicht davon aus, dass auch während der Intervention die Bereitschaft zur aktiven Teilnahme gegeben wäre. Jedoch wurde bereits vorab beschrieben, dass die App nicht so rege genutzt worden war, wie wir dies erwartet hatten. Gibt es demnach zwischen dem Zeitpunkt der Rekrutierung von Familien und dem Start der App eine Absenkung der Bereitschaft zur aktiven Mitwirkung an der Intervention? Und wie könnte der Anreiz bei den TeilnehmerInnen erhöht werden, um hochfrequenter Daten in der App einzugeben? Oder sind die TeilnehmerInnen von der Häufigkeit der auszuführenden Inhalte in der App zurückgeschreckt? Diese Forschungsfragen werden zum Teil in der Masterarbeit von Frau Joder (Joder et al., in prep.) ausgewertet.

Es wäre in jedem Fall zu erwarten gewesen, dass die TeilnehmerInnen vor dem Start der Intervention die Bedingungen kannten und dementsprechend häufiger Daten eingeben würden. Gehen wir davon aus, dass die Motivation für die aktive Teilnahme an Gruppen Schwankungen unterliegt und der Alltag der Kinder und Jugendlichen und der Eltern dazu führt, dass

tatsächlich die Eingabe von Daten vergessen wird, könnte o.g. Erinnerungsfunktion in der App Abhilfe schaffen und die TeilnehmerInnen bei der verlässlichen Eingabe der To Dos unterstützen.

#### **4.2.4 Ausblick zur Implementierung von GuG-Auf in die Krankenversorgung**

Die Frage ist nun, inwieweit die Intervention für die Implementierung in die Krankenversorgung bereit und geeignet ist und wie dies von statten gehen könnte und auch, ob dies im Online-Format vorstellbar wäre.

Im Psychotherapeuten Journal vom 13.09.2023 werden Studienergebnisse zum Thema Erfahrungen mit Onlinetherapie vorgestellt, wobei es nicht um unsere Studie, sondern generell um dieses Thema, geht. Der Artikel heißt „Nutzung von und Erfahrung mit Videotherapie-sitzungen während der Covid-19-Pandemie (am Beispiel des Bundeslandes Hessen)“ (Rubel et al., 2023). Durch die Pandemie sind wir besonderen Herausforderungen entgegengetreten, im normalen Leben, aber auch in Therapien und bei der Durchführung von Studien. Die zusammenfassenden Ergebnisse der o.g. Studie lauten, dass Therapiesitzungen per Video als ergänzende Maßnahme sinnvoll seien, sie den persönlichen Kontakt jedoch nicht ersetzen können. Die TherapeutInnen seien in den Onlinegesprächen aktiver gewesen, technische Probleme hätten jedoch den reibungslosen Ablauf erschwert. Der große Vorteil sei, nach einer Umfrage unter PsychotherapeutInnen, dass auch gesundheitlich angeschlagene PatientInnen an Onlinegesprächen häufiger teilnehmen, dadurch die Kontinuität erhöht und gute therapeutische Beziehungen aufrechterhalten werden konnten. Bei GuG-Auf-Online jedoch sind die Ergebnisse vergleichbar mit der Präsenzstudie von GuG-Auf.

Um das Programm weiterzuentwickeln und o.g Punkte zu verbessern, gründete Frau Dr. Belinda Platt, welche die Projektleitung für GuG-Auf und GuG-Auf-Online übernommen hatte, ein Beratungsgremium bestehend aus aktuellen und ehemaligen Teammitgliedern von GuG-Auf und GuG-Auf-Online und auch mit ehemaligen teilnehmenden Familien und Bruce Compas, welcher der Entwickler der ursprünglichen Version von GuG-Auf war. Es sollen zunächst 2-3 Treffen im kommenden Jahr 2024 stattfinden. Hierbei wird es um Anpassungen und Ergänzungen des Manuals, um neue Wege zur Rekrutierung von Familien (z.B. via Ebay Kleinanzeigen, um das Angebot niedrigschwelliger zu machen), um das Suchen und Finden einer

neuen App und Online-Plattform und um die Frage, ob GuG-Auf künftig in persona oder online stattfinden wird oder beides parallel angeboten werden wird, gehen. Die unterschiedlichen Blickwinkel auf die vorliegende Studie sollen helfen, das Programm noch effektiver zu machen.

Aus einer Vorbesprechung im Mai 2023 zu dieser Expertenrunde gab es bereits einige wegweisende Ansätze: GuG-Auf-Online soll für die Implementierung in die Rubrik Präventionsprogramm Depression, in welchem es um Stressbewältigung (4 Strategien zum Thema Stressmanagement) bei Kindern und Jugendlichen geht, angegliedert werden. Die Theorie dazu ist, dass Kinder mit einem depressiven Elternteil zu Hause mehr Stressoren ausgeliefert sind und weniger Möglichkeiten haben zu lernen, wie sie mit Stress umgehen können, da die Eltern keine adaptiven Strategien vorleben. Die Maßnahme soll Kindern und Eltern helfen, ihren Alltag zu erleichtern. Mit GuG-Auf-Online wollen wir eine Lücke im Gesundheitssystem schließen. Der Hauptvorteil für die Krankenkassen wird in der Kostenersparnis von präventiven Maßnahmen bei gesunden Kindern und Jugendlichen im Vergleich zu Therapien nach einer Diagnosestellung liegen. Sollte der Rollenwechsel von GuG-Auf in die Regelversorgung der Krankenkassen erfolgen und dennoch auch an der LMU angegliedert bleiben, werden weitere Forschungsfragen notwendig. GuG-Auf-Online erfüllt nicht die Anforderungen der Digitalen Gesundheitsanwendungen, da die Intervention nicht als Behandlung angeboten wird. Um einen Präventionskurs bei den Krankenkassen zu etablieren, gibt es weniger Regularien.

Um einen adäquaten Einstieg in die Regelversorgung im deutschen Gesundheitssystem gewährleisten zu können, ist vorab die Zusammenarbeit mit den gesetzlichen Krankenkassen unumgänglich. Ausführliche Implementierungstests mit einer GuG-Auf-Online und einer Präsenzversion sollen durchgeführt werden.

Präventive Interventionen für Kinder von depressiven Eltern sind zwar zahlreich vorhanden, diese sind jedoch häufig nicht evidenzbasiert und auch nicht störungsspezifischer Natur. Die Erhöhung der Resilienz steht hier im Vordergrund, nicht die Prävention für ein bestimmtes Störungsbild. Denjenigen evidenzbasierten Interventionen, die es gibt, mangelt es an der Umsetzung (häufig aufgrund von finanziellen oder strukturellen Schwierigkeiten), sind aber



wirksam und mindern die Gefahr später selbst zu erkranken, so berichten J. Löchner & B. Platt in deren Buchkapitel „Prävention“ (Frey et al., 2023).

Die interviewte Mutter im o.g. Artikel gab an, die A-APP Fertigkeiten seien für das ganze Leben lang wichtig und relevante Informationen, die jede Person haben sollte (Berndt, 2022).

Die mentale Gesundheit von morgen sollte aus den Bausteinen Prävention, den entsprechenden Dienstleistungen dazu und aus der Reduzierung von Stigmatisierung bestehen. Erst dann seien wir ausreichend für die Zukunft ausgestattet, so benennt es die Gründerin von Mental Health Crowd Dominique de Marne auf dem 2. Münchner Symposium (de Marné & Münstermann, 2023).

### Schlussfolgerung

Ziel dieser Dissertation war es zu evaluieren, inwieweit es der präventiven Intervention „GuG-Auf-Online“ gelungen ist, die Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen, Stressereignisse zu regulieren, zu verändern. Der Umgang mit Stress und Belastungssituationen und die Emotionsregulation wurden im 3. Teil dieser Arbeit ausführlich erläutert. Die beiden Hauptfragestellungen der vorliegenden Arbeit wurden ausreichend behandelt. Die gemeinsame Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und deren Eltern in einem präventiven Gruppenkontext wie bei GuG-Auf und GuG-Auf-Online sind bis dato einmalig. Die Maßnahme zielt darauf ab, Stressbewältigungsstrategien der Kinder und Jugendlichen zu verbessern und das Risiko, selbst an einer Depression zu erkranken, zu senken. Um die Resilienz zu steigern, wurden die A-APP Strategien zur Emotionsregulation mit den Kindern und Jugendlichen trainiert. Statt, wie ursprünglich geplant, 50 Familien, konnten 37 Familien randomisiert und 18 Familien in die Interventionsgruppe aufgenommen werden. Forschungslücken zum Online-Bereich konnten verkleinert werden mit folgenden Erkenntnissen:

- Auch im Onlinebereich haben die Kinder und Jugendlichen die erlernten Copingstrategien als hilfreich beschrieben und konnten diese anwenden. Akzeptanz und Ablenkung, vor allem aber positives Denken (sich selbst gut zureden, etc.) vermischt mit einer Aktion wurde am häufigsten angewandt. Die Verknüpfung der Methoden scheint am Effektivsten zu sein.
- Die positiven Affekte konnten bei Sichtung über den gesamten Zeitraum hinweg bei allen TeilnehmerInnen eine Zunahme verzeichnen, während sich die negativen Affekte auf einem ähnlichen Niveau bewegten.

Dass Prävention wirksam ist, hebt die Dringlichkeit von Prävention nochmals deutlich hervor (Loechner et al., 2018). Nur so kann die generationsübergreifende Transmission von Depression (Goodman & Gotlib, 1999) und das genetische Risiko, mit einem an einer Depression erkrankten Elternteil, selbst an einer Depression zu erkranken, verringert werden (Beck & Bredemeier, 2016). Die Ergebnisse dieser Untersuchung deuten eine positive Veränderung der Emotionsregulation an und Verbessern den Umgang mit Stress und Belastungssituationen bei den Kindern und Jugendlichen. Interessanterweise spielt die Depression der Eltern, obwohl dies Gegenstand der vorliegenden Intervention ist, nur eine untergeordnete Rolle. Dies wurde nicht abgefragt, jedoch auch kaum als Belastungsfaktor via Kommentarfunktion benannt. Dennoch war die Präsenz des Themas, in Form von Items wie sich Sorgen machen (als Kind/Jugendliche/r) oder das schlecht gelaunt sein der Eltern, gegeben.

Mit Spannung erwartet die Autorin nun den weiteren Werdegang von GuG-Auf, sei es Online oder in persona, in die Regelversorgung. Über die Zertifizierung selbst, die Auswahl einer neuen App und einer neuen Plattform für Videoconferencing und die Überarbeitung des Manuals bis hin zu einem neuen Durchlauf: Das Expertengremium wird, einschließlich der Autorin, die weitere Entwicklung zeitnah vorantreiben.

## Literaturverzeichnis

- Ärzteblatt (2020, 22.07.2024). Psychische Erkrankungen bei Kindern häufig unbehandelt. <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/117076/Psychische-Erkrankungen-bei-Kindern-und-Jugendlichen-haeufig-unbehandelt>
- Beck, A. T., & Bredemeier, K. (2016). A unified model of depression: Integrating clinical, cognitive, biological, and evolutionary perspectives. *Clinical Psychological Science*, 4(4), S. 596–619.
- Berndt, C. (2022, 22.07.2024). Es soll Kindern nicht so ergehen wie ihren Eltern. *Süddeutsche Zeitung*. <https://www.sueddeutsche.de/projekte/artikel/wissen/depressionen-und-familie-wie-man-kinder-krank-eltern-schuetzen-kann-e087779/?reduced=true>
- Bundespsychotherapeutenkammer. (2023, 22.07.2024). Psychische Krankheiten. <https://www.bptk.de/patientinnen/psychische-krankheiten/?cookie-state-change=1631264516215#1603089159235-c64e1d3a-2e9e>
- BZGA (2022, 22.07.2024). Stress und Stressbewältigung. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/stress-und-stressbewaeltigung/>
- Chan, A.-W., Tetzlaff, J. M., Altman, D. G., Laupacis, A., Gøtzsche, P. C., Krleža-Jerić, K., Hróbjartsson, A., Mann, H., Dickersin, K., & Berlin, J. A. (2013). SPIRIT 2013 statement: Defining standard protocol items for clinical trials. *Annals of internal medicine*, 158(3), S. 200–207.
- Compas, B. E. (2009). Coping, regulation, and development during childhood and adolescence. *New directions for child and adolescent development*, 2009(124), S. 87–99.
- Compas, B. E., Forehand, R., Thigpen, J. C., Keller, G., Hardcastle, E. J., Cole, D. A., Potts, J., Watson, K. H., Rakow, A., & Colletti, C. (2011). Family group cognitive-behavioral preventive intervention for families of depressed parents: 18-and 24-month outcomes. *Journal of consulting and clinical psychology*, 79(4), S. 488.
- Compas, B. E., Forehand, R., Thigpen, J., Hardcastle, E., Garai, E., McKee, L., Keller, G., Dunbar, J. P., Watson, K. H., & Rakow, A. (2015). Efficacy and moderators of a family group cognitive-behavioral preventive intervention for children of parents with depression. *Journal of consulting and clinical psychology*, 83(3), S. 541.
- Compas, B. (2023, 14. September 2023). Konferenzbeitrag: Searching for mediators in preventive Interventions: What should we look for? Where should we look? 2. Münchener Symposium, München, Deutschland.
- de Marné, D., & Münstermann, L. (2023, 25.07.2024). Mental Health Crowd. <https://www.mentalhealthcrowd.de/>
- Ernst, G., Franke, A., & Franzkowiak, P. (2022). Stress und Stressbewältigung. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). S 11.
- Frey, M., Feldmann, L., Kloek, M., Kölch, M., Kroboth, J., Löchner, J., von Lucadou, A., Nagel, M. J., Piechaczek, C., & Primbs, R. (2023). Depression im Kindes- und Jugendalter: Rechtzeitig erkennen, wirksam behandeln und vorbeugen. Kohlhammer Verlag. S. 273-295.
- Ghandour, R. M., Sherman, L. J., Vladutiu, C. J., Ali, M. M., Lynch, S. E., Bitsko, R. H., & Blumberg, S. J. (2019). Prevalence and treatment of depression, anxiety, and conduct problems in US children. *The Journal of pediatrics*, 206, S. 256–267.
- Goodman, S. H., & Gotlib, I. H. (1999). Risk for psychopathology in the children of depressed mothers: A developmental model for understanding mechanisms of transmission. *Psychological review*, 106(3), S. 458.
- Jacobi, F., Klose, M., & Wittchen, H.-U. (2004). Psychische Störungen in der deutschen Allgemeinbevölkerung: Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen und Ausfalltage. *Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz*, 47(8), S. 736–744.
- Kandale, M., & Rugenstein, K. (2017). Das Repetitorium, Lehr- und Lernbuch für die schriftlichen Abschlussprüfungen zum Psychologischen Psychotherapeuten und zum Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten, 3. Auflage. Deutscher Psychologen Verlag. S. 56.

- Lewinsohn, P. M. (1974). A behavioral approach to depression. *Essential papers on depression*, S. 150–172.
- Löchner, J., Platt, B., Starman-Wöhrle, K., Takano, K., Engelmann, L., Voggt, A., Loy, F., Bley, M., Winogradow, D., & Hämmerle, S. (2023). A randomized controlled trial of a preventive intervention for the children of parents with depression: Mid-term effects, mediators and moderators. *BMC psychiatry*, 23(1), S. 1–19.
- Löchner, J., Starman-Wöhrle, K., Takano, K., Engelmann, L., Voggt, A., Loy, F., Bley, M., Winogradow, D., Hämmerle, S., & Neumeier, E. (2021). A randomised controlled trial of a family-group cognitive-behavioural (FGCB) preventive intervention for the children of parents with depression: Short-term effects on symptoms and possible mechanisms. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 15(1), S. 1–17.
- Loechner, J., Sfarlea, A., Starman, K., Oort, F., Thomsen, L. A., Schulte-Koerne, G., & Platt, B. (2020). Risk of depression in the offspring of parents with depression: The role of emotion regulation, cognitive style, parenting and life events. *Child Psychiatry & Human Development*, 51, S. 294–309.
- Loechner, J., Starman, K., Galuschka, K., Tamm, J., Schulte-Körne, G., Rubel, J., & Platt, B. (2018). Preventing depression in the offspring of parents with depression: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical psychology review*, 60, S. 1–14.
- Platt, B., Pietsch, K., Krick, K., Oort, F., & Schulte-Körne, G. (2014). Study protocol for a randomised controlled trial of a cognitive-behavioural prevention programme for the children of parents with depression: The PRODO trial. *BMC psychiatry*, 14(1), S. 1–8.
- Reck, C., Weiss, R., Fuchs, T., Möhler, E., Downing, G., & Mundt, C. (2004). Psychotherapy for postpartum depression with a focus on mother-infant interaction: Mutter-Kind-Interaktion im Blickpunkt. *Der Nervenarzt*, 75, S. 1068–1073.
- Rubel, J., Iovoli, F., & Hall, M. (2023). Nutzung von und Erfahrungen mit Videotherapiesitzungen während der Covid-19-Pandemie. *Psychotherapeutenjournal*, S. 238–245.
- Sanford, M., Byrne, C., Williams, S., Atley, S., Ridley, T., Miller, J., & Allin, H. (2003). A pilot study of a parent-education group for families affected by depression. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 48(2), S. 78–86.
- Schneider, S. (2009). Kinder psychisch kranker Eltern. *Lehrbuch der Verhaltenstherapie, Band 3, Störungen im Kindes- und Jugendalter*. S. 844–853.
- Seligman, M. E. P., Petermann, F., & Rockstroh, B. (1979). *Erlernte Hilflosigkeit*. Urban und Schwarzenberg München. S. 209-251.
- Sfarlea, A., Löchner, J., Neumüller, J., Asperud Thomsen, L., Starman, K., Salemink, E., Schulte-Körne, G., & Platt, B. (2019). Passing on the half-empty glass: A transgenerational study of interpretation biases in children at risk for depression and their parents with depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 128(2), S. 151.
- Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J., & Mauss, I. B. (2023). Psychological resilience: An affect-regulation framework. *Annual review of psychology*, 74, S. 547–576.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), S. 1063.
- Weissman, M. M., Wickramaratne, P., Nomura, Y., Warner, V., Pilowsky, D., & Verdelli, H. (2006). Offspring of depressed parents: 20 years later. *American journal of Psychiatry*, 163(6), S. 1001–1008.

**Anhang**

Im Anhang befinden sich die PowerPoint Dateien der einzelnen Sitzungen (aktuelle Version, Herbst 2023). Diese haben im Laufe der Zeit das ursprüngliche Manual abgelöst und beinhalten alle relevanten Angaben zu GuG-Auf-Online. Die PowerPoint Folien wurden nicht alleine von der Autorin erstellt, sondern in unterschiedlichen Konstellationen im Team erarbeitet. Sie dienen hier als Nachschlagewerk zu der vorliegenden Dissertation.

PowerPoint Folien – GuG-Auf-Online - Sitzungen 1-8

HERZLICH WILLKOMMEN ZU  
**GUG-AUF-ONLINE**  
GESUND UND GLÜCKLICH AUFWACHSEN - ONLINE

Prävention von psychischen Erkrankungen  
bei Kindern & Jugendlichen mit einem depressiven Elternteil

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik & Psychotherapie



[www.prodo-group.com](http://www.prodo-group.com)



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Grundprinzip:**

Es ist essentiell, dass die Eltern und Kinder sich innerhalb der Gruppe wohlfühlen und mit den Grundregeln zurechtkommen, damit sie Erfahrungen, Gedanken und Gefühle in den kommenden Wochen in der Gruppe einbringen können. Es ist außerdem wichtig, die Teilnehmer mit dem Ablauf und den Erwartungen des Programms vertraut zu machen, wie zum Beispiel:

- (1) der Struktur der Sitzungen
- (2) den klar definierten wöchentlichen Themen
- (3) dem Training
- (4) dem Online-Setting (Sitzungen über webex und tägliche Nutzung der App)

Die Psychoedukation wird als grundlegender erster Schritt in dieser Intervention gesehen. Es mag zwar sein, dass Familien mit der Depression leben, jedoch ist es möglich, dass sich nicht alle Familienmitglieder mit den Symptomen, Ursachen und Behandlungen der Erkrankung auskennen. Die Psychoedukation zur Depression ist auf zwei Ebenen wichtig. Erstens hilft sie, Familienmitgliedern die Symptome des von der Depression betroffenen Elternteils besser zu erkennen; zweitens dient sie zur Prävention, da andere Familienmitglieder (Kinder) gefährdet sind, ebenfalls eine Depression zu entwickeln. Indem man über die Ursachen der Krankheit aufklärt, kann Depression als außenstehendes Problem gesehen werden, mit dem die gesamte Familie umgehen muss. Dies bildet die Grundlage für die weiteren Interventionen. Die Familien werden so ermutigt mit den Schwierigkeiten, die eine depressive Erkrankung innerhalb der Familie mit sich bringt, umzugehen und so die Auswirkungen der Erkrankung auf die Familie zu reduzieren.

Ein letzter wichtiger Punkt ist, dass es die Familien unter Umständen nicht gewohnt sind, miteinander über Depression und deren Auswirkungen auf die Familie zu sprechen. Es ist daher wichtig, eine sichere und angenehme Atmosphäre für jede Familie zu schaffen, um diese Gespräche zu beginnen. Der Schwerpunkt sollte darin liegen, die Familie zu stärken und das Gefühl zu vermitteln, dass die Situation besser werden kann.

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Potentielle Probleme:**

1. Teilnehmer könnten gehemmt sein, sich miteinander auszutauschen. Dies könnte vor allem bei den Gruppenaktivitäten der Fall sein. Die Gruppenleiter werden Eltern und Kinder mit offenen, sokratischen Fragen und Überlegungen aus der Reserve locken müssen und Unterhaltungen zwischen Familienmitgliedern je nach Bedarf unterstützen.
2. Teilnehmer könnten viele Fragen über Depression und deren Effekt auf Familien haben. Die Gruppenleiter werden gebeten, die Fragen so gut wie möglich zu beantworten, aber auch bei Bedarf auf zusätzliche Quellen hinzuweisen.
3. Teilnehmer könnten bzgl. der Durchführung des Trainings besorgt sein. Mögliche Hindernisse sollten am Ende der Sitzung besprochen und gelöst werden. Es kann vorkommen, dass Eltern ihre Kinder dafür belohnen wollen, dass sie ihr Training vollendet haben. Hier könnte humorvoll argumentiert werden, dass die Kinder vielleicht Spaß daran haben, zu sehen, dass auch ihre Eltern das Training erledigen müssen.
4. Junge Kinder könnten sich während der Psychoedukation in der Sitzung langweilen oder unkonzentriert werden. Die Gruppenleiter sollten so weit wie möglich eine Sprache verwenden, die der Entwicklung der Kinder angemessen ist und Kinder und Teenager mit Hilfe von Beispielen im Unterricht und den Diskussionen einbinden.
5. Eltern könnten zu der Annahme kommen, dass sie Auslöser für Depressionen der Kinder sein können, da ihre Depression einen Stressfaktor für die Familie darstellt. Eltern sollten daran erinnert werden, dass, auch wenn Depression zu generellem Stress in der Familie führt und sie vielleicht nicht kontrollieren können, ob sie depressiv werden oder nicht, sie aber dennoch die Kontrolle darüber haben, in welchem Ausmaß sich ihre Depression auf die eigenen Kinder auswirkt und sie überdies ihren Kindern helfen können zu lernen, damit umzugehen.
6. Wenn die Eltern die Depression nach der Geburt eines Kindes erwähnen, achten Sie darauf, dass die Kinder sich nicht betroffen fühlen.
7. Wenn Sie auf das erhöhte Erkrankungsrisiko zu sprechen kommen, dass Kinder mit einem depressiven Elternteil haben, achten Sie darauf auch zu vermitteln, dass das Programm Fähigkeiten beibringt, die alle Familien gut gebrauchen können, auch die ohne Depression, aber im Besonderen bei Familien, in denen eine Person an einer Depression erkrankt ist.

**GUG-AUF-ONLINE**  
GESUND UND GLÜCKLICH AUFWACHSEN - ONLINE

Programm zur Primärprävention von Depression bei Kindern und Jugendlichen  
mit einem an Depression erkrankten Elternteil

Second edition (June 2020): Johanna Löchner, Christina Blomenhofer, Patricia Graf,  
Petra Dengl, Svenja Geissler, Gerd Schulte-Körne, Belinda Platt



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Handbuch für Gruppenleiter  
Sitzung 1 – Psychoedukation Depression**

**Ziele der 1. Sitzung:**

- Einführung in die Inhalte und Anforderungen des Präventionsprogramms. Vorstellung der Gruppenleiter.
- Das Wissen der Familien über Depression erweitern.
- Auswirkungen von Depression auf das Familiensystem erkennen.

**Gliederung der Sitzung**

- Teil 1 (20 Minuten)**  
Vorstellungsrunde/Kennenlernübung, Überblick über Kursziele, Regeln und Erwartungen
- Teil 2 (10 Minuten)**  
Gruppendiskussion: Symptome von Depression
- Teil 3 (10 Minuten)**  
Interaktive Psychoedukation: Depression definieren
- Teil 4 (20 Minuten)**  
Interaktive Psychoedukation: Ursachen der Depression

**Potentielle Probleme:**

- 8. Es könnte die Familien irritieren, dass die Gruppenleiter ein Manual zur Durchführung der Sitzungen verwenden, an dem sie sich sehr genau orientieren. Man könnte die Familien darauf hinweisen, dass es sich um ein Forschungsprojekt handelt und so die strenge Vorgehensweise erklären.
- 9. Familien könnten technische Schwierigkeiten haben, sowohl mit dem Video-Conferencing (webex) als auch mit der App. Man sollte alle Mitglieder am Anfang jeder Sitzung fragen, ob sie Schwierigkeiten mit der App hatten und wenn eine Lösung nicht gleich gefunden werden kann, die Studienleitung anschließend an der Besprechung konkret vermitteln was das Problem ist. Am Ende jeder Sitzung sollten technische Schwierigkeiten mit webex besprochen werden und ggf. eine Meldung an die Studienleitung geben.

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

Pause (5 Minuten) nach 55 Minuten

- Teil 5 (15 Minuten)**  
Gruppenaktivität: Wie Familien mit Depression umgehen. Video – Diskussion mit den Familien
- Teil 6 (15 Minuten)**  
Gruppendiskussion: Depression in der Familie
- Teil 7 (5 Minuten)**  
Grundprinzip und Durchführung „Training“
- Teil 8 (15 Minuten)**  
Das Training für diese Woche
- Teil 9 (5 Minuten)**  
Abschluss und Evaluation der Sitzung

**Neue Leseinheiten in der App für die kommende Woche:**

- Eltern: 1.1.L. Eltern: Wissen Depression
- Kinder: 1.1.L. Kids: Wissen Depression

**Training in der App für die kommende Woche:**

- Stress Checkliste (einmal am nächsten Tag)
  - Eltern: „1.2 E.B Stresscheckliste“
  - Kinder: „1.2.K.B Stresscheckliste“
- Bewertung der Sitzung (einmal am nächsten Tag)
  - Eltern: „0.3.B Eltern: Bewertung der Sitzung“
  - Kinder: „0.3.B Kids: Bewertung der Sitzung“
- Stimmungsbeobachtung (PANAS) für die wissenschaftliche Evaluation (täglich)
  - PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)

**Benötigtes Material für diese Sitzung**

- PowerPoint Präsentation

**Eröffnung der Sitzung**

**Gruppenleiter:**

Eröffnen Sie die Runde, indem Sie den Teilnehmern ein paar Minuten Zeit geben, um sich auf ihre Familie zu konzentrieren und im Hier und Jetzt präsent zu sein.

Siehe Text in den Notizen



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Teil 1. Vorstellungsrunde, Kennenlernübung, Überblick der Kursziele, Regeln und Erwartungen (20 Minuten)**

[Ziel: Gruppenleiter und Familien vorstellen; ein Gespräch über Depression und ihre Auswirkungen auf die Familie einleiten und Motivation in Bezug auf die Ziele unserer Intervention schaffen; einen Überblick über die Ziele, den Inhalt und die Struktur der Intervention schaffen; generelle Regeln aufstellen und Erwartungen klären, um eine angenehme Umgebung zu schaffen.]

**1. Vorstellung der Gruppenleiter**

**Nächste PowerPoint-Folien: „Das GuG-Auf-Team“ Folie & „Kennenlernen“ Folie**

! Die Gruppenleiter stellen sich vor und geben Informationen zu folgenden Punkten:

- **Erfahrung in der Arbeit mit Menschen, die an Depression leiden**
- **Beteiligung am Projekt**
- **Generelle klinische Erfahrung**

(Die Gruppenleiter sollten über diese generellen Informationen hinaus keine weiteren persönlichen Informationen preisgeben.)

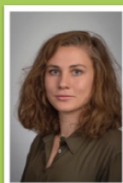


## Kennenlernen Teilnehmer\*innen

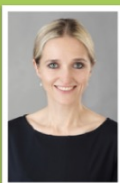
- Wie heißt Ihr?
- Woher kommt Ihr?
- Wer gehört zu Eurer Familie?
- Was machen Ihr gerne?



## WIR STELLEN UNS VOR



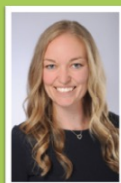
Svenja Geissler, M.Sc.  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin



Patricia Graf, M.Sc.  
Psychologische Psychotherapeutin



Lea König, B.Sc.  
Psychologin



Dr. Belinda Platt  
Leiterin der PRODO Arbeitsgruppe



## ORGANISATORISCHE INFORMATIONEN

- **Wann?** Donnerstags, 19:00 Uhr
- **Wo?** Online via Webex
  - Bitte frühzeitig einloggen (ca. 5 Minuten vor Beginn)
- **Pausen**
- **Smartphone-App**
- **Hinweis:** Sitzungen werden aufgezeichnet
- Falls Sie mal verhindert sein sollten oder sich verspäten, bitte informiert **Patricia Graf** telefonisch oder per SMS (an **0173/79 27 180**)
- **Kontakt zwischen den Sitzungen**
  - **Svenja Geissler** ([klp-prodo@med.uni-muenchen.de](mailto:klp-prodo@med.uni-muenchen.de), Tel.: 089 4400-56933)
  - Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik & Psychotherapie **Forschungsabteilung (St.Vinzenz Haus)** in der Nußbaumstraße 5, 80336 München







## Kennenlernen

### Patricia Graf & Lea König

- Erfahrung in der Arbeit mit Menschen, die an einer Depression leiden
- Beteiligung am Projekt
- Klinische Erfahrung



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

### 2. Kennenlernübung

[Ziel: Einander kennenlernen und ein Zusammengehörigkeitsgefühl anbahnen.]

#### GRUPPENAKTIVITÄT

Siehe Text in den Notizen



**Gruppenleiter:** Stellen Sie sicher, dass sich jeder Teilnehmer beteiligt. Falls sich Teilnehmer schwertun, auf Hobbys/Interessen einzugehen, können sie auch etwas anderes von sich erzählen, was sie früher gerne gemacht haben. Gruppenleiter und Assistent sollten auch mitmachen, aber keine unangebrachten persönlichen Informationen preisgeben.

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

### 3. Organisatorisches

PowerPoint: „Organisatorisches“

**Gruppenleiter:** Gehen Sie die folgenden organisatorischen Dinge durch:

1. Zeiten, wann Sitzungen beginnen und enden
2. Wann Pausen stattfinden.
3. Was jede Woche mitzubringen ist: Notizblock, Stifte...
4. Weisen Sie darauf hin, dass die Sitzungen auf Video aufgenommen werden. Die Videos sind vertraulich und vor allem dafür da, um die Qualität der Durchführung zu sichern.
5. Was zu tun ist, wenn sich Teilnehmer verspäten oder eine Sitzung verpassen.
6. Wie man die Gruppenleiter zwischen Sitzungen kontaktieren kann
7. Und das Wichtigste: Die Interventionen finden online statt: Bekanntgabe des Links, rechtzeitiges einloggen vor der Sitzung, um evtl. technische Schwierigkeiten beheben zu können. (Gruppenleiter kontaktieren)
8. Es gibt zusätzlich zu unseren Interventionen eine App. In dieser App könnt und sollt ihr immer besprochene Inhalte nachlesen und euch auf die nächste Stunde vorbereiten (kurz durchklicken), außerdem sind dort die Trainings zu bearbeiten. Wir trainieren und üben wie beim Sport (wer übt, kann die Dinge besser anwenden). Die Trainings werden dann immer in der nächsten Sitzung besprochen.



#### So funktioniert die App:

1. Alle Lese-Einheiten (mit L. gekennzeichnet, z.B. „1.Eltern: 1.1.L. Eltern: Wissen Depression“) sind ab der Freischaltung immer zugänglich und verschwinden nach dem Lesen nicht.
2. Alle Bearbeitungs-Einheiten (mit B. gekennzeichnet, z.B. „0.3.B Eltern: Bewertung der Sitzung“) sollen an dem Tag, an dem sie per Mail an die Teilnehmenden geschickt werden, beantwortet werden (i.d.R. der Tag nach der Gruppensitzung). Wenn sie an dem Tag nicht beantwortet werden, sind sie für 6 weitere Tage unter „verpasste Fragebögen“ zu finden und beantwortbar. Es gibt Fragebögen und Trainings, die nach jeder Sitzung abgefragt werden und andere, die sich von Woche zu Woche unterscheiden.
3. Der PANAS (Positiver und negativer Affekt – Fragebogen) soll jeden Tag während des GuG-Auf-Online-Programms beantwortet werden. Deswegen wird auch jeden Tag eine E-Mail an die Teilnehmenden geschickt, die auf die Verfügbarkeit des Fragebogens hinweist.
4. Die Antworten der Teilnehmenden können im Verlauf in Diagrammen eingesehen werden. Dazu muss sich online in das SNS-Konto im Browser (unter <https://gugauf.sns-live.de/login>) eingewählt werden (funktioniert nicht in der App): Nach der Anmeldung links auf „Diagramme“ klicken und den jeweiligen Fragebogen oben in der Leiste auswählen.



## WAS VERBINDET ALLE FAMILIEN? - DAS THEMA DEPRESSION

- **Mindestens ein Elternteil, das gerade unter einer Depression leidet oder schon einmal unter einer Depression gelitten hat**

Die Sitzungen sollen Ihnen dabei helfen, als Familie einen besseren Umgang mit Depressionen zu finden.

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

### 4. Überblick über Ziele, Inhalte der Sitzung und Struktur des Kurses

PowerPoint: „Ziele der Sitzungen“

**Tipp:** Diese Einführung soll...

- Den Teilnehmern Zuversicht vermitteln, dass sie durch die Teilnahme ihre Lebensumstände verbessern können
- Falls nötig, anerkennen, dass ihr Leben nicht einfach ist
- Betonen, dass wir mit ihrer Unterstützung gemeinsam daran arbeiten werden, die Familien robuster zu machen.

Siehe Text in den Notizen



## ZIELE DER TEILNEHMER\*INNEN



## INHALTE DER SITZUNGEN

- **Sitzung 1:** Kennenlernen & Einführung in die Depression
- **Sitzung 2:** Stressreaktionen
- **Sitzung 3:** A-APP Fertigkeiten
- **Sitzung 4:**
  - **Kinder:** Akzeptanz & Ablenkung
  - **Eltern:** Loben, aufmerksam zuhören, bewusstes Ignorieren & Unterstützung suchen
- **Sitzung 5:**
  - **Kinder:** Positives Denken & positive Aktivitäten
  - **Eltern:** Struktur, Belohnung & Konsequenzen
- **Sitzung 6:** Zusammenfassung der gelernten Fertigkeiten & Planung
- **Sitzung 7:** Wiederholung & Übung
- **Sitzung 8:** Wiederholung, Übung & Abschluss





### ZIELE DER SITZUNGEN



- Den Kindern beim Umgang mit Schwierigkeiten helfen, die das Leben mit Depression innerhalb einer Familie mit sich bringt
- Den Eltern helfen, positiv zu erziehen
- Sich gemeinsam unterstützen, das Stresslevel Zuhause zu senken

#### Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Gruppenleiter:**

Die Sitzung wird jede Woche strukturiert sein und Gruppendiskussionen, Psychoedukation, Aktivitäten und wöchentliches Training (über die o.g. APP) beinhalten.

! Erklären Sie den Teilnehmern, dass sie immer einen Notizblock für Notizen zu den Sitzungen mitbringen sollen, um in den Sitzungen mitzuschreiben.

Siehe Text in den Notizen



#### Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

PowerPoint: „Depression“

**Gruppenleiter:** Weisen Sie auf die PowerPoint Folie („Willkommen zu Gesunde Kinder Erziehen...“) hin und zeigen Sie auf das Wort DEPRESSION.

Siehe Text in den Notizen



#### Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**5.Strategie zur Gruppenstärkung**

Siehe Text in den Notizen



**Gruppenleiter:** Erkennen Sie an, dass es innerhalb der Gruppe auch viele Unterschiede gibt, und dass es um sehr persönliche Erfahrungen geht. Deshalb müssen wir uns auf ein paar Regeln und Erwartungen einigen, sodass sich jede einzelne Person wohl und sicher fühlt.



### REGELN UND ERWARTUNGEN

- **Privatsphäre**
  - ✓ Schweigepflicht
- **Respekt**
  - ✓ respektvoller Umgang miteinander
- **Wohlbefinden**
  - ✓ aufstehen, strecken, Fragen stellen
- **Sicherheit**
  - ✓ Sorgen um jemanden in der Gruppe oder Familie bitte mitteilen
- **Teilnahme**
  - ✓ Bitte absagen falls eine Familie nicht kommen kann
- **Mitarbeit über die App**
  - ✓ Bitte regelmäßig Hausaufgaben bearbeiten



#### Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Gruppenleiter:**

Notieren Sie die Antworten der Teilnehmer auf der PowerPoint und ermutigen Sie alle, ihre Ideen der Gruppe mitzuteilen.

Siehe Text in den Notizen



#### Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Gruppenleiter:**

Besprechen Sie mit den Teilnehmern Schweigepflicht, Respekt, und die Bedeutung einer vertraulichen und angenehmen Atmosphäre. Weisen Sie darauf hin, dass die Teilnehmer Getränke oder Essen mit an ihren Platz nehmen können, aber bitten Sie die Teilnehmer nicht während der Sitzung den Raum zu verlassen, da dadurch ein unruhige Atmosphäre entsteht.

**Gruppenleiter:**

Fragen Sie die Gruppe, ob jemand noch etwas hinzufügen möchte. Die ganze Gruppe soll diesen Regeln und Erwartungen zustimmen.



### WAS IST EINE DEPRESSION?



**Teil 2. Gruppendiskussion: Symptome der Depression (10 Minuten)**

**[Ziel:** Die Symptome von Depression identifizieren und beginnen den Familien zu verdeutlichen, dass die Symptome, die sie erleben, nicht ungewöhnlich sind]

**Gruppenleiter:** Zeigen Sie die „Was ist eine Depression“ Folie.

**Gruppenleiter:** Bitten Sie die Teilnehmer in ihren Notizblock zu schreiben, was ihrer Meinung nach „Depression“ ist. Es gibt keine richtige oder falsche Antwort. Dies ist eine gute Möglichkeit, um eine sichere Umgebung zu schaffen, in der die Teilnehmer sich wohlfühlen und bereit sind, in der Gruppe zu sprechen und über ihre Erfahrungen mit Depression zu berichten. Ermutigen/Erlauben Sie den Teilnehmern ein paar Details mit der Gruppe zu teilen, wenn sie es möchten. Achten Sie darauf, dass nicht nur ein Teilnehmer die Unterhaltung dominiert.

Siehe Text in den Notizen



### WAS IST EINE DEPRESSION?

- Wenn Ihr an Depression denkt, woran denkt Ihr dann?
- Was ist für Euch eine Depression?



### SYMPTOME EINER DEPRESSION

1. Traurige oder gereizte Stimmung
2. Verlust von Interesse oder Freude an Aktivitäten
3. Gewichts- oder Appetitverlust oder –zunahme
4. Viel Schlafen oder Probleme beim Schlafen
5. Sehr zappelig sein oder sich sehr langsam bewegen
6. Geringe Energie
7. Sich wertlos oder schuldig fühlen
8. Schwierigkeiten dabei haben, sich zu konzentrieren oder Entscheidungen zu treffen
9. Denken, dass das Leben es nicht wert ist oder daran denken, sich zu verletzen



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Teil 3. Interaktive Psychoedukation: Depression Definieren (10 Minuten)**

PowerPoint: „Ursachen einer Depression“

**1. Depression Definieren**

**1. Gruppenleiter:** Bitten Sie die Teilnehmer in ihren Notizblock zu schreiben, was Ursachen für eine Depression sein können.

PowerPoint: „Unterschied zwischen Depression und „normaler“ Traurigkeit“

Siehe Text in den Notizen




Siehe Text in den Notizen



**UNTERSCHIED ZWISCHEN  
DEPRESSION UND  
"NORMALER" TRAURIGKEIT**

**URSACHEN EINER DEPRESSION**

Mehrere Faktoren/komplexe Interaktion

- **Genetik** (Biologie) 
- **Frühkindliche Erfahrungen** (wie Familie, Schule, Freunde)
- **Erziehungsstrategien**
- **Psychosoziale Faktoren** 
- **Körperliche Erkrankungen** 

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Teil 4. Interaktive Psychoedukation: Ursachen für Depression (20 Minuten)**

[Ziele: Ursachen für Depression besprechen und herausstellen, dass Depression eine Interaktion zwischen vielen möglichen Faktoren ist. Gespräche sollen den Kindern helfen zu verstehen, dass sie nicht die Ursache für die Depression ihrer Eltern sind und sie diese nicht „richten“ oder heilen können.]

Siehe Text in den Notizen



**LMU KLINIKUM**  
Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

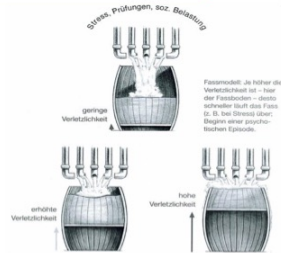
**URSACHEN EINER DEPRESSION**

Was meint ihr  
führt dazu, dass jemand  
depressiv wird?



**LMU KLINIKUM**  
Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

**MODELL EINER DEPRESSION**



- 1. Generelles Fassungsvermögen (wie viel Platz man hat)
- 2. Menge an Stress im Alltag

Niemand hat Schuld  
an einer Depression!



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

PowerPoint: „Gründe für eine Depression“

**Gruppenleiter:** Falls Familienmitglieder sich über die Rolle der Genetik erkunden, sagen Sie:

Wir wissen, dass Depressionen in Familien gehäuft vorkommen. Sowohl die biologische Prädisposition für Depression („die Anzahl von Botenstoffen im Gehirn“) als auch die Tendenz gewisse Ereignisse als sehr stressig zu empfinden werden vererbt. Der Anteil der Gene im Risiko für Depression unterscheidet sich von Person zu Person.

Siehe Text in den Notizen



LMU KLINIKUM  
Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

### GRÜNDE FÜR EINE DEPRESSION

Es ist wichtig, dass jeder in der Familie daran denkt:

**ES IST NICHT MEINE SCHULD!**

**Depression ist eine biologische Krankheit, die behandelt werden muss.**

**Kinder können die Depression ihrer Eltern nicht verursachen.**

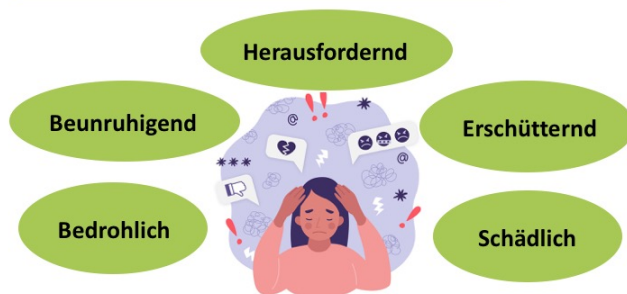


LMU KLINIKUM  
Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.



### STRESS UND DEPRESSION

#### Definition von Stress



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

PowerPoint: „Beispiele für Stress bei euch zu Hause?“

Siehe Text in den Notizen



**Gruppenleiter:** Lassen Sie die Gruppe eine Liste erstellen, auf der sie Beispiele für Stress innerhalb oder außerhalb der Familie aufschreibt. Es sollte nicht nur über Stress, der zu Depression geführt hat, oder darüber wie die Depression die Familie betroffen hat, diskutiert werden.

**Gruppenleiter:** Fassen Sie kurz die bisherigen Informationen zusammen, bevor die Pause beginnt. Gehen Sie sicher, dass die Teilnehmer, wenn sie in die Pause aufbrechen, optimistisch und motiviert gegenüber einer Prävention von Depression eingestellt sind und Vertrauen in das Programm haben bzw., wohl in der Gruppe fühlen.



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**2. Stress und Depression**

PowerPoint: „Stress und Depression“

**3. Stress Definieren**

PowerPoint: „Definition von Stress“

Siehe Text in den Notizen



**BEISPIELE VON STRESS**

■ Beispiele für Alltagsstress?



**STRESS UND DEPRESSION**



**PAUSE**



PowerPoint: „Video“

**Teil 5. Gruppenaktivität: Wie Familien mit Depression umgehen (15 Minuten)**

Siehe Text in den Notizen



**Gruppenleiter:** Schalten Sie den Film ein (YouTube: Pauls größte Herausforderung): [https://www.youtube.com/watch?v=VbYD\\_v3afko](https://www.youtube.com/watch?v=VbYD_v3afko)

Wenn der Film vorbei ist:  
PowerPoint: „Gruppenaktivität: Wie Familien mit Depression umgehen“



**VIDEO**



**AUSWIRKUNGEN VON DEPRESSIONEN**



**Teil 6. Diskussion innerhalb der Familie: Depression in der Familie (15 Minuten)**

[Ziel:

- (1) die Auswirkung von Depression auf Kinder, Eltern und die Familie untersuchen,
- (2) die wechselseitige Beziehung zwischen Stress und Depression erklären, und
- (3) bekräftigen, dass die Fertigkeiten, die wir gemeinsam über die nächsten 8 Sitzungen lernen werden, helfen werden, Probleme zu überwinden.]

**1. Auswirkungen von Depression auf Familien**

Siehe Text in den Notizen



PowerPoint: „Auswirkungen von Depression“

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Gruppenleiter:**

Bitten Sie die Familien, die Übung durchzuführen (10 Minuten). Eine Person kann für die ganze Familie Notizen machen.

**Gruppenleiter:**

Leiten sie die Diskussion über das Video indem Sie die ersten zwei Fragen auf der PowerPoint Folie durchgehen:

Siehe Text in den Notizen



**Gruppenleiter:** Schreiben Sie die Antworten auf, um zu zeigen, dass Depression drei große Bereiche betrifft: Kinder, Eltern und die Familie.

Falls die Teilnehmer nicht alle drei Bereiche ansprechen, stellen Sie Fragen, die die Familien zu dem fehlenden Bereich führen (z.B. **Wir haben viel darüber gesprochen, wie Depression Kinder und Eltern berührt. Denkt ihr, dass Depression auch die Familie als Ganzes betrifft? Wie?**).

**Gruppenleiter:** Weisen Sie darauf hin, dass dies nicht bedeutet, dass Depression sie zu „schlechten Eltern“ macht, sondern, dass sie das Elternsein schwieriger machen kann.

**Gruppenleiter:** Weisen Sie auf die PowerPoint-Folie „Depressionen in der Familie“ hin, um die Hauptaspekte wie Depression sich auf Familien auswirkt nochmals durchzusehen.

Siehe Text in den Notizen



**WIE FAMILIEN MIT DEPRESSIONEN UMGEHEN**

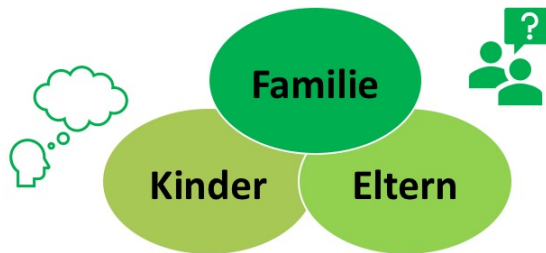


- 1) Was habt Ihr im Film gesehen, was für Paul und seine Familie schwer war?
- 2) War Pauls Mama beim Schulwettbewerb? Was hätte Paul machen können, auch wenn sie nicht gekommen wäre?
- 3) Wie waren die Erfahrungen von Pauls Familie mit Depression? Ähnlich oder anders, als für Euch und Eure Familie?



**AUSWIRKUNGEN VON DEPRESSIONEN**

- Auswirkungen von Depressionen auf:





## DEPRESSIONEN IN DER FAMILIE

- Depression wirkt sich auf **drei Arten** auf Familien aus:
  1. **Es besteht das Risiko, dass Kinder und Jugendliche eine Depression oder andere Probleme entwickeln**
  2. **Die Depression hält Eltern vielleicht davon ab, so gute Eltern zu sein wie sie es sein möchten**
  3. **Depression kann das Leben aller Familienmitglieder stressiger machen**
- Die Fertigkeiten, die wir in diesen Sitzungen lernen werden, werden Ihnen helfen, mit diesen Problemen umzugehen

### Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Gruppenleiter:** Erklären Sie folgende Punkte:

1. Wir werden euch kein Training ohne Grund geben
2. Jede Aufgabe ist dafür bestimmt euch zu helfen, an einem bestimmten Ziel zu arbeiten.
3. Es ist eure Sache, ob ihr euch entscheidet zu trainieren oder nicht. Aber vergesst nicht, dass wenn ihr nicht übt, die Inhalte nur wenig genutzt werden können.

**Tipp:** Falls Teilnehmer weiterhin daran zweifeln, dass das Training hilft, bitten Sie sie an andere Zeiten zu denken, als sie entgegen Zweifel/Angst/Unsicherheit gehandelt haben und Sachen besser wurden.

**Gruppenleiter:** Erkennen Sie an, dass es anfangs vielleicht Unannehmlichkeiten mit dem Training geben wird und bitten Sie die Teilnehmer, diese Unannehmlichkeiten zu akzeptieren und trotzdem zu versuchen zu trainieren.

Siehe Text in den Notizen



### Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

#### 2. Stress und Depression

**Gruppenleiter:** Heben Sie die wechselseitige Beziehung zwischen Stress und Depression hervor, und kommen Sie erneut auf die Ziele der Intervention zu sprechen.

PowerPoint: „Stress und Depression“

Siehe Text in den Notizen



### Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

#### 2. Durchführung der App erklären

**Gruppenleiter:** Besprechen Sie jeden folgenden Punkt zur Durchführung der App:

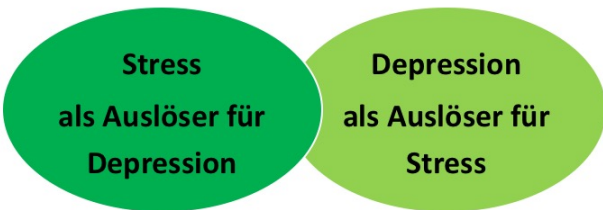
1. Das Training befindet sich in der App.
2. Am Ende jeder Sitzung werden wir das Training, und wie es bis zur nächsten Woche zu bearbeiten ist, besprechen.
3. Jedes Kind und jeder Elternteil soll das Training unter der Woche erledigen.
4. Wir werden uns das Training ansehen und in der folgenden Woche am Anfang jeder Sitzung werden wir besprechen, wie ihr trainiert habt eine Rückmeldung dazu geben.



## STRESS UND DEPRESSION



## TRAINING



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

### Teil 7: Grundprinzip und Bearbeitung des Trainings in der App (5-10 Minuten)

[Ziel: Wichtigkeit des Trainings unterstreichen und Erwartungen aufgreifen, wie das Training in diesem Programm genutzt werden kann.]

#### 1. Generelles Grundprinzip des Trainings erklären

**Gruppenleiter:** Erklären Sie, dass dieses Programm ein Training verwendet, um den Teilnehmern dabei zu helfen ihre Ziele zu erreichen, indem Sie eine von diesen (oder Ihre eigene) Analogie verwenden:

[Lenken Sie die Gruppe zum Verständnis, dass sie mindestens ein paar Stunden üben müssten vor der nächsten Sitzung.]

### Teil 8: Training für diese Woche (15 Minuten)

#### 1. Erklären Sie das Grundprinzip

##### **Gruppenleiter:**

Wiederholen Sie einige Ziele und die Probleme, die heute in der Sitzung identifiziert wurden und zeigen Sie auf, wie die Stress Checkliste ihnen helfen wird.

#### 2. Erklären Sie das Training

PowerPoint: „Training“

Siehe Text in den Notizen



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Gruppenleiter:**

Erklären Sie, wie man die Aufgabe zu erledigen hat und zeigen Sie, was man in die App schreiben soll, indem Sie ein Beispiel aus der heutigen Sitzung hernehmen.

- Stresscheckliste (alltägliche Belastungen) einmal ausfüllen (wenn möglich bis morgen):
  - Eltern: 1.2.B Eltern: Stresscheckliste (Ausschnitt auf der Folie, insgesamt 27 Fragen)
  - Kinder: 1.2.B Kids: Stresscheckliste (Ausschnitt auf der Folie, insgesamt 25 Fragen)
- Stimmung **täglich** kurz bewerten:
  - Eltern: PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)
  - Kinder: PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)
- 0.3.B. Bewertung der Sitzung: wenn möglich bis morgen

Siehe Text in den Notizen



**RÜCKMELDUNGEN**



**TRAINING**



- Stresscheckliste (alltägliche Belastungen) **einmal** ausfüllen (wenn möglich bis morgen):
  - Eltern & Kinder: 1.2.B Stresscheckliste



- Stimmung (PANAS – Positive and Negative Affect Schedule) **täglich** kurz bewerten:
  - Eltern & Kinder: PANAS



- 0.3.B. Bewertung der Sitzung (wenn möglich bis morgen)



**VIELEN DANK FÜR EURE AUFMERKSAMKEIT!**



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

3. Bauen Sie Motivation auf

Gruppenleiter:

Bitte Sie die Teilnehmer einige Argumente dafür zu finden, warum sie meinen, dass sie das Training machen sollen. Fragen Sie, „Warum solltet ihr das machen?“ oder „Was glaubt ihr bringt euch das Training?“ oder „Wie glaubt ihr kann euch das helfen, das zu verändern, was ihr verändern wollt/eure Ziele zu erreichen?“.

PowerPoint: „Rückmeldungen“ + „Vielen Dank für die Aufmerksamkeit“



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

Teil 9: Abschluss und Evaluation der Sitzung (5 Minuten)

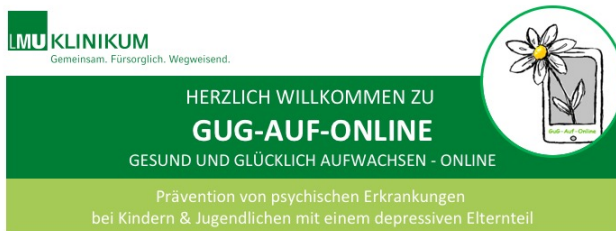
Gruppenleiter:

Bitte Sie die Teilnehmer um Feedback zur Sitzung in dem sie in der App den Teil 0.3.B. Bewertung der Sitzung bearbeiten.

Falls Teilnehmer fragen, ob es notwendig ist eine Evaluation auszufüllen (oder falls sie sagen, dass sie keine ausfüllen möchten), ermutigen Sie sie damit, dass ihre Evaluation ein wichtiger Teil des Programmes ist und den Gruppenleitern sagen wird, was funktioniert hat und was nicht.

Feedback hilft den Gruppenleitern auch ein Gespür dafür zu bekommen, was für Erfahrungen jeder Teilnehmer hat und so die Chance für mehr individuelle Antworten bietet.

Siehe Text in den Notizen



Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik & Psychotherapie



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

**Handbuch für Gruppenleiter  
Sitzung 2 – Stressreaktionen**

**Ziele der 2. Sitzung:**

- Das Bewusstsein dafür, wie Stress durch eine Depression in der Familie ausgelöst wird, stärken.
- Kategorien von Reaktionen auf Stress vorstellen (physisch/körperlich, Gefühle, Gedanken und Verhalten).
- Den Teilnehmern dabei helfen zu verstehen, wie sie und andere Familienmitglieder auf Stress reagieren.
- Möglichkeiten vorstellen, wie man zuhause Stress und die Reaktionen darauf kontrollieren kann.
- Die Bedeutung von schöne Familienzeit vermitteln.

**Gliederung der Sitzung**

**Teil 1 (15 Minuten)**

Training besprechen

**Teil 2 (25 Minuten)**

Psychoedukation: Reaktionen auf Stress

**Teil 3 (15 Minuten)**

Gruppenaktivität: Stress-Ballons

**Pause (5 Minuten) nach 55 Minuten**

**Teil 4 (20 Minuten)**

Psychoedukation: Einführung in das Thema Bewältigungsstrategien

**Teil 5 (15 Minuten)**

Gruppenaktivität: schöne Familienzeit

**Teil 6 (5 Minuten)**

Gruppenaktivität: gemeinsame Verpflichtung zu schöne Familienzeit in dieser Woche

**Teil 7 (15 Minuten)**

Training für diese Woche

**Teil 8 (5 Minuten)**

Abschluss und Evaluation der Sitzung



Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

**WIR WÜNSCHEN EUCH  
EIN GEMEINSAMES ENTSPANNTES ANKOMMEN**



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

**Training in der App letzte Woche:**

- Stress Checkliste (einmal am nächsten Tag)
- Bewertung der Sitzung (einmal am nächsten Tag)
- Stimmungsbeobachtung (PANAS) für die wissenschaftliche Evaluation (täglich)

**Neue Leseinheiten in der App für die kommende Woche:**

- Eltern: 2.1.L. Stressreaktionen und A-APP
- Kinder: 2.1.L. Stressreaktionen und A-APP

**Training in der App für die kommende Woche:**

- Eltern
  - 2.2.B: Tagebuch Stressreaktionen (erinnert täglich, beantworten mind. 2 Mal in der Woche)
  - 2.3.B: Tagebuch schöne Familienzeit (erinnert täglich, beantworten so oft wie sie vorkommt)
  - 0.3.B Eltern: Bewertung der Sitzung (einmal am nächsten Tag)
  - Stimmungsbeobachtung (PANAS) für die wissenschaftliche Evaluation (täglich)
- Kinder
  - 2.2.B: Kinder Stressballon (Tagebuch; erinnert täglich, beantworten mind. 2 Mal in der Woche)
  - 0.3.B Kids: Bewertung der Sitzung (einmal am nächsten Tag)
  - Stimmungsbeobachtung (PANAS) für die wissenschaftliche Evaluation (täglich)

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

**Teil 1. Training der letzten Woche besprechen (15 Minuten)**

**Schritt 1: Vollständigkeit prüfen**

- Probleme mit der App klären.

**Schritt 2: Besprechung von Stressoren**

- Versichern Sie sich, dass jede Person mindestens eine Sache eingetragen hat.
- Heben Sie die Unterschiede bei den identifizierten Stressoren zwischen den Familien und innerhalb der Familien hervor.
- Notieren Sie Unterschiede in der Art wie die Teilnehmer auf Stressoren reagiert haben
- Heben Sie sich die Diskussion über Reaktionen für den nächsten Teil auf.

**Schritt 3: Lösen von Problemen beim Verstehen und Bearbeiten der Checkliste**

- Betonen Sie die Vorteile, die die Familien durch die Nutzung der Strategien gewonnen haben (sprich: Erkennen was stressig ist, ist der erste Schritt, um neue Wege zu finden, um mit Stress umzugehen zu lernen).
- Nennen Sie eine Stärke, die Ihnen bei der Bearbeitung des Trainings aufgefallen ist.



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



**Grundprinzip:**

Wir möchten den Teilnehmern beibringen, wie sie **stressige Ereignisse in ihrem Leben erkennen** können, vor allem wenn der Stress, der sich auf die Familie auswirkt, mit der Depression in Zusammenhang steht. Neben dem Erkennen von Stress, stellen wir außerdem das Konzept der **Reaktionen auf Stress** vor und bitten die Teilnehmer damit anzufangen, ihre Reaktionen auf stressige Situationen zu beobachten. Reaktionen auf Stress in **vier Kategorien** einzuteilen (**Körper, Gedanken, Gefühle und Verhalten**) ist in zweierlei Hinsicht sinnvoll: Erstens ist es einfacher für die Teilnehmer ihre Reaktionen auf Stress zu erkennen und zu kontrollieren, wenn die Reaktionen kategorisiert sind. Zweitens stellt die Kategorisierung die Grundlage für die Einführung von Bewältigungsstrategien dar.

Das „A-APP“ Bewältigungsmodell wird in den folgenden Sitzungen Bewältigungsstrategien zur Verfügung stellen, die den verschiedenen Formen der Stressreaktionen entgegenwirken. Dieser Rahmen ist wichtig, damit die Teilnehmer die Information, die sie bekommen, verstehen, organisieren und integrieren können.

Die **Einführung von Bewältigungsstrategien** ist eine essenzielle Grundlage der Intervention. Bewältigungsstrategien helfen, den generellen Effekt, den Stress auf die psychologische Anpassung hat, zu reduzieren. Wir möchten den Eltern beibringen, wie sie damit umgehen können, dass **Depression die Erziehung schwieriger macht** und den Kindern erklären, wie sie mit Stress zu Hause (und auch in anderen Bereichen) gut umgehen können. Die erste Bewältigungstechnik, die vorgestellt wird, heißt **schöne Familienzeit**. Untersuchungen haben gezeigt, dass es effektiv ist diese Strategie früh in Interventionen der kognitiven Verhaltenstherapie einzuführen, um Verhaltensänderungen und einen **Rückgang depressiver Symptome herbeizuführen**. Das Ziel dieser Interventionssitzung ist, positive Aktivitäten in der ganzen Familie zu steigern. Dies wird hoffentlich sowohl dem depressiven Elternteil zugutekommen, als auch anderen Familienmitgliedern, denen es an positiven Aktivitäten fehlt.



So sah das Training für die Teilnehmer\*innen aus:



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



**Potentielle Probleme:**

- Das **Erliegen des Trainings** könnte ein Problem sein. Gruppenleiter sollen den Anliegen mit **Mitgefühl und Interesse** begegnen, aber weiterhin zum Erliegen des Trainings ermutigen. Versuchen Sie auf die **Erfahrungen von Teilnehmern** zurückzugreifen, die bei der Bearbeitung des Trainings erfolgreich waren.
- Es könnte auch **Widerstand bei der Planung von schöner Familienzeit** geben. Haben Sie für die Bedenken der Teilnehmer **Mitgefühl**, aber zeigen Sie auch die **Vorteile** auf, wenn man positive Zeit, die man gemeinsam verbringt plant, zum Beispiel, dass man so vielleicht längerfristig weniger Zeit mit Strelchen oder „nicht miteinander reden“ verbringt. Erwähnen Sie die Vorteile für alle Familienmitglieder, wenn die positive Stimmung zunimmt. Wir bitten die Familien weiterhin **jede Woche eine positive Familienaktivität** (schöne Familienzeit) zu unternehmen, über die wir uns jede Woche informieren werden.
- Familien könnten **technische Schwierigkeiten** haben, sowohl mit dem Video-Conferencing (**webex**) als auch mit der **App**. Man sollte alle Mitglieder am **Anfang jeder Sitzung** fragen, ob sie Schwierigkeiten mit der App hatten und wenn eine Lösung nicht gleich gefunden werden kann, die Studienleitung anschließend an der Besprechung konkret vermitteln was das Problem ist. Am Ende jeder Sitzung sollten technische Schwierigkeiten mit webex besprochen werden und ggf. eine **Meldung an die Studienleitung** gegeben.



**BESPRECHUNG TRAINING**

Gab es Probleme mit der App?





#### So funktioniert die App:

1. Alle Lese-Einheiten (mit L. gekennzeichnet, z.B. „1.Eltern: 1.1.L. Eltern: Wissen Depression“) sind ab der Freischaltung immer zugänglich und verschwinden nach dem Lesen nicht.
2. Alle Bearbeitungs-Einheiten (mit B. gekennzeichnet, z.B. „0.3.B Eltern: Bewertung der Sitzung“) sollen an dem Tag, an dem sie per Mail an die Teilnehmenden geschickt werden, beantwortet werden (i.d.R. der Tag nach der Gruppensitzung). Wenn sie an dem Tag nicht beantwortet werden, sind sie für 6 weitere Tage unter „verpasste Fragebögen“ zu finden und beantwortbar. Es gibt Fragebögen und Trainings, die nach jeder Sitzung abgefragt werden und andere, die sich von Woche zu Woche unterscheiden.
3. Der PANAS (Positiver und negativer Affekt – Fragebogen) soll jeden Tag während des GuG-Auf-Online-Programms beantwortet werden. Deswegen wird auch jeden Tag eine E-Mail an die Teilnehmenden geschickt, die auf die Verfügbarkeit des Fragebogens hinweist.
4. Die Antworten der Teilnehmenden können im Verlauf in Diagrammen eingesehen werden. Dazu muss sich online in das SNS-Konto im Browser (unter <https://pugauf.sns-live.de/login>) eingewählt werden (funktioniert nicht in der App): Nach der Anmeldung links auf „Diagramme“ klicken und den jeweiligen Fragebogen oben in der Leiste auswählen.



#### BESPRECHUNG STRESSOREN

Welche Situationen waren diese Woche stressig für euch?



#### Teil 2. Interaktive Psychoedukation: Reaktionen auf Stress (25 Minuten)

**Ziel:** Verstehen, wie wir auf Stress reagieren und ein gemeinsames Vokabular innerhalb der Gruppe entwickeln, wie wir die Reaktionen auf Stress bezeichnen

Schritt 1: Überleitung zu Stressreaktionen

- Depression als Stressauslöser (“Ziele der Sitzung 2”)

Schritt 2:

- Teilnehmer\*innen schreiben Reaktionen auf und melden sie der Gruppe zurück

Schritt 3:

- Gruppenleiter\*in schreibt die Reaktionen in Spalten auf

Schritt 4:

- Konkretisierung der Kategorien und ein Vokabular dafür finden

Schritt 5:

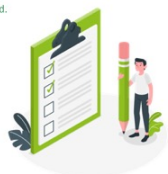
- Zurück zum Thema Depression als Auslöser



#### ZIELE DER SITZUNG 2



1. Verstehen, wie eine Depression innerhalb der Familie Stress auslösen kann
2. Die Stressreaktionen meiner Familie besser verstehen lernen
3. Die Bedeutung von schöner Familienzeit verstehen



VORTEILE UND HÜRDEN BEIM TRAINING



REAKTIONEN AUF STRESS

Wie reagiert  
ihr auf Stress?  
*Denkt dabei  
an Situationen der  
letzten Woche!*

Wie habt  
ihr danach  
reagiert?



Gerne eure Antworten auf einem Notizblock sammeln!



TRAINING: ZIELE

- Den Blick für eigene Stressoren schulen
- Jeder Mensch kann andere Dinge als stressig empfinden
- Stress entsteht, wenn wir das Gefühl haben, dass eine Situation für uns *bedrohlich, herausfordernd oder schädlich* ist
- Eine Erkrankung wie eine Depression kann auch als stressig empfunden werden




REAKTIONEN AUF STRESS





**LMU KLINIKUM**  
Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

### REAKTIONEN AUF STRESS



Physisch/ Körperlich	Gefühle	Gedanken	Verhalten



**LMU KLINIKUM**  
Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.



### GRUPPENAKTIVITÄT

Welche Arten von Stressreaktionen sehen wir hier?

Körper? Emotionen? Gedanken? Verhalten?



**LMU KLINIKUM**  
Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

### MÖGLICHEREAKTIONEN AUF STRESS




**Körperliche Reaktion**  
Wie mein Körper auf Stress reagiert

**Gedanken**  
Was ich denke oder mir sage

**Emotionen**  
Wie ich mich fühle


**Verhalten**  
Was ich als Reaktion auf Stress mache

**LMU KLINIKUM**  
Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.



### GRUPPENAKTIVITÄT

Welche **Gefühle (Emotionen)** sehen wir hier?



**LMU KLINIKUM**  
Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

**GRUPPENAKTIVITÄT**  
Welche Arten von Stressreaktionen sehen wir hier?

Körper? Emotionen? Gedanken? Verhalten?

**LMU KLINIKUM**  
Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

**GRUPPENAKTIVITÄT**  
Welche Arten von Stressreaktionen sehen wir hier?

Körper? Emotionen? Gedanken? Verhalten?

**LMU KLINIKUM**  
Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

**GRUPPENAKTIVITÄT**  
Welche *körperlichen Reaktionen* sehen wir hier?

**LMU KLINIKUM**  
Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

**GRUPPENAKTIVITÄT**  
Welche *Gedanken* sehen wir hier?



**GRUPPENAKTIVITÄT**  
Welche Arten von Stressreaktionen sehen wir hier?

Körper? Emotionen? Gedanken? Verhalten?



**GRUPPENAKTIVITÄT**  
Welche Verhaltensweisen sehen wir hier?



**“STRESSBALLON“-ERKLÄRUNG**



**GRUPPENAKTIVITÄT - STRESSBALLON**

Schreibt eure Antworten auf!  
Lest sie eurer Familie vor!

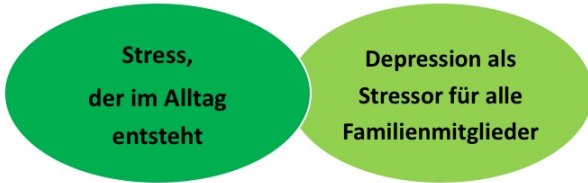




**STRESSOREN**

Es gibt verschiedene *Stressoren*, die eine Stressreaktion auslösen können

Wir werden uns auf 2 Arten von Stressoren konzentrieren:



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Teil 3, Gruppenaktivität: „Stress-Ballons“ (15 Minuten)**

**Ziel:** die vier Konzepte verfestigen und den Teilnehmern, vor allem den Kindern, zeigen wie man die „Stress-Ballons“ /das Training verwendet

Schritt 1: Stress-Ballon erklären  
➤ **Stressor oben – Reaktionen unten**

Schritt 2: Beispiel: Ich komme zur spät  
➤ Erkennen Sie die Belanglosigkeit des letzten Beispiels an und bieten Sie das nächste Beispiel als potentiell relevanter an.

Schritt 3: Beispiel: 2 Familienmitglieder streiten  
➤ Konzentrieren Sie sich auf die Reaktionen auf Stress und nicht das stressige Ereignis an sich  
➤ Wenn eine Familie das gegebene Beispiel nicht relevant findet, helfen Sie ihr auf einen anderen Familienstressor zu kommen  
➤ Familienmitglieder schreiben ihre Antworten auf, lesen sie der Familie vor  
➤ Erfragen Sie pro Ballon eine Antwort von der Gruppe, wobei Sie sicher gehen, dass jede Familie mindestens eine Antwort in die Gruppe einbringt, und schreiben Sie die Antworten in die PowerPoint Präsentation



**GRUPPENAKTIVITÄT - STRESSBALLON**



**HAUPTZIELE DER NÄCHSTEN SITZUNG**





5 MINUTEN PAUSE



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

Teil 4, Psychoedukation: Einführung in das Thema Bewältigungsstrategien (20 Minuten)



THEMA "POSITIVE AKTIVITÄTEN"

GEMEINSAME FAMILIENZEITEN



Warum ist es wichtig, dass ihr schöne Familienzeiten einplant?

Four horizontal lines for writing an answer to the question above.



GRUPPENAKTIVITÄT



GEMEINSAME FAMILIENZEITEN

5 Minuten Besprechung innerhalb der Familie



Als Familie machen wir gerne...

Unsere Familienvereinbarung für diese Woche ist...





**STRESSBEWÄLTIGUNG**

Wie können Kinder und Jugendliche mit *Stressoren (und mit einer Depression innerhalb der Familie)* besser umgehen?

- A - Akzeptanz
- A - Ablenkung
- P - Positive Aktivitäten
- P - Positives Denken

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Teil 5. Psychoedukation: Aktivität innerhalb der Gruppe: schöne Familienzeit (15 Minuten)**

Erklären Sie den Teilnehmern, dass wir heute Abend eine Bewältigungsstrategie lernen werden, die der ganzen Familie hilft, und dass wir uns in den nächsten Sitzungen noch mehr Zeit nehmen werden, um den Kindern weitere Strategien beizubringen und diese einzuüben.

Merken Sie an, dass niemand daran Schuld ist, und dass Launen ansteckend sein können. Gehen Sie sicher, dass kein Ton der Schuldzuweisung entsteht.

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Teil 6. Gruppenaktivität: gemeinsame Verpflichtung zu schöne Familienzeit in dieser Woche (5 Minuten)**

- Bringen Sie die Gruppe wieder zusammen und bitten Sie jede Familie, die positive Aktivität, die sie für die nächste Woche geplant hat, den anderen mitzuteilen.
- Schreiben Sie den Plan jeder Familie auf eine Folie in der PowerPoint Präsentation, um nächste Sitzung damit arbeiten zu können. Weisen Sie darauf hin, dass die Verantwortung für die schöne Familienzeit bei den Eltern liegt.
- Falls Familien ungenaue Ideen haben oder mit ihrem Plan unsicher scheinen, erfragen Sie konkrete Information – so wie die Zeit, den Ort und den Tag für den sie ihre Aktivität geplant haben. Unterstützen Sie jegliche Vorschläge von anderen Familien.



**GRUPPENAKTIVITÄT**

**GEMEINSAME FAMILIENZEITEN**



5 Minuten Besprechung innerhalb der Familie



Unsere Familienvereinbarung für diese Woche ist...

Familie 1: \_\_\_\_\_

Familie 2: \_\_\_\_\_

Familie 3: \_\_\_\_\_

Familie 4: \_\_\_\_\_

Familie 5: \_\_\_\_\_

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

**Teil 7. Das Training für diese Woche (15 Minuten)**

Schritt 1:

- Nennen Sie ein paar der Ziele und Probleme, die in der heutigen Sitzung identifiziert wurden, und verbinden Sie diese i) mit dem Erkennen von Reaktionen auf Stress ii) mit der schönen Familienzeit

Schritt 2:

- Erklären und demonstrieren Sie anhand der PowerPoint (benutzen Sie die „Stress-Ballons“ der Kinder) wie das Training zu erledigen ist, anhand von einem Beispiel das heute in der Sitzung aufkam.

Schritt 3: Motivation aufbauen!

- Bitten Sie die Teilnehmer einige Argumente/ein Grundprinzip zu entwickeln, warum sie meinen, dass sie das Training machen sollen.
- Erwähnen Sie, dass zu Beginn der nächsten Sitzung ca. 20 Minuten darauf verwendet werden, das Training zu besprechen. Die Besprechung dient auch zur Vertiefung der Inhalte.

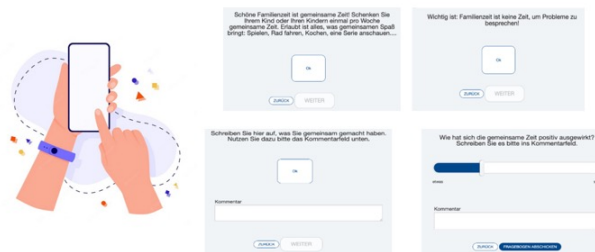


Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.



**TRAINING ELTERN: TAGEBUCH SCHÖNE FAMILIENZEIT**

➤ Für Eltern Training "Tagebuch schöne Familienzeiten"



Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.



**TRAINING FÜR KOMMENDE WOCHE**

- **Tagebuch Stressreaktionen** mindestens zweimal ausfüllen:

- **Eltern:** 2.2.B Tagebuch Stressreaktionen
- **Kinder:** 2.2.B Kinder Stressballon

➤ **ACHTUNG: Ihr werdet täglich daran erinnert!**

- **Schöne Familienzeit** in die App eintragen:

- **Eltern:** 2.3.B Tagebuch schöne Familienzeit

➤ **ACHTUNG: Ihr werdet täglich daran erinnert!**

- **Stimmung** täglich kurz bewerten:

- **Eltern & Kinder:** PANAS

- 0.3.B. **Bewertung der Sitzung:** Wenn möglich, bitte bis morgen!



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

**Teil 8. Abschluss und Evaluation der Sitzung (5 Minuten)**

Schritt 1:

- Wertschätzen Sie die harte Arbeit, die die Gruppe heute geleistet hat und stimmen Sie die Gruppe langsam auf das Ende der Sitzung ein.

Schritt 2:

- Bitten Sie die Teilnehmer um Feedback zur Sitzung.
- Falls Teilnehmer fragen, ob es notwendig ist, eine Evaluation auszufüllen (oder falls sie sagen, dass sie keine ausfüllen möchten), ermutigen Sie sie damit, dass ihre Evaluation ein wichtiger Teil des Programmes ist und den Gruppenleitern sagen wird was funktioniert hat und was nicht. Feedback hilft auch den Gruppenleitern ein Gespür dafür zu bekommen, was für Erfahrungen jeder Teilnehmer hat und ist so eine Möglichkeit für mehr individualisierte Antworten.



**TRAINING:  
TAGEBUCH STRESSREAKTIONEN**



➤ (Für Kinder "Kinder Stressballon")

- **Mindestens 2 stressige Ereignisse** eintragen, die ihr in der kommenden Woche erlebt, und dann eure **Reaktionen** eintragen
- Da man das idealerweise täglich macht, werdet ihr über die App **täglich daran erinnert!**
- Bitte **sobald wie möglich nach dem Ereignis** in die App eintragen!



Was glaubt ihr bringt euch das?



**VIELEN DANK FÜR  
EURE AUFMERKSAMKEIT!**

**GuG-Auf Studie Kontakt**

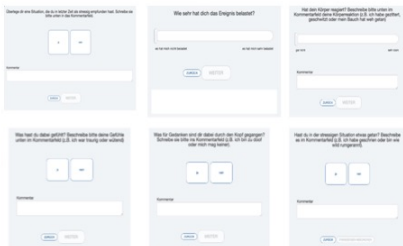
- **Für Eltern**  
✉ [patricia.graf@med.uni-muenchen.de](mailto:patricia.graf@med.uni-muenchen.de)  
☎ 0173 / 79 27 180
- **Für Kinder**  
✉ [christina.buhl@med.uni-muenchen.de](mailto:christina.buhl@med.uni-muenchen.de)



**BEISPIEL: "STRESSBALLON"  
TRAINING KINDER**



➤ Für Kinder Training "Stressballon"



**FEEDBACK ZUR SITZUNG?**

➤ Bitte auch in die App eintragen!



## HERZLICH WILLKOMMEN ZU GUG-AUF-ONLINE GESUND UND GLÜCKLICH AUFWACHSEN - ONLINE

Prävention von psychischen Erkrankungen  
bei Kindern & Jugendlichen mit einem depressiven Elternteil

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik & Psychotherapie



[www.prodo-group.com](http://www.prodo-group.com)



### Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

#### Potentielle Probleme:

1. Die Erklärungen der Bewältigungsstrategien sind so kurz, dass Familienmitglieder vielleicht bezweifeln, dass sie sie effektiv anwenden können. Erinnern Sie die Kinder, dass sie diese Fertigkeiten in den kommenden Sitzungen noch viel tiefergründiger kennenlernen werden, und erinnern Sie Eltern, dass sie diese Fertigkeiten nur so weit verstehen müssen, um ihre Kinder zu ermutigen, sie umzusetzen.
2. Es könnte sein, dass Familien den Unterschied zwischen Resignation und Akzeptanz nicht verstehen. Indem wir akzeptieren, dass ein unangenehmes oder stressiges Ereignis nicht von uns kontrollierbar ist, geben wir nicht auf. Vielmehr sind wir frei, um andere Bewältigungsstrategien (z.B. Ablenkung, positive Aktivitäten) anwenden zu können. Sobald wir das Ereignis akzeptiert haben, können wir unsere emotionale Reaktion auf das Ereignis besser kontrollieren.
3. Es könnte sein, dass Familien den Unterschied zwischen positiver Aktivität, Ablenkung und Vermeidung nicht verstehen. Positive Aktivitäten werden aus intrinsischen Gründen unternommen (also zum Spaß), auch wenn sie außerdem ablenkend wirken können. Ablenkung wird als spezifische Strategie angewandt, um nicht mehr an ein stressiges Ereignis zu denken. Ablenkung kann Spaß machen, aber Arbeit oder relativ anspruchsvolle Beschäftigungen können auch ablenkend sein. Vermeidung ist eine schlecht angepasste Bewältigungsstrategie. Hierbei wird Energie aufgebracht, um zu versuchen, nicht mehr an etwas zu denken oder auch physisch von Erinnerungen an den Stressor fernzubleiben. Stichwort „Rosa Elefant“: Wenn man versucht nicht an etwas zu denken, kostet es viel Kraft und man muss erst recht daran denken (Gedankensuppression funktioniert schlecht). Der Vorteil von Ablenkung ist, dass eine andere Beschäftigung oder ein anderer Gedanke den Platz von Gedanken an stressige Ereignisse einnimmt.
4. Familien könnten technische Schwierigkeiten haben, sowohl mit dem Video-Conferencing (webex) als auch mit der App. Man sollte alle Mitglieder am Anfang jeder Sitzung fragen, ob sie Schwierigkeiten mit der App hatten und wenn eine Lösung nicht gleich gefunden werden kann, die Studienleitung anschließend an der Besprechung konkret vermitteln was das Problem ist. Am Ende jeder Sitzung sollten technische Schwierigkeiten mit webex besprochen werden und ggf. eine Meldung an die Studienleitung gegeben.

### Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

#### Handbuch für Gruppenleiter Sitzung 3 – A-APP-Fertigkeiten

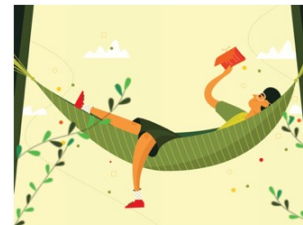
##### Ziele der 3. Sitzung:

- Den Teilnehmern Bewältigungsstrategien als Teil der A-APP-Fertigkeiten vorstellen (Akzeptanz, Ablenkung, Positives (realistisches) Denken und Positive Aktivität)

##### Gliederung der Sitzung

<b>Teil 1 (20 Minuten)</b> Training besprechen	<b>Teil 5 (15 Minuten)</b> Psychoedukation: Positives (realistisches) Denken
<b>Teil 2 (1 Minute)</b> Überblick über die A-APP Fertigkeiten	<b>Teil 6 (5 Minuten)</b> Psychoedukation: Positive Aktivitäten
<b>Teil 3 (20 Minuten)</b> Psychoedukation: Akzeptanz	<b>Teil 7 (9 Minuten)</b> Training für diese Woche
<b>Pause (10 Minuten) nach 40 Minuten</b>	<b>Teil 8 (5 Minuten)</b> Abschluss und Evaluation der Sitzung
<b>Teil 4 (15 Minuten)</b> Psychoedukation: Ablenkung	

## WIR WÜNSCHEN EUCH EIN GEMEINSAMES ENTSPANNTES ANKOMMEN



**Training in der App letzte Woche:**

- Eltern
  - 2.2.B: Tagebuch Stressreaktionen (erinnert täglich, beantworten mind. 2 Mal in der Woche)
  - 2.3.B: Tagebuch schöne Familienzeit (erinnert täglich, beantworten so oft wie sie vorkommt)
  - 0.3.B Eltern: Bewertung der Sitzung (einmal am nächsten Tag)
  - Stimmungsbeobachtung (PANAS) für die wissenschaftliche Evaluation (täglich)
- Kinder
  - 2.2.B: Kinder Stressballon (Tagebuch; erinnert täglich, beantworten mind. 2 Mal in der Woche)
  - 0.3.B Kids: Bewertung der Sitzung (einmal am nächsten Tag)
  - Stimmungsbeobachtung (PANAS) für die wissenschaftliche Evaluation (täglich)

**Neue Leseinheiten in der App für die kommende Woche:**

- Eltern: 3.1.L. Der Umgang mit Stress durch A-APP
- Kinder: 3.1.L. Der Umgang mit Stress durch A-APP

**Training in der App für die kommende Woche:**

- Eltern
  - 3.2.B: Tagebuch Stressreaktionen (erinnert täglich, beantworten mind. 3 Mal in der Woche)
  - 3.3.B: Tagebuch schöne Familienzeit (erinnert täglich, beantworten so oft wie sie vorkommt)
  - 0.3.B Eltern: Bewertung der Sitzung (einmal am nächsten Tag)
  - Stimmungsbeobachtung (PANAS) für die wissenschaftliche Evaluation (täglich)
- Kinder
  - 3.2.B: Kinder Stressballon (2) (Tagebuch; erinnert täglich, beantworten mind. 3 Mal in der Woche)
  - 0.3.B Kids: Bewertung der Sitzung (einmal am nächsten Tag)
  - Stimmungsbeobachtung (PANAS) für die wissenschaftliche Evaluation (täglich)

**Grundprinzip:**

In dieser Sitzung geben wir den Teilnehmern einen zusammenfassenden **Überblick über die A-APP-Fertigkeiten** indem wir Akzeptanz, Ablenkung, positives Denken und positive Aktivitäten vorstellen. Beachten Sie, dass die Eltern die A-APP-Strategien soweit verstehen sollen, dass sie ihre Kinder zur Anwendung der Bewältigungsstrategien ermutigen und dabei unterstützen können, es aber generell nicht von Eltern erwartet wird, dass sie nach dieser Sitzung die Strategien selbst beherrschen.

Zunächst möchten wir den Familien dabei helfen, die stressigen Situationen, die sie nicht verändern oder kontrollieren können, zu erkennen und zu lernen, sie zu akzeptieren. Unterstreichen Sie, dass **Akzeptanz nicht das Gleiche ist wie Resignation**.

Zweitens ist ein zentraler Bestandteil der Depression ein Gefühl der Hilflosigkeit und negatives Denken über sich selbst, über die Zukunft und die Welt. Indem die Teilnehmer **negative Gedanken identifizieren** und positive Alternativen erlernen, sollen die Familienmitglieder in die Lage versetzt werden, Gefühle von Niedergeschlagenheit und Verzweiflung signifikant zu verringern.

Drittens werden wir **Ablenkung als kurzfristige Bewältigungsstrategie** vorstellen. Ablenkung kann positive Emotionen verstärken und die Anwendung von anderen Bewältigungsstrategien erleichtern. Das Training für kommende Woche konzentriert sich darauf, dass sich die Familie eine positive Beschäftigung für die Woche aussucht. Familienmitglieder werden außerdem gebeten, in der App die Inhalte zu Stressreaktionen auszufüllen, um den Gebrauch der vier A-APP Fertigkeiten zu dokumentieren.

Auf das Thema **Positive Aktivität** (im Sinne von "Schöne Familienzeit") wurde bereits in der letzten Sitzung eingegangen. In dieser Sitzung soll es für Kinder klar sein, dass positive Aktivitäten, die sie selber unternehmen, auch eine Bewältigungsstrategie gegen Stress sind.



**Teil 1. Training der letzten Woche besprechen (20 Minuten)**

**Schritt 1: Vollständigkeit prüfen**

- Probleme mit der App klären
- Probleme bei der Bearbeitung prüfen (Besprechung des Inhaltes als 2. Schritt)

**Schritt 2: Besprechung von Stressreaktionen**

- Versichern Sie sich, dass jede Person mindestens eine Stressreaktion beschreibt.
- Kategorisieren Sie die Reaktionen in vier Gruppen
- Achten Sie auf Beispiele, die nicht richtig eingeteilt wurden (z.B. „Ich dachte, dass ich traurig war“)
- Falls die Teilnehmer sagen, dass sie nicht wissen, wie sie reagiert haben, fragen Sie andere „Wie glaubt ihr würdet ihr reagieren, wenn euch X passieren würde?“

**Schritt 3: Lösen von Problemen beim Verstehen und Bearbeiten der Checkliste**

- Betonen Sie die Vorteile, die die Familien durch die Erkennung der Stressreaktionen gewonnen haben (spricht: Erkennen wie man auf Stress reagiert, ist der erste Schritt um neue Wege zu finden, um mit Stress umzugehen).
- Nennen Sie eine Stärke, die Ihnen bei der Bearbeitung des Trainings aufgefallen ist.



**BESPRECHUNG TRAINING**

Gab es Probleme mit der App?





**So funktioniert die App:**

1. Alle Lese-Einheiten (mit L. gekennzeichnet, z.B. „1.Eltern: 1.1.L. Eltern: Wissen Depression“) sind ab der Freischaltung immer zugänglich und verschwinden nach dem Lesen nicht.
2. Alle Bearbeitungs-Einheiten (mit B. gekennzeichnet, z.B. „0.3.B Eltern: Bewertung der Sitzung“) sollen an dem Tag, an dem sie per Mail an die Teilnehmenden geschickt werden, beantwortet werden (i.d.R. der Tag nach der Gruppensitzung). Wenn sie an dem Tag nicht beantwortet werden, sind sie für 6 weitere Tage unter „verpasste Fragebögen“ zu finden und beantwortbar. Es gibt Fragebögen und Trainings, die nach jeder Sitzung abgefragt werden und andere, die sich von Woche zu Woche unterscheiden.
3. Der PANAS (Positiver und negativer Affekt – Fragebogen) soll jeden Tag während des GuG-Auf-Online-Programms beantwortet werden. Deswegen wird auch jeden Tag eine E-Mail an die Teilnehmenden geschickt, die auf die Verfügbarkeit des Fragebogens hinweist.
4. Die Antworten der Teilnehmenden können im Verlauf in Diagrammen eingesehen werden. Dazu muss sich online in das SNS-Konto im Browser (unter <https://pugauf.sns-live.de/login>) eingewählt werden (funktioniert nicht in der App): Nach der Anmeldung links auf „Diagramme“ klicken und den jeweiligen Fragebogen oben in der Leiste auswählen.



**ZIELE DER SITZUNG 3**



■ **4 Bewältigungsstrategien (A-APP) kennenlernen:**

1. **A - Akzeptanz**
2. **A - Ablenkung**
3. **P - Positives Denken**
4. **P - Positive Aktivitäten**

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



**BESPRECHUNG TRAINING**  
Was hat euch letzte Woche gestresst?



**Teil 3. Psychoedukation: Akzeptanz (20 Minuten)**

**Ziel:** Lernen, wie man zwischen unkontrollierbaren und kontrollierbaren Stressoren unterscheidet und wie man Akzeptanz als Bewältigungsstrategie bei unkontrollierbaren Stressoren anwenden kann

- Schritt 1: Beispiele von kontrollierbaren und unkontrollierbaren Ereignissen
- Der Gruppenleiter stellt das Konzept dar
  - Die Beispiele von Familienmitgliedern werden gesammelt (→ Hinweis auf die Stresscheckliste)
  - Darauf hinweisen, dass der Unterschied zwischen kontrollierbar und unkontrollierbar kein Fall von allem oder nichts ist

- Schritt 2: Depression als unkontrollierbarer Stressor
- Achten Sie darauf, dass die Kinder verstehen, dass sie nicht die Depression ihrer Eltern kontrollieren können.
  - Betonen, dass man kontrollieren kann, wie man darauf reagiert, wenn jemand eine Depression hat

- Schritt 3: Vorstellung Akzeptanz
- Der Gruppenleiter gibt das Beispiel vom Fußballspiel und andere Beispiele werden gesammelt
  - Unterschied zwischen Akzeptanz und Aufgeben erklären
  - Diskussion über wie wir Depression innerhalb unserer Familie akzeptieren können



BESPRECHUNG TRAINING



✓ Positive Aktivitäten (schöne Familienzeit verbringen)

- Hat in der vergangenen Woche jeder die Zeit gefunden, als Familie eine positive Aktivität zu unternehmen?
  - Was hat euch davon abgehalten?
- Habt ihr einen Unterschied bemerkt zwischen dem, wie ihr euch davor und danach gefühlt habt?

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

Teil 2. Überblick über die A-APP Fertigkeiten (1 Minute)



A-APP - FERTIGKEITEN



- A - Akzeptanz
- A - Ablenkung
- P - Positives Denken
- P - Positive Aktivitäten



KÖNNT IHR DIE STRESSOREN IN EUREM LEBEN KONTROLLIEREN?





## WAS TUN BEI STRESSOREN, DIE ICH NICHT KONTROLLIEREN KANN?

**A-APP Fertigkeiten**  
*(Akzeptanz, Ablenkung, positives Denken & positive Aktivitäten)*  
anwenden, um mit **stressigen Situationen umzugehen**, die ihr **nicht verändern könnt!**



## AKZEPTANZ & DEPRESSION

- ➔ A - Akzeptanz
- A - Ablenkung
- P - Positives Denken
- P - Positive Aktivitäten

- Kinder können nicht kontrollieren, wann ein Elternteil ängstlich oder depressiv ist
  - Sie können aber beeinflussen, wie sie selbst mit der Erkrankung ihrer Eltern umgehen
- Kinder sind nicht dafür verantwortlich, sich um die Familie zu kümmern oder dafür zu sorgen, dass es allen besser geht!
- Elternsein mit einer Depression kann manchmal schwerer sein
- Depression ist etwas, womit die Familie von Zeit zu Zeit ringen muss – sowohl die Eltern als auch die Kinder. Manchmal wird es besser laufen und manchmal auch wieder schlechter
- Das bedeutet nicht, dass man der Depression Zuhause „nachgibt“
  - Es bedeutet, dass es viele Dinge gibt, die man machen kann, um es der Familie zu erleichtern, wenn jemand depressiv ist



## BEISPIEL: A-APP - AKZEPTANZ

- Stellt euch vor, dass ihr in einem Fußballverein spielt und ihr gegen ein anderes Team spielen werdet, von dem ihr wisst, dass es sehr gut ist. Euer bester Spieler verletzt sich genau vor dem großen Spiel.

Was fällt euch noch für ein Beispiel dazu ein?  
*(Gemeinsames kurzes Sammeln)*



- ➔ A - Akzeptanz
- A - Ablenkung
- P - Positives Denken
- P - Positive Aktivitäten



## AKZEPTANZ & DEPRESSION

- ➔ A - Akzeptanz
- A - Ablenkung
- P - Positives Denken
- P - Positive Aktivitäten



**OHNE AKZEPTANZ**



**MIT AKZEPTANZ**





**A-APP - AKZEPTANZ**

- Um eine Situation zu akzeptieren, darf und soll man erst einmal ein Gefühl zulassen
- Ihr dürft z.B. erst einmal traurig und wütend sein
- Akzeptanz bedeutet, die Dinge so anzunehmen, wie sie gerade sind
- Akzeptanz ist nicht das gleiche wie Resignation
- Akzeptieren ist nicht gleich Aufgeben!

➔ A - Akzeptanz  
A - Ablenkung  
P - Positives Denken  
P - Positive Aktivitäten



**10 MINUTEN PAUSE**



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



**AKZEPTANZ VS. AUFGEBEN**

➔ A - Akzeptanz  
A - Ablenkung  
P - Positives Denken  
P - Positive Aktivitäten



Was ist  
der Unterschied zwischen  
**Akzeptanz und Aufgeben?**



**Teil 4. Psychoedukation: Ablenkung (15 Minuten)**

**Ziel:** Ablenkung als weitere Bewältigungsstrategie für unkontrollierbare Stressoren einzuführen

- Wann auch immer möglich, verbinden Sie die Vorschläge der Gruppe mit dem **depressionsbedingten Stress innerhalb der Familie**.
- Geben Sie der Gruppe die Möglichkeit, spontan auf stressige Situationen und ablenkende Beschäftigungen zu kommen, die sie anwenden können. Diese Situationen können auch **negative oder grübelnde Gedanken** sein.
- Weisen Sie auch, wenn möglich, immer auf die **Akzeptanz** hin, die der Ablenkung **vorausgeht**.
- Falls Teilnehmer anmerken, dass „Ablenkung“ normalerweise einen **negativen Beiklang** hat (z.B. „ich würde beim Hausaufgaben machen abgelenkt“) stimmen Sie zu, dass es manchmal nicht hilfreich ist. Die Bewältigungsstrategie um die es hier geht, bezieht sich darauf, sich von negativen Gedanken oder einer unkontrollierbaren stressigen Situation abzulenken.



**A-APP - ABLENKUNG**



**Was bedeutet Ablenkung?**



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



**Teil 5. Psychoedukation: Positives (realistisches) Denken (15 Minuten)**

**Ziel:** Fallstricke von negativem Denken erkennen, und verstehen, wie unsere Gedanken unsere Stimmung beeinflussen können. Außerdem lernen, wie man „positives Denken“ anwenden kann, um mit Stress umzugehen

Schritt 1: Psychoedukation

- Stellen Sie sicher, dass die Kinder verstehen, was wir mit „positiv“ und „negativ“ meinen.
- Wenn Kinder fragen: „Aber was ist, wenn es die Wahrheit ist?“, erklären Sie, dass ihre negativen Gedanken wahr sein können und wir noch darüber reden werden, wie man die Wahrheit von Gedanken überprüfen kann. Aber es gibt Möglichkeiten, wie man mit negativen Gedanken umgehen kann, selbst wenn sie wahr sind.

Schritt 2: Gruppenaktivität Fallbeispiele

- Wenn Sie bemerken, dass es einer Familie schwer fällt ins Gespräch zu kommen, sprechen Sie sie an und geben Sie Unterstützung.
- Wenn die Teilnehmer Schwierigkeiten dabei haben, auf einen negativen Gedanken zu kommen, fragen Sie sie, ob sie ein negatives Gefühl identifizieren können. Sobald Sie ein negatives Gefühl gefunden haben, helfen Sie ihnen dabei zu überlegen, welche negativen Gedanken aus dem Gefühl resultieren könnten.

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



Beispiel 1: Geburtstagskarte

- Negativer Gedanke
  - Mutter: Meine Kinder machen immer nur Unordnung! Nie helfen sie mir.  
Kinder: Mama schimpft uns immer nur. Sie hasst uns!
- Positiver Gedanke
  - Mutter: Es war lieb von ihnen, mir eine Karte zu basteln. Wir können nachher gemeinsam aufräumen.  
Kinder: Mama muss wohl einen anstrengenden Tag in der Arbeit gehabt haben, aber wir können ihren Geburtstag trotzdem besonders machen. Wir wissen, dass ihr die Karte gefallen hat.

Beispiel 2: Roter Fleck

- Negativer Gedanke
  - Kinder: Mein Papa könnte sterben
- Realistischer Gedanke: Das ist wahrscheinlich nichts Schlimmes, muss man wahrscheinlich nur abklären lassen.



**WAS IST ABLENKUNG?**

- **Nicht an Probleme oder negative Gedanken zu denken, die dazu führen, dass es uns schlecht geht, indem...**
  1. ... man den Kopf mit anderen Gedanken beschäftigt
  2. ... man sich mit einer Aktivität beschäftigt





**ABLENKUNG**

- **Ihr könnt an etwas anderes denken oder sich mit etwas anderem beschäftigen.**
- **Ihr könntet in dem Moment:**
  1. Euch überlegen, was für positive Aktivitäten ihr am Wochenende mit Freunden machen könntet
  2. Euch mit einer positive Aktivität beschäftigen



A - Akzeptanz  
 → A - Ablenkung  
 P - Positives Denken  
 P - Positive Aktivitäten



**WARUM IST ABLENKUNG HILFREICH?**

- Ablenkung ist NICHT das Gleiche wie ganz stark zu versuchen, einen Gedanken aus dem Kopf zu vertreiben.
- Ablenkung gibt uns Zeit, um unseren Köpfen eine Pause von bösen oder traurigen Gedanken zu ermöglichen
- Es erinnert uns daran, positive Dinge zu unternehmen, die uns glücklicher machen werden
- Es hilft Kindern, mit Dingen umzugehen, die sie nicht kontrollieren können, wie das Verhalten der Eltern
- Hilft Eltern bei der Bewältigung von negative Gedanken

A - Akzeptanz  
 → A - Ablenkung  
 P - Positives Denken  
 P - Positive Aktivitäten



**A-APP – POSITIVES (REALISTISCHES) DENKEN**

A - Akzeptanz  
 A - Ablenkung  
 → P - Positives Denken  
 P - Positive Aktivitäten



**NEGATIVES DENKEN**

- **Wenn etwas stressig ist, können unsere Gedanken unsere Stimmung entweder verbessern oder verschlechtern**
- **Fallen für negative Gedanken**
  - Das Schlimmste denken
  - Sich selbst die Schuld geben (*Dinge persönlich nehmen*)
  - Sich auf das Negative konzentrieren



Kommt euch das bekannt vor?



### HILFE FÜR POSITIVES (REALISTISCHES) DENKEN



- ✓ Etwas Gutes in der Situation suchen
- ✓ An etwas denken, das man an sich selbst gut findet
- ✓ Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit? Wie realistisch ist es?
- ✓ Alternative Erklärungen suchen
- ✓ Beweise suchen

Wann habt ihr zuletzt positiv über ein schwieriges Ereignis gedacht?



### GRUPPENAKTIVITÄT: POSITIVE & NEGATIVE GEDANKEN

- **Geschichte 1** – Mama kommt nach Hause und ihre Kinder haben ihr eine Geburtstagskarte gebastelt. Sie wird böse auf die Kinder, weil sie beim Basteln der Karte alles unordentlich gemacht und nicht aufgeräumt haben.
- **Geschichte 2** – Pauls Vater entdeckt einen roten Fleck auf seinem Arm. Er bekommt Angst, dass es etwas Schlimmes sein könnte.

Notiert euch als Familie einige *negative Gedanken*, die das Kind oder das Elternteil in der Geschichte auf der Folie haben könnte. Dann überlegt euch *realistische Gedanken*, die die Person stattdessen haben könnte.



### POSITIVE AKTIVITÄTEN

- ✓ Positive Aktivitäten erlauben den Kindern, eine unbeschwertere Kindheit zu haben.
- ✓ Positive Aktivitäten sind auch für Eltern wichtig
- ✓ Auch wenn ein Elternteil sich schlecht oder depressiv fühlt, können positive Aktivitäten dabei helfen, sich wieder besser zu fühlen
- Positive Aktivitäten können hilfreich sein, um eure Stimmung zu verbessern

Welche Aktivitäten bereiten euch Freude?



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

#### Teil 7. Das Training für diese Woche (9 Minuten)

- Schritt 1:
- Nennen Sie ein paar der Ziele und Probleme, die in der heutigen Sitzung identifiziert wurden, und verbinden Sie diese mit dem Erkennen von Reaktionen auf Stress
- Schritt 2:
- Erklären Sie wie das Training zu erledigen ist, anhand von einem Beispiel, das heute in der Sitzung aufkam.
- Schritt 3: Motivation aufbauen!
- Bitten Sie die Teilnehmer einige Argumente/ein Grundprinzip zu entwickeln, warum sie meinen, dass sie das Training machen sollen.
  - Erwähnen Sie, dass zu Beginn der nächsten Sitzung ca. 20 Minuten darauf verwendet werden, das Training zu besprechen. Die Besprechung dient auch zur Vertiefung der Inhalte.
- Schritt 4: Bitten Sie die Teilnehmer um Feedback zur Sitzung.
- Falls Teilnehmer fragen, ob es notwendig ist, eine Evaluation auszufüllen (oder falls sie sagen, dass sie keine ausfüllen möchten), ermutigen Sie sie damit, dass ihre Evaluation ein wichtiger Teil des Programmes ist und den Gruppenleitern sagen wird, was funktioniert hat und was nicht. Feedback hilft auch den Gruppenleitern ein Gespür dafür zu bekommen, was für Erfahrungen jeder Teilnehmer hat und ist so eine Möglichkeit für mehr individualisierte Antworten.

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



**Teil 6. Psychoedukation: positive Aktivitäten (5 Minuten)**

Wiederholung der Inhalte aus Sitzung 2!



**TRAINING:  
TAGEBUCH STRESSREAKTIONEN**



➤ Für Kinder "Kinder Stressballon"

- Dies ist eine Fortführung des Trainings von letzter

Woche **mit dem Zusatz:**

*Wenn möglich, überlegt euch bitte etwas anderes,  
das ihr hättet denken oder machen könnten*

- **Macht dies für 3 stressige Ereignisse in dieser Woche**
- Sobald wie möglich nach dem Ereignis in die App eintragen!



**Was glaubt ihr bringt euch das Training?**



**A-APP: POSITIVE AKTIVITÄTEN**



**A** - Akzeptanz

**A** - Ablenkung

**P** - Positives Denken

**P** - Positive Aktivitäten



**TRAINING:  
TAGEBUCH STRESSREAKTIONEN**



➤ Für Kinder Training "Stressballon"



<p>Wie oft hat dich das Ereignis belastet?</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>Keine Angabe</p>	<p>Wie sehr hat dich das Ereignis belastet?</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>Keine Angabe</p>	<p>Hat dir das Ereignis irgendwelche Gedanken in den Kopf geschaltet? (z.B. "Ich bin nicht gut genug", "Ich bin nicht stark genug", "Ich bin nicht intelligent genug")</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>Keine Angabe</p>
<p>Wie hat dir das Ereignis gefallen? (Beschreibe eine schöne Sache, die dir beim Ereignis passiert ist.)</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>Keine Angabe</p>	<p>Wie hat das Ereignis dich beeinflusst? (z.B. "Ich bin heute sehr glücklich", "Ich bin heute sehr traurig")</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>Keine Angabe</p>	<p>Wie hat das Ereignis dich beeinflusst? (z.B. "Ich bin heute sehr glücklich", "Ich bin heute sehr traurig")</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>Keine Angabe</p>
<p>Hat es dir in der Woche (Stressballon) gut gefallen? (Beschreibe eine schöne Sache, die dir beim Ereignis passiert ist.)</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>Keine Angabe</p>		



**TRAINING ELTERN:  
TAGEBUCH SCHÖNE FAMILIENZEITEN**



➤ Für Eltern Training "Tagebuch schöne Familienzeiten"



Schöne Familienzeit ist gemeinsame Zeit! Schreiben Sie Ihrem Kind oder Ihren Kindern einmal pro Woche gemeinsame Zeit. Erzählen Sie, was gemeinsam Spaß bringt: Spielen, Haseln, Kochen, eine Serie anschauen...

Wichtig ist: Familienzeit ist keine Zeit, um Probleme zu besprechen!

Schreiben Sie hier auf, was Sie gemeinsam gemacht haben. Nutzen Sie dazu bitte das Kommentarfeld unten.

Wie hat sich die gemeinsame Zeit positiv ausgewirkt? Schreiben Sie es bitte ins Kommentarfeld.



**STIMMUNG (PANAS) BEWERTEN**



- Eltern + Kinder
- Einmal am Tag
- PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule*)
- Wichtig für die wissenschaftliche Evaluation!



**VIELEN DANK FÜR  
EURE AUFMERKSAMKEIT!**

**GuG-Auf Studie Kontakt**

- Für Eltern
  - ✉ [patricia.graf@med.uni-muenchen.de](mailto:patricia.graf@med.uni-muenchen.de)
  - ☎ 0173 / 79 27 180
- Für Kinder
  - ✉ [christina.buhl@med.uni-muenchen.de](mailto:christina.buhl@med.uni-muenchen.de)



**Teil 8. Abschluss und Evaluation der Sitzung (5 Minuten)**

Schritt 1:

- Wertschätzen Sie die harte Arbeit, die die Gruppe heute geleistet hat und stimmen Sie die Gruppe langsam auf das Ende der Sitzung ein.



**FEEDBACK ZUR SITZUNG?**



In der App 0.3.B Bewertung der Sitzung:  
Wenn möglich, bitte bis morgen!



**TRAINING FÜR KOMMENDE WOCHE**



- Tagebuch Stressreaktionen mindestens dreimal ausfüllen:
  - Eltern: 3.2.B Tagebuch Stressreaktionen
  - Kinder: 3.2.B Kinder Stressballon
    - ACHTUNG: Ihr werdet täglich daran erinnert!
- Schöne Familienzeit in die App eintragen:
  - Eltern: 3.3.B Tagebuch schöne Familienzeit
    - ACHTUNG: Ihr werdet täglich daran erinnert!
- Stimmung täglich kurz bewerten:
  - Eltern & Kinder: PANAS
- 0.3.B. Bewertung der Sitzung: Wenn möglich, bitte bis morgen!



HERZLICH WILLKOMMEN ZU  
**GUG-AUF-ONLINE**

GESUND UND GLÜCKLICH AUFWACHSEN - ONLINE

Prävention von psychischen Erkrankungen  
bei Kindern & Jugendlichen mit einem depressiven Elternteil

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik & Psychotherapie



[www.prodo-group.com](http://www.prodo-group.com)



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Handbuch für Gruppenleiter**  
**Sitzung 4**  
**Akzeptanz und Ablenkung (Kinder)**

**Loben, Aufmerksam zuhören, Bewusst Ignorieren, Unterstützung suchen (Eltern)**

Ziele der 4. Sitzung:

1. Eltern:
  - a. Die Grundkonzepte positiver Erziehung lernen
  - b. Vier positive Erziehungsstrategien kennenlernen und umsetzen
2. Kinder:
  - a. Wiederholung: Kontrolle von Stress und Stressreaktionen
  - b. Unterschied zwischen kontrollierbaren und unkontrollierbaren Stressoren einüben
  - c. Akzeptanz und Ablenkung als Strategien für unkontrollierbare Stressoren vorstellen und einüben
  - d. Kontrolle als Reaktion auf Stress diskutieren

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

Gliederung der Sitzung			
Teil 1 Besprechung der schönen Familienzeit (5 Minuten)			
Eltern und Kinder gehen in getrennte Räume			
Eltern		Kinder	
Teil 2 (11 Minuten)	Einführung in die getrennten Sitzungen	Teil 2 (11 Minuten)	Einführung in die getrennten Sitzungen
Teil 3 (14 Minuten)	Training besprechen	Teil 3 (14 Minuten)	Training besprechen
Teil 4 (10 Minuten)	Psychoedukation: Positive Erziehung und Erziehungsstile	Teil 4 (10 Minuten)	Gruppendiskussion: A-APP-Fertigkeiten wiederholen
Teil 5 (10 Minuten)	Psychoedukation: Aufmerksames Zuhören	Teil 5 (10 Minuten)	Psychoedukation: Einführung in Akzeptanz
Pause (5 Minuten)			
Teil 6 (10 Minuten)	Psychoedukation: Einführung in Lob	Teil 6 (10 Minuten)	Psychoedukation: Akzeptanz definieren
Teil 7 (15 Minuten)	Psychoedukation: Einführung in Ignorieren	Teil 7 (15 Minuten)	Psychoedukation: Akzeptanz anwenden
Teil 8 (10 Minuten)	Gruppenaktivität: Im Voraus planen: Lob und Ignorieren anwenden	Teil 8 (15 Minuten)	Psychoedukation: Was ist Ablenkung
Teil 9 (5 Minuten)	Psychoedukation: Unterstützung aktivieren	Teil 9 (20 Minuten)	Interaktive Psychoedukation: Wann Ablenkung angewandt wird
Teil 10 (20 Minuten)	Gruppenaktivität: Unterstützung aktivieren	Teil 10 (10 Minuten)	Training für diese Woche
Teil 11 (10 Minuten)	Training für diese Woche		
Teil 12 (5 Minuten)	Vorbereitung für das Zusammenkommen mit der Familie		
Eltern und Kinder kommen wieder zusammen			
Kurze Zusammenfassung der Sitzungen (5 Minuten)			
Familientraining (5 Minuten)			
Abschluss und Evaluation der Sitzung (5 Minuten)			



Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

WIR WÜNSCHEN EUCH EIN GEMEINSAMES ENTSPANNTES ANKOMMEN



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

Training in der App letzte Woche:

- Eltern
  - 3.2.B: Tagebuch Stressreaktionen (erinnert täglich, beantworten mind. 2 Mal in der Woche)
  - 3.3.B: Tagebuch schöne Familienzeit (erinnert täglich, beantworten so oft wie sie vorkommt)
  - 0.3.B Eltern: Bewertung der Sitzung (einmal am nächsten Tag)
  - Stimmungsbeobachtung (PANAS) für die wissenschaftliche Evaluation (täglich)
- Kinder
  - 3.2.B Kids: Stressballon (2) (Tagebuch; erinnert täglich, beantworten mind. 3 Mal in der Woche)
  - 0.3.B Kids: Bewertung der Sitzung (einmal am nächsten Tag)
  - Stimmungsbeobachtung (PANAS) für die wissenschaftliche Evaluation (täglich)

Neue Leseinheiten in der App für die kommende Woche:

- Eltern:
  - 4.1.L Eltern: Erziehungsstrategien I = Lob und aufmerksames Zuhören
  - 4.2.L Eltern: Erziehungsstrategien II = Ignorieren und Unterstützung suchen
- Kinder:
  - 4.1.L Kids: Akzeptanz und Ablenkung

Training in der App für die kommende Woche:

- Eltern
  - 4.5.B Eltern: Tagebuch für aufmerksames Zuhören (erinnert täglich, beantworten mind. 1 Mal am Tag)
  - 4.4.B Eltern: Übungsblatt Erziehungsstrategien (erinnert täglich, beantworten so oft wie sie vorkommt)
  - 2.3.B: Tagebuch für schöne Familienzeiten (immer verfügbar, werden nicht daran erinnert)
  - 4.3.B Eltern: Unterstützung durch andere (kein Training an sich sondern wird während der Sitzung bearbeitet, kann bis zu 3 Mal beantwortet werden)
  - 0.3.B Eltern: Bewertung der Sitzung (einmal am nächsten Tag)
  - Stimmungsbeobachtung (PANAS) für die wissenschaftliche Evaluation (täglich)
- Kinder
  - 4.2.B. Stresstagebuch Akzeptanz und Ablenkung (erinnert täglich, beantworten mind. 3 Mal der Woche)
  - 0.3.B Kids: Bewertung der Sitzung (einmal am nächsten Tag)
  - Stimmungsbeobachtung (PANAS) für die wissenschaftliche Evaluation (täglich)



Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

ZIELE DER SITZUNG 4



- Eltern
  - Positive Erziehungsstrategien kennenlernen
  - Lob, aufmerksames Zuhören, (bewusstes) Ignorieren & Unterstützung suchen
- Kinder
  - Akzeptanz & Ablenkung als gesunde Bewältigungsstrategien kennenlernen + anwenden



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

**Grundprinzip Elternmodul:**

**Grundprinzip:**

Depressive Eltern neigen dazu, intrusiv und **reizbar** zu sein und **sich zurückziehen**. Diese Symptome können **Stress** innerhalb der Familie erzeugen und zu auffälligem Verhalten bei Kindern führen. Das Lernen von positiven Erziehungsstrategien kann helfen, **Stress in der Familie zu minimieren** und bei Kindern Anpassung und Kompetenz zu fördern.

**Potenitielle Probleme:**

- 1) Es könnte sein, dass Eltern aufgrund ihrer Depression **Schuldgefühle** hinsichtlich des Stress' in der Familie und des auffälligen Verhaltens der Kinder haben.
- 2) Eltern könnten ein **schlechtes Gewissen** aufgrund ihres bisherigen Erziehungsstils haben. Beachten Sie Selbstbeschuldigungen und die Interaktion mit dem Partner beim Erkennen des angewandten Erziehungsstils.
- 3) **Rollenspiel ist neu und könnte sich anfangs komisch anfühlen**
- 4) Eltern könnten besorgt sein, weil sie zum ersten Mal in der Gruppe **von ihren Kindern getrennt** werden.
- 5) Eltern könnten **technische Schwierigkeiten** haben, sowohl mit dem Video-Conferencing (webex) als auch mit der App. Man sollte alle Mitglieder am Anfang jeder Sitzung fragen, ob sie Schwierigkeiten mit der App hatten und wenn eine Lösung nicht gleich gefunden werden kann, die Studienleitung anschließend an der Besprechung konkret vermitteln was das Problem ist. Am Ende jeder Sitzung sollten technische Schwierigkeiten mit webex besprochen werden und ggf. eine Meldung an die Studienleitung geben.

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

**Teil 1. Besprechung der schönen Familienzeit (5 Minuten)**

**Ziel: Alle Probleme lösen, die Teilnehmer beim Unternehmen einer positiven Familienaktivität haben und die Vorteile von Familienaktivitäten erkennen**

- Bei der Besprechung von den Aktivitäten: Unterstreichen Sie die Vorteile die sie durch das Anwenden der Strategien gewonnen haben (z.B. dass die Familie mehr kommuniziert, verbessertes Verhalten der Kinder, etc.)
- Finden Sie Lösungen für Hindernisse beim Unternehmen einer positiven Familienunternehmung . Ermutigen Sie die Familien bei der Besprechung dieser Hindernisse zusammen zu arbeiten, wenn sie ähnliche Probleme haben, um diese zu lösen.
- Gehen Sie sicher, dass sich jede Familie mindestens einmal beteiligt hat
- Nennen Sie eine Stärke der Gruppe, die Sie bei der Bearbeitung der Trainings bemerkt haben.

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

**Grundprinzip Kindermodul:**

**Grundprinzip:**

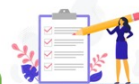
In dieser Sitzung sollen die gelernten A-APP-Fertigkeiten kurz wiederholt werden und die Fertigkeiten „Akzeptanz“ und „Ablenkung“ eingeführt und geübt werden. Wir werden damit beginnen, die Bedeutung der A-APP-Fertigkeiten in Situationen mit unkontrollierbaren Stressoren zu wiederholen. Neben der Besprechung von kontrollierbaren und unkontrollierbaren Stressoren möchten wir den Kindern beibringen zu identifizieren, welche Situationen sie nicht kontrollieren oder ändern können und Schritt für Schritt zu lernen wie man sie akzeptiert.

Die Gruppenleiter sollen anerkennen, dass es sehr schwer für Familienmitglieder sein kann zu akzeptieren, dass sie über manche Dinge keine Kontrolle haben und manche Dinge in ihrem Leben nicht verändern können. Betonen Sie, dass **Akzeptanz nicht das Gleiche wie Resignation ist** – es ist nicht das Gleiche wie Aufgeben! Diese Sitzung soll den Kindern helfen zu akzeptieren, dass Depression in ihrer Familie existiert und den Kindern deutlich machen, dass sie nicht dafür verantwortlich sind, die Depression ihrer Eltern zu heilen. Akzeptanz ist ein wichtiger erster Schritt für Kinder; indem ihnen klar wird, dass sie einen unkontrollierbaren Stressor nicht verändern können (die Depression ihrer Eltern). So können sie lernen ihre Energie darauf zu verwenden, die Art, wie sie mit der Situation umgehen, anzupassen und andere Bewältigungsstrategien anzuwenden. Während der Gruppenaktivitäten können die Gruppenleiter durch die Beispielübungen zur Akzeptanz das Lernen dieser neuen Fähigkeit begleiten.

**Potenitielle Probleme:**

- 1) Erkennen Sie an, dass es für die Kinder schwierig sein könnte, zu **akzeptieren**, dass sie bestimmte Aspekte ihres Lebens nicht kontrollieren können. Helfen Sie den Kindern, zu erkennen, dass es **ihre Leben weniger stressig machen wird**, diese Ereignisse zu akzeptieren, als zu versuchen sie zu verändern.
- 2) Helfen Sie Kindern den Unterschied zwischen **Akzeptieren und Aufgeben** zu verstehen. Geben Sie klare Beispiele zu diesem Unterschied. Zum Beispiel: „Meine Mutter ist depressiv und sie wird immer so bleiben“ versus „Ich kann akzeptieren, dass meine Mama depressiv ist und dass es nicht meine Schuld ist. Jetzt ist sie vielleicht gerade depressiv aber das könnte sich in der Zukunft ändern.“
- 3) **Das Rollenspiel ist neu und könnte anfangs etwas unangenehm sein.**
- 4) Kinder könnten besorgt sein, weil sie zum ersten Mal in der Gruppe **von ihren Eltern getrennt** werden.
- 5) Kinder könnten **technische Schwierigkeiten** haben, sowohl mit dem Video-Conferencing (webex) als auch mit der App. Man sollte sie fragen, ob sie Schwierigkeiten mit der App hatten und wenn eine Lösung nicht gleich gefunden werden kann, die Studienleitung anschließend an der Besprechung konkret vermitteln was das Problem ist. Am Ende jeder Sitzung sollten technische Schwierigkeiten mit webex besprochen werden und ggf. eine Meldung an die Studienleitung geben.

Anmerkung: Geben Sie während den kommenden vier Sitzungen den Kindern etwas **mehr Zeit um zu reflektieren**, wie die Bewältigungsstrategien bei ihnen funktionieren. Bleiben Sie bei den Zeiteinschränkungen und der **Struktur der Sitzung konstant**, aber geben Sie den Kindern die Möglichkeit, Sorgen oder Anliegen anzubringen oder sich über ihre Situation aufzuregen. Es könnte **eine der einzigen Möglichkeiten** für sie sein, über die Dinge zu reden, die sie beschäftigen.



BESPRECHUNG TRAINING

**Schöne Familienzeit**

- **Habt ihr letzte Woche Zeit gefunden als Familie etwas zu unternehmen?**
- **Was habt ihr unternommen?**





**ELTERNMODUL**



**POSITIVE ERZIEHUNG**

Nennen Sie bitte ein Beispiel aus Ihrer Zeit mit einer Depression (oder der Depression eures Partners), die die Erziehung schwer gemacht hat...

---

---

---

---

---

---

---

---

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Teil 3. Training besprechen**

**Schritt 1:** Vollständigkeit prüfen  
➤ Probleme mit der App klären

**Schritt 2:** Besprechung von Tagebuch Stressreaktionen  
➤ Diskutieren Sie, was diesen Stressor für die Person unkontrollierbar gemacht hat. Wenn niemand sich äußern möchte, verwenden Sie Beispiele um sicherzugehen, dass alle das Konzept von kontrollierbaren und unkontrollierbaren Stressoren verstanden haben. Falls irgendwelche Stressoren sich auf die Erziehung beziehen, sagen Sie, dass „Erziehung sehr stressig sein kann“ und erwähnen Sie diese Stressoren später in der Sitzung, falls es angemessen ist.  
➤ Helfen Sie den Eltern die 4 Arten von Reaktionen richtig einzuteilen. Bemerken Sie Beispiele von Bewältigungsstrategien, die die A-APP-Fertigkeiten benutzen.  
➤ Stellen Sie sicher, dass jede Person mindestens einmal etwas beiträgt.

**Schritt 3:** Lösen von Problemen beim Verstehen und Bearbeiten der Aufgabe  
➤ Betonen Sie die Vorteile, die die Teilnehmer durch das Nutzen der Fertigkeiten gewonnen haben (z.B. sich mehr bewusst werden, wie man typischerweise auf Stress reagiert und anfangen sich zu entscheiden, ob man lieber anders reagiert).  
➤ Falls Eltern berichten, dass sie sich schlechter fühlen, sprechen Sie mit ihnen darüber, dass Dinge manchmal schlechter werden, bevor sie sich verbessern.  
➤ Nennen Sie eine Stärke, die Ihnen bei der Bearbeitung des Trainings aufgefallen ist.



**ARTEN VON ERZIEHUNGSSTILEN**



**Warm & fürsorglich zu sein, während wir klar machen, was wir von unseren Kindern erwarten**



**BESPRECHUNG TRAINING**

**Stress-Reaktions-Tagebuch**

- Gab es eine stressige Situation, die Sie nicht kontrollieren konnten?
- Gab es Schwierigkeiten beim Bearbeiten des Trainings?

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Teil 4. Psychoedukation: Positive Erziehung und Erziehungsstile**

**Ziel:** Einführen, wie elterliche Depression die Erziehung und als Konsequenz das Verhalten der Kinder beeinflusst. Anfangen, positive Erziehungsstrategien zu lernen und üben

**Schritt 1: Einführung in positive Erziehung**

- Suchen und unterstreichen Sie Feindseligkeit, intrusives Verhalten (Aufdringlichkeit), Rückzugsverhalten und Inkonsistenz (heißt auf dieselbe Situation unterschiedlich zu reagieren, je nach Laune und Stresslevel)

**Schritt 2: Verschiedene Erziehungsstile**

- Besprechen Sie die drei Stile und merken Sie an, dass Eltern alle drei Stile zu einem gewissen Grad in verschiedenen Situationen verwenden können.
- Bitten Sie die Teilnehmer, sich auf einer Skala von 1 bis 10 (mit 1 als nachgiebige Eltern, 5 als positive Eltern und 10 als strenge Eltern) zu bewerten. Lassen Sie die Teilnehmer sich erst individuell bewerten, dann sollen sie es mit ihrem Partner besprechen.
- Sagen Sie den Teilnehmern, dass dies zu ihrer eigenen Reflektion dient und ermutigen Sie sie, sich weitere Gedanken zu ihrem Erziehungsstil aufzuschreiben.

**POSITIVE ERZIEHUNG**



**7 Erziehungsstrategien**

1. Lob
2. Aufmerksames Zuhören
3. Bewusstes Ignorieren
4. Unterstützung Suchen
5. Struktur Geben
6. Belohnen
7. Negative Konsequenzen

**AUFMERKSAMES ZUHÖREN**



- Ihrem Kind in die Augen sehen
- Auf das Gesagte reagieren, indem man nickt oder „ich verstehe“ sagt
- Keine Vorschläge, Anforderungen, Meckern, Kritik oder Zurückweisungen
- Sich nur auf das Kind konzentrieren:
  - Nicht gleichzeitig Zeitung lesen, während Ihr Kind mit Ihnen spricht
  - Dem Kind nicht den Rücken zuwenden
- Fragen Sie, ob Sie Ihrem Kind irgendwie helfen können, ob es etwas braucht, ob es sich etwas von Ihnen wünschen würde
- Falls Ihr Kind Ihnen Rückmeldungen/Anmerkungen über Ihr Verhalten gibt, hören Sie dort auch aufmerksam zu
  - Versuchen Sie zu verstehen, was Ihr Kind stören könnte, ohne die Rückmeldung als etwas Negatives zu werten
  - Es ist positiv, wenn Kinder sich trauen ihren Eltern Feedback zu geben



PAUSE



LOB BEISPIELE, WIE MAN LOB AUSDRÜCKEN KANN



- „Super, dass du den Tisch gedeckt hast, bevor ich dich darum bitten musste“
- „Es hat mir wirklich gefallen, wie du deinem Bruder bei den Mathe Hausaufgaben geholfen hast“
- „Danke, dass du deine dreckigen Socken aufgeräumt hast“
- „Ich war sehr beeindruckt, dass du sofort aufgestanden bist, als der Wecker klingelte“
- „Ich liebe deinen Humor“
- „Ich verbringe gerne Zeit mit dir“
- „Mir ist aufgefallen, dass du zuerst gefragt hast, bevor du an den Computer gegangen bist, gut gemacht“



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

LOB WARUM IST LOB WICHTIG?



- *Lob ist in der positiven Erziehung essentiell*
  - Wenn Eltern die positiven Dinge (auch wenn sie sehr klein sind), die ihre Kinder machen, bemerken, und sie positiv kommentieren, ist es wahrscheinlicher, dass die Kinder sie wiederholen
- *Machen Sie Ihrem Kind Komplimente*
  - Sagen Sie ihm, was Sie an ihm mögen anstatt sich nur auf das zu konzentrieren, was Sie nicht mögen



Teil 7. Psychoedukation: Einführung in Ignorieren

**Ziel:** Erklären, was ignorieren ist; das Grundprinzip, warum wir es den Eltern beibringen erläutern; zeigen, wie Ignorieren Verhalten beeinflusst und wann es anzuwenden ist.

Schritt 1: Ignorieren definieren



Schritt 2:



## LOB WANN SOLLTE MAN LOBEN?



- Es gibt vielleicht Zeiten, in denen Sie sich nicht danach fühlen zu loben, aber Sie sollten es trotzdem versuchen
  - Auch wenn es schwierig sein mag, sich dafür Zeit zu nehmen, ist es *essentiell für die Eltern-Kind-Beziehung*
- Loben Sie Ihr Kind *sofort* nachdem es etwas gut oder richtig gemacht hat
- Lassen Sie es genau wissen, *welches Verhalten gelobt* wird
  - z.B. „Danke, dass du dein Zimmer aufgeräumt hast“
- Beim effektiven Loben kommt es auf das *Alter & die Persönlichkeit* des Kindes an



## BEWUSSTES IGNORIEREN

- Als Eltern schenken wir dem *unerwünschten Verhalten* (die Dinge, von denen wir *NICHT* wollen, dass unsere Kinder machen) oft *Aufmerksamkeit*, und wir ignorieren (oder bemerken einfach nicht) das Verhalten, das uns *SCHON* gefällt
- Wir wollen daran arbeiten, diese Situation *umzudrehen*, sodass Kinder mehr von dem machen, das wir mögen, und weniger, was wir nicht wollen
  - *Lob und Ignorieren kann helfen, dies zu verändern*



## LOB UMSETZUNG



- Zählen Sie einige Dinge auf, die Ihr Kind letzte Woche gemacht hat oder nächste Woche machen könnte, die Ihnen aufgefallen sind
  - Schreiben Sie dann auf, wie Sie es dafür loben können



## BEWUSSTES IGNORIEREN

Nennen Sie doch bitte mal ein paar typische Beispiele dafür, was Sie zu Ihren Kindern sagen, damit sie mit etwas aufhören!



Denken Sie daran: Es ist wichtig auch Bemühung und nicht nur Erfolg zu loben!



## BEWUSSTES IGNORIEREN

1. Kein physischer Kontakt
  - Das bedeutet, Ihre Kinder *nicht* anzufassen: kein Anstupsen, kein Zupacken, etc.
2. Keine Worte
  - Das bedeutet *nichts* sagen und auch *keine* Geräusche zu machen: kein Stöhnen, kein langes, lautes Ausatmen, kein Ächzen, etc.
3. Kein Blickkontakt
  - Also die Kinder überhaupt *nicht* ansehen: keine Blicke, kein Augenrollen, etc.

Dies sind 3 Arten, um Aufmerksamkeit zu schenken, und vergessen Sie nicht – Aufmerksamkeit für bestimmtes negatives Verhalten wird es nur verschlimmern!



## SICH AN ANDERE WENDEN

1. **Machen Sie den Notizblock auf und schreiben Sie Ihren Namen in den Kreis**
2. **Schreiben Sie an das Ende jeden „Arms“ den Namen einer Person auf, an die Sie sich in letzter Zeit gewandt haben oder an die Sie sich in Zukunft wenden können.**
  - Es ist egal, wie viel sie getan haben, um zu helfen.
  - Es können Familienmitglieder sein, Freunde, Nachbarn, Partner oder Ex-Partner, Gesundheitsexperten, Lehrer, Kontakte aus Selbsthilfegruppen, Kirchenmitglieder, Eltern von Freunden der Kinder, Mitarbeiter, etc.
3. **Wenn Ihnen die Arme ausgehen, fügen Sie welche hinzu!**
  - Schreiben Sie alle Menschen auf, mit denen Sie sich in Verbindung setzen können.



In der App gibt es eine Einheit, in der Sie diese Personen aufschreiben können: 4.3.B. „Unterstützung durch andere“



## BEWUSSTES IGNORIEREN



1. Nennen Sie Beispiele für Verhaltensweisen, die oft ignoriert werden können!
1. Was sind spezifisch Verhaltensweisen, die häufig NICHT ignoriert werden können?



## SICH AN ANDERE WENDEN: SPDI

Der Sozialpsychiatrische Dienst (SpDi) hilft Menschen mit psychischen Erkrankungen insbesondere durch:

- **Beratung & Begleitung**
  - Betroffene und deren Angehörige können sich schnell und unkompliziert beraten lassen und ihre Schwierigkeiten schildern. Der SpDi hält auch Kontakt zu Menschen, die sich aufgrund ihrer Erkrankung stark zurückziehen und wenig oder keine sozialen Kontakte haben. Auch Hausbesuche sind möglich, wenn die Betroffenen damit einverstanden sind.
- **Hilfe im Einzelfall**
  - Der SpDi plant und koordiniert alle notwendigen Hilfen. Zudem motiviert und unterstützt er die Betroffenen dabei, die Hilfen auch in Anspruch zu nehmen.
- **Notfallhilfen**
  - Betroffene werden in psychischen und sozialen Ausnahme- und Notfallsituationen (z.B. Suizidgedanken, drohender Wohnungslosigkeit) unterstützt.
- **Vor- und Nachsorge**
  - Um beginnende (Wieder-)Erkrankungen aufzufangen, vermittelt der SpDi frühzeitig ärztliche Hilfe und den Kontakt zu Einrichtungen für Menschen mit psychischen Erkrankungen vor Ort. Auch nach Krisen und/oder stationären Behandlungen betreut der SpDi die Betroffenen, bis diese sich in ihrem Leben wieder gefestigt haben.
- **Vernetzung und Steuerung**
  - Der SpDi fördert die Vernetzung und Zusammenarbeit aller Hilfsangebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen vor Ort. Zudem plant er, welcher Bedarf wie gedeckt werden kann und verbessert die örtlichen Versorgungsmöglichkeiten.



### IM VORAUS PLANEN: LOBEN & IGNORIEREN

- Überlegen Sie sich, was Ihr Kind manchmal tut, von dem Sie sich wünschen, dass es dies *weniger oder häufiger* tun sollte.
- Überlegen Sie sich *Situationen oder Zeitpunkte*, zu denen diese Verhaltensweisen auftreten
- Schreiben Sie die Antworten in Ihrem Notzblock auf!



Verhaltensweisen, die Sie gerne öfter sehen würden	Situationen, in denen dieses Verhalten vorkommt, das sie loben können
1.	1.
2.	2.
Verhaltensweisen, die Sie lieber weniger oft sehen würden	Situationen, in denen dieses Verhalten vorkommt, das sie ignorieren können
1.	1.
2.	2.



### UNTERSTÜTZUNG AKTIVIEREN



- Eine andere Art, um positiv zu erziehen, wenn man sich depressiv fühlt, ist, sich an andere zu wenden, um Unterstützung zu bekommen
- Fast jeder kennt jemanden, der helfen kann, wenn es nötig ist
  - Diese Person kann der Partner, ein Elternteil, Verwandter, Bekannter oder Freund sein



- Es ist wichtig an Folgendes zu denken:*
  - Sie können nicht immer positiv erziehen
  - Denken Sie an Menschen, die sie bei Bedarf um Unterstützung bitten können
  - Erklären Sie Ihren Kindern, dass es bestimmte Dinge gibt, die sie im Moment nicht machen können, aber dass Sie sich darum kümmern, dass jemand anderes Sie unterstützt
  - Betonen Sie, dass es nicht die Schuld der Kinder ist



### SICH AN ANDERE WENDEN

Kontakt	Stationsäquivalente Behandlung (StäB)
<p>kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost Zentrale Aufnahme Ringstraße 56 85540 Haar</p> <p><b>Kontaktaufnahme zum StäB immer über die Zentrale Aufnahme:</b> Zentrale Aufnahme Telefon   089 4362-3486</p> <p>Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. Peter Brieger Pflegedirektor: Hermann Schmid</p>	<p>am kbo-Isar-Amper-Klinikum</p>



### SICH AN ANDERE WENDEN: NOTFALL-KONTAKT

**Notfall-Kontakt**

Wenn Sie in einer *akuten Krise* bei uns niemanden erreichen, wenden Sie sich bitte an den *Krisendienst Psychiatrie*.

Sie erreichen den Krisendienst Psychiatrie an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr unter der Telefonnummer **0800 – 655 3000**.

Das Angebot richtet sich *nicht nur an Betroffene, sondern auch an Angehörige, Bezugspersonen, Mitbetroffene, BetreuerInnen, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen sowie Fachstellen und Einrichtungen*.



**KRISEN  
DIENSTE  
BAYERN**

Krisendienst  
Psychiatrie  
Oberbayern

Sie erreichen uns kostenlos:  
täglich von 0 – 24 Uhr  
unter **0800 / 655 3000**

Ihre Anrufe werden automatisch an die Leitstelle des Krisendienstes Psychiatrie Oberbayern weitergeleitet.

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



**Teil 11. Training für diese Woche**

Schritt 1:

- Benennen Sie einige Ziele und Probleme, die heute in der Sitzung benannt wurden, und verbinden Sie sie mit der heutigen Aufgabe (z.B. „Das erwünschte Verhalten eures Kindes zu loben und das Unerwünschte zu ignorieren wird längerfristig zu einer Verbesserung in ihrem Verhalten führen“).

Schritt 2:

- Erklären und demonstrieren Sie wie man die Trainings bearbeitet; verwenden Sie ein Beispiel von etwas, das heute in der Sitzung aufkam. Erklären Sie, dass es vermutlich besser ist regelmäßig in die Tabelle einzutragen, anstatt die Tabelle am Ende der Woche komplett auszufüllen.

Schritt 3: Motivation aufbauen!

- Bitte Sie die Teilnehmer einige Argumente/ein Grundprinzip zu entwickeln, warum sie meinen, dass sie das Training machen sollen.



**TRAINING FÜR KOMMENDE WOCHE**

- Tagebuch Aufmerksames Zuhören (10 Mins. am Tag) ausfüllen:

- Eltern: 4.5.B Tagebuch: Aufmerksam zuhören
- ACHTUNG: Ihr werdet täglich daran erinnert!**

- Übungsblatt Erziehungsstrategien so oft wie möglich:

- Eltern: 4.4.B Übungsblatt Erziehungsstrategien
- ACHTUNG: Ihr werdet täglich daran erinnert!**

- Schöne Familienzeit in die App eintragen:

- Eltern: 2.3.B Tagebuch schöne Familienzeit

- Stimmung täglich kurz bewerten:

- PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)

- 0.3.B. Bewertung der Sitzung: Wenn möglich, bitte bis morgen!



**TRAINING 1: AUFMERKSAM ZUHÖREN: 10 MIN. PRO TAG**



**Wie häufig dem Nachbarn haben Sie etwas mit meinem...  
entsprechendes Feedback erhalten? Bitte auswählen Sie unten im Kommentarfeld auf, wie Sie gemeinsam gemacht haben.**

nie  fast nie  manchmal  oft  sehr oft

Kommentar:

**Wie habe ich meinem Kind zugehört?**

nicht aufhören  sehr aufhören

**Wie habe ich mein Kind gelobt? Schreiben Sie unten im  
Kommentarfeld konkret auf, wie das Lob zugegangen hat.**

gar nicht  sehr oft

Kommentar:

**Wie hat mein Kind reagiert? Wenn Sie möchten, können Sie  
die Reaktion beschreiben.**

sehr negativ  sehr positiv

Kommentar:



**KINDERMODUL**





**TRAINING 2:  
ERZIEHUNGSKOMPETENZEN:  
ÜBUNGSBLATT**



Bitte beschreiben Sie im Kommentarfeld unten eine herausfordernde emotionale Situation mit Ihren Kindern. Wie bestand/war das für Sie?

Wie oft?  mal pro Woche

Kommentar:

Haben Sie Lust gegenganz? Wenn ja, wie? Wenn nein, warum nicht? Bitte schreiben Sie Ihre urteil in das Kommentarfeld.

Kommentar:

Können Sie das unerwünschte Verhalten ignorieren? Wenn ja, wie ist es Ihnen dabei ergangen? Wenn nicht, was nützt? Nutzen Sie das Kommentarfeld.

Ja  Nein

Kommentar:

Hat die neue Strategie geholfen? Wenn Sie möchten, können Sie urteil noch etwas dazu schreiben.

Ja  Nein

Kommentar:



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Teil 3: Training besprechen**

**Ziel:** Die Erfahrungen der Kinder besprechen, die sie bei der Beobachtung ihrer Stressreaktionen gemacht haben

**Schritt 1:** Vollständigkeit prüfen

- Bitten Sie die Teilnehmer, ihr Training in der App zu öffnen, selbst wenn es unvollständig oder gar nicht bearbeitet worden ist
- Konzentrieren Sie sich auf die Probleme bei der Bearbeitung der Aufgabe, nicht den Inhalt.

**Schritt 2:** Besprechung des Trainings

- Besprechen Sie, was diesen Stressor für die Person unkontrollierbar gemacht hat. Falls niemand sich meldet, erklären Sie es an Beispielen, um sicher zu gehen, dass alle das Prinzip von kontrollierbaren und unkontrollierbaren Stressoren verstanden haben
- Merken Sie an, welche Kategorie jede Antwort vertritt
- Besprechen Sie, was die Teilnehmer geschrieben haben und helfen Sie ihnen die A-APP-Fertigkeiten zu identifizieren. Wenn sie aber keine dieser Fertigkeiten angewandt haben, ist das auch in Ordnung. Sie werden sie heute genauer kennenlernen
- Stellen Sie sicher, dass jede Person mindestens einmal etwas beiträgt.

**Schritt 3:** Lösen von Problemen beim Verstehen und Bearbeiten der Aufgabe

- Versuchen Sie herauszufinden, wo mögliche Probleme liegen. Erkennen, was stressig ist? Erkennen, wie sie reagieren können? Einteilen ihrer Reaktionen in die Kategorien? Oder beim Überlegen, was sie hätten anderes machen können? Schwierigkeiten mit der App?
- Betonen Sie die Vorteile, die die Teilnehmer durch das Nutzen der Fertigkeiten gewonnen haben
- Falls Kinder berichten, dass sie sich schlechter fühlen, sprechen Sie mit ihnen darüber, dass Dinge manchmal schlechter werden, bevor sie sich verbessern. z.B. Beginnen einer neuen Sportart. Am Anfang erst einmal sehr anstrengend/ Muskelkater o.ä. bevor es besser wird uns Spaß macht
- Nennen Sie eine Stärke, die Ihnen bei der Bearbeitung des Trainings aufgefallen ist.

**TRAINING 3: TAGEBUCH:  
SCHÖNE FAMILIENZEIT**



Schöne Familienzeit ist gemeinsame Zeit! Schenken Sie Ihrem Kind oder Ihren Kindern einmal pro Woche gemeinsame Zeit. Erhalten Sie alles, was gemeinsamen Spaß bringt: Spielen, Hug fahren, Kochen, eine Serie anschauen...

Ja  Nein

Wichtig ist: Familienzeit ist keine Zeit, um Probleme zu besprechen!

Ja  Nein

Schreiben Sie hier auf, was Sie gemeinsam gemacht haben. Nutzen Sie dazu bitte das Kommentarfeld unten.

Ja  Nein

Kommentar:

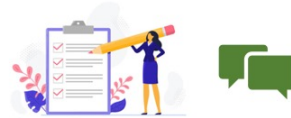
Wie hat sich die gemeinsame Zeit positiv ausgewirkt? Schreiben Sie es bitte ins Kommentarfeld.

Ja  Nein

Kommentar:



**BESPRECHUNG TRAINING**





**WIEDERHOLUNG VON A-APP**

- A** - Akzeptanz
- A** - Ablenkung
- P** - Positives Denken
- P** - Positive Aktivitäten

**AKZEPTANZ - DEFINIEREN**

- Bei stressigen Situationen, die du nicht kontrollieren kannst, kannst du verändern wie du darauf reagierst, indem du sie akzeptierst
- Dieser Spruch kann dir helfen dich daran zu erinnern, was Akzeptanz bedeutet:

*Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

- A** - Akzeptanz
- A** - Ablenkung
- P** - Positives Denken
- P** - Positive Aktivitäten

**AKZEPTANZ - DEFINIEREN**

Akzeptanz bedeutet	Akzeptanz bedeutet nicht
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dinge annehmen, wie sie gerade sind</li> <li>„Sich treiben lassen“</li> <li>Verstehen, dass man die Situation jetzt nicht verändern kann, aber mir ihr fertig wird</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dass dir die Situation gefallen muss</li> <li><b>Aufgeben!</b></li> </ul>

*Auch wenn Zeiten schwierig sind ist und du die Situation nicht verändern oder verbessern kannst, kann dir Akzeptanz helfen sie zu überstehen, bis die Dinge besser werden.*

- A** - Akzeptanz
- A** - Ablenkung
- P** - Positives Denken
- P** - Positive Aktivitäten

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



**Teil 6. Psychoedukation: Akzeptanz definieren**

**Ziel:** Den Kindern helfen, eine eigene Sprache zur Akzeptanz zu entwickeln, damit sie sie definieren können und üben können, mit dieser Fertigkeit zu arbeiten

- Lassen Sie die Kinder einige Vorschläge machen, was sie in der Situation machen würden. Achten Sie auf Antworten, die Akzeptanz reflektieren und unterstreichen Sie diese. Achten Sie außerdem auf die Worte, die die Kinder benutzen, um das Konzept zu beschreiben.
- Wenn Kinder Antworten geben, die Beispiele für Ablenkung sind, ermutigen Sie sie darüber nachzudenken, wie sie zu diesem Punkt gekommen sind. Erst müssen sie die gegenwärtige Situation akzeptieren und dann können sie etwas anderes unternehmen.
- Weisen Sie darauf hin, dass diese Situation für sie unkontrollierbar war: sie können nicht zusätzliche Karten ausdrucken, oder mehr Sitze bauen oder die Zeit zurückdrehen, um früher anzukommen.
- Wenn noch Zeit ist, und/oder manche Teilnehmer mit unserer Beschreibung Probleme haben, helfen Sie ihnen andere Worte zu finden, um Akzeptanz zu definieren.



**AKZEPTANZ - BEISPIEL**



- **Stellt euch vor, ihr seid gerade am Kino angekommen und wollt Karten für den Film kaufen, auf den ihr schon seit Monaten wartet. Wenn ihr an der Kasse ankommt, stellt ihr fest, dass der Film bereits ausverkauft ist und ihr könnt keine Karten mehr kaufen!**
- **Was sind ein paar Gedanken, die euch durch den Kopf gehen würden, wenn ihr in dieser Situation wärt? Wie würdet ihr damit umgehen?**



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



**Teil 7. Psychoedukation: Akzeptanz anwenden**

Schritt 1: Psychoedukation - Depression in der Familie akzeptieren

- Schritt 2: Gruppenaktivität/Rollenspiele Akzeptanz üben
- Bereiten Sie die Rollenspiele vor, indem Sie folgende Anweisungen geben und die Rollenspiele einer Person zuordnen:
    - Bitten Sie eines der Kinder freiwillig ein Elternteil zu spielen und sagen Sie ihm/ihr, was zu tun ist. (Andere Kinder machen solange den Ton aus oder die Ansage kommt per SMS)
    - **Verrate niemandem was auf deinem Zettel steht, bis das Rollenspiel vorbei ist.**
    - Der Gruppenleiter wird im ersten Rollenspiel das Kind spielen, bitten Sie um einen Freiwilligen für das Zweite.
    - Beide Schauspieler erfinden, neben dem Anweisungen auf dem Zettel, was sie spielen wollen.
    - Bitten Sie nach dem Rollenspiel die Kinder, die Antwort auf die Fragen auf dem Notzettel aufzuschreiben.
    - Besprechen Sie die Antworten auf die Fragen mit der Gruppe und unterstützen Sie eine Diskussion über Akzeptanz.
    - Wiederholen Sie das Ganze für das zweite Szenario, dieses Mal mit zwei Freiwilligen, die Kind und Elternteil spielen.
  - Wenn Ihnen die Zeit davon läuft, teilen Sie die Gruppe auf und jeweils die halbe Gruppe spielt ein Szenario.
  - Es ist okay wenn die Antworten auch andere Fertigkeiten beinhalten wie Problemlösen, Ablenkung oder positives Denken – unterstreichen Sie den Teil der Akzeptanz und sagen Sie, dass die Teilnehmer schon sehr gut an den anderen A-APP-Fertigkeiten arbeiten und wir in späteren Sitzungen darauf zurückkommen werden.
  - Es ist wichtig, dass wir angemessene Erwartungen haben – das ist harte Arbeit und bei vielen Kindern müssen wir daran arbeiten, ihre automatischen Reaktionen zu verändern. Erinnern Sie sie daran, weiterhin auf ihre Reaktionen zu achten. Es ist in Ordnung, wenn Akzeptanz nicht sofort klappt. Ermutigen Sie sie weiter an dieser neuen Kompetenz zu arbeiten und darauf zu achten, wie sie sich fühlen, wenn sie sie anwenden.
  - Nachdem die Fragen zum Rollenspiel beantwortet wurden, besprechen Sie die Fragen, die die Familien der Kinder betreffen

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



**Teil 7. Psychoedukation: Akzeptanz anwenden**

**Rollenspiel #1:**

Elternrolle (von Kind gespielt): Du bist das Elternteil. Dein Kind möchte mit dir sprechen aber dir geht es gerade furchtbar schlecht und du kannst gerade nicht reden.  
 Kindrolle (von Gruppenleiter gespielt): Du kommst aus der Schule heim und bist traurig, weil du als Einziger nicht zu der Feier von deinem Freund eingeladen wurdest. Du willst unbedingt mit deinen Eltern darüber reden wie sauer und traurig du bist.  
 (hier sollte man von den Eltern verlangen, dass sie zuhören!!!)

**Rollenspiel #2:**

Elternrolle: Du fühlst dich sehr müde und depressiv. Du liegst auf der Couch und versuchst zu schlafen und möchtest nicht gestört werden.  
 Kindrolle: Du bist sehr glücklich, weil du gerade eine Rolle in dem Schultheaterstück bekommen hast. Du kommst nach Hause und möchtest, dass deine Eltern dir beim Text üben helfen. Du kannst es kaum erwarten, die tollen Neuigkeiten mit deinen Eltern zu teilen, aber wenn du heim kommst, merkst du, dass er/sie auf der Couch schläft.



**AKZEPTANZ IN DER FAMILIE**



*"Ich brauche Hilfe bei den Hausaufgaben."*

*"Ich hatte einen schrecklichen Tag und habe schlimme Kopfschmerzen. Versuch sie selber zu machen."*

*"Aber Mama, ich..."*



*"Okay! Okay! Gerade ist sie nicht in der Lage mir zu helfen."*

- A Akzeptanz
- A Ablenkung
- P Positives Denken
- P Positive Aktivitäten



**AKZEPTANZ IN DER FAMILIE**

Akzeptanz kann dir helfen, mit der Depression in der Familie umzugehen

- Familien können lernen zu akzeptieren, dass:
  - Die Familie von Zeit zu Zeit mit einer Depression kämpfen muss
  - Dinge manchmal besser sind, und manchmal schlechter
  - Niemand Schuld hat!
  - Kinder nicht dafür verantwortlich sind, sich um ihre Familie zu kümmern oder sich darum sorgen müssen, dass es allen besser geht!

Mehr Infos in der App:  
4.1.1: „Akzeptanz und Ablenkung“ :)

- Denkt daran:
  - Akzeptanz ist der erste Schritt!
  - Sie hilft mit schwierigen Situationen, die wir nicht kontrollieren können, besser umzugehen
  - Sobald wir eine Situation und unsere Gefühle dabei akzeptiert haben, können wir andere A-APP Fertigkeiten anwenden, damit es uns besser geht

- A Akzeptanz
- A Ablenkung
- P Positives Denken
- P Positive Aktivitäten

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Teil 8. Psychoedukation: Was ist Ablenkung?**

- Stellen Sie Ablenkung als zweite Strategie des heutigen Abends vor, die den Teilnehmern helfen kann, mit unkontrollierbaren Stressoren umzugehen, wie zum Beispiel mit der Depression der Eltern.

Schritt 1: Definition Ablenkung

Schritt 2: Die „weiße Bär“-Übung



**WAS BEDEUTET ABLENKUNG?**

- Ablenkung heißt nicht mehr an Probleme oder Gedanken denken, die einen traurig machen, indem man entweder:

1. Ein etwas anderes denkt oder
2. Sich mit etwas anderem beschäftigt

Today my Mom asked me to do the laundry. I said "over LAUNDRY?"

Ich wusste, dass sie mich mit ihrer schlechten Laune ansteckt, wenn ich in ihrer Nähe bleibe.

So I promised to help later but needed to first do the laundry to get my laundry done.

Also hab ich versprochen ihr später zu helfen, nachdem ich zu Vanessa gegangen bin, um meine Hausaufgaben fertig zu machen.

It always hurt to go to bed with Vanessa!

Heute hat sich Mama schon wieder furchtbar aufgeregt, weil mit der Wäsche etwas war.

Mit Vanessa hab ich immer Spaß!

- A Akzeptanz
- A Ablenkung
- P Positives Denken
- P Positive Aktivitäten

## AKZEPTANZ ÜBEN



- Denkt darüber nach, was in jedem Rollenspiel passiert ist, und beantwortet dann die folgenden Fragen um sie mit der Gruppe zu besprechen. Beantworte die letzten zwei Fragen eigenständig.

### Rollenspiel #1

Kann ein Kind das Verhalten seiner Eltern kontrollieren? Warum denkst du das? Was könnte das Kind zu sich sagen, um die Situation zu akzeptieren?

### Rollenspiel #2

Kann ein Kind das Verhalten seiner Eltern kontrollieren? Warum denkst du das? Was könnte das Kind zu sich sagen, um die Situation zu akzeptieren?

### \* Deine Familie:

Was fällt dir an deinen Eltern auf, wenn sie depressiv sind?

Wenn dies passiert, was kannst du dir selbst sagen, um die Situation zu akzeptieren?

A Akzeptanz  
A Ablenkung  
P Positives Denken  
P Positive Aktivitäten

## PAUSE



## DER WEISS BÄR



### Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

#### Teil 9. Interaktive Psychoedukation: Wann Ablenkung angewandt wird

**Ziel:** Den Kindern beizubringen, dass Ablenkung am besten mit unkontrollierbaren Stressoren funktioniert, dass es okay ist, sich abzulenken, wenn die Eltern depressiv sind, und dass Ablenkung kein Weg ist, um aus Verpflichtungen herauszukommen (Aufgaben im Haushalt, Hausaufgaben, etc.)

#### Schritt 1: Psychoedukation

- Besprechen Sie die Punkte auf der PPT und verweisen Sie auf die App (4.1.1: Akzeptanz und Ablenkung).
- Bitten Sie die Gruppe um Beispiele. Gehen Sie sicher, dass die Kinder den Unterschied zwischen Stress, den sie kontrollieren KÖNNEN und Stress, den sie NICHT kontrollieren können, verstehen.
- Helfen Sie den Kindern den Unterschied zwischen Eltern, die sauer sind, weil ihr Kind etwas getan oder nicht getan hat (z.B. die Schwester geschlagen haben oder in der Schule Ärger bekommen haben) und Eltern, die sauer sind, weil sie depressiv sind oder schlechte Laune haben, zu verstehen.
- Ermutigen Sie die Kinder, auf Möglichkeiten der Ablenkung zu kommen, die sowohl Gedanken als auch Aktivitäten sind.

#### Schritt 2: Gruppenaktivität – Akzeptanz und Ablenkung anwenden

- Kinder sollen 2 Zeitpunkte in den letzten Wochen/der letzten Woche, in denen etwas stressig war aufschreiben (ermutigen Sie sie falls nötig ihre Stressaufzeichnungen zu benutzen).
  - Gehen Sie sicher, dass diese Stressoren unkontrollierbar sind.
- Kinder sollen aufschreiben
  - „Was kannst du zu dir sagen oder dir denken, um die Situation zu AKZEPTIEREN“
  - „Ablenkender/Hilfreicher Gedanke oder Aktivität“.
- Ermutigen Sie die Kinder zu überlegen, was für sie am besten funktioniert, Gedanken oder Aktivitäten. Unterstützen sie die Kinder dabei, sowohl Akzeptanz- als auch Ablenkungsbewältigungsstrategien zu identifizieren. Wenn genug Zeit übrig ist, besprechen sie mit den Kindern ihre Antworten
- Der Gruppenleiter schreibt die Antworten auf

## WANN SOLLTE MAN ABLENKUNG ANWENDEN?

### Wann hilft es dir, dich abzulenken?

- Wenn du die stressige Situation nicht verändern kannst, weil sie nicht kontrollierbar ist
- Wenn du die Mittel oder das was du brauchst, um die Situation zu verändern, nicht hast
- Wenn ein Elternteil depressiv oder schlecht gelaunt ist:
  - *Es ist okay, sich abzulenken oder zu verschwinden, wenn deine Eltern depressiv sind!*
  - *Es ist nicht deine Schuld, dass deine Eltern eine Depression haben!*
  - *Es ist nicht deine Aufgabe, dafür zu sorgen, dass es deinen Eltern besser geht!*
- Wenn du einfach eine Pause von negativen oder traurigen Gedanken brauchst

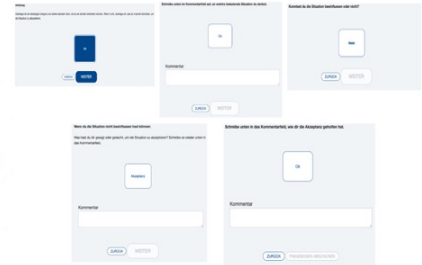


Mehr Infos in der App:  
4.1.L: „Akzeptanz und Ablenkung“ :)

- A Akzeptanz
- A Ablenkung
- P Positives Denken
- P Positive Aktivitäten

## TRAINING STRESSTAGEBUCH: AKZEPTANZ UND ABLENKUNG

➤ Ziel: Akzeptanz und Ablenkung als Bewältigungsmöglichkeit für Situationen, die man nicht kontrollieren kann, üben.  
Mindestens 3 Mal in der Woche!



## AKZEPTANZ UND ABLENKUNG ANWENDEN

Unkontrollierbare stressige Situation	Was kannst du zu dir sagen, um diese Situation zu AKZEPTIEREN?	ABLENKENDER GEDANKE: An was könntest du stattdessen denken?	ABLENKENDE AKTIVITÄT: Welche Aktivität könntest du stattdessen unternehmen?



- A Akzeptanz
- A Ablenkung
- P Positives Denken
- P Positive Aktivitäten

## TRAINING FÜR KOMMENDE WOCHE

- Stresstagebuch Akzeptanz und Ablenkung (3 Mal) ausfüllen:
  - Kinder: 4.2.B
  - **ACHTUNG:** Ihr werdet täglich daran erinnert!
- Stimmung **täglich** kurz bewerten:
  - PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)
- 0.3.B. **Bewertung der Sitzung:** Wenn möglich, bitte bis morgen!





## ZUSAMMENFASSUNG ABLENKUNG

Ablenkung kann hilfreich sein, weil sie...	Ablenkung bedeutet, nicht mehr an Probleme oder traurige Gedanken zu denken, indem man...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uns Zeit gibt, eine Pause von allem zu haben</li> <li>• Sich auf das Positive konzentriert und nicht auf das Negative!</li> <li>• Uns an positive Dinge erinnert, die wir tun können!</li> <li>• Kindern hilft damit umzugehen, dass sie die Verhaltensweisen ihrer Eltern nicht kontrollieren können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• An etwas anderes denkt oder</li> <li>• Sich mit etwas anderem beschäftigt</li> </ul>



Denk daran: Ablenkung funktioniert am besten, wenn du nicht mit aller Kraft versuchst, wieder und wieder einem negativen Gedanken aus dem Kopf zu verbannen!

- A Akzeptanz
- A Ablenkung
- P Positives Denken
- P Positive Aktivitäten

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

### Teil 10 Training für diese Woche

Schritt 1:

- Nennen Sie einige Ziele und Probleme, die in der heutigen Sitzung identifiziert wurden und verknüpfen Sie sie mit den Trainings dieser Sitzung (z.B. „Akzeptanz wird eine Basis schaffen, um euch zu helfen andere Bewältigungsstrategien anzuwenden, wenn ihr mit unkontrollierbaren Stressoren umgehen müsst, wie der schlechten Laune eurer Eltern“).

Schritt 2:

- Erklären und demonstrieren Sie anhand des Trainings (Stressreaktions-Tagebuch) wie man die Aufgabe bearbeitet, indem Sie ein Beispiel aus dem Rollenspiel oder etwas, das in der Sitzung aufkam, verwenden.

Schritt 3: Motivation aufbauen!

- Bitten Sie die Teilnehmer einige Argumente/ein Grundprinzip zu entwickeln, warum sie meinen, dass sie zu Hause trainieren sollen.
- Fragen Sie die Gruppe: „Warum solltet ihr das machen?“ oder „Was glaubt ihr bringt euch das Training?“ oder „Wie glaubt ihr kann euch das helfen das zu verändern, was ihr verändern wollt/eure Ziele zu erreichen?“.

Wiederholen Sie mit den Kindern die Vertraulichkeitsregeln aus der 1. Sitzung!



## ZUSAMMENFASSUNG DER SITZUNG INNERHALB DER FAMILIE

- **Anleitung: Besprechung als Familie, was ihr heute gelernt habt.**

Verwenden Sie die folgenden Fragen, um die Diskussion zu leiten, und schreiben Sie die Antworten auf:

1. Nennt ein Beispiel, wie man Akzeptanz anwenden kann!
2. Nennt ein paar Aktivitäten, die die Kinder gerne jeweils alleine mit den Eltern unternehmen würden (als positive Zeit)!
3. Eltern: Bitten Sie Ihre Kinder, Ihnen die Hausaufgaben für diese Woche zu zeigen!



## FEEDBACK ZUR SITZUNG?



In der App 0.3.B Bewertung der Sitzung:  
Wenn möglich, bitte bis morgen!



## STIMMUNG (PANAS) BEWERTEN

- Eltern + Kinder
- Einmal am Tag
- PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)
- Wichtig für die wissenschaftliche Evaluation!



## HERZLICH WILLKOMMEN ZU GUG-AUF-ONLINE

GESUND UND GLÜCKLICH AUFWACHSEN - ONLINE

Prävention von psychischen Erkrankungen  
bei Kindern & Jugendlichen mit einem depressiven Elternteil

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik & Psychotherapie



[www.prodo-group.com](http://www.prodo-group.com)



### Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

#### Training in der App letzte Woche:

- Eltern:
  - 4.5.B Eltern: Tagebuch für Aufmerksames Zuhören (erinnert täglich, beantworten mind. 1 Mal am Tag)
  - 4.4.B Eltern: Übungsblatt Erziehungsstrategien (erinnert täglich, beantworten so oft wie sie vorkommt)
  - 2.3.B: Tagebuch schöne Familienzeit (immer verfügbar, werden nicht daran erinnert)
  - 0.3.B Eltern: Bewertung der Sitzung (einmal am nächsten Tag)
  - Stimmungsbeobachtung (PANAS) für die wissenschaftliche Evaluation (täglich)
- Kinder:
  - 4.2.L Kids: Stresstagebuch Akzeptanz
  - 0.3.B Kids: Bewertung der Sitzung (einmal am nächsten Tag)
  - Stimmungsbeobachtung (PANAS) für die wissenschaftliche Evaluation (täglich)

#### Neue Leseinheiten in der App für die kommende Woche:

- Eltern:
  - 5.1.L Eltern: Erziehungsstrategien III: Struktur, Belohnung und Konsequenzen
- Kinder:
  - 5.1.L Kids: Positives Denken
  - 5.4.L Kids: Positive Aktivitäten

#### Training in der App für die kommende Woche:

- Eltern:
  - 5.3.B Eltern: Struktur, Belohnung und Konsequenzen üben (erinnert täglich, so oft wie möglich ausfüllen)
  - 2.3.B Eltern: Tagebuch für schöne Familienzeiten (immer verfügbar, werden nicht daran erinnert)
  - 0.3.B Eltern: Bewertung der Sitzung (einmal am nächsten Tag)
  - Stimmungsbeobachtung (PANAS) für die wissenschaftliche Evaluation (täglich)
- Kinder:
  - 5.3.B Kids: Stresstagebuch mit A-APP (täglich daran erinnert, so oft wie möglich ausfüllen)
  - 5.5.B Kids: Tagebuch für positive Aktivitäten (täglich daran erinnert, 1 Mal am Tag ausfüllen)
  - 0.3.B Kids: Bewertung der Sitzung (einmal am nächsten Tag)
  - Stimmungsbeobachtung (PANAS) für die wissenschaftliche Evaluation (täglich)

### Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

#### Grundprinzip Elternmodul:

##### Grundprinzip:

Das elterliche Verhalten von depressiven Eltern kann durch schlechte **Stimmung**, **Reizbarkeit** oder **Zurückgezogenheit** charakterisiert sein. Dies kann Stress innerhalb der Familie erzeugen und zu Verhaltens- und emotionalen Problemen der Kinder führen. Wichtig ist hier zu beachten, dass diese **Eltern doppelt so belastet** sind wie Eltern, die nicht erkrankt sind. Hier sollen Tipps vermittelt werden, die das **Leben einfacher** machen. Das Erlernen von positiven Erziehungskompetenzen kann helfen das dysfunktionale Kontaktverhalten der depressiven Eltern zu reduzieren und das **Stressniveau** in der Familie senken.



**Handbuch für Gruppenleiter  
Sitzung 5  
Positives Denken und positive Aktivitäten (Kinder)  
Struktur, Belohnung und Konsequenzen (Eltern)**

**Ziele der 5. Sitzung:**

1. Eltern: Erlernen und anwenden von Struktur, Belohnung (Zieltabelle) und Konsequenzen
2. Kinder: Erlernen und anwenden von positivem Denken und positive Aktivitäten

**Benötigtes Material:**

Glaser oder durchsichtiger Plastikbecher (Kindermodul)



**Potenitielle Probleme Elternmodul**

- 1) Eltern könnten sich aufgrund ihrer Depression für den Stress innerhalb der Familie und das Problemverhalten der Kinder **verantwortlich fühlen**. Konzentrieren Sie sich auf die Familie, anstatt eine Person für das Problem verantwortlich zu machen bzw. sorgen Sie dafür, dass keiner in der Familie die "Sündenbock"-Rolle übernimmt oder ihm diese zuzurechnen wird.
- 2) Eltern könnten behaupten, sie hätten **keine Zeit** für positive Aktivitäten oder die schöne Familienzeit. Der Gruppenleiter soll die Familien ermuntern, sich **gegenseitig Vorschläge** zu machen, um so zu erfahren, was in anderen Familien funktioniert. Außerdem kann der Gruppenleiter anmerken, dass durch positive Aktivitäten **weniger Zeit durch Streitereien** mit den Kindern verschwendet wird. Weitere Vorschläge, um mehr Zeit zu haben, könnten sein: a) sich mit dem **Partner** abwechseln beim Erledigen von Aufgaben und Zeitbringen mit den Kindern; b) sich **Hilfe** bei einem anderen Erwachsenen suchen, um mehr Zeit für positive Aktivität zu haben/ sich ein Hilfsnetz aufbauen; c) falls nötig, **kürzere** positive Aktivitäten planen.
- 3) Es könnte sein, dass Eltern berichten, dass ihre Kinder die **positive Zeit nicht genossen** haben. Wieder soll der Gruppenleiter die Familien ermuntern, sich **auszutauschen**, um voneinander zu lernen. Weisen Sie auch darauf hin, dass positive Zeit sowohl für **Erwachsene als auch Kinder** schön sein sollte, also ist es wichtig, etwas zu finden, das dem Kind Spaß macht.
- 4) **Eltern könnte es schwer fallen zu loben, aufmerksam zuzuhören oder zu ignorieren**. Der Gruppenleiter soll die Familien zum **Austausch** ermutigen. Erinnern Sie die Eltern außerdem, dass man viel üben muss, um die Fertigkeiten zu erlernen.
- 5) Eltern könnten das Gefühl haben, dass Belohnen das gleiche ist wie **Bestechen**. Erklären Sie, dass sie bei einer Bestechung die Person bitten würden, etwas Falsches im Austausch für eine Belohnung zu machen; hier geht es darum, die Kinder zu bitten, erwünschtes Verhalten zu zeigen. Weisen Sie außerdem darauf hin, dass wir alle unser Verhalten verändern, um belohnt zu werden (z.B. hart arbeiten, um bezahlt zu werden). Betonen Sie, dass materielle Belohnungen immer mit Lob und positiver Aufmerksamkeit Hand in Hand gehen sollten.
- 6) Eltern könnten Schwierigkeiten haben, **spezifisches erwünschtes Verhalten** und Belohnungen für die **Zieltabelle** zu identifizieren. Der Gruppenleiter sollte einen Austausch zwischen Familien unterstützen, um Vorschläge zu erhalten und zu lernen, was für andere Familien funktioniert.
- 7) Eltern könnten **technische Schwierigkeiten** haben, sowohl mit dem Video-Conferencing (webex) als auch mit der App. Man sollte alle Mitglieder am Anfang jeder Sitzung fragen, ob sie Schwierigkeiten mit der App hatten und wenn eine Lösung nicht gleich gefunden werden kann, die Studienleitung anschließend an der Besprechung konkret vermitteln was das Problem ist. Am Ende jeder Sitzung sollten technische Schwierigkeiten mit webex besprochen werden und ggf. eine Meldung an die Studienleitung gegeben.



Gliederung der Sitzung		Gliederung der Sitzung	
Teil 1. Besprechung der schönen Familienzeit (5 Minuten)			
Eltern (105 Minuten)		Kinder (105 Minuten)	
Teil 2 (5 Minuten)	Training besprechen	Teil 2 (5 Minuten)	Training besprechen
Teil 3 (10 Minuten)	Psychoedukation: Struktur (Anweisungen geben)	Teil 3 (10 Minuten)	Psychoedukation: Was ist negatives Denken?
Teil 4 (15 Minuten)	Psychoedukation: Struktur (Hausregeln ausmachen)	Teil 4 (15 Minuten)	Gruppenaktivität: Warum positives und negatives Denken anwenden?
Pause (5 Minuten)		Pause (5 Minuten)	
Teil 5 (10 Minuten)	Psychoedukation: Belohnung	Teil 5 (15 Minuten)	Gruppenaktivität: Negative Gedanken in Positive realistische umwandeln
Teil 6 (20 Minuten)	Gruppenaktivität: Die Zieltabelle aufbauen	Teil 6 (15 Minuten)	Psychoedukation: Einführung in positive Aktivitäten
Teil 7 (20 Minuten)	Psychoedukation: Negative Konsequenzen	Teil 7 (10 Minuten)	Psychoedukation: Tägliche positive Aktivitäten unternehmen
Teil 8 (15 Minuten)	Training für diese Woche	Teil 8 (10 Minuten)	Psychoedukation: Kategorien positiver Aktivitäten
Teil 9 (5 Minuten)	Vorbereitung für das Zusammenkommen mit der Familie	Teil 9 (15 Minuten)	Gruppenaktivität: positive Aktivitäten sammeln
		Teil 10 (5 Minuten)	Training für diese Woche und Vorbereitung für das Zusammenkommen mit der Familie
Eltern und Kinder kommen wieder zusammen		Eltern und Kinder kommen wieder zusammen	
Kurze Zusammenfassung der Sitzung (5 Minuten)			
Abschluss und Evaluation der Sitzung (5 Minuten)			



**Grundprinzip Kindermodul:**

**Positives Denken:** Zentrale Aspekte der Depression sind ein Gefühl von Hilflosigkeit und negative Gedanken über sich selbst, die Zukunft und die Welt. Es ist möglich, dass Kinder diese **Denkweisen ihrer Eltern übernehmen**. Diese Sitzung soll die Kinder darin unterstützen, negative Gedanken zu identifizieren und anzufangen diese zu verändern.

Die Kinder sollen zunächst **negative Gedanken identifizieren**, die eventuell zu ihrer emotionalen Belastung beitragen. Indem sie die negativen Gedanken identifizieren und gleichzeitig **alternative realistische/ positive Gedanken erschaffen**, sollen die Kinder befähigt werden, Gefühle der Depression und andere emotionale Belastungen signifikant zu reduzieren und zu vermeiden. Es ist unerlässlich, dass Gruppenmitglieder die Vor- und Nachteile von sowohl negativem als auch positivem/ realistischem Denken diskutieren können.

Die Gruppenleiter sollen anerkennen, dass die Gründe von Familienmitgliedern, an **negativem Denken festzuhalten** (z.B. nicht enttäuscht werden) bedeutungsvoll sind. Es ist klar, dass wir niemanden zwingen können, ein Optimist zu werden, aber man kann die Kinder unterstützen, indem man ihre **Denkweisen hinterfragt** und aufzeigt, dass positives/ realistisches Denken hilfreich sein kann. Die Gruppenaktivitäten sollen diesen Änderungsprozess anleiten, die Vor- und Nachteile verständlich machen und ein Anfang sein, um positive/ realistische Alternativen zu den Gedanken über die Ereignisse im Leben der Kinder zu finden.

**Positive Aktivitäten:** Wir möchten den Kindern weiter die Vorteile von positiven Aktivitäten nahebringen und sie ermutigen, diese **Strategie gegen Stress** anzuwenden. Forschungsarbeiten haben gezeigt, dass es sehr wirksam ist, diese Strategie **früh** in kognitiven Verhaltensinterventionen einzuführen, um Verhaltensänderungen zu erzeugen und Depressionssymptome zu reduzieren. Es ist wahrscheinlich, dass durch die Depression eines Elternteils die ganze Familie einen **Verlust von positiven Aktivitäten erlebt**. Ziel dieser Interventionsitzung ist es, positive Aktivitäten bei den Kindern zu vermehren. Es wird erwartet, dass die Kinder davon profitieren, da sie besser gelaunt sind, sie ihre Beziehungen zu anderen stärken und sich negative Gedanken und Gefühle verringern.

## Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

**Potentielle Probleme Kindermodul:**

- 1) Das Bearbeiten der **unterschiedlichen Trainingsteile** könnte ein Problem sein. Die Gruppenleiter sollten mit **Empathie und Interesse** auf Anliegen reagieren, jedoch weiterhin zum **Erfolgen der Aufgaben ermutigen**. Stellen Sie sicher, dass nicht das **Aufgabenverständnis** der zentrale Grund für ein Nichterledigen der Aufgaben der letzten Woche ist.
- 2) Die Teilnehmer könnten Fragen oder Sorgen über die **Trennung von ihren Eltern** haben. Betonen Sie, dass Eltern und Kinder verschiedene Stressoren haben und verschiedene Kompetenzen brauchen, um mit diesen Problemen umzugehen und diese getrennt am besten gelernt werden können. Informieren Sie die Kinder, dass sie am Ende der Sitzung alle zusammenkommen werden und berichten werden, was sie gelernt haben.
- 3) Manche Kinder (vor allem die Jüngeren) könnten Probleme beim **Erkennen ihrer negativen Gedanken** haben und werden Übung brauchen, um **Gedanken von Ereignissen oder Gefühlen zu trennen**. Betonen Sie, dass es wichtig ist, anhand der Trainings einen Überblick über die Gedanken zu bekommen, sodass die Gruppenleiter in späteren Wochen bei der Abgrenzung helfen können.
- 4) Manche Kinder werden vielleicht nicht zustimmen, dass negatives Denken eine schlecht angepasste Bewältigungsstrategie ist und denken vielleicht, dass **sich Hoffnungen zu machen gefährlicher ist**. Es sollte unterstrichen werden, dass während dies vielleicht wahr erscheint, negatives Denken in der Tat negative, stressige Ereignisse in unserem Leben verstärken und positives/ realistisches Denken uns helfen kann zu verändern, wie wir über ein negatives Ereignis denken. Auch wenn wir oft die schweren Sachen, die wir erleben, nicht verändern können (zum Beispiel die Tatsache, dass unsere Eltern depressiv sind, was wir akzeptieren müssen), können wir trotzdem ändern, wie wir damit umgehen.
- 5) Beim Sammeln von Aktivitäten könnte Fernsehen als positive Aktivität vorgeschlagen werden. Auch wenn sich Fernsehen kurzfristig gut anfühlt, hat es nicht die gleichen positiven Effekte auf die Stimmung wie andere (aktivere) Aktivitäten. Auf der nachfolgenden Folie finden Sie ausführliche Informationen zu Fernsehen und dessen Auswirkungen, falls Kinder eine Erklärung dazu brauchen, warum Fernsehen als positive Aktivität vermieden werden sollte.
- 6) Kinder könnten **technische Schwierigkeiten** haben, sowohl mit dem Video-Conferencing (webex) als auch mit der App. Man sollte sie fragen, ob sie Schwierigkeiten mit der App hatten und wenn eine Lösung nicht gleich gefunden werden kann, die Studienleitung anschließend an der Besprechung konkret vermitteln was das Problem ist. Am Ende jeder Sitzung sollten technische Schwierigkeiten mit webex besprochen werden und ggf. eine Meldung an die Studienleitung gegeben.

## Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

**Warum Fernsehen als positive Aktivität vermieden werden sollte**

1. **Fernsehen fühlt sich sehr gut an und macht so abhängig**
  - Gehirn schaltet sich beim Fernsehen in eine Art Ruhemodus, in dem sich nicht anstrengen muss, das fühlt sich für uns gut an, weil unser Gehirn darauf programmiert ist, Energie zu sparen (sodass es im Notfall in einer bedrohlichen Situation schnell reagieren und funktionieren kann, auch wenn wir das in unserem Alltag vielleicht nie benötigen)
  - Ähnlich wie soziale Medien kann sich Fernsehen schnell als eine schlechte Gewohnheit etablieren und macht abhängig, auch wenn wir wissen, dass zu viel Fernsehen schlecht für uns ist, fällt es uns oft schwer, aus der schlechten Gewohnheit auszubrechen
2. **Auswirkungen von (zu viel) Fernsehen: Trägheit, müde Augen, Gereiztheit und langfristige negative Auswirkungen auf die Gesundheit**
  - Fernsehen macht träge und wenn wir uns nach dem Fernsehen träge fühlen, fällt es uns noch schwerer als vielleicht sonst, uns aufzuraffen, um etwas zu unternehmen. Meistens sehen wir dann eher noch mehr Fern, daraus kann sich dann eine Abwärtsspirale entwickeln
  - Auch wenn das Gehirn im Ruhemodus ist, fernsehen anstrengend für die Augen ist, außerdem fühlen wir uns nach einem Fernsehmarathon von mehreren Stunden fühlen häufig müde und gereizt
  - Es gibt viele Studien zu dem Einfluss von Fernsehen auf Gesundheit. Fernsehen begünstigt Demenz oder stört die Entwicklung bei Kindern sowie Erhöhung der Wahrscheinlichkeit an Volkskrankheiten zu erkranken



Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.



## BESPRECHUNG TRAINING

## Schöne Familienzeit

- **Habt ihr letzte Woche Zeit gefunden als Familie etwas zu unternehmen?**
- **Was habt ihr unternommen?**



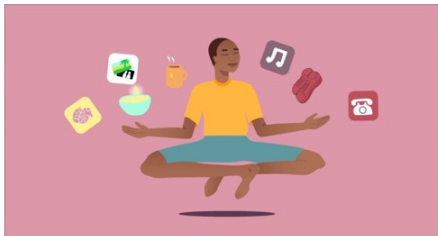
Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

## ZIELE DER SITZUNG 5



- **Eltern**
  - **Erlernen & Anwenden von Struktur, Belohnung (Zieltabelle) und Konsequenzen**
- **Kinder**
  - **Erlernen & Anwenden von positivem Denken und positive Aktivitäten**

## WIR WÜNSCHEN EUCH EIN GEMEINSAMES ENTSPANNTES ANKOMMEN



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

### Teil 1. Besprechung der schönen Familienzeit (5 Minuten)

**Ziel: Schwierigkeiten, die Teilnehmer bei der schönen Familienzeit haben, lösen und die Vorteile von der schönen Familienzeit erkennen**

- Bei der Besprechung von den Aktivitäten: Unterstreichen Sie die Vorteile, die sie durch das Anwenden der Strategien gewonnen haben (z.B. dass die Familie mehr kommuniziert, verbessertes Verhalten der Kinder, etc.)
- Finden Sie Lösungen für Schwierigkeiten, die es bei der schönen Familienzeit gab. Ermutigen Sie die Familien bei der Besprechung dieser Schwierigkeiten, sich gemeinsam auszutauschen und Lösungen für die Schwierigkeiten zu finden.
- Gehen Sie sicher, dass sich jede Familie mindestens einmal beteiligt hat
- Nennen Sie eine Stärke der Gruppe, die Sie bei der Bearbeitung der Trainings bemerkt haben.

## ELTERNMODUL



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

### Teil 2. Training besprechen

**Schritt 1: Vollständigkeit prüfen**  
➤ Probleme mit der App klären

**Schritt 2: Erfragen was gut und nicht so gut lief bei der Aufgabe**  
➤ Sorgen Sie dafür, dass jede Person sich mindestens einmal beteiligt

**Schritt 3: Lösen von Problemen beim Verstehen und Bearbeiten der Aufgabe**  
➤ Betonen Sie die Vorteile, die sie durch das Nutzen der Fertigkeiten gewonnen haben  
➤ z.B., dass die Aufmerksames Zuhören-Zeit die emotionale Beziehung zu den Kindern verbessert, dass sie einem hilft, sich ihrem erwünschten Verhalten bewusst zu werden, und dass schließlich dazu führen wird, dass sich das Verhalten des Kindes und/oder das Selbstwertgefühl beim Elternsein verbessern wird.  
➤ Nennen Sie eine Stärke der Gruppe, die Ihnen bei der Bearbeitung des Trainings aufgefallen ist.



BESPRECHUNG TRAINING

1. Tagebuch Aufmerksames Zuhören (4.5.B)
2. Übungsblatt Erziehungsstrategien (4.4.B)

- Gab es Schwierigkeiten beim Bearbeiten des Trainings?
- Aufmerksames Zuhören, Bewusstes Ignorieren, Loben, Unterstützung Suchen?



STRUKTUR 1: ANWEISUNGEN GEBEN

- Kündigen Sie keine Konsequenzen an, die Sie nicht durchsetzen
  - Wenn Ihr Kind nicht tut, was Sie ihm oder ihr gesagt haben und Sie darauf nicht reagieren, lernt Ihr Kind, dass Sie nicht meinen, was Sie sagen!
- Achten Sie darauf, wie sie etwas sagen:
  - Stellen Sie sicher, dass Sie seine/ihre volle Aufmerksamkeit haben. Nehmen Sie Blickkontakt auf, bevor Sie etwas sagen.
  - Sprechen Sie mit fester Stimme. Sie sollte nicht laut oder barsch sein.
  - Wenn Ihr Kind Ihren Anweisungen folgt, vergessen Sie nicht ihn oder sie dafür zu loben

Mehr Infos in der App: 5.1.L  
Eltern: „Erziehungsstrategien  
III = Struktur, Belohnung und  
Konsequenzen“



ERZIEHUNGSKOMPETENZEN



STRUKTUR 2: HAUSREGELN SCHAFFEN



- Hausregeln sehen in jeder Familie anders aus
- Erstellen Sie die Regeln zusammen mit den Kindern
- Gehen Sie sicher, dass sie die Regeln verstanden haben
- Bleiben Sie streng bei den Regeln aber bieten Sie gleichzeitig Flexibilität
- Training für zu Hause: pro Familie 4 Hausregeln suchen





**STRUKTUR**

- Struktur ist eine erzieherische Technik, die man VOR dem Verhalten der Kinder anwenden kann
- Hier sind 2 Möglichkeiten, wie man mehr Struktur schaffen kann:



**STRUKTUR 1: ANWEISUNGEN GEBEN**

- Drücken Sie sich klar aus:
- Geben Sie sehr einfache & spezifische Anweisungen
  - „Jonas, komm jetzt zum Essen.“
  - „Susi, hör bitte in 3 Minuten mit dem Telefonieren auf.“
- Vermeiden Sie ungenaue Anweisungen
  - „Sei brav.“
  - „Sei vorsichtig.“
- Vermeiden Sie fragende Anweisungen
  - „Susi, würdest du gerne dein Zimmer aufräumen?“

Mehr Infos in der App: 5.1.L Eltern: „Erziehungsstrategien III = Struktur, Belohnung und Konsequenzen“



**WAS EMPFINDEN KINDER ALS BELOHNEND?**



- Welche Dinge, außer Aufmerksamkeit, mögen Kinder oder empfinden sie als belohnend?




**ERZIEHUNGSKOMPETENZEN BELOHNUNG**

- Arten von Belohnungen (neben Lob):



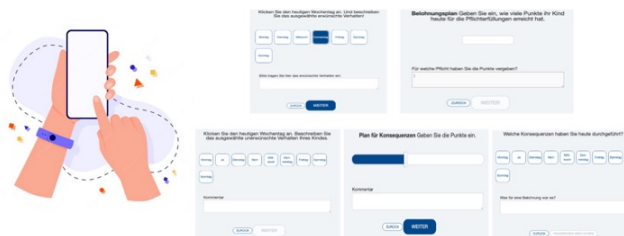
Mehr Infos in der App: 5.1.L Eltern: „Erziehungsstrategien III = Struktur, Belohnung und Konsequenzen“



**PAUSE**



**5.5.B. TAGEBUCH:  
BELOHUNG/KONSEQUENZ**



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Teil 6. Psychoedukation: Zieltabelle**

Schritt 1: Erklären Sie, wie man eine Zieltabelle aufbaut und anwendet, indem Sie das Beispiel anschauen.

- Sagen Sie den Teilnehmern, sie sollen bei Ihrer Erklärung aufpassen, damit sie es später ihren Kindern besser erklären können, wenn sie am Ende der Sitzung wieder zusammenkommen. Sie werden eine Zieltabelle als Training für zu Hause bekommen
- 1) Schreiben Sie das erwünschte Verhalten in den ersten Kasten. Jedes Mal, wenn das Kind das Verhalten zeigt, bekommt es einen Haken an dem Tag und eine kleine Belohnung.
- 2) Die Belohnungen werden schrittweise aufgebaut, um das erwünschte Verhalten zu verstärken.
- 3) In diesem Beispiel bekommt das Kind jedes Mal, wenn es sein Bett macht, einen Haken und zusätzliche Fernsehfreiminuten am Abend.
- 4) Wenn das Kind zum zweiten Mal sein Bett macht, bekommt es wieder einen Haken und darf sich am Abend ein Spiel aussuchen. Beim dritten Mal passiert dasselbe. Achtung, die Spielzeit versteht sich zusätzlich zum täglichen aufmerksamen Zuhören von 10 Minuten.
- 5) Wenn das Kind zum vierten Mal sein Bett macht, bekommt es eine halbe Stunde zusätzliches Fernsehen UND am Wochenende darf eine Freundin bei ihr übernachten.
- 6) Beim 5. Mal bekommt es am Abend eine halbe Stunde extra Fernsehen.
- 7) Beim 6. Mal Bettmachen bekommt es eine halbe Stunde extra Fernsehen UND sie darf ins Kino gehen.

**BEISPIELE FÜR  
UNERWÜNSCHTES VERHALTEN**





**ZIELTABELLE - BELOHNUNG**

- Eine Möglichkeit, um positives Verhalten zu kontrollieren & Belohnungen besser anzuwenden, ist die *Zieltabelle*
- Eine *Zieltabelle* beschreibt & dokumentiert genau Verhaltensweisen und ist deshalb hilfreich, um einen Überblick über Belohnungen & negative Konsequenzen zu behalten

Name: \_\_\_\_\_

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Bettmachen							

3x Haken/Tag: Man darf sich ein kürzeres Spiel aussuchen, das gemeinsam gespielt wird  
 4x Haken/Woche: Eine Freundin darf übernachten  
 6x Haken/Woche: Geh ins Kino!



**ZIELTABELLE - BELOHNUNG**

1. Entscheiden Sie, welches erwünschte Verhalten Sie in der kommenden Woche verstärken (nicht verringern) möchten!
2. Überlegen Sie sich Belohnungen für dieses Verhalten (Kinder sollen bei der Auswahl helfen!). Binden Sie Lob als eine der Belohnungen mit ein!
3. Fangen Sie einfach an – nicht mehr als ein Verhalten pro Kind.
4. Denken Sie daran, dass dies nur funktionieren kann, wenn Sie die Belohnungen durchziehen!

Üben Sie jetzt: wie werden Sie Ihrem Kind die Zieltabelle erklären?



**NEGATIVE KONSEQUENZEN**

- Für **jüngere Kinder (bis zu 8 Jahren)** kann die *Auszeit-Taktik* angewandt werden
  - Auszeit bedeutet, dass jegliche Aufmerksamkeit oder positive Aktivität für 3 Minuten lang ausgesetzt wird
- Für **ältere Kinder (zwischen 9 und 15 Jahren)** ist ein Verlust von Privilegien oder Aktivitäten eine angemessene negative Konsequenz, so wie folgende Vorschläge...



**ARTEN VON KONSEQUENZEN**

**1. Wieder-Gut-Machende Konsequenzen**

- Diese Art von Konsequenz kann man nur anwenden, wenn es etwas gibt, dass Ihr Teenager in Folge ihres/seines Verhaltens reparieren/verbessern/wiederherstellen kann
- z.B. wenn Ihr Kind nach der Schule Freunde mitgebracht hat und die Küche danach total dreckig ist. Es ist angemessen, dass sie/er die Küche aufräumt und sie mindestens wieder in den ursprünglichen Zustand bringt





## ARTEN VON KONSEQUENZEN

### 2. Verlust der Privilegien

- Ein Privileg, das das Kind normalerweise hat, wird weggenommen:
  - Wenn Sie z.B. von der Schule erfahren, dass Ihr Kind seine Hausaufgaben nicht macht, können Sie die Fernsehrechte wegnehmen, bis alle Hausaufgaben gemacht sind. Oder wenn ihr Teenager abends nicht pünktlich nach Hause kommt, darf er/sie am nächsten Tag nicht weggehen.
- Ihr Kind muss bestimmte Privilegien/ Rechte haben, die entfernt werden können
- Diese Privilegien müssen Dinge sein, die ihr Kind wirklich mag. Wenn ihr Kind z.B. kaum fernsieht, bedeutet es nicht viel, dieses Recht wegzunehmen
- Entfernen Sie keine Privilegien, die nach dem Verhaltensvertrag verdient wurden!



## TRAINING 1: ZIELTABELLE



➤ Erstellen Sie die Tabelle Zuhause und probieren Sie sie aus!

- Eine Möglichkeit, um positives Verhalten zu kontrollieren & Belohnungen besser anzuwenden, ist die **Zieltabelle**
- Eine **Zieltabelle** beschreibt & dokumentiert genau Verhaltensweisen und ist deshalb hilfreich, um einen Überblick über Belohnungen & negative Konsequenzen zu behalten

Name: \_\_\_\_\_

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Bettmachen							

1x Haken/Tag: Man darf sich ein kurzes Spiel aussuchen, das gemeinsam gespielt wird  
 4x Haken/Woche: Eine Freundin darf übernachten  
 6x Haken/Woche: Geh ins Kino!



## KINDERMODUL



### Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

#### Teil 2: Training besprechen

**Ziel:** Die Erfahrungen der Teilnehmer beim Beobachten ihrer Stressreaktionen besprechen

##### Schritt 1: Vollständigkeit prüfen

- Fragen Sie wer die Aufgabe gemacht hat und wer nicht
- Fragen Sie Teilnehmer, was bei der Bearbeitung des Trainings gut und was nicht so gut lief.
- Konzentrieren Sie sich auf die Probleme bei der Bearbeitung der Aufgabe, nicht den Inhalt.

##### Schritt 2: Besprechung des Trainings

- Besprechen Sie, was die Stressoren kontrollierbar oder unkontrollierbar für die Person gemacht hat.
- Gehen Sie sicher, dass die Kinder das Prinzip der Akzeptanz verstanden haben (was ist es, und wann wende ich es an). Sie müssen Akzeptanz nicht als hilfreich empfinden oder als Strategie anwenden; sorgen Sie einfach dafür, dass die Kinder das Konzept verstehen und das Grundprinzip für die Anwendung kennen.
- Stellen Sie sicher, dass jede Person mindestens einmal etwas beiträgt.

##### Schritt 3: Lösen von Problemen beim Verstehen und Bearbeiten der Aufgabe

- Versuchen Sie herauszufinden, wo mögliche Probleme liegen. Erkennen, was stressig ist? Erkennen, wie sie reagieren können? Anwenden von Akzeptanz?
- Betonen Sie die Vorteile, die die Teilnehmer durch das Nutzen der Fertigkeiten gewonnen haben (z.B. sich mehr bewusstwerden, ob man Kontrolle über Stressoren hat und anfangen, Akzeptanz anzuwenden, wenn man keine Kontrolle hat)
- Nennen Sie eine Stärke, die Ihnen bei der Bearbeitung des Trainings aufgefallen ist.





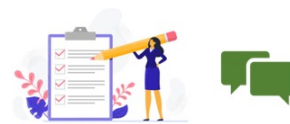
## TRAINING 2: STRUKTUR, BELOHUNG & KONSEQUENZEN ÜBEN (5.3.B.)

➤ **Achtung: Tägliche Erinnerungen!**

<p>Haben Sie Lob ausgesprochen?</p> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<p>Können Sie das unerwünschte Verhalten ignorieren?</p> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
<p>Wenn ja, wie? (Bitte kurz, wenn nötig)</p> <input type="text"/>	<p>Wenn ja, was ist die Strafe dabei eingetriggt? (Bitte kurz, wenn nötig)</p> <input type="text"/>
<p>Können Sie eine Struktur (schonem Phänomen oder Aktivität)?</p> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	<p>Wie hat die neue Strategie in der Anwendung funktioniert?</p> <input type="text"/>
<p>Wenn ja, was haben Sie dazu gemacht? (Bitte kurz, wenn möglich im prägnanten)</p> <input type="text"/>	<p>Hat die neue Strategie gefruchtet?</p> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
<p>Wie haben Sie sich Anmerkungen notizen?</p> <input type="text"/>	<p>Wie haben Sie sich Anmerkungen notizen?</p> <input type="text"/>



## BESPRECHUNG TRAINING



## TRAINING FÜR KOMMENDE WOCH

- Zieltabelle fertig stellen
- 5.3.B. Struktur, Belohnung und Konsequenz üben
  - So oft wie möglich ausfüllen!
  - **ACHTUNG: Ihr werdet täglich daran erinnert!**
- 2.3.B. Tagebuch für schöne Familienzeiten
- Stimmung täglich kurz bewerten:
  - Eltern & Kinder: PANAS
- 0.3.B. Bewertung der Sitzung: Wenn möglich, bitte bis morgen!



## TRAINING STRESSTAGEBUCH: AKZEPTANZ UND ABLENKUNG

➤ **Ziel: Akzeptanz und Ablenkung als Bewältigungsmöglichkeit für Situationen, die man nicht kontrollieren kann, üben.**  
Mindestens 3 Mal in der Woche!

<p>Wie oft haben Sie Stress erlebt?</p> <input type="checkbox"/> Nie <input type="checkbox"/> Wenig <input type="checkbox"/> Mittelmäßig <input type="checkbox"/> Viel	<p>Wie oft haben Sie Stress erlebt?</p> <input type="checkbox"/> Nie <input type="checkbox"/> Wenig <input type="checkbox"/> Mittelmäßig <input type="checkbox"/> Viel
<p>Wie oft haben Sie Stress erlebt?</p> <input type="checkbox"/> Nie <input type="checkbox"/> Wenig <input type="checkbox"/> Mittelmäßig <input type="checkbox"/> Viel	<p>Wie oft haben Sie Stress erlebt?</p> <input type="checkbox"/> Nie <input type="checkbox"/> Wenig <input type="checkbox"/> Mittelmäßig <input type="checkbox"/> Viel



## WAS IST NEGATIVES DENKEN?

Bennt für jede Falle ein Beispiel:

- Das Schlimmste in einer Situation denken/Katastrophendenken
- Dinge persönlich nehmen oder sich selbst die Schuld geben
- Sich auf das Negative konzentrieren
- Alles-oder-Nichts Denken



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

### Teil 4. Gruppenaktivität: Warum positives und negatives Denken anwenden

Ziel: Die Kinder sollen die Möglichkeit haben ihre Gründe für negatives Denken auszudrücken; Die Kinder sollen aufgemuntert werden, die Vorteile des positiven/ realistischen Denkens zu sehen

Hinweis: Es ist ganz selbstverständlich und normal, dass ein Kind traurig ist und negative Gedanken haben kann, wenn es der Mutter oder dem Vater nicht gut geht. Wichtig ist jedoch, dass das Kind erlernt, welche positiven Aspekte aus der Situation gewonnen werden können. Es ist wichtig, den Teufelskreis aus negativen Gedanken zu durchbrechen. Erst wenn es gelingt, die Gedanken in eine positive und realistische Richtung zu verändern, können sich auch die Gefühle wieder ändern.

Schritt 1: Glas halb voll

- Holen Sie ein Glas (oder einen durchsichtigen Plastikbecher) und eine Flasche Wasser und stellen es vor sich hin, sodass es jeder gut sehen kann. Füllen Sie das Glas bis zur Hälfte und fragen Sie sie, was sie sehen „Dieses Glas ist halb..?“
- Besprechen Sie den Unterschied zwischen optimistisch (das Glas ist halbvoll) und pessimistisch (das Glas ist halbleer). Dann weisen Sie darauf hin, dass es vielleicht auch Vorteile beim pessimistisch sein gibt und Risiken beim optimistisch sein.

Schritt 2: Diskussion: welche Vorteile könnte positiv/realistisches Denken haben und welche negatives Denken?

- Gemeinsam Ideen sammeln
- Hier immer wieder betonen, dass es nicht darum geht, positiv naiv zu denken, sondern dass es wichtig ist, eine realistische Bewertung von Themen zu erreichen; dass diese Art zu denken hilfreich ist usw.
- Helfen Sie den Teilnehmern zu verstehen, dass die positiven/ realistischen Gedanken eigentlich genauer zutreffen. Kommen Sie auf die Idee zurück, dass man vielleicht die Angewohnheit hat, negativ zu denken, auch wenn der negative Gedanke nicht unbedingt wahr ist. Weisen Sie darauf hin, dass es möglich ist, zu lernen, wie man positiver und realistischer denken kann.
- Erkennen Sie an, dass es schwierig sein könnte, negative Gedanken in positive umzuändern.

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

### Teil 5. Gruppenaktivität: Negative Gedanken in Positive Realistische umwandeln

Schritt 1: Suchen Sie sich eine der folgenden Situationen aus, je nach Alter/Interessen der Gruppe:

1. Ich sitze im Unterricht und melde mich zu einer Frage des Lehrers, doch dieser ruft mich nicht auf.
  2. Jemand aus der Klasse feiert am Wochenende ein Fest und ein Kind wurde nicht eingeladen.
  3. Eine Gruppe von Freunden sitzt in der Pause zusammen. Ein weiterer Freund kommt dazu und merkt, dass am Tisch kein Platz mehr ist.
- Weisen Sie die Gruppe an, dass sich jeder Notizen auf einem Block macht. Achten Sie darauf, dass die Gruppe bei dieser Aktivität bei der Sache bleibt

Schritt 2: Teilnehmer sollen sich i) negative und ii) positive Gedanken dazu überlegen

- Die Teilnehmer sollen als erstes negative Gedanken auf den Zettel schreiben. Erinnern Sie die Teilnehmer an die Schweigepflicht. Alles was hier besprochen wird, soll auch hier bleiben.
- Achten Sie darauf, dass alle „Gedanken“ wirklich Gedanken sind und keine Gefühle oder Verhaltensweisen. Helfen Sie den Jugendlichen je nach Bedarf beim Finden von Gedanken und verwenden Sie Gefühle, die genannt werden, um der Gruppe zu helfen, sie in Gedanken umzuwandeln. (z.B. „Ich war sehr traurig“ wird zu „Niemand wird jemals wieder mit mir zusammen sein wollen“ indem Sie als fragen „Aber was hast du dir gedacht?“)
- Als nächstes sollen sie sich positive/realistische Gedanken anhand der vorgegebenen Tipps überlegen

Schritt 3: Beispiel \*Nach der Schule\*

- Führen Sie die Aktivität wie bisher fort, die Jugendlichen lesen die negativen Gedanken laut vor und erstellen alternative positive und realistische Gedanken und die Gruppe identifiziert, welche „Regel“ geholfen hat.
- Betonen Sie weiterhin, wie wichtig es ist, die Tipps und Tricks anzuwenden, bis es einfach von alleine geht. Falls einer der Tipps nie verwendet wurde, weisen Sie darauf hin und fragen Sie, ob jemand eine Idee für einen negativen Gedanken hat, bei dem diese Regel hilfreich sein könnte. (Wenn nicht, schlagen Sie einen Gedanken vor und lassen Sie die Jugendlichen die Regel anwenden, um auf einen positiven realistischen Gedanken zu kommen)
- Seien Sie darauf vorbereitet, dass viele Kinder sich selbst für die schlechte Laune oder Depression der Eltern beschuldigen werden und/oder denken, dass sie dafür verantwortlich sind, Ihren Eltern zu helfen damit es ihnen besser geht. Erinnern Sie sie dann daran, dass eine der wichtigsten Aussagen dieses Kurses ist: es ist nicht deine Schuld.

## GRUPPENAKTIVITÄT: NEGATIVE GEDANKEN IN POSITIVE/REALISTISCHE UMWANDELN



Beispiele:

1. Ich sitze im Unterricht und melde mich zu einer Frage des Lehrers, doch dieser ruft mich nicht auf.
2. Jemand aus der Klasse feiert am Wochenende ein Fest und ein Kind wurde nicht eingeladen.
3. Eine Gruppe von Freunden sitzt in der Pause zusammen. Ein weiterer Freund kommt dazu und merkt, dass am Tisch kein Platz mehr ist.

Nimm dir eine Minute Zeit, um zu überlegen, was für Gedanken du in dieser Situation haben könntest, vor allem negative Gedanken, und schreibe mindestens einen Gedanken auf einen Zettel.





## WARUM POSITIVES UND NEGATIVES DENKEN ANWENDEN?



	PRO	CONTRA
Positives Denken		
Negatives Denken		

- A Akzeptanz
- A Ablenkung
- P Positives Denken
- P Positive Aktivitäten



## GRUPPENAKTIVITÄT: NEGATIVE GEDANKEN IN POSITIVE/REALISTISCHE UMWANDELN



### Neues Beispiel:

- Du kommst von der Schule nach Hause und alles daheim ist sehr stressig. Deine Mama (oder Papa) ist sehr traurig oder sehr schlecht gelaunt.

Nimm dir eine Minute Zeit, um zu überlegen, was für Gedanken du in dieser Situation haben könntest, vor allem negative Gedanken, und schreibe mindestens einen Gedanken auf einen Zettel.



## TIPPS FÜR POSITIVES DENKEN



1. Eine andere Erklärung suchen
  - ✓ „Ich habe eigentlich nichts falsch gemacht, meine Mama regt sich gerade nur so auf, weil sie depressiv ist.“
2. Die Beweislage checken
  - ✓ „Gerade habe ich das Gefühl, dass Papa mich nicht lieb hat, aber ich weiß, dass das nicht stimmt. Er nimmt mich oft ganz doll in den Arm.“
3. Etwas gutes in der Situation suchen
  - ✓ „Ich habe eigentlich keine Lust auf Essen gehen. Es ist aber immer noch besser als Hausaufgaben machen und die Pizza dort ist echt gut.“
4. An etwas Gutes über sich selbst denken
  - ✓ „Ich habe schon einiges gewusst in der Schulaufgabe. Wenn ich noch mehr lerne, kann ich es vielleicht noch besser machen.“

Zusammenfassung in der App unter 5.1.L.: „Positives Denken“

- A Akzeptanz
- A Ablenkung
- P Positives Denken
- P Positive Aktivitäten



## PAUSE





**WIEDERHOLUNG VON A-APP**

**A** - Akzeptanz  
**A** - Ablenkung  
**P** - Positives Denken  
**P** - Positive Aktivitäten

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Teil 7. Psychoedukation: Tägliche Aktivitäten unternehmen**

- Schritt 1: Teilnehmer\*innen befragen, was sie jeden Tag glücklich macht
- Lassen Sie die Teilnehmer erst ihre Antworten auf einen Notizblock schreiben. Positive Aktivitäten können außerdem in der SNS-App eingetragen werden.
  - Bitten Sie dann die Gruppe ihre Ideen den anderen mitzuteilen und notieren Sie sie in der PPT.
  - Ermöglichen Sie die Gruppenmitglieder sich gegenseitig zuzuhören, um auf weitere Ideen für tägliche Aktivitäten zu kommen, an die sie bisher nicht gedacht hatten.
  - Helfen Sie den Kindern auf Kleinigkeiten zu kommen, die sie normalerweise nicht bemerken, die aber angenehm sind.
  - Versuchen Sie eine reiche Bandbreite von Antworten von der Gruppe zu bekommen.
    - Es könnten strukturierte Aktivitäten sein (z.B. Chorprobe, Sport) oder kleine, tägliche Routinen (z.B. mit den Freunden in der Schule zu Mittag essen, die Zähne putzen).

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Teil 6. Gruppenaktivität: Psychoedukation: Einführung in positive Aktivitäten**

- Schritt 1: Teilnehmer\*innen befragen, warum positive Aktivität hilfreich sein kann
- Schreiben Sie die Antworten auf die leere Seite in der PPT (Bildschirm teilen) oder sammeln Sie diese mündlich in der Gruppe
  - Wenn die Gruppenmitglieder Probleme haben, auf Ideen zu kommen, nutzen Sie einige der folgenden Antworten:
    - Lenkt von stressigen Dingen ab
    - Hilft, Beziehungen aufzubauen (wenn es soziale Aktivitäten sind)
    - Verbessert die Stimmung
    - Verringert depressive Gefühle
  - Gehen Sie sicher, dass Sie vermitteln, dass das Unternehmen von positiven Aktivitäten nicht die Depression der Eltern heilen wird, aber es eine Möglichkeit ist, um sich besser zu fühlen.
- Schritt 2: Diskussion: Schwierigkeiten beim Unternehmen von positiven Aktivitäten
- Gemeinsam Ideen sammeln
  - Antworten könnten beinhalten:
    - Kein Geld für Aktivitäten
    - Nicht genug Zeit (Hausarbeiten, Hausaufgaben)
    - Niemanden, mit dem man etwas unternehmen könnte
    - Vergessen, positive Aktivitäten zu unternehmen
    - Schuldgefühle, Spaß zu haben, wenn ein Elternteil depressiv ist
    - Andere Probleme mit Eltern: Eltern zu streng oder lassen Kinder nicht machen, was sie wollen
  - Gehen Sie auf das Problem, einen depressiven Elternteil zu haben, ein und lenken Sie in die folgende Richtung
    - Wenn eure Eltern keine positiven Aktivitäten unternehmen wollen, kann es für euch schwerer sein, Spaßiges zu unternehmen.
    - Wenn eure Eltern also traurig sind oder es ihnen nicht gut geht, wird es ihnen nicht besser gehen, nur weil ihr auch keinen Spaß habt. Es ist in Ordnung glücklich zu sein, auch wenn eure Eltern es gerade nicht sind.

**TÄGLICHE POSITIVE AKTIVITÄTEN**

- **Du machst bestimmt schon positive Aktivitäten, ohne es zu wissen!**
- **Positive Aktivitäten bedeutet nicht immer, Neues zu unserem Zeitplan hinzuzufügen**
- **Viele von uns machen schon jeden Tag Dinge, die sie glücklich machen**
- **Auf diese alltäglichen Aktivitäten zu achten, kann deine Laune auch schon verbessern!**



**A** - Akzeptanz  
**A** - Ablenkung  
**P** - Positives Denken  
**P** - Positive Aktivitäten



## POSITIVE AKTIVITÄTEN

Was können gute Gründe sein, positive Aktivitäten zu unternehmen?




---

---

---

---

---

---

---

---



## TÄGLICHE POSITIVE AKTIVITÄTEN

Was sind Dinge, die du JEDEN TAG machst und die dich glücklich machen?




---

---

---

---

---

---

---

---



## POSITIVE AKTIVITÄTEN UNTERNEHMEN

Was macht es schwierig, positive Aktivitäten zu unternehmen?

- **Depressiv sein**
- **Zu beschäftigt sein**
- **Niemanden haben, der sie mit einem unternimmt**
- **Nicht daran denken**
- **Kein Geld haben**



- A - Akzeptanz
- A - Ablenkung
- P - Positives Denken
- P - Positive Aktivitäten

Was macht es außerdem schwierig für dich?

### Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

#### Teil 8. Psychoedukation: Kategorien positiver Aktivitäten

Schritt 1: Teilnehmer\*innen befragen, was sie jeden Tag glücklich macht

- Schreiben Sie die Antworten der Gruppe in die PPT-Folie „Neue positive Aktivitäten“
- Versuchen Sie sie in 2 Kategorien zu ordnen, jedoch ohne diese zu beschriften:
  - Soziale Aktivitäten (Aktivitäten, die mit anderen unternommen werden)
  - Erfolgsaktivitäten (Aktivitäten, die zu einem Erfolgserlebnis führen)
- Falls die Kinder Fernsehen vorschlagen, argumentieren Sie, dass Fernsehen keine Aktivität ist.

Schritt 2: Diskussion über was Aktivitäten realistisch macht

- Leiten Sie eine Diskussion darüber, was manche Aktivitäten einfacher zu unternehmen macht als andere
- Ermutigen Sie die Kinder, auf die Merkmale zu kommen (z.B. kostet kein Geld, man kann sie machen, ohne von jemandem abhängig zu sein, man hat Zeit sie zu machen)
- Wiederholen Sie, was Aktivitäten realistisch macht, und bitten Sie die Gruppe, mehr Beispiele von solchen Aktivitäten zu geben.
- Um dies lustiger zu gestalten, kann der Seminarleiter ein paar unfassbare Aktivitäten als Beispiel für Unrealistisches vorschlagen (z.B. ins Disneyland fahren, Shoppens gehen). --> Auf finanzielle Schwierigkeiten und unpraktische Umsetzbarkeit hinweisen.

Schritt 3: Erfolgs- und soziale Aktivitäten

- Zeigen Sie auf die PPT mit den unbeschrifteten Listen und schreiben Sie jetzt die Überschriften für die Erfolgs- und sozialen Aktivitäten hin.
- Erwähnen Sie, dass manche Dinge vielleicht in keine der Kategorien fallen, und manche auf beide zutreffen.
- Denken Sie daran, dass was für ein Kind realistisch ist, für ein anderes unrealistisch sein könnte. Seien Sie achtsam und einfühlsam was diese Unterschiede angeht, die aufgrund verschiedener familiärer Hintergründe entstehen.

**LMU KLINIKUM**  
Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

### NEUE POSITIVE AKTIVITÄTEN

A - Akzeptanz  
 A - Ablenkung  
 P - Positives Denken  
 P - Positive Aktivitäten

**LMU KLINIKUM**  
Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

### TRAINING FÜR KOMMENDE WOCHE

- 5.5.B. **Kinder: Tagebuch positive Aktivitäten (1 Mal am Tag)** ausfüllen:
  - ACHTUNG: Ihr werdet täglich daran erinnert!
- 5.3.B. **Kinder: Stresstagebuch mit A-APP (so oft wie möglich)** ausfüllen:
  - ACHTUNG: Ihr werdet täglich daran erinnert!
- Stimmung täglich kurz bewerten:
  - PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)
- 0.3.B. **Bewertung der Sitzung:** Wenn möglich, bitte bis morgen!

**LMU KLINIKUM**  
Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

### GRUPPENAKTIVITÄT: POSITIVE AKTIVITÄTEN SAMMELN

Erfolgs-Aktivitäten...	Soziale Aktivitäten...	

A - Akzeptanz  
 A - Ablenkung  
 P - Positives Denken  
 P - Positive Aktivitäten

**LMU KLINIKUM**  
Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

### TRAINING 1: TAGEBUCH POSITIVE AKTIVITÄTEN

- Einmal am Tag eine positive Aktivität unternehmen, und in die App schreiben (5.5.B. Positive Aktivitäten)
- Idealerweise 1x Erfolgs- und 1x soziale Aktivität

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

**Teil 9. Gruppenaktivität: Positive Aktivitäten Sammeln**

Schritt 1: Teilnehmer\*innen befragen, was Sie jeden Tag glücklich macht

- Schreiben Sie die Antworten der Gruppe in die PPT-Folie „Neue positive Aktivitäten“
- Versuchen Sie sie in 2 Kategorien zu ordnen, jedoch ohne diese zu beschriften:
  - Soziale Aktivitäten (Aktivitäten, die mit anderen unternommen werden)
  - Erfolgsaktivitäten (Aktivitäten, die zu einem Erfolgserlebnis führen)
- Falls die Kinder Fernsehen vorschlagen, argumentieren Sie, dass Fernsehen keine (positive) Aktivität ist
- Die Aktivitäten können auch in der SMS-App unter „5.4.L. Kids: positive Aktivitäten“ eingetragen werden

Schritt 2: Diskussion über was Aktivitäten realistisch macht

- Leiten Sie eine Diskussion darüber, was manche Aktivitäten einfacher zu unternehmen macht als andere
- Ermutigen Sie die Kinder, auf die Merkmale zu kommen (z.B. kostet kein Geld, man kann sie machen, ohne von jemandem abhängig zu sein, man hat Zeit sie zu machen)
- Wiederholen Sie, was Aktivitäten realistisch macht, und bitten Sie die Gruppe, mehr Beispiele von solchen Aktivitäten zu geben.
- Um dies lustiger zu gestalten, kann der Seminarleiter ein paar unfassbare Aktivitäten als Beispiel für Unrealistisches vorschlagen (z.B. Ins Disneyland fahren, Shoppen gehen). --> Auf finanzielle Schwierigkeiten und unpraktische Umsetzbarkeit hinweisen.

Schritt 3: Erfolgs- und soziale Aktivitäten

- Zeigen Sie auf die PPT mit den unbeschrifteten Listen und schreiben Sie jetzt die Überschriften für die Erfolgs- und sozialen Aktivitäten hin.
- Erwähnen Sie, dass manche Dinge vielleicht in keine der Kategorien fallen, und manche auf beide zutreffen.
- Denken Sie daran, dass das, was für ein Kind realistisch ist, für ein anderes unrealistisch sein könnte. Seien Sie achtsam und einfühlsam was diese Unterschiede angeht, die aufgrund verschiedener familiärer Hintergründe entstehen.



Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

**TRAINING 2:  
STRESSTAGEBUCH MIT A-APP**



➤ Ein stressiges Ereignis beschreiben & notieren, ob ihr Akzeptanz, Ablenkung und Positives Denken anwenden konntet

☞ Bitte so oft wie möglich machen!



Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

**REALISTISCHE AKTIVITÄTEN**



1. Kannst du die Aktivität ohne viel Geld unternehmen?
2. Kannst du die Aktivität einfach mindestens einmal die Woche unternehmen?
3. Glaubst du, dass diese Aktivität deine Laune verbessern wird?
4. Für Erfolgsaktivitäten: Kannst du diese Aktivität ohne die Hilfe von anderen unternehmen?



Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

**ZUSAMMENFASSUNG DER SITZUNG  
INNERHALB DER FAMILIE**



- Was die *Kinder* heute gemacht und gelernt haben...
  - Training: Stresstagebuch mit A-APP + Tagebuch positive Aktivitäten
    - Eltern: *Kinder bitte dabei unterstützen!*
- Was die *Eltern* heute gemacht und gelernt haben...
  - Training: 5.2.B. Tagebuch Aufmerksames Zuhören
  - Training: 5.3.B. Struktur, Belohnung & Konsequenzen üben



### TAGEBUCH: SCHÖNE FAMILIENZEIT



Schöne Familienzeit ist gemeinsame Zeit! Schenken Sie Ihrem Kind oder Ihren Kindern einmal pro Woche gemeinsame Zeit. Erlaubt ist alles, was gemeinsamen Spaß bringt: Spielen, Rad fahren, Kochen, eine Serie anschauen....

Ja

Wichtig ist: Familienzeit ist keine Zeit, um Probleme zu besprechen!

Ja

Schreiben Sie hier auf, was Sie gemeinsam gemacht haben. Nutzen Sie dazu bitte das Kommentarfeld unten.

Ja

Kommentar:

Wie hat sich die gemeinsame Zeit positiv ausgewirkt? Schreiben Sie es bitte ins Kommentarfeld.

Wissen:

Kommentar:

### VIELEN DANK FÜR EURE AUFMERKSAMKEIT!



#### GuG-Auf Studie Kontakt

- Für Eltern
  - patricia.graf@med.uni-muenchen.de
  - 0173 / 79 27 180
- Für Kinder
  - Christina.buhl@med.uni-muenchen.de



### FEEDBACK ZUR SITZUNG?



In der App 0.3.B Bewertung der Sitzung:  
Wenn möglich, bitte bis morgen!

### DANKE UND TOLL, DASS IHR MITMACHT! 😊



Folgt uns gerne auf  
**Instagram**



PRODO.GROUP





### STIMMUNG (PANAS) BEWERTEN



- Eltern + Kinder
- Einmal am Tag
- PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule*)
- Wichtig für die wissenschaftliche Evaluation!



### VIELEN DANK FÜR EURE AUFMERKSAMKEIT!



#### GuG-Auf Studie Kontakt

- Für Eltern
  - ✉ [patricia.graf@med.uni-muenchen.de](mailto:patricia.graf@med.uni-muenchen.de)
  - ☎ 0173 / 79 27 180
- Für Kinder
  - ✉ [christina.buhl@med.uni-muenchen.de](mailto:christina.buhl@med.uni-muenchen.de)



### DANKE UND TOLL, DASS IHR MITMACHT!



### HERZLICH WILLKOMMEN ZU GUG-AUF-ONLINE



GESUND UND GLÜCKLICH AUFWACHSEN - ONLINE

Prävention von psychischen Erkrankungen bei Kindern & Jugendlichen mit einem depressiven Elternteil

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik & Psychotherapie



Folgt uns gerne auf **Instagram**



PRODO.GROUP



[www.prodo-group.com](http://www.prodo-group.com)



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Handbuch für Gruppenleiter  
Sitzung 6  
Zusammenfassung der gelernten Fertigkeiten und Planung**

**Ziele der 6. Sitzung:**

Allgemein:

- Die gelernten Kompetenzen und wann sie anzuwenden sind, wiederholen. Als Familie planen, im kommenden Monat die gelernten A-APP- und Erziehungsstrategien in stressigen Situationen anzuwenden. Motivation für die Teilnahme an den nächsten 2 monatlichen Sitzungen stärken.

Eltern

1. Lernen, wie man positive Erziehungsstrategien anwenden kann, auch wenn man (oder der Partner) depressiv ist.
2. Auslöser besprechen, die einen warnen, dass man (oder der Partner) depressiv wird.
3. Die A-APP-Fertigkeiten wiederholen und lernen, wie man seinen Kindern dabei helfen kann, sie anzuwenden, um Stress zu bewältigen.
4. Mit der Familie planen, die A-APP- und Erziehungsstrategien in stressigen Situationen im nächsten Monat anzuwenden.

Kinder

1. Üben, die richtigen A-APP-Fertigkeiten bei den richtigen Stressoren anzuwenden.
2. Als Familie planen, im kommenden Monat die gelernten A-APP-Fertigkeiten bei stressigen Situationen anzuwenden.



**WIR WÜNSCHEN EUCH  
EIN GEMEINSAMES ENTSPANNTES ANKOMMEN**



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

Gliederung der Sitzung			
Teil 1 Besprechung der schönen Familienzeit (10 Minuten)			
Eltern und Kinder gehen in getrennte Räume			
Eltern (55 Minuten)		Kinder (55 Minuten)	
Teil 2 (10 Minuten)	Training besprechen	Teil 2 (10 Minuten)	Training besprechen
Teil 3 (40 Minuten)	Erleben mit einer Depression	Teil 3 (40 Minuten)	Ergebnisaktivität: A-APP besprechen
Teil 4 (5 Minuten)	Zusammenfassung der A-APP Strategien und Training für die Woche	Teil 4 (5 Minuten)	Training für diese Woche
Pause (10 Minuten)		Pause (10 Minuten)	
Eltern und Kinder kommen wieder zusammen			
Teil 5 (40 Minuten) Familientraining: Mögliche Stressoren als Familie besprechen			
Teil 6 (5 Minuten) Abschluss und Besprechung des Trainings (5 Minuten)			

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



**Teil 1. Besprechung der schönen Familienzeit (10 Minuten)**

**Ziel: Alle Probleme, die Teilnehmer beim Unternehmen haben, lösen und die Vorteile von der gemeinsamen schönen Familienzeit erkennen**

- Unterstreichen Sie die Vorteile, die sie durch das Anwenden der Strategien entstehen (z.B. dass die Familie mehr kommuniziert, verbessertes Verhalten der Kinder, etc.)
- Finden Sie Lösungen für Schwierigkeiten, die es bei der schönen Familienzeit gab. Ermutigen Sie die Familien bei der Besprechung dieser Schwierigkeiten, sich gemeinsam auszutauschen und Lösungen für die Schwierigkeiten zu finden.
- Gehen Sie sicher, dass sich jede Familie mindestens einmal beteiligt hat
- Nennen Sie eine Stärke der Gruppe, die Sie bei der Bearbeitung der Trainings bemerkt haben.

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

Training in der App letzte Woche:

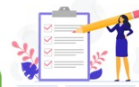
- Eltern:
  - 5.3.B Eltern: Struktur, Belohnung und Konsequenzen üben (erinnert täglich, so oft wie möglich ausfüllen)
  - 2.3.B Eltern: Tagebuch für schöne Familienzeiten (immer verfügbar, werden nicht daran erinnert)
  - 0.3.B Eltern: Bewertung der Sitzung (einmal am nächsten Tag)
  - Stimmungsbeobachtung (PANAS) für die wissenschaftliche Evaluation (täglich)
- Kinder:
  - 5.3.B Kids: Stresstagebuch mit A-APP (täglich daran erinnert, so oft wie möglich ausfüllen)
  - 5.5.B Kids: Tagebuch für positive Aktivitäten (täglich daran erinnert, 1 Mal am Tag ausfüllen)
  - 0.3.B Kids: Bewertung der Sitzung (einmal am nächsten Tag)
  - Stimmungsbeobachtung (PANAS) für die wissenschaftliche Evaluation (täglich)

Neue Leseinheiten in der App für die kommende Woche:

- Eltern:
  - 6.1.1 Eltern: Wiederholung aller Kompetenzen
- Kinder:
  - 6.1.1 Kids: Wiederholung A-APP

Training in der App für die kommende Woche:

- Eltern:
  - 6.2.B Eltern: Erziehungsstrategien üben (erinnert täglich, so oft wie möglich ausfüllen)
  - 2.3.B Eltern: Tagebuch für schöne Familienzeiten (immer verfügbar, werden nicht daran erinnert)
  - 0.3.B Eltern: Bewertung der Sitzung (einmal am nächsten Tag)
  - Stimmungsbeobachtung (PANAS) für die wissenschaftliche Evaluation (täglich)
- Kinder:
  - 6.2.B Kids: Stresstagebuch mit A-APP (täglich daran erinnert, so oft wie möglich ausfüllen)
  - 6.4.B Kids: Tagebuch für positive Aktivitäten (täglich daran erinnert, 1 Mal am Tag ausfüllen)
  - 0.3.B Kids: Bewertung der Sitzung (einmal am nächsten Tag)
  - Stimmungsbeobachtung (PANAS) für die wissenschaftliche Evaluation (täglich)



BESPRECHUNG TRAINING

Schöne Familienzeit

- Habt ihr letzte Woche Zeit gefunden, als Familie etwas zu unternehmen?
- Was habt ihr unternommen?



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

Grundprinzip:

In dieser Sitzung sollen die Fertigkeiten und Strategien, die in den ersten fünf Sitzungen gelernt wurden, **wiederholt und gemeinsam trainiert** werden. Wir möchten, dass die Familienmitglieder das, was sie gelernt haben, in zukünftigen, stressigen Situationen anwenden können, dass Kinder jedem identifizierten Stressor eine Bewältigungsstrategie zuordnen können (manche dieser sollten unkontrollierbar sein, damit sie sie den sekundären A-APP-Fertigkeiten zuordnen können), und dass Eltern Situationen identifizieren können, in denen sie ihre Erziehungsstrategien anwenden wollen. Es ist außerdem wichtig, dass **Familienmitglieder sich bewusst werden, wie andere Mitglieder** mit zukünftigen Herausforderungen umgehen werden. Es ist eine deutliche Veränderung, dass statt den wöchentlichen Sitzungen **ab jetzt monatliche Sitzungen** stattfinden.

Potentielle Probleme:

- 1) Familien können durch die **Zieltabellen frustriert** sein. Erinnern Sie an den Nutzen, aber auch an die Einschränkungen: die Tabelle ist hilfreich, weil sie genau die schwierigen Verhaltensweisen **beschreibt und dokumentiert** und weil sie allen hilft, einen **Überblick** über Belohnungen und negative Konsequenzen zu wahren. Sie garantiert jedoch nicht, dass alles ohne Stress so läuft wie geplant.
- 2) Wenn Familien Schwierigkeiten dabei haben, ihre **schöne Familienzeit** einzuhalten, schlagen Sie vor, dass die Familien ihr Treffen einmal pro Woche **nach dem Abendessen** abhalten können.
- 3) Der Gruppenleiter kann vorschlagen, dass die Eltern diese wöchentliche Zeit für ein informelles **„Familientreffen“** nutzen, um zu besprechen ob die Familienmitglieder die **gelernten Fertigkeiten** anwenden, und um sich **gegenseitig zu unterstützen**.
- 4) Es könnte sein, dass die Familien, wenn Sie mit Ihnen im Rahmen der Entlastung bei akuter Depression, soziale Kontakte besprechen, **resigniert und traurig reagieren**, weil sich die sozialen Kontakte durch die Erkrankung deutlich reduziert haben. Konzentrieren Sie sich in diesem Fall auf die **Kontakte die bestehen**, bzw. welche Kontakte **reaktivierbar** sein könnten (frühere Freunde, Sportgruppen o.ä.) und fokussieren sie damit das Hier und Jetzt sowie die Zukunft.



ZIELE DER SITZUNG 6



- Eltern
  - Besprechen wie man positive Erziehungsstrategien anwenden kann, auch wenn man (oder der Partner) depressiv ist
  - Warnsignale einer Depression besprechen
  - Die A-APP-Fertigkeiten wiederholen und lernen, wie man seinen Kindern dabei helfen kann, sie anzuwenden, um Stress zu bewältigen
- Kinder
  - Üben, die richtigen A-APP-Fertigkeiten bei den richtigen Stressoren anzuwenden
- Familie
  - Planen, die A-APP- und Erziehungsstrategien in stressigen Situationen im nächsten Monat anzuwenden





## ELTERNMODUL



Anmerkung für Gruppenleiter\*innen

### Teil 3. Während einer depressiven Phase erziehen

Schritt 1: Erklären Sie, dass Depression die Erziehung schwieriger machen kann und dass es heute Abend um einen Notfallplan für eine depressive Phase geht

- Schritt 2: Gruppendiskussion 1. Frühwarnsignale identifizieren und behandeln
- Leiten Sie eine kurze Diskussion über Gefühle, Gedanken und physische Symptome die Eltern haben, wenn sie beginnen depressive Symptome zu erfahren
  - Besprechen Sie wie diese Gefühle, Gedanken und physischen Symptome positive Erziehung beeinträchtigen.

Schritt 3: Gruppendiskussion 2. Verpflichtungen minimieren

- Sprechen Sie über Prioritäten. Bitten Sie um Beispiele für andere Ideen

Schritt 4: Gruppendiskussion 3. Sich an andere wenden

- Besprechen Sie, wie die Eltern sich an die Leute in ihrem sozialen Netz wenden können, um sich Hilfe zu suchen, wenn sie depressiv sind.



## AUFGABE 1: ZIELTABELLE BELOHNUNG



- Eine Möglichkeit, um positives Verhalten zu kontrollieren & Belohnungen besser anzuwenden, ist die Zieltabelle
- Eine Zieltabelle beschreibt & dokumentiert genau Verhaltensweisen und ist deshalb hilfreich, um einen Überblick über Belohnungen & negative Konsequenzen zu behalten
- **Haben Sie letzte Woche die Zieltabelle ausprobiert? Wie hat es geklappt? Wie haben die Kinder darauf reagiert? Was würden Sie nächste Woche anders machen?**

Name:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Bettmachen							

1x Haken/Tag: Man darf sich ein kürzeres Spiel aussuchen, das gemeinsam gespielt wird  
4x Haken/Woche: Eine Freundin darf übernachten  
6x Haken/Woche: Geh ins Kino!



## ERZIEHUNG WÄHREND EINER DEPRESSIVEN PHASE

- **Elternsein ist ein schwieriger Job, auch wenn Sie nicht depressiv sind. Während einer depressiven Phase wird dieser Job noch viel schwieriger!**



**AUFGABE 2: STRUKTUR, BELOHUNG & KONSEQUENZEN ÜBEN (5.3.B.)**

- Gibt es noch Fertigkeiten, bei denen Sie nicht wissen, wie oder wann sie anzuwenden sind?
- Welche Kompetenzen haben Sie in den letzten Wochen öfter angewandt?

Bitte pro Familie zwei Beispiele nennen!



**BESPRECHUNG TRAINING**

**Effekt der neuen Strategien**

- Bemerken Sie irgendwelche Veränderungen bei sich Zuhause, die aus Ihren neuen Strategien resultieren?
- Bemerken Sie irgendwelche Veränderungen bei Ihnen oder Ihren Kindern?



**NOTFALLPLAN**  
Für eine depressive Phase



**GRUPPENDISKUSSION**

1. Frühwarnsignale identifizieren

1. Was sind meine typischen Symptome der Depression?
2. Was sind meine Frühwarnsignale?
3. Wie beeinflussen meine Gefühle, Gedanken & physischen Symptome meine Erziehung?

➤ Wenn Sie Ihre depressiven Gefühle identifizieren können, können Sie schneller handeln & sich Hilfe suchen!

GRUPPENDISKUSSION

1. Frühwarnsignale behandeln

Was kann ich tun, wenn ich die Frühwarnsignale bemerke?

- ✓ Psychiater
- ✓ Psychotherapeut
- ✓ Welche Stressoren kann ich vorübergehend minimieren?

GRUPPENDISKUSSION

2. Verpflichtungen minimieren

- Sie können manche Verpflichtungen minimieren –  
*Fühlen Sie sich nicht schuldig, wenn Sie nicht alles schaffen!*
- Ihre Energie und Bemühungen in das stecken, was wichtig ist – Ihre Kinder!
- Welche Verpflichtungen können Sie konkret minimieren?
- Essen, Haushalt, Arbeit, andere Aufgaben?

Bitte ein Beispiel pro Familie!

UNTERSTÜTZEN SIE IHR KIND  
BEI DEN A-APP-STRATEGIEN!

- A Akzeptanz
- A Ablenkung
- P Positives Denken
- P Positive Aktivitäten

Akzeptanz:	Ablenkung:	Positives Denken:	Positive Aktivitäten:
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dinge so anzunehmen, wie sie gerade sind, und sich durch die Situation treiben zu lassen, auch wenn Zeiten schwierig sind.</li> <li>▪ Hilft uns, Dinge zu überstehen, bis es besser wird</li> <li>▪ Nicht gleich Resignation; bedeutet nicht aufgeben!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kann bedeuten, eine Pause bei einer Aktivität einzulegen</li> <li>▪ Um etwas anderes zu unternehmen</li> <li>▪ An etwas Positives zu denken</li> <li>▪ z.Bsp.: Spazieren gehen, einen Freund anrufen, zur Arbeit gehen</li> <li>▪ ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kann Sie von negativem Denken (z.Bsp. Hilflosigkeit, negativen Gedanken über sich selbst, die Zukunft und die Welt) abhalten</li> <li>▪ Kann Ihre Laune verbessern!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Familien mit Depression hören oft auf, positive Aktivitäten zu unternehmen</li> <li>▪ Spaß zu haben, kann Depressionen verringern!</li> </ul>

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

Teil 4. Training für diese Woche

Schritt 1: Grundprinzip identifizieren

- Benennen Sie einige Ziele und Probleme, die heute in der Sitzung benannt wurden, und verbinden Sie sie mit der heutigen Aufgabe (z.B. „Eine stetige Anwendung dieser Erziehungsstrategien wird zu verbessertem Verhalten der Kinder führen und ein gesteigertes Selbstbewusstsein als Eltern schaffen“).

Schritt 2: Aufgabe erklären

- Erklären Sie anhand der Folie wie man die Trainings bearbeitet
- Verwenden Sie ein Beispiel von etwas, das heute in der Sitzung aufkam.
- Erklären Sie, dass es vermutlich besser ist, regelmäßig in die Tabelle einzutragen, anstatt die Tabelle am Ende der Woche komplett auszufüllen.

Schritt 3: Motivation aufbauen!

- Bitten Sie die Teilnehmer einige Argumente/ein Grundprinzip zu entwickeln, warum sie meinen, dass sie das Training machen sollen.

## GRUPPENDISKUSSION

### 3. Sich an andere wenden

Kann jemand, der in den letzten paar Wochen Unterstützung in Anspruch genommen hat, ein Beispiel erzählen?  
War das hilfreich?  
Warum war es hilfreich?



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

### Teil 4. Zusammenfassung der A-APP Strategien

Hier soll auch noch einmal der Fokus darauf gelegt werden, dass die Eltern bezüglich dieser Strategien vielleicht nicht immer ein adäquates Vorbild sind (Eltern leben evtl. etwas anderes vor, als mit den A-APP Strategien besprochen wird).

## TRAINING (6.2.B): ERZIEHUNGSSTRATEGIEN ÜBEN

1. Notieren Sie die *erzieherischen Situation*, in der Sie eine Erziehungsstrategie anwenden konnten.
2. Schreiben Sie auf, *welche Strategie Sie benutzt haben, und wie es lief.*
3. **Konnten Sie einen Zuwachs an positivem Verhalten und eine Reduktion von unerwünschtem Verhalten beobachten?**
4. Schreiben Sie für jede Fertigkeit, die Sie *nicht angewendet haben, auf, ob es nicht zutreffend war, oder warum Sie sie nicht angewandt haben.*

➤ Empfehlung:

Nicht gleich in der ersten Woche alles ausfüllen und dann nicht mehr an die Trainingseinheiten denken, weil so der Übungseffekt verloren geht!



## TRAINING FÜR KOMMENDE WOCHE

- 6.2.B Eltern: Erziehungsstrategien üben (so oft wie möglich) ausfüllen:

- **ACHTUNG:** Ihr werdet täglich daran erinnert!

- Stimmung täglich kurz bewerten:

- PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)

- 0.3.B. **Bewertung der Sitzung:** Wenn möglich, bitte bis morgen!

- Tagebuch schöne Familienzeit bitte nicht vergessen!





## KINDERMODUL



## BESPRECHUNG TRAINING

### Tagebuch positive Aktivitäten

- **Habt ihr es geschafft, einmal am Tag eine positive Aktivität zu unternehmen?**
- **Wenn nicht: Was könnten kleinere Aktivitäten sein, die nächste Woche realistisch sind?**
- **Als ihr eine positive Aktivität gemacht habt: Was ist euch an eurer Stimmung aufgefallen?**

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

#### Teil 2. Training besprechen

**Ziel:** Die Erfahrungen der Kinder beim Beobachten ihrer Stressreaktionen besprechen

##### Schritt 1: Vollständigkeit prüfen

- Fragen Sie wer die Aufgabe gemacht hat und wer nicht
- Fragen Sie Teilnehmer, was bei der Bearbeitung des Trainings gut und was nicht so gut lief.
- Konzentrieren Sie sich auf die Probleme bei der Bearbeitung der Aufgabe, nicht den Inhalt.

##### Schritt 2: Besprechung des Stressreaktions-Trainings–positives Denken und positive Aktivität

- Untertreiben Sie, wie wichtig es ist, die unkontrollierbare Situation erst zu akzeptieren, bevor man zu einem ablenkenden Gedanken oder einer ablenkenden Aktivität übergehen kann. Und benennen Sie danach, wie positives Denken (und positive Aktivität) zu einer dauerhaften Stimmungsstabilisierung beitragen kann.
- Gehen Sie sicher, dass der Gedanke sich komplett vom Stressor unterscheidet. Wenn nötig, helfen Sie den Kindern zu verstehen, was der Unterschied zwischen einem positiven und einem ablenkenden Gedanken ist. (Positives Denken konzentriert sich meistens auf den Stressor, während ein ablenkender Gedanke nichts mit dem Stressor zu tun hat.)
- Stellen Sie sicher, dass jede Person mindestens einmal etwas beiträgt.

#### Teil 3. Gruppenaktivität: A-APP Beispiele

**Ziel:** Üben, A-APP-Fertigkeiten angemessenen Stressoren zuzuordnen

##### Schritt 1: Erinnern an die A-APP Strategien

##### Schritt 2: Stressige Situationen aufschreiben

- Weisen Sie auf den Notizblock hin, in den die Kinder ihre Stressoren schreiben können. Wenn sie fertig sind, legen alle Kinder den Zettel bzw. das Blockblatt gefaltet vor sich hin.
- Falls sich Ihre Gruppe nicht genügend Stressoren-Beispiele überlegt, sollten Sie mit eigenen vorbereitet sein. Beispiele könnten sein: du hast dein Lieblingsspielzeug verloren; der Strom ist ausgefallen also hast du verschlafen und kommst zu spät in die Schule; ein Elternteil ist nicht zu Hause und das andere hat vergessen dich ins Training zu fahren; du hast deine Hausaufgaben zu Hause vergessen; dein bester Freund zieht weg; dein Lieblingsonkel ist gestorben; du hast deinen Knöchel verletzt und kannst deswegen beim (Fußball-)Spiel nicht mitspielen.

##### Schritt 3: Diskussion eines Beispiels

- Ein Freiwilliger meldet sich (falls es keinen Freiwilligen gibt, nehmen Sie ein Beispiel von oben und spielen dies mit einem Kind vor) und stellt den Stressor vor.
- Bitten Sie die Gruppe zu raten, was Sie auf Grund des Stressors gefühlt, gedacht oder gemacht haben.
- Berichten Sie der Gruppe, wie genau Sie die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen erraten haben, die Sie vorgespült haben.
- Fragen Sie die Teilnehmer, welche A-APP-Fertigkeiten sie anwenden könnten, um mit dem Stressor umzugehen. Die Teilnehmer sollten nicht nur die zu verwendende A-APP-Fertigkeit benennen, sondern auch ein Beispiel geben, wie die Fertigkeit angewendet werden sollte.
- Besprechen sie bei Bedarf ein weiteres Beispiel





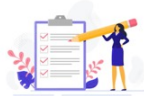
**Teil 2. Training besprechen**

**Schritt 3: Besprechung des Trainings – positive Aktivitäten**

- Helfen Sie den Kindern eine Verbindung zwischen der Aktivität, mit wem sie unternommen wurde und wie sie sich davor und danach gefühlt haben zu entdecken. Erinnern Sie die Kinder daran, dass nicht alle Aktivitäten, die dazu führen, dass es uns besser geht „positiv“ sein müssen, wie zum Beispiel Disneyland. Manche sind einfach angenehm oder positiv und machen uns glücklicher.
- Sorgen Sie dafür, dass die Aktivität nichts mit einem Stressor zu tun hat oder dafür da ist, die stressige Situation zu verändern. Wenn so eine Aktivität vorgeschlagen wird, helfen Sie dem Kind selber zu entscheiden, ob der Stressor in seiner/ihrer Kontrolle liegt und dementsprechend für eine Problemlösung geeignet ist. Wenn der Stressor für das Kind kontrollierbar ist, helfen Sie ihm/ihr einen Aspekt der Situation zu finden, der NICHT kontrollierbar ist und dementsprechend für positives Denken oder positive Aktivität geeignet ist, oder lassen Sie ihn/Sie eine andere Situation aussuchen, die er/Sie aufgeschrieben hat, die unkontrollierbar war.
- Tipp: Wenn Kinder sagen, dass sie keine Zeit hatten um positive Aktivitäten zu unternehmen, fragen Sie: Glaubt ihr, dass es irgendwelche kleinen, positiven Aktivitäten gibt, die ihr unter der Woche machen könnt?
- Tipp: Wenn Kinder berichten, dass eine „positive Aktivität“ ihre Stimmung nicht verbessert hat, weisen Sie darauf hin, dass sie dann nicht wirklich positiv war (eine alternative Erklärung könnte eine bereits vorhandene depressive Symptomatik bei dem Kind sein, bei Verdacht wäre u.U. eine weitere Abklärung zu empfehlen!) Manchmal machen uns Dinge, die früher toll waren, heute keinen Spaß mehr und wir müssen kreativ sein und neue Aktivitäten finden, die zu unserer Laune und unseren Möglichkeiten an dem Tag passen.

**Schritt 4: Lösen von Problemen beim Verstehen und Bearbeiten der Aufgabe**

- Lösen Sie Probleme beim Verstehen oder Üben der Fertigkeiten. Haben die Kinder Schwierigkeiten beim Erkennen von positivem Denken und positiven Aktivitäten? Achten Sie vor allem auf praktische Hindernisse beim Unternehmen der positiven Aktivitäten, die darauf hinweisen, dass das Kind mehr Optionen für „positive Aktivitäten“ braucht, die von ihm oder ihr kontrollierbar sind.
- Betonen Sie die Vorteile, die durch das Nutzen der Fertigkeiten entstehen (z.B., dass eine verbesserte Fähigkeit mit Stress umzugehen, zu einer besseren Stimmung führt).
- Merken Sie sich die Gründe, die Ihnen bei der Bearbeitung der Stressortstraining auffallen ist



**BESPRECHUNG TRAINING**

**Stresstagebuch mit A-APP**

- Habt ihr es geschafft, ein stressiges Ereignis aufzuschreiben, in dem ihr Akzeptanz, Ablenkung oder positives Denken anwendet?
- Könnt ihr ein paar Beispiele von positivem Denken nennen, die euch eingefallen sind, um eine Pause von stressigen Situationen zu haben?



**Teil 3. Gruppenaktivität: A-APP Beispiele**

**Schritt 3: Diskussion eines Beispiels**

- Achten Sie bei der Diskussion auf folgendes:
  - 1) Wenn sich die Kinder vor allem auf eine Kompetenz konzentrieren, ermutigen Sie sie auch, an andere zu denken.
  - 2) Wenn Kinder jedes Mal jede Fertigkeit vorschlagen, könnte es sein, dass sie dies als intellektuelle Übung (als einen Test) ansehen, anstelle von einer Übungsaktivität. Fragen Sie sie: „Welche von diesen würdest du tatsächlich verwenden? Welche würde für dich am besten funktionieren (unter Umständen ist es auch in Ordnung nur die Akzeptanz anzuwenden und lösungsorientiert zu handeln)?“
  - 3) Konzentrieren Sie sich auf die Reihenfolge, in der die Fertigkeiten angewandt würden: Helfen Sie den Kindern sich darauf zu konzentrieren, Akzeptanz vor allen anderen A-APP-Fertigkeiten anzuwenden.



**A-APP ZUSAMMENFASSUNG**



**A** - Akzeptanz

**A** - Ablenkung

**P** - Positives Denken

**P** - Positive Aktivitäten



**GRUPPENAKTIVITÄT: A-APP BEISPIELE**

Nehmt euch 1 Minute Zeit, an 1-2 stressigen Situationen zu denken.  
Am besten denkt ihr an *unkontrollierbare Stressoren*, z.B. ein Elternteil ist nicht Zuhause und das andere hat vergessen euch ins Training zu fahren.  
Es kann auch etwas sein, das euch schon mal passiert ist, oder auch nicht.



➤ Bitte schreibt die Situationen auf einen Zettel!



**A-APP: BEISPIELE**

- A Akzeptanz
- A Ablenkung
- P Positives Denken
- P Positive Aktivitäten

Situation 1	Situation 2	Akzeptanz	Ablenkung	Positives Denken	Positive Aktivitäten
Ex/Kurzarbeit/ Test, in der man nix weiß		"Es ist nur eine Ex/Test, beim nächsten Mal lerne ich besser"	Im Kopf singen, irgendwelche Geräusche	Wenn das vorbei ist, kann ich was Schönes machen	Nach der Schule mit Freunden treffen und reden
			Zocken, Rausgehen	Die anderen Exen/Tests werden/waren besser/ich lerne besser dafür	Zocken, Rausgehen



**TRAINING 2 (6.4.B): TAGEBUCH POSITIVE AKTIVITÄTEN**



- Einmal am Tag eine positive Aktivität unternehmen und in die App eintragen.
- idealerweise eine Erfolgs- & eine soziale Aktivität!




**TRAINING FÜR KOMMENDE WOCHE**



- 6.2.B Stresstagebuch mit A-APP (so oft wie möglich) ausfüllen
- 6.4.B Tagebuch für positive Aktivitäten (1x pro Tag)
- Stimmung täglich kurz bewerten:
  - PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)
- 0.3.B. Bewertung der Sitzung: Wenn möglich, bitte bis morgen!



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



**Teil 4 Training für diese Woche**

Schritt 1:

- Nennen Sie einige Ziele und Probleme, die in der heutigen Sitzung identifiziert wurden und verknüpfen Sie sie mit den Training dieser Sitzung (z.B. „Jetzt wo ihr alle vier A-APP-Fertigkeiten gelernt habt, möchten wir, dass ihr sie in stressigen Situationen in eurem alltäglichen Leben übt“).

Schritt 2:

- Erklären und demonstrieren Sie anhand der Folien, wie man das Training erledigt, indem Sie ein Beispiel aus dem Rollenspiel, oder etwas das in der Sitzung aufkam, verwenden. Das Tagebuch soll beim morgigen Wochentag begonnen werden, nicht bei Montag.
- Tagebuch positive Aktivitäten: Wenn die Kinder das Gefühl haben, dass ihnen keine positiven Dinge passieren, gehen Sie tiefer ins Detail und benennen gemeinsam die kleinen Dinge und wandeln teils pessimistische Aspekte in etwas Positives um.
- Weisen Sie außerdem darauf hin, dass es sinnvoll sein könnte, nicht gleich in der ersten Woche alles auszufüllen und dann nicht mehr an das regelmäßige Training zu denken, weil so der Übungseffekt verloren geht.

Schritt 3: Motivation aufbauen!

- Bitten Sie die Teilnehmer einige Argumente/ein Grundprinzip zu entwickeln, warum sie meinen, dass sie regelmäßig trainieren sollen.



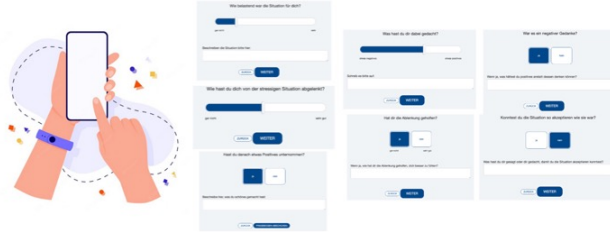
**PAUSE**



**TRAINING 1 (6.2.B):  
STRESSTAGEBUCH MIT A-APP**



- Füllt es so oft wie möglich aus! Ihr werdet täglich daran erinnert!



**KINDER & ELTERN**



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



**Teil 5. Familientraining**

- Schritt 1: Überblick über alle Strategien
- Weisen Sie auf den Überblick hin, aber gehen Sie **nicht alle Punkte** nochmal durch.
  - Fokussieren Sie sich schnell mit den Familien auf die Punkte 1 und 2 (siehe unten) und kommen sie dann zur **Team-Player Analogie**
    - **Nicht jeder** verwendet gerne die gleichen Fertigkeiten und eine Fertigkeit funktioniert vielleicht verschieden für verschiedene Personen.
    - **Wenn man etwas übt**, wird man darin **besser** (Beispiel Einradfahren). Je mehr ihr eine Fähigkeit übt, desto einfacher wird es, sie anzuwenden und desto wahrscheinlicher ist es, dass ihr sie anwenden könnt, wenn ihr sie braucht.

- Schritt 2: Vorteile der Übung
- Erklären Sie das Konzept und fragen Sie die Teilnehmer\*innen, was die Vorteile davon sind, in einer Mannschaft zu sein
  - Nutzen Sie die Antworten, um folgende Punkte hervorzuheben
    - In einer Mannschaft gibt es verschiedene Positionen.
    - Wie beim Sport, muss man üben.
    - Nicht jedes Familienteam Mitglied kann jede Fertigkeit besonders gut.
    - Teammitglieder können sich gegenseitig ermutigen und sich unterstützen, wenn jemand Schwierigkeiten hat oder verletzt ist (Kinder sollen allerdings **nicht** ihren Eltern helfen)

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



**Teil 5. Familientraining**

- Schritt 3: Gruppendiskussion: zukünftige Herausforderungen
- Ziel: Den Familien helfen, damit zu beginnen, die gelernten Fertigkeiten ihren eigenen Familiensituationen anzupassen.
- Jede Person sollte eigenständig 1 Situation aussuchen und im Notizbuch aufschreiben
    - Die Situation soll für sie/ihn stressig sein, andere in der Familie beeinflussen und wahrscheinlich in den nächsten Wochen vorkommen
    - Die ganze Familie muss nicht an den gleichen Stressoren arbeiten
    - Eltern müssen sich nicht unbedingt eine stressige Situation aussuchen, es kann auch ein Zeitpunkt sein, an dem sie positiv erziehen wollen, um Stress zu vermeiden.
  - Eltern und Kinder schreiben dann auf, wer ihnen helfen oder sie unterstützen kann, wenn sie die Strategie anwenden (z.B. der Partner, Geschwister oder Freunde)
  - Die Familienmitglieder erklären sich dann gegenseitig, welche stressige Situation und welchen Handlungsplan sie aufgeschrieben haben.
  - Familienmitglieder können sich gegenseitig helfen, um zu entscheiden, ob die ausgewählten Fähigkeiten angemessen sind, ob andere angewandt werden sollten
  - Erinnern Sie die Familien daran, sich Strategien auszusuchen, mit denen sie sich wohlfühlen, aber ermutigen Sie sie auch, diejenigen zu nutzen, die sie noch üben müssen.



**GRUPPENAKTIVITÄT: ZUKÜNFTIGE HERAUSFORDERUNGEN**



Jede Person sollte eigenständig 1 Situation aussuchen, die stressig für sie/ihn ist, andere in der Familie beeinflusst und von denen sie/er meint, dass sie in den nächsten Wochen vorkommen wird

**KINDER**  
Bitte denkt euch eine unkontrollierbare Situation aus!  
➤ Schreibt jeweils auf, welche A-APP-Fertigkeiten ihr anwenden werdet und wie genau ihr sie benutzen würdet!

**ELTERN**  
Es muss nicht unbedingt eine stressige, erzieherische Situation sein, es kann auch ein Zeitpunkt sein, bei dem Sie positiv erziehen wollen, um Stress zu vermeiden!  
➤ Schreiben Sie auf, welche positive Erziehungsstrategie Sie in der Situation anwenden werden und wie Sie sie nutzen würden!  
➤ Schreiben Sie dann auf, wer Ihnen helfen oder Sie unterstützen kann, wenn Sie diese Strategie anwenden, z.B. Partner, Geschwister oder Freunde

Alle: Bitte das Beispiel auf dem Notizblock notieren!



**ELTERN: FÜR ZUKÜNFTIGE HERAUSFORDERUNGEN PLANEN**



Eine Situation, in der ich positiv erziehen möchte und die in den nächsten Wochen vorkommen wird...

Erzieherische Situation	Fertigkeiten, die wir anwenden können, um mit der Herausforderung umzugehen	Menschen, die uns bei der Herausforderung unterstützen und helfen können
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lob: ...</li> <li>2. Aufmerksames Zuhören: ...</li> <li>3. Bewusstes Ignorieren: ...</li> <li>4. Unterstützung suchen: ...</li> <li>5. Struktur geben: ...</li> <li>6. Belohnen: ...</li> <li>7. Negative Konsequenzen: ...</li> </ol>	





## KINDER & ELTERN

**A-APP Strategien**

- A** - Akzeptanz
- A** - Ablenkung
- P** - Positives Denken
- P** - Positive Aktivitäten

**7 Erziehungsstrategien**

1. Lob
2. Aufmerksames Zuhören
3. Bewusstes Ignorieren
4. Unterstützung suchen
5. Struktur geben
6. Belohnen
7. Negative Konsequenzen



## ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN...

- **Nur wenn man etwas übt, wird man darin auch besser**
  - z.B. beim Sport oder beim Spielen eines Instruments
- **Bisher haben wir jede Woche neue Strategien gelernt**
  - In der Woche danach haben wir sie geübt
- **Die nächste Sitzung findet erst in 4 Wochen statt, damit die Strategien Teil eures alltäglichen Lebens werden**
- **Wir würden uns wünschen, dass ihr Eltern und Kinder jetzt eng zusammen arbeitet und euch in den nächsten Wochen gegenseitig unterstützt, so wie das auch ein (Sport-)Team tut!**



## KINDER: FÜR ZUKÜNFTIGE HERAUSFORDERUNGEN PLANEN

A - Akzeptanz  
A - Ablenkung  
P - Positives Denken  
P - Positive Aktivitäten

Eine Situation, die für mich stressing ist, andere in der Familie beeinflusst und in den nächsten Wochen vorkommen wird...

Stressige Situation	Fertigkeiten, die ich anwenden kann, um die Herausforderung zu bewältigen und damit umzugehen	Menschen, die mich unterstützen und mir helfen können
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Akzeptanz: ...</li> <li>▪ Ablenkung: ...</li> <li>▪ Positives Denken: ...</li> <li>▪ Positive Aktivitäten: ...</li> </ul>	



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

### Teil 6. Abschluss und Training für diese Woche

- Schritt 1: Wiederholung der Trainingseinheiten für Eltern und Kinder
- Schritt 2: Erinnerung an Familientraining: weiterhin eine positive Familienaktivität unternehmen
- Schritt 3: Abschluss
- Loben Sie die Gruppe für ihre harte Arbeit und stimmen Sie sie auf das Ende der Sitzung ein.
  - Erwähnen Sie, dass sie sich traurig oder enttäuscht fühlen könnten, oder die Menschen vermissen, die sie hier kennengelernt haben (→ hier gerne an Ablenkung und positive Aktivitäten denken!)
  - Schlagen Sie vor, dass die Familienmitglieder sich trotzdem einmal in der Woche treffen um aktuelle Themen sowie Fortschritte zu besprechen
  - Remindern sie an den nächsten Termin am \_\_\_\_\_.
  - Bitten Sie die Teilnehmer um Feedback zur Sitzung über die App
    - Falls Teilnehmer fragen, ob es notwendig ist eine Evaluation auszufüllen (oder falls sie sagen, dass sie keine ausfüllen möchten), ermutigen Sie sie damit, dass ihre Evaluation ein wichtiger Teil des Programmes ist und den Gruppenleitern sagen wird, was funktioniert hat und was nicht. Feedback hilft auch den Gruppenleitern, ein Gespür dafür zu bekommen, welche Erfahrungen jeder Teilnehmer gemacht hat und ist so eine Möglichkeit für individualisiertere Antworten
  - Remindern sie an die Stimmungsbewertung für die wissenschaftliche Evaluation



### TRAINING: FÜR DIE KOMMENDE WOCHE



- **Eltern:** 6.2.B Erziehungsstrategien üben
  - So oft wie möglich - Sie werden täglich daran erinnert!
- **Kinder:** 6.2.B Stresstagebuch mit A-APP ausfüllen
  - So oft wie möglich – ihr werdet täglich daran erinnert!



### DANKE UND TOLL, DASS IHR MITMACHT! 😊



Folgt uns gerne auf

# Instagram

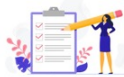


PRDOO.GROUP

Wir sehen uns  
am 06.04.2023 wieder!



### ELTERN



Denken Sie an die  
schöne Familienzeit und tragen  
Sie sie in die App ein! 😊



### VIELEN DANK FÜR EURE AUFMERKSAMKEIT!

#### GuG-Auf Studie Kontakt

- **Für Eltern**
  - ✉ [patricia.graf@med.uni-muenchen.de](mailto:patricia.graf@med.uni-muenchen.de)
  - ☎ 0173 / 79 27 180
- **Für Kinder**
  - ✉ [christina.buhl@med.uni-muenchen.de](mailto:christina.buhl@med.uni-muenchen.de)





**FEEDBACK ZUR SITZUNG?**



In der App 0.3.8 Bewertung der Sitzung:  
Wenn möglich, bitte bis morgen!



**STIMMUNG (PANAS) BEWERTEN**



- Eltern + Kinder
- Einmal am Tag
- PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)
- Wichtig für die wissenschaftliche Evaluation!



HERZLICH WILLKOMMEN ZU  
**GUG-AUF-ONLINE**  
GESUND UND GLÜCKLICH AUFWACHSEN - ONLINE

Prävention von psychischen Erkrankungen  
bei Kindern & Jugendlichen mit einem depressiven Elternteil

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik & Psychotherapie



[www.prodo-group.com](http://www.prodo-group.com)



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Handbuch für Gruppenleiter**  
**Sitzung 7**  
**Wiederholung und Übung**

**Ziele der 7. Sitzung:**

Allgemein:

1. Anwenden von Erziehungs- und Bewältigungsstrategien in Situationen aus dem Alltag der Eltern und Kinder.
2. Unterstützung der Familien durch die Gruppenleiter beim Überwinden von Problemen, die das Anwenden der gelernten Fertigkeiten erschweren.

Eltern

1. Feststellen, inwieweit die Anwendung der Erziehungsstrategien im Alltag gut geklappt hat und wo es Schwierigkeiten gab.
2. Feststellen, welche Strategien für aktuelle und zukünftige Stressoren gut anwendbar sind und Feedback zu diesen bekommen.
3. Planen, wie man zukünftige Stressoren bewältigen kann.

Kinder

1. Feststellen, inwieweit die Anwendung der A-APP-Fertigkeiten im Alltag gut geklappt hat und wo es Schwierigkeiten gab.
2. Feststellen, welche Fertigkeiten für aktuelle und zukünftige Stressoren gut anwendbar sind und Feedback zu diesen bekommen.
3. Planen, wie man zukünftige Stressoren bewältigen kann.

## Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



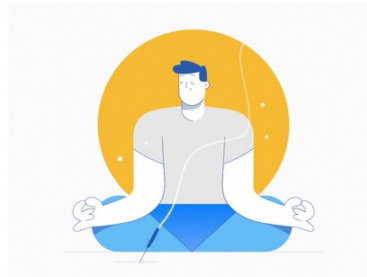
Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

Gliederung der Sitzung
Teil 1 Besprechung der schönen Familienzeit (10 Minuten)
Teil 2 Besprechung des Trainings (15 Minuten)
Teil 3 Gruppenaktivität: Mögliche Stressoren als Familie besprechen (60 Minuten)
<b>Pause (10 Minuten)</b>
Teil 4 Erziehungsstrategien vorausplanen (5 Minuten)
Teil 5 Training für diesen Monat (10 Minuten)
Teil 6 Abschluss der Sitzung (10 Minuten)



Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

## WIR WÜNSCHEN EUCH EIN GEMEINSAMES ENTSPANNTES ANKOMMEN



## Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Training in der App letzte Woche:**

- Eltern
  - 6.2.B Eltern: Erziehungsstrategien üben (erinnert täglich, so oft wie möglich ausfüllen)
  - 2.3.B Eltern: Tagebuch für schöne Familienzeiten (immer verfügbar, werden nicht daran erinnert)
  - 0.3.B Eltern: Bewertung der Sitzung (einmal am nächsten Tag)
  - Stimmungsbeobachtung (PANAS) für die wissenschaftliche Evaluation (täglich)
- Kinder
  - 6.2.B Kids: Stresstagebuch mit A-APP (täglich daran erinnert, so oft wie möglich ausfüllen)
  - 6.4.B Kids: Tagebuch für positive Aktivitäten (täglich daran erinnert, 1 Mal am Tag ausfüllen)
  - 0.3.B Kids: Bewertung der Sitzung (einmal am nächsten Tag)
  - Stimmungsbeobachtung (PANAS) für die wissenschaftliche Evaluation (täglich)

**Neue Leseinheiten in der App für die kommende Woche:**

- Eltern
  - 7.1.1 Eltern: Erziehungsstrategien kompakt
- Kinder
  - 7.1.1 Kids: Festigung A-APP

**Training in der App für die kommende Woche:**

- Eltern
  - 7.2.B. Erziehungsstrategien üben (erinnert täglich, so oft wie möglich ausfüllen)
  - 2.3.B. Tagebuch schöne Familienzeit (immer verfügbar, werden nicht daran erinnert)
  - 0.3.B: Bewertung der Sitzung (einmal am nächsten Tag)
  - PANAS (Positive and Negative Affect Schedule; täglich für die kommenden Woche – danach drei Wochen Pause)
- Kinder
  - 7.2.B Kids: Stresstagebuch mit A-APP (erinnert täglich, so oft wie möglich ausfüllen)
  - 0.3.B: Bewertung der Sitzung (einmal am nächsten Tag)
  - PANAS (Positive and Negative Affect Schedule; täglich für die kommenden Woche – danach drei Wochen Pause)

## Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

**Teil 1. Besprechung der schönen Familienzeit (10 Minuten)**

**Ziel: Alle Probleme, die Teilnehmer beim Durchführen einer schönen Familienzeit hatten, lösen und die Vorteile daran erkennen**

- Unterstreichen Sie die Vorteile, die durch die schöne Familienzeit entstehen (z.B. dass die Familie mehr kommuniziert, verbessertes Verhalten der Kinder, etc.)
- Finden Sie Lösungen für Schwierigkeiten, die es bei der schönen Familienzeit gab. Ermutigen Sie die Familien bei der Besprechung dieser Schwierigkeiten, sich gemeinsam auszutauschen und Lösungen für die Schwierigkeiten zu finden.
- Gehen Sie sicher, dass sich jede Familie mindestens einmal beteiligt hat
- Nennen Sie eine Stärke der Gruppe, die Sie bei der Bearbeitung der Trainings bemerkt haben.



## Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Grundprinzip:**

In den ersten sechs Wochen dieses Programms haben Teilnehmer jede Woche neue Fertigkeiten gelernt und sie zwischen den Sitzungen geübt. In den letzten zwei Sitzungen und in der Zeit dazwischen haben sie mehr Zeit, um diese Strategien und Fertigkeiten zu üben. Weil wiederholtes Training notwendig ist, um sich neue Fertigkeiten anzueignen und Verhaltensweisen zu ändern, ist es wichtig, dass Eltern und Kinder jetzt die Möglichkeit haben, **diese neuen Fertigkeiten in der Gruppe zu üben**. So kann man sicher gehen, dass sie effektiv und in den richtigen Situationen angewandt werden. Es wird nicht erwartet, dass Eltern oder Kinder die Strategien jetzt schon verinnerlicht haben. Wir erwarten sogar, dass sie im letzten Monat beim Anwenden der Strategien **Schwierigkeiten hatten**. In dieser Sitzung können sie diese Probleme mit den Gruppenleitern und der Gruppe **besprechen und lösen**.

Manche Fertigkeiten müssen vielleicht noch einmal besprochen werden. Der Gruppenleiter sollte Schwierigkeiten ansprechen, indem er/Sie auf frühere Sitzungen hinweist und die unterrichtenden Punkte in Diskussionen einbringt. Wenn dies möglich ist, sollte der Gruppenleiter die Teilnehmer die **Fertigkeiten in Rollenspielen üben lassen**.

Sitzungen 7 und 8 stellen die Möglichkeit dar, die Intervention **auf den Einzelnen abzustimmen**. Die Gruppenleiter sind dazu da, die Familien darin zu unterstützen, dass die Fertigkeiten in ihrem **persönlichen Alltag** funktionieren. In den Rollenspielen können die Gruppenleiter sehen, wie die Teilnehmer die Strategien in spezifischen Situationen anwenden und unangemessene oder ineffektive Anwendungen **korrigieren**. In dieser und in der nächsten Sitzung werden die Gruppenleiter Verhaltensänderungen unterstützen und die Motivation stärken, weiter auf die Ziele hinarbeiten, trotz der Schwierigkeiten, die vielleicht bisher aufgetreten sind.

## Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Potentielle Probleme:**

1) Die Familien haben vielleicht während des Monats nicht aufgeschrieben, welche Fertigkeiten sie angewandt haben, um mit Stress umzugehen, wengleich sie je einmal pro Woche an das Training via App erinnert wurden. Wenn sie ihr Training nicht gemacht haben, lassen Sie sie zurückdenken, welche Fertigkeiten sie vielleicht angewandt haben könnten.

2) Den Familien könnten die Rollenspiele unangenehm sein. Der Gruppenleiter sollte in der Lage sein, eine allgemeine Einführung ins Rollenspiel zu geben und die Regeln beim Rollenspiel zu erklären. Zum Beispiel: „Versucht euch in den Charakter hineinzusetzen; versucht, euch zu überwinden, die Rolle zu spielen, das ist immer erstmal ein komisches Gefühl. Das geht vorbei, wenn wir mehrere Male geübt haben, denkt daran, jeder macht mit.“ Ermutigen Sie die Teilnehmer, die Rollen zu tauschen. Zum Beispiel spielen Eltern die Rollen von Kindern und umgekehrt, oder Mitglieder der einen Familie spielen die andere. Erinnern Sie die Familienmitglieder, die gerade nicht am Rollenspiel beteiligt sind, unterstützend und nicht kritisch zu sein.

3) Es kann sein, dass Eltern oder Kinder in der letzten Sitzung Schwierigkeiten dabei hatten, innerhalb der Familie die Fertigkeiten im Rollenspiel zu üben. Machen Sie ihnen deutlich, dass das normal ist und helfen Sie ihnen Lösungen zu finden, dass dieselbe Aktivität heute Abend eine positivere Erfahrung bringt.

4) Familien könnten Probleme haben, zukünftige Stressoren zu identifizieren oder dementsprechend zu planen.

LMU KLINIKUM  
Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.



BESPRECHUNG TRAINING

## Schöne Familienzeit

- **Wie war es, die schöne Familienzeit zum Teil eurer wöchentlichen Routine zu machen?**
- **Ist euch ein Unterschied aufgefallen zwischen dem, wie ihr euch davor und danach gefühlt habt?**



LMU KLINIKUM  
Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

## ZIELE DER SITZUNG 7



- **Eltern und Kinder**
  - **Welche Stressbewältigungsstrategien (Kinder) und Erziehungsstrategien (Eltern) sind für mich gut anwendbar?**
  - **Feedback zum eigenen Umgang mit Stress (Kinder) und der Reaktion in erzieherischen Situationen (Eltern) von anderen Familien bekommen**
  - **Planen, wie man zukünftige Situationen bewältigen kann**

**ABLAUF DER SITZUNG**



- **Besprechung des Trainings (Eltern + Kinder zusammen) – 15 Min.**
- **Gruppenaktivität: Mögliche Stressoren als Familie besprechen – 60 Min.**
- **Erziehungsstrategien vorausplanen - 5 Min.**
- **Training für diesen Monat - 10 Min.**



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Teil 2 Besprechung des Trainings (Eltern und Kinder zusammen)**

Ziel: Die Erfolge, die Gruppenmitglieder erlebt haben, anerkennen und den Fortschritt beim Anwenden der Fertigkeiten unterstreichen

Schritt 1: Besprechung Training der Kinder

- Sorgen Sie dafür, dass die Beschreibung der stressigen Situationen kurz ist; das Ziel ist eine kurze Beschreibung und eine Bestärkung der erfolgreichen Bewältigung.
- Seien Sie dazu bereit, Fertigkeiten anzusprechen, bei denen Sie bemerkt haben, dass die Kinder sie weniger anwenden oder bei denen sie Probleme haben, auch wenn sie sie nicht erwähnen. Wenn es Fertigkeiten gibt, mit denen sie Probleme haben, verbringen Sie Zeit damit sich auf diese zu konzentrieren und sie, wenn nötig, nochmal beizubringen.
- Achten Sie darauf, dass sich jeder mindestens einmal beteiligt.
- Betonen Sie die Vorteile, die die Kinder durch das Nutzen der Fertigkeiten gewonnen haben (z.B., dass ein verbesserter Umgang mit Stress zu einer besseren Stimmung führen sollte).
- Nennen Sie eine Stärke der Gruppe, die Ihnen bei der Besprechung des Trainingsaufgefallen ist.

**ELTERNTRAINING: ERZIEHUNGSSTRATEGIEN**



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Teil 3: Gruppenaktivität: Mögliche Stressoren als Familie besprechen**

Schritt 1: Situationen ausdenken (10 Minuten)

- Jedes Kind soll mindestens eine stressige Situationen ausdenken, die er/sie im nächsten Monat kommen sieht
- Die Kinder sollen dann eigenständig überlegen, welche A-APP-Fertigkeiten sie in dieser Situation anwenden könnten.
- Die Kinder sollen den Eltern diese Situation mitteilen
- Eltern sollen sich überlegen, wie sie in dieser Situation reagieren möchten, idealerweise anhand von den bisher gelernten Erziehungsstrategien (z.B. Aufmerksames Zuhören)

Schritt 2: Feedback aus der Gruppe bekommen (50 Minuten)

- Jedes Kind stellt eine stressige Situation dar und wie er/sie sie bewältigen möchte
- Eltern berichten, wie sie auf die Situation reagieren möchten
- Die Gruppe gibt Feedback dazu

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

Schritt 2: Besprechung Training der Eltern

- Ermutigen Sie die Eltern von ihren Erfolgen zu berichten, die sie beim Versuch, die Erziehungsstrategien anzuwenden, im letzten Monat erlebt haben. Es könnte sein, dass manche dies nicht vor ihren Kindern machen wollen.
- Gehen Sie sicher, dass sich jede Person mindestens einmal beteiligt.
- Betonen Sie die Vorteile, die die Eltern beim Anwenden dieser Strategien gewonnen haben (z.B. Verbessertes Verhalten der Kinder und/oder Kompetenzgefühl)
- Falls Eltern berichten, dass es ihnen schlechter geht, besprechen Sie, dass sich Dinge manchmal kurzfristig verschlechtern, bevor sie sich langfristig verbessern.
- Nennen Sie eine Stärke der Gruppe, die Ihnen bei der Besprechung des Trainings aufgefallen ist.



Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.



MÖGLICHE STRESSOREN ALS FAMILIE BESPRECHEN

Kinder: Was sind mögliche unkontrollierbare, stressige Situationen, die diesen Monat vorkommen könnten? (5 Min.)

Denkt an mindestens 1 Situation, die mit euren Eltern zu tun hat, und teilt sie euren Eltern mit.

Eltern: wie möchtet ihr mit dieser Situation umgehen? 5 Min.

- Denkt an die Erziehungsstrategien: Aufmerksam zuhören, Loben, Belohnung usw.

→ Danach hat jedes Eltern-Kind-Team die Möglichkeit seine Situation vorzustellen und Feedback zu dem geplanten Umgang damit von der Gruppe zu bekommen (50 Min.)



Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

KINDERTRAINING: A-APP BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN



Erfolge? Was habt ihr gut gemeistert? Was war stressig? Welche Strategie?

Akzeptanz	Ablenkung	Positives Denken	Positive Aktivitäten
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Akzeptanz bedeutet, Dinge so anzunehmen, wie sie gerade sind, und sich durch die Situation treiben zu lassen, auch wenn Zeiten schwierig sind. Akzeptanz hilft uns, Dinge zu überstehen, bis es besser wird</li> <li>• Akzeptanz ist nicht gleich Resignation; Akzeptanz bedeutet nicht Aufgeben!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ablenkung kann bedeuten, eine Pause bei einer Aktivität einzulegen, um etwas anderes zu unternehmen, an etwas Positives zu denken, spazieren zu gehen, einen Freund anzurufen, in die Arbeit zu gehen, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwei zentrale Aspekte der Depression sind das Gefühl der Hilflosigkeit und die negativen Gedanken über sich selbst, die Zukunft und die Welt</li> <li>• Positives Denken kann dich von negativem Denken abhalten und deine Laune verbessern!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einer der schwierigsten Aspekte einer Depression ist, dass Familien ihre üblichen Aktivitäten nicht mehr genießen und deshalb aufhören, positive Aktivitäten zu unternehmen</li> <li>• Positive Aktivitäten zu unternehmen und Spaß zu haben, kann Depressionen verringern!</li> </ul>



Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.



PAUSE





## SCHWIERIGE ERZIEHUNGSSITUATIONEN VORAUSPLANEN

- Welche schwierige Erziehungssituationen könnten im kommenden Monat auftreten?
- Mit welchen Erziehungsstrategien fühlt Ihr Euch wohl?
- Welche Strategien wollt ihr noch besser umsetzen?



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

### Teil 5. Training für diese Woche

#### Schritt 1: Grundprinzip identifizieren

- Benennen Sie einige Ziele und Probleme, die heute in der Sitzung benannt wurden, und verbinden Sie sie mit der heutigen Aufgabe

#### Schritt 2: Aufgabe erklären

- Erklären Sie anhand der Folie wie man die Trainings bearbeitet
- Verwenden Sie ein Beispiel von etwas, das heute in der Sitzung aufkam.
- Erklären Sie, dass es vermutlich besser ist, regelmäßig in die App einzutragen, anstatt die Angaben am Ende der Woche komplett auszufüllen.

#### Schritt 3: Motivation aufbauen!

- Bitten Sie die Teilnehmer einige Argumente/ein Grundprinzip zu entwickeln, warum sie meinen, dass sie das Training machen sollen.



## FEEDBACK ZUR SITZUNG?



In der App 0.3.B Bewertung der Sitzung:  
Wenn möglich, bitte bis morgen!



## STIMMUNG (PANAS) BEWERTEN



- Eltern + Kinder
- Einmal am Tag
- PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)
- Wichtig für die wissenschaftliche Evaluation!





**TRAINING:  
FÜR DIE KOMMENDE WOCHE**



- **Eltern:**
  - 7.2.B Erziehungsstrategien üben  
➤ (so oft wie möglich – tägliche Erinnerung!)
  - Stimmung kurz bewerten (täglich für die nächsten 7 Tage)
  - 0.3.B Bewertung der Sitzung: Wenn möglich, bitte bis morgen!
  - Tagebuch schöne Familienzeit nicht vergessen!
- **Kinder:**
  - 7.2.B Stresstagebuch mit A-APP ausfüllen (so oft wie möglich!)
  - Stimmung kurz bewerten (täglich für die nächsten 7 Tage)
  - 0.3.B Bewertung der Sitzung: Wenn möglich, bitte bis morgen!



**DANKE UND TOLL,  
DASS IHR MITMACHT! 😊**



Folgt uns gerne auf

**Instagram**

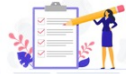


PRDOO.GROUP

**Wir sehen uns  
am 04.05.2023 wieder!**



**ELTERN**



**Denkt an die  
schöne Familienzeit und tragt  
sie in der App ein! 😊**



**VIELEN DANK FÜR  
EURE AUFMERKSAMKEIT!**

**GuG-Auf Studie Kontakt**

- **Für Eltern**
  - ✉ patricia.graf@med.uni-muenchen.de
  - ☎ 0173 / 79 27 180
- **Für Kinder**
  - ✉ christina.buhl@med.uni-muenchen.de



HERZLICH WILLKOMMEN ZU  
**GUG-AUF-ONLINE**  
GESUND UND GLÜCKLICH AUFWACHSEN - ONLINE

Prävention von psychischen Erkrankungen  
bei Kindern & Jugendlichen mit einem depressiven Elternteil

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik & Psychotherapie



[www.prodo-group.com](http://www.prodo-group.com)



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Grundprinzip:**

Diese Sitzung soll den Familien die Möglichkeit bieten, offen **über die Veränderungen zu sprechen**, die sie versuchen umzusetzen. Eltern können offen darüber **sprechen**, welche Erziehungsstrategien sie versuchen anzuwenden. Die Gruppenleiter sollten hierbei die **Ziele unterstreichen**, auf die die Eltern hinarbeiten. Zum Beispiel könnte ein Elternteil versuchen, mehr zu Loben und mehr aufmerksam zu zuhören und der Gruppenleiter sollte daraufhin für die Kinder betonen, dass der Elternteil versucht hat sein/ihr Kind mehr zu unterstützen.

Sitzung 8 bietet die Möglichkeit herauszuarbeiten, wie die Familie sich verändert hat und aufzuzeigen, wie sie von den Sitzungen **profitiert** hat. Die Gruppenleiter sollen die Familien dabei unterstützen dies zu realisieren.

**Potentielle Probleme:**

- 1) Die Familien haben vielleicht während des Monats **nicht in die App eingetragen**, welche Kompetenzen sie angewandt haben, um mit Stress umzugehen. Wenn sie die App nicht benutzt haben, lassen Sie sie zurückdenken, welche Fertigkeiten sie vielleicht angewandt haben.
- 2) Familien könnten **gemischte Gefühle** haben, weil die Sitzungen nun enden.
- 3) Wenn die **Ziel-Tabellen oder Hausregeln unklar** sind oder nicht gut funktionieren, **fragen Sie die Kinder was passiert**, wenn sie X machen. Wenn sie nicht klar und spezifisch erklären können, was passiert, helfen Sie den Familien dabei zu überlegen, wie man eindeutigere Abmachungen treffen kann.
- 4) Es könnte sein, dass Familien berichten, dass manche Dinge seit Beginn des Trainings **schlimmer geworden** sind. Erinnern Sie die Familien daran, dass Dinge oft **erstmal schlechter** werden, bevor sie sich verbessern können. Z.B. könnte es sein, dass die Eltern die neuen Erziehungsstrategien ausprobieren, diese bei den Kindern aber noch nicht ankommen. Das ist normal und wird nach und nach besser werden. In diesen Sitzungen zu sein kann dazu führen, dass man mehr darüber nachdenkt, was in der Familie los ist (dass die Eltern depressiv sind, dass Sachen nicht so gut laufen) und das kann dazu führen, dass man das Gefühl hat, dass Dinge schlimmer sind als vorher. Sich die belastenden Dinge bewusst zu machen, kann manchmal bedrückend sein und dazu führen, dass alles zunächst schlimmer scheint.

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

**Handbuch für Gruppenleiter**  
**Sitzung 8**  
**Wiederholung, Übung und Abschluss**

**Ziele der 8. Sitzung:**

Allgemein:

- Wiederholen der Erziehungs- und Bewältigungsstrategien für Eltern und Kinder.
- Die Familien sollen sich auf zukünftige Ziele und Pläne konzentrieren, die sie mit Hilfe ihres Unterstützungs-Netzwerks umsetzen können.
- Mit den Familien einen guten Abschluss gestalten.

Eltern

1. Lernen zu erkennen, wie die Kinder mit der Anwendung der A-APP-Fertigkeiten zurecht kommen.
2. Erkennen, wie das Anwenden der neuen Kompetenzen die Familien verändert hat.
3. Ziele für die einzelnen Familienmitglieder und die ganze Familie erarbeiten.
4. Den Kurs als eine positive Erfahrung abschließen.

Kinder

1. Einblicke bekommen, welche Erziehungsstrategien die Eltern häufiger verwenden werden.
2. Erkennen, wie das Anwenden der neuen Kompetenzen die Familien verändert hat.
3. Ziele für die einzelnen Familienmitglieder und die ganze Familie erarbeiten.
4. Den Kurs als eine positive Erfahrung abschließen.

**Potentielle Probleme:**

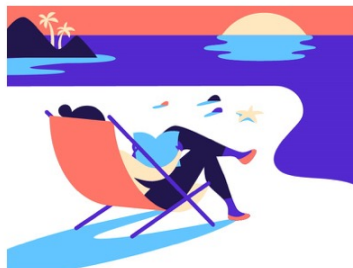
- 5) Eltern könnten behaupten, dass **das Verhalten ihrer Kinder eine Quelle für Stress ist**, die zu ihrer Depression führt oder sie schlimmer macht. Sie könnten unsere Botschaft in Frage stellen, dass die elterliche Depression nicht durch ihre Kinder verursacht wird. Betonen Sie, dass die Eltern Recht haben, wenn sie mal traurig oder sauer sind über Dinge, die die Kinder tun. Wir geben den Kindern nicht die Erlaubnis zu denken, dass es egal ist was sie machen und sie keine Verantwortung für ihr Verhalten übernehmen müssen. Weisen Sie auf die **Definition und die Ursachen von Depression** hin, die wir in der ersten Sitzung besprochen haben und den Unterschied zwischen klinischer Depression und einem schlechten Tag haben. Wenn ein Elternteil eine klinische Depression hat, ist dies **nicht die Schuld des Kindes**. Nur, weil es Streitigkeiten mit den eigenen Kindern gibt, verursacht dies nicht eine Depression bei den Eltern. Es ist die Verantwortung der Eltern, sich Hilfe beim Umgang mit Stress zu suchen, um ihre Depression zu behandeln oder zukünftige Depression zu vermeiden, sich beim Partner, einem Arzt, einem Therapeuten, etc. Unterstützung zu suchen. Weisen Sie sie auf den „Erziehen, wenn man gestresst ist“-Teil aus der **6. Sitzung** hin.

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

Gliederung der Sitzung	
Teil 1 (30 Minuten)	Training besprechen
Teil 2 (15 Minuten)	Gruppendiskussion: Fortschritte besprechen und Probleme lösen
Teil 3 (15 Minuten)	Gruppenaktivität: Familienziele
Pause (10 Minuten)	
Teil 4 (30 Minuten)	Gruppenaktivität: "Wer wird Millionär" Spiel
Teil 5 (20 Minuten)	Abschluss und Evaluation der Sitzung



WIR WÜNSCHEN EUCH  
EIN GEMEINSAMES ENTSPANNTES ANKOMMEN



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

Training in der App letzte Woche:

- Eltern
  - 6.2.B Eltern: Erziehungsstrategien üben (erinnert täglich, so oft wie möglich ausfüllen)
  - 7.3.B Eltern: Tagebuch für schöne Familienzeiten (immer verfügbar, werden nicht daran erinnert)
  - 0.3.B Eltern: Bewertung der Sitzung (einmal am nächsten Tag)
  - Stimmungsbeobachtung (PANAS) für die wissenschaftliche Evaluation (täglich)
- Kinder
  - 6.2.B. Stresstagebuch mit A-APP\* (erinnert täglich, so oft wie möglich ausfüllen)
  - 0.3.B Kids: Bewertung der Sitzung (einmal am nächsten Tag)
  - Stimmungsbeobachtung (PANAS) für die wissenschaftliche Evaluation (täglich)

Training in der App für die kommende Woche:

- 0.3.B Bewertung der Sitzung (einmal am nächsten Tag)
- 0.4.B. Bewertung des Programmes

Trainings außerhalb der App:

- Ein Familientreffen ausmachen, um mögliche Ziele und Pläne für die Familie zu besprechen.



ZIELE DER SITZUNG 8



- Eltern
  - Lernen zu erkennen, wie die Kinder mit der Anwendung der A-APP-Fertigkeiten zurechtkommen
- Kinder
  - Einblicke bekommen, welche Erziehungsstrategien die Eltern häufiger verwenden werden
- Familie
  - Erkennen, wie das Anwenden der neuen Kompetenzen die Familien verändert hat
  - Ziele für die einzelnen Familienmitglieder und die ganze Familie erarbeiten
  - Abschluss des Programms



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



**Teil 1. Training der letzten 4 Wochen besprechen**

Schritt 1: Schöne Familienzeit

- Unterstreichen Sie die Vorteile, die sie durch das Anwenden der Strategien entstehen (z.B. dass die Familie mehr kommuniziert, verbessertes Verhalten der Kinder, etc.)
- Finden Sie Lösungen für Schwierigkeiten, die es bei der schönen Familienzeit gab. Ermutigen Sie die Familien bei der Besprechung dieser Schwierigkeiten, sich gemeinsam auszutauschen und Lösungen für die Schwierigkeiten zu finden.
- Gehen Sie sicher, dass sich jede Familie mindestens einmal beteiligt hat
- Nennen Sie eine Stärke der Gruppe, die Sie bei der Bearbeitung der Trainings bemerkt haben.

Schritt 2: A-APP (Kinder) und Erziehungsstrategien (Eltern) Tagebücher

- Besprechen Sie Erfolge und Schwierigkeiten, die Kinder und Eltern beim Anwenden der Strategien hatten. Was lief gut? Was lief nicht so gut? Gibt es Fertigkeiten, die nicht in die App eingetragen wurden aber trotzdem angewandt wurden?
- Seien Sie darauf vorbereitet, dass bestimmte Strategien von den Teilnehmern weniger verwendet wurden oder dass sie mit Teilen davon Probleme hatten. Nehmen Sie sich in diesem Fall Zeit, um sich auf diese Kompetenzen zu konzentrieren und sie je nach Bedarf nochmals zu erklären.

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



**Teil 1. Training der letzten 4 Wochen besprechen**

Schritt 2: A-APP (Kinder) und Erziehungsstrategien (Eltern) Tagebücher

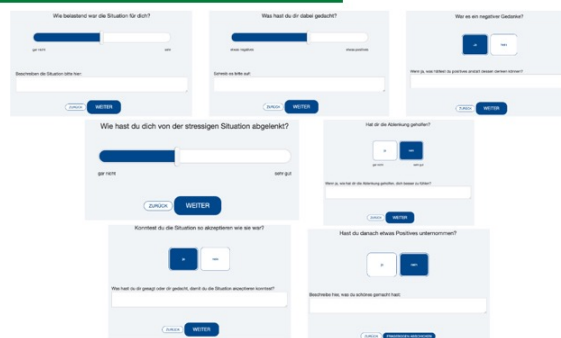
- Loben Sie alle Versuche gesunder Bewältigung und betonen Sie die Vorteile, die die Teilnehmer durch das Anwenden der Strategien gewonnen haben (z.B. Kinder: verbessertes Vermögen mit Stress umzugehen sollte zu besserer Laune führen; Eltern: verbessertes Verhalten der Kinder und/oder Kompetenzgefühl).
- Gehen Sie sicher, dass sich jede Familie mindestens einmal beteiligt hat

Schritt 3: Probleme beim Verstehen oder Durchführen des Trainings lösen

- Betonen Sie die Vorteile, die die Teilnehmer beim Anwenden der Strategien gewonnen haben (z.B. Verbessertes Verhalten der Kinder und/oder Kompetenzgefühl)
- Falls Eltern oder Kinder berichten, dass es ihnen schlechter geht, besprechen Sie, dass Dinge manchmal schlechter werden, bevor sie sich verbessern.
- Nennen Sie eine Stärke der Gruppe, die Ihnen bei der Besprechung des Trainings aufgefallen ist.



**KINDER: A-APP STRATEGIEN**



**TRAINING - TAGEBÜCHER**

- Was lief beim Anwenden der Kompetenzen *gut*?
- Was lief beim Anwenden der Kompetenzen *nicht so gut*?
- Gab es irgendwelche Fertigkeiten, die ihr angewandt habt oder hättet anwenden können, die ihr damals *nicht in der App notiert* habt?







**BESPRECHUNG TRAINING**

**Schöne Familienzeit**

- **Wie lief es, die schöne Familienzeit zum Teil eurer wöchentlichen Routine zu machen?**
- **Ist euch ein Unterschied zwischen eurem Gefühl vor und nach der Aktivität aufgefallen?**



**ELTERN: POSITIVE ERZIEHUNGSSTRATEGIEN**

1. An welche schwierigen Situationen mit Ihren Kindern denken Sie?  
 2. Welche der Situatoren durch eine gemeinsame positive Zeit gelöst werden?  
 3. Wenden Sie das erlernte Verhalten an?  
 4. Können Sie die Situation durch Lächeln oder eine Belohnung auflösen?  
 5. Welche Bewältigungsstrategien verwenden Sie, wenn Sie die Situation für sich nicht lösen können?  
 6. Wenden sich nach der Intervention - (positiv) negative Konsequenzen an?  
 7.



Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



**Teil 2. Fortschritte besprechen**

Ziel: Die Erfahrung der Familien, die A-APP-Fertigkeiten und Erziehungsstrategien im Alltag umzusetzen, besprechen

**Schritt 1: Überleitung**

- Fragen Sie, wer sich daran erinnern kann, was alle Familien in dieser Gruppe gemeinsam haben
- Nutzen Sie die Antworten, um den Fokus wieder auf die Depression zu bringen und bereiten Sie die Familien darauf vor, darüber nachzudenken, was sich in der Hinsicht verändert hat, wie sie die Depression bewältigen

**Schritt 2: Veränderungen bemerken**

- Familienmitglieder schreiben ihre Fortschritte im Notizbuch auf
- Bitten Sie die Teilnehmer zu berichten, was sie aufgeschrieben haben.
- Schreiben Sie die Antworten auf PowerPoint mit.
- Bitten Sie mindestens eine Person pro Familie ihre Antworten mitzuteilen.
- Weisen Sie auf Veränderungen hin, die Sie bei bestimmten Personen oder Familien beobachten konnten.
- Individualisieren Sie Ihre Rückmeldungen so gut wie möglich, indem Sie spezifische Beispiele geben, aus denen Sie schließen konnten, wie sich die Teilnehmer die gelernten Fertigkeiten angeeignet haben und sie nun anwenden.
- Geben Sie viel positive Rückmeldung und loben Sie, wie hart die Familien gearbeitet haben und was für positive Veränderungen sie gemacht haben. Ermutigen Sie die Familien außerdem, sich gegenseitig (positives) Feedback zu geben.

Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen



**Teil 2. Fortschritte besprechen**

**Schritt 3: Herausforderungen identifizieren**

- Kann entweder in der Gruppe oder getrennt für Eltern und Kinder gemacht werden
- Familienmitglieder schreiben ihre Antworten auf die Fragen im Notizbuch auf
- Bitten Sie die Teilnehmer zu berichten, was sie aufgeschrieben haben.
- Schreiben Sie die Antworten auf PowerPoint mit.
- Bitten Sie mindestens eine Person pro Familie ihre Antworten mitzuteilen.

**Schritt 4: Überleitung zu Zukunftsplänen (an die Kinder gerichtet)**

- Kommen Sie zurück zur Definition von Depression und den kontrollierbaren Faktoren in Bezug auf die Auswirkung auf Stress. Ein persönlicher Plan für den Umgang mit Stress ist ein wichtiger Schritt euch vor Depressionen zu schützen!



**ZIEL DES PROGRAMMS**



▪ **Wer erinnert sich an die Sache, die alle Familien, die hier teilnehmen gemeinsam haben?**



**FORTSCHRITTE**



Welche Veränderungen konntet ihr seit Anfang der Sitzungen in eurer Familie beobachten?	Wie war der Umgang mit Stressoren und Situationen vor dem Programm?	Wie ist der Umgang mit Stressoren und Situationen jetzt?
Weniger wütend werden, ruhiger/strukturierter geworden, weniger überfordert fühlen	Mehr Unsicherheit bei Erziehung	Sicherer, gelassener bei Erziehung und in stressigen Situationen
Viel gehillter, weniger Schuldgefühle, mehr über Stress und Gefühle gelernt		
Elefant ist aus dem Raum, Depression ist harmloser als gedacht, Austausch mit anderen ist		Stress besser erkennen, man kann dann etwas dagegen machen

**Teil 3. Gruppenaktivität: Familien Ziele**

Schritt 1: Herausforderungen identifizieren

- Bitten Sie die Familien sich zusammen zu setzen, um die folgenden zwei Fragen zu diskutieren und die Antworten dazu auf dem Notizblock aufzuschreiben
  - Welche Ziele habt ihr für die Bewältigung von Depression in der Zukunft?
  - Wie werdet ihr eure Fertigkeiten und Strategien anwenden, die ihr in diesem Kurs gelernt habt, um mit Depression in der Familie in Zukunft umzugehen?
- Bei Bedarf:
  - Erinnern Sie die Familien daran, dass niemand Schuld an einer Depression hat.
  - Erinnern Sie Eltern daran, dass wir den Kindern A-APP-Fertigkeiten beigebracht haben, um mit dem Stress umzugehen, der entsteht, wenn ein Elternteil depressiv ist. Es ist dabei wichtig, dass die Eltern ihren Kindern erlauben sich abzulenken etc.
  - Erinnern Sie die Teilnehmer daran, dass wenn man schlecht gelaunt ist, man mehr auf das Negative achtet und es dann schwieriger ist, sich von diesen Problemen abzulenken. Je mehr man übt, desto mehr wird dies zur Angewohnheit und man muss nicht mehr aktiv darüber nachdenken. Immer schön weiter üben.



**ZIELE IDENTIFIZIEREN**



▪ **Welche Ziele habt ihr für die Bewältigung von Depression in der Zukunft?**

▪ **Wie werdet ihr eure Fertigkeiten und Strategien anwenden, die ihr in diesem Kurs gelernt habt, um mit Depression in der Familie in Zukunft umzugehen?**





**ELTERN & KINDER:  
HERAUSFORDERUNGEN**

Welche Herausforderungen könnten auf euch zukommen?	Welche Kompetenzen müsst ihr weiterhin üben?	Was ist euch im letzten Monat schwergefallen?
Stress auf der Arbeit und Sorge bei erneuter depressiver Episode: wie soll ich die Strategien anwenden?	A-APP	Frühwarnzeichen ernst nehmen, unterscheiden, was ist wirklich wichtig gerade



**PAUSE**



**HERAUSFORDERUNGEN -  
ZUKUNFTSPLÄNE**



- Während dieses Kurses haben wir viel darüber geredet, wie wichtig das Üben der gelernten Strategien ist
- Vielleicht haben manche von euch festgestellt, dass ein Plan, wie man mit einer stressigen Situation umgehen will, hilft, diese tatsächlich einfacher und entspannter zu bewältigen
- Dies haben wir in Beispielen besprochen, um herausfordernde Situationen gut vorzubereiten



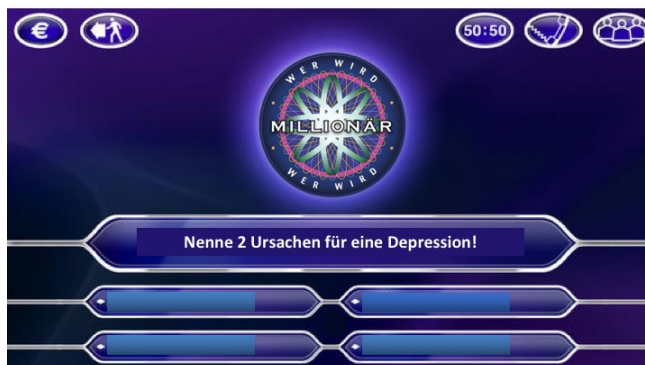
- 30€ Kinogutschein (Mathäser Filmpalast, München) für die gesamte Familie
- 20€ Amazon-Gutschein



### SPIELREGELN



1. Jede Familie bildet eine Mannschaft.
2. Jeder kann sich melden, wenn er die Antwort weiß, ruft aber die Antworten *nicht rein*. Besprecht euch erst mit eurer Familie und wählt dann einen Kapitän aus, der die Frage beantwortet. Ihr könnt für verschiedene Fragen *verschiedene Kapitäne haben*.
3. Wenn ihr die Antworten diskutiert, flüstert so, dass die anderen Mannschaften eure Antworten nicht hören.
4. Ihr *dürft eure App verwenden und dort nachsehen*.
5. Die Gruppenleiter\*innen werden dafür verantwortlich sein, zu schauen *wer sich zuerst gemeldet hat*.
6. Wenn die Antwort falsch ist, kann die nächste Mannschaft, die sich gemeldet hat, die Frage beantworten, und so weiter, *bis ein Team richtig geantwortet hat*. Falls niemand richtig antwortet, wird der Gruppenleiter die Antwort geben.



### DIE JOKER





**ÜBERSICHT**

15	PUNKTE	100000
14	PUNKTE	50000
13	PUNKTE	12500
12	PUNKTE	6400
11	PUNKTE	3200
10	PUNKTE	1600
9	PUNKTE	800
8	PUNKTE	400
7	PUNKTE	200
6	PUNKTE	100
5	PUNKTE	50
4	PUNKTE	30
3	PUNKTE	20
2	PUNKTE	10
1	PUNKTE	5

€ 50:50

WER WIRD MILLIONÄR

Was können 2 Auswirkungen von Depression auf die Familie sein?



€ 50:50

WER WIRD MILLIONÄR

Nenne 4 Symptome einer Depression!

€ 50:50

WER WIRD MILLIONÄR

Wofür steht das erste und das zweite A in A-APP?



€ ↩ 50:50 🗑️ 👥

WER WIRD MILLIONÄR

Welche 2 Vorteile hat es als Familie positive Aktivitäten zu unternehmen?

Wofür steht A-APP?



€ ↩ 50:50 🗑️ 👥

WER WIRD MILLIONÄR

Nenne 3 positive Aktivitäten, die du gerne unternimmst!

Was ist der Unterschied zwischen Akzeptanz und Aufgeben?



<p>Nenne einen kontrollierbaren und einen unkontrollierbaren Stressor in deinem Leben!</p>	<p>Nenne einen Trick, der dir beim realistischen Denken hilft!</p>



<p>Warum ist Akzeptanz so besonders wichtig?</p>	<p>Warum kann Ablenkung hilfreich sein?</p>



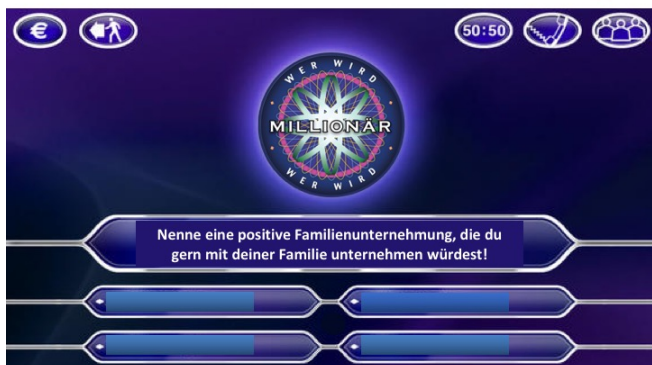


Anmerkung für Gruppenleiter\*Innen

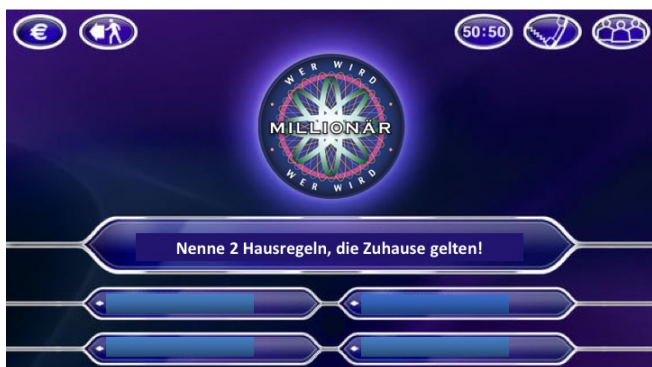

**Teil 5. Abschluss**

- Erwähnen Sie zum Abschluss, dass Urkunden an alle Teilnehmer per Email versendet werden. Die Gewinnerfamilie wird ihren Gewinn auf dem Postweg zugesandt bekommen.
- Besprechen Sie, dass dies das Ende eines Anfangs ist – dass wir viele Strategien gelernt haben, die erfolgreich angewandt worden sind, und dass wir bei weiterer Übung dieser Strategien großes Vertrauen haben, dass jede Familie gut mit dem Thema Depression in der Familie umgehen wird. Vielmehr noch: auch bei anderen Themen mit Konfliktpotential kann es unter Anwendung der Strategien gelingen, schneller wieder zur Ruhe zu kommen.
- Betonen Sie, dass es eine Freude war mit den Familien zu arbeiten. Erwähnen Sie auch nochmal, wie viel die Familien im Laufe des Projekts erfolgreich gelernt und gemeistert haben. Erklären Sie, wie viel Sie als Gruppenleiter daraus gelernt haben, Teil dieser Gruppe zu sein.
- Bedanken Sie sich bei den Familien für ihre harte Arbeit und ihren Einsatz und ermutigen Sie sie durch ihre Unterstützung und Zuversicht.
- Bieten Sie Zeit nach der Sitzung an, falls Familien Empfehlungen für Therapeuten abgeben möchten.
- Erinnern Sie die Gruppe daran, dass sie regelmäßig vom CHIMPS-NET-Projekt kontaktiert werden, mit der Bitte das Training durchzuführen, damit wir die Wirksamkeit des Programms untersuchen können. Erinnern Sie die Familien an die Erhebungen nach dem Programm und vielleicht auch an den Zeitplan für die nachfolgenden Erhebungen (unterschiedliche Messzeitpunkte). Erinnern Sie sie außerdem an die Vergütung.





**ABSCHLUSS DES PROGRAMMS**



**DIE STUDIE GEHT WEITER!**

- Ihr bekommt mit dem Ende unserer Sitzungen noch Teilnahme-Urkunden zugesandt. Außerdem bekommen natürlich die Gewinner unseres Spiels ihren Preis!
- Bitte heute noch folgende Aufgaben in der App erledigen:
  - Bewertung der Sitzung 8
  - Bewertung des Programms
- Ihr werdet in den kommenden Monaten von uns kontaktiert
  - Fragebögen ausfüllen
  - Telefonische Gespräche
  - Die Vergütung erfolgt nach Abschluss des letzten Messzeitpunkts



**DANKE UND TOLL,  
DASS IHR MITMACHT! ?**



**VIELEN DANK FÜR  
EURE AUFMERKSAMKEIT!**



Folgt uns gerne auf  
**Instagram**



PRODO.GROUP

**GuG-Auf Studie Kontakt**

- **Für Eltern**
  - ✉ [patricia.graf@med.uni-muenchen.de](mailto:patricia.graf@med.uni-muenchen.de)
  - ☎ 0173 / 79 27 180
- **Für Kinder**
  - ✉ [lea.koenig@med.uni-muenchen.de](mailto:lea.koenig@med.uni-muenchen.de)



**Affidavit****Eidesstattliche Versicherung**

Schuler, Christina \_\_\_\_\_

Name, Vorname

Ich erkläre hiermit an Eides statt, dass ich die vorliegende Dissertation mit dem Titel:

***Emotionsregulation bei Kindern und Jugendlichen mit depressiven Eltern – Ein Vergleich von Verhalten und Emotionsregulation vor und nach gruppenpräventiver Maßnahme***

selbständig verfasst, mich außer der angegebenen keiner weiteren Hilfsmittel bedient und alle Erkenntnisse, die aus dem Schrifttum ganz oder annähernd übernommen sind, als solche kenntlich gemacht und nach ihrer Herkunft unter Bezeichnung der Fundstelle einzeln nachgewiesen habe.

Ich erkläre des Weiteren, dass die hier vorgelegte Dissertation nicht in gleicher oder in ähnlicher Form bei einer anderen Stelle zur Erlangung eines akademischen Grades eingereicht wurde.

München, 29.07.2024

Ort, Datum

Christina Schuler

Unterschrift Doktorandin bzw. Doktorand

## Publikationsliste

1. Protocol\_ 1. **Platt, B.**, Löchner, J., Danzer, V., Geissler, S., Frey, M., Compas, B. E., Blumenhofer, C., Graf, P., Wiegand-Grefe, S., & Schulte-Körne, G. (2023, **under review**). Exploring the feasibility and acceptance of a group- and family-based online intervention (GuG-Auf-Online) versus treatment-as-usual (TAU) for preventing mental health problems in the offspring of parents with depression: study protocol for a randomised controlled trial. Pilot and Feasibility Studies.
2. Veröffentlichung der Ergebnisse des Pilot-RCT: Mitautorin von einem Manuskript zu den Ergebnissen: **Geissler et al, in prep. (2023)**
3. **Veröffentlichung** des Buchkapitels: **Blumenhofer, C & Platt, B. (2023) Depression** in J. Asbrand & J. Schmitz (Hrsg.), Lehrbuch Klinische Kinder- und Jugendpsychologie. Kohlhammer