Julius-Maximilians-
UNIVERSITÄT
WÜRZBURG

Uniklinikum
Würzburg

Deutsches Zentrum für Präventionsforschung und psychische Gesundheit (DZPP)

- Neue Wege und Möglichkeiten in der Prävention von Kindern und Jugendlichen -

ZEP Zentrum für Psychische Gesundheit

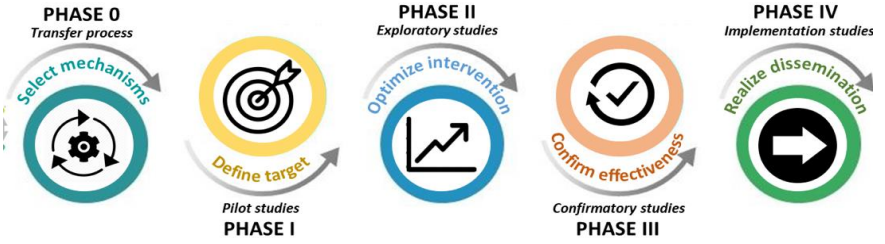
1

Julius-Maximilians-
UNIVERSITÄT
WÜRZBURG

Uniklinikum
Würzburg

Ziele des DZPP

- Identifikation von Zielmechanismen
- Entwicklung und Erprobung von Programmen in Pilotstudien
- Optimierung von Programmen in explorativen Studien,
- Überprüfung der Effektivität in konfirmatorischen Studien
- Dissemination (in der Fläche verfügbar machen und populationsweite Effekte erzielen)



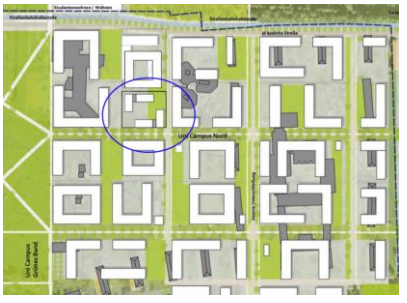
2

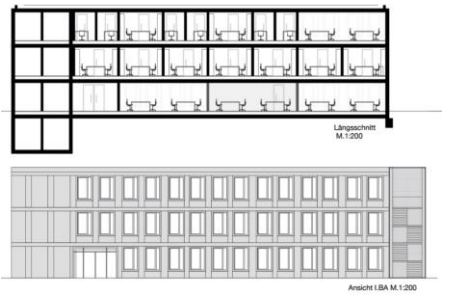
DZPP Netzwerk

- **Leitung**
- Prof. Dr. Marcel Romanos, Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und P
- Prof. Dr. Paul Pauli, Lehrstuhlinhaber für Biologische Psychologie, Klinische Psychologie und Psychoth
- **Mitglieder**
- Prof. Dr. Tobias Banaschewski, Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik u
- Prof. Dr. Jürgen Deckert, Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, ZEP,
- Prof. Dr. Lorenz Deserno, Professur für Experimentelle Neurowissenschaften in der Entwicklungspsych
- Prof. Dr. Andreas Dörpinghaus, Lehrstuhl für Systematische Bildungswissenschaft, JMU
- Prof. Dr. Jörg Fegert, Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie, Universität
- Prof. Dr. Christine Freitag, Direktorin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und
- Prof. Dr. Ildiko Gágyor, Vorstand des Instituts für Allgemeinmedizin, UKW
- Prof. Dr. Matthias Gamer, Professur für Experimentelle Klinische Psychologie, JMU
- Prof. Dr. Christoph Härtel, Direktor der Klinik für Kinderheilkunde, UKW
- Prof. Dr. Helge Hebestreit, Leiter des Zentrums für Seltene Erkrankungen, UKW
- Prof. Dr. Peter Heuschmann, Vorstand des Instituts für Klinische Epidemiologie und Biometrie, JMU
- Martin Heyn, Leiter des Bayerischen Zentrums für Prävention und Gesundheitsförderung an der Lande
- Prof. Dr. Thomas Keil, Lehrstuhl für Prävention und Gesundheitsförderung, IKE-B, IKOM, JMU
- Prof. Dr. Sarah Kittel-Schneider, Professur für Entwicklungspsychiatrie, UKW
- Prof. Dr. Andrea Kübler, Professur für Interventionspsychologie, JMU
- Prof. Dr. Katajun Lindenberg, Lehrstuhl für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, Goethe-Universit
- Prof. Silke Neuderth, Professur für Angewandte Sozialwissenschaften, Hochschule Würzburg-Schwein
- Prof. Dr. Rüdiger Pryss, Professur für Medizininformatik, IKEB, JMU
- Prof. Dr. Christoph Ratz, Lehrstuhl für Sonderpädagogik bei Geistiger Behinderung, JMU
- Prof. Dr. Andreas Reif, Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Universi
- Prof. Dr. Gerd Schulte-Körne, Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik un
- Prof. Dr. Anne Simmenroth, Vorstand des Instituts für Allgemeinmedizin, UKW
- Prof. Dr. Roland Stein, Lehrstuhl für Sonderpädagogik bei Verhaltensstörung, JMU
- Prof. Dr. Svenja Taubner, Direktorin des Instituts für Psychosoziale Prävention, Universität Heidelberg
- Prof. Dr. Ulrich Reininghaus, Abteilungsleiter Public Mental Health, ZI Mannheim
- Prof. Dr. Achim Wöckel, Direktor der Klinik der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, UKW
- Prof. Dr. Alexander Woll, Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft, Karlsruher Institut für Te Lehrerbildung

3

Baumaßnahme Hubland Nord





4

4

Team in Würzburg

Institutsleitung

Team

5

Laufende Projekte im DZPP

6

Nicht-suizidale Selbstverletzung (NSSV)
- Definition -

- freiwillige und direkte Zerstörung des Körpergewebes
- ohne suizidale Absicht
- die nicht sozial akzeptiert sind
- repetitiv sind und
- zu kleinen und moderaten Schädigungen führen

Plener et al., 2017

7

Selbstverletzung und Psychopathologie

Nicht-suizidale Selbstverletzung ist ein **Hochrisikomarker** für die Entwicklung psychische Störungen

8

NSSV als dysfunktionale Regulation von Gefühlen?!

Nutzung schädlicher Verhaltensweisen (NSSV)

Abnahme von Anspannung und unangenehmen Gefühlen

Positiver Effekt, der kurzfristig eintritt = Verstärkung + Lerneffekt

Stabilisierung der schädlichen Verhaltensweisen

9

NSSV als dysfunktionale Emotionsregulationsstrategie

- Bewältigung negativer Gefühle
- Reduktion emotionaler Anspannung
- Sich wieder spüren

10

MaiStep ?!

DUDE – Du und deine Emotionen

Uniklinikum Würzburg

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
Direktor: Prof. Dr. M. Romanos

KKH Kaufmännische Krankenkasse

11

Preventive Medicine
Volume 123, June 2019, Pages 324-332

Treating eating disorders in the real world — MaiStep: A skill-based universal prevention for schools

Arne Buerger [a], Verena Ernst [b], Vanessa Wolter [b], Michael Huss [b], Michael Kaess [c, d], Florian Hammerle [b]

Show more

Received: 18 February 2021 | Revised: 15 August 2021 | Accepted: 15 August 2021
DOI: 10.1002/eat.23599

ORIGINAL ARTICLE

International Journal of EATING DISORDERS WILEY

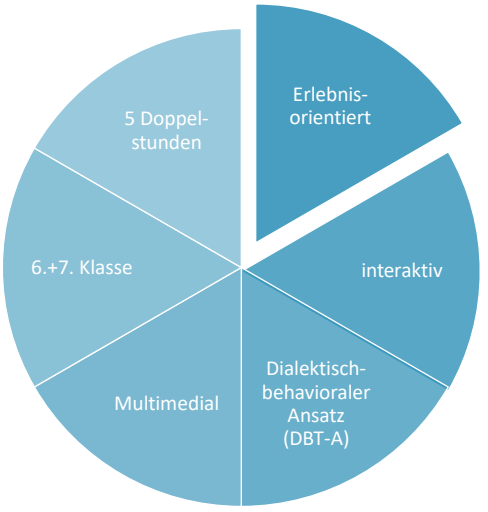
Prevention of eating disorders—Efficacy and cost-benefit of a school-based program ("MaiStep") in a randomized controlled trial (RCT)

Vanessa Wolter[1] | Florian Hammerle[1] | Arne Buerger[2,3] | Verena Ernst[1]

DUDE – Du und deine Emotionen

12

Aus der Recherche entwickelte sich:



14

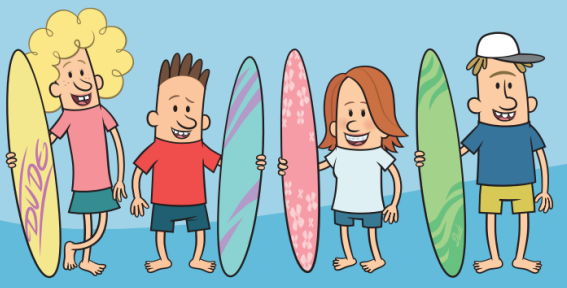
https://i.redd.it/dyqiz01vi0jy.jpg

15

DUDE

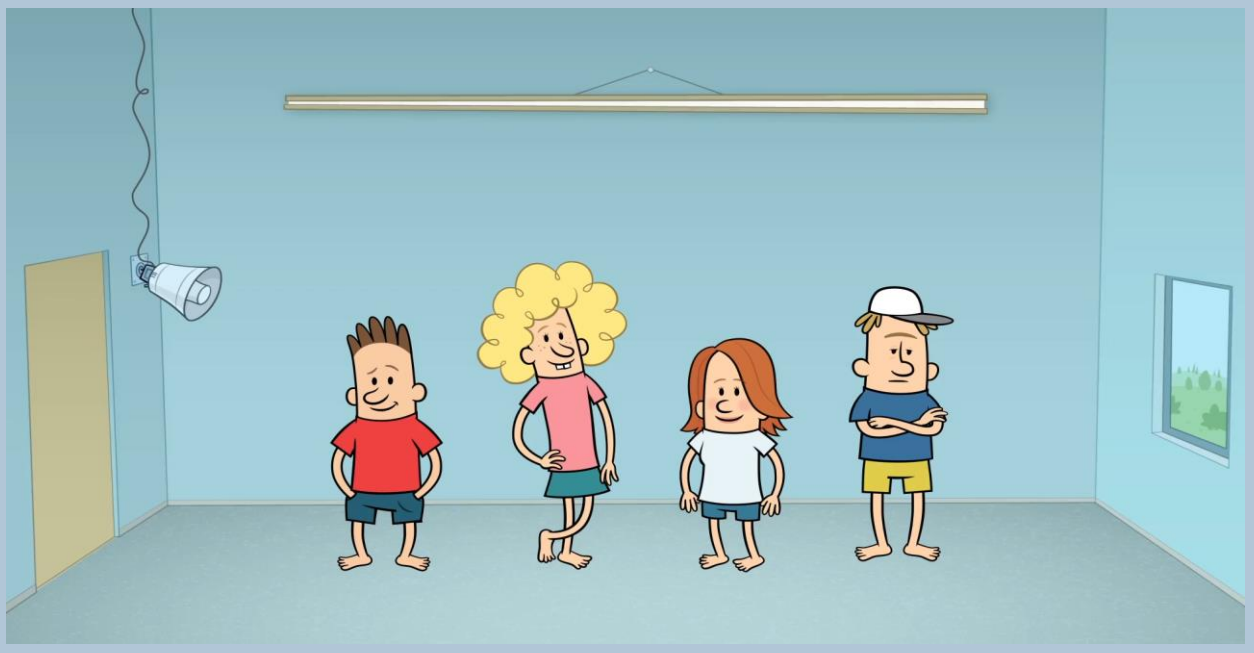
DUDE – „Du und Deine Emotionen"

Dein Begleitheft für das Schultraining



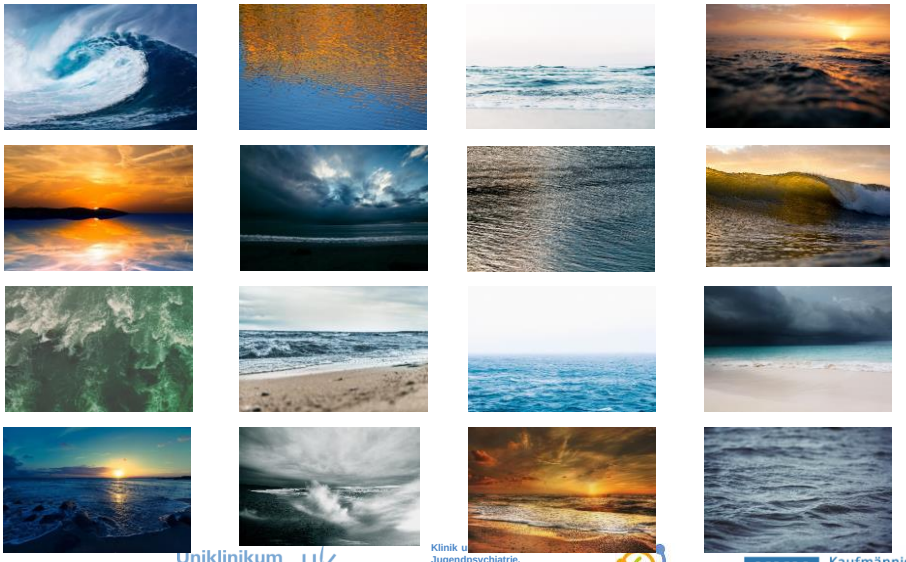
Uniklinikum Würzburg
Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
Direktor: Prof. Dr. M. Romanos
KKH Kaufmännische Krankenkasse

16



17

Exemplarische Übung: Warm-Up bzw. Cool-Down



18

Surfe Deine Gefühle!

Yippie, Du hast ein Ventil für Deine Anspannung gefunden und kannst wieder klar denken. Stelle Dir nun folgende Frage: **Ist das Problem lösbar?** Oft findet sich nämlich leicht ein Kompromiss und man hat sich ganz unnötig reingesteigert.

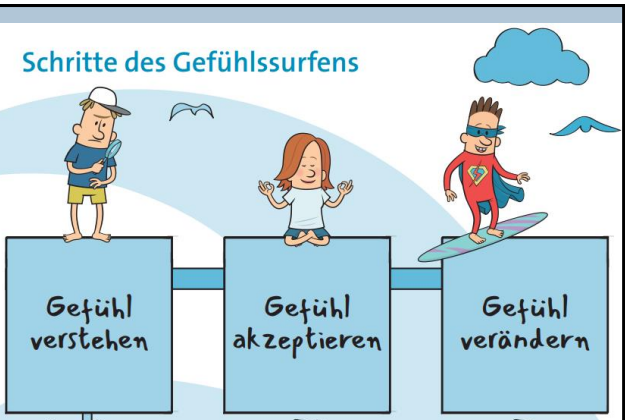
Ist allerdings an dem Problem im Moment nicht zu rütteln, dann heißt es, ran an die Gefühle. Lasse Dich also nicht von Deinen Gefühlen durchspülen, sondern übernehme die Kontrolle und „surfe" sie!

Tipp: Das Schreiben einer Pro- und-Kontra-Liste kann Dir helfen herauszufinden, ob Du das Problem lösen kannst!

Stress-Skills

20

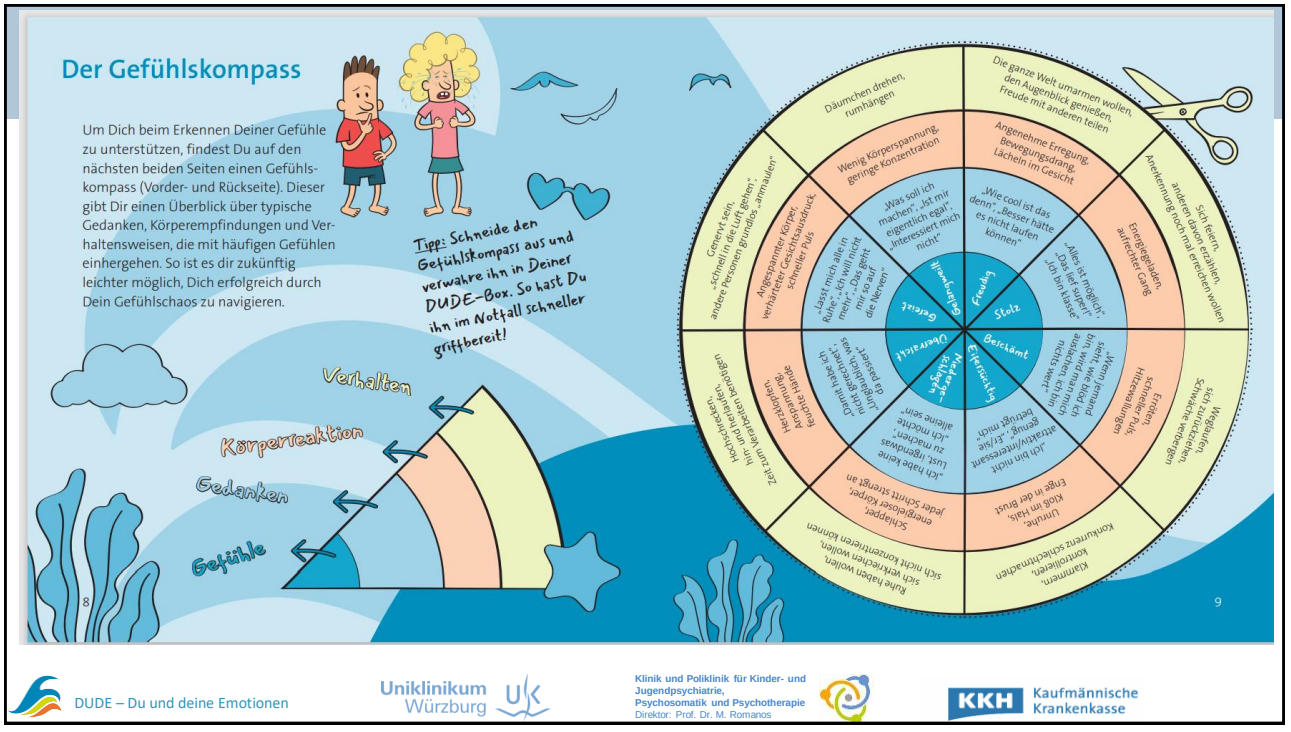
Schritte des Gefühlssurfens



Was sich hinter den einzelnen Schritten verbirgt? Finde es auf der nächsten Seite heraus!

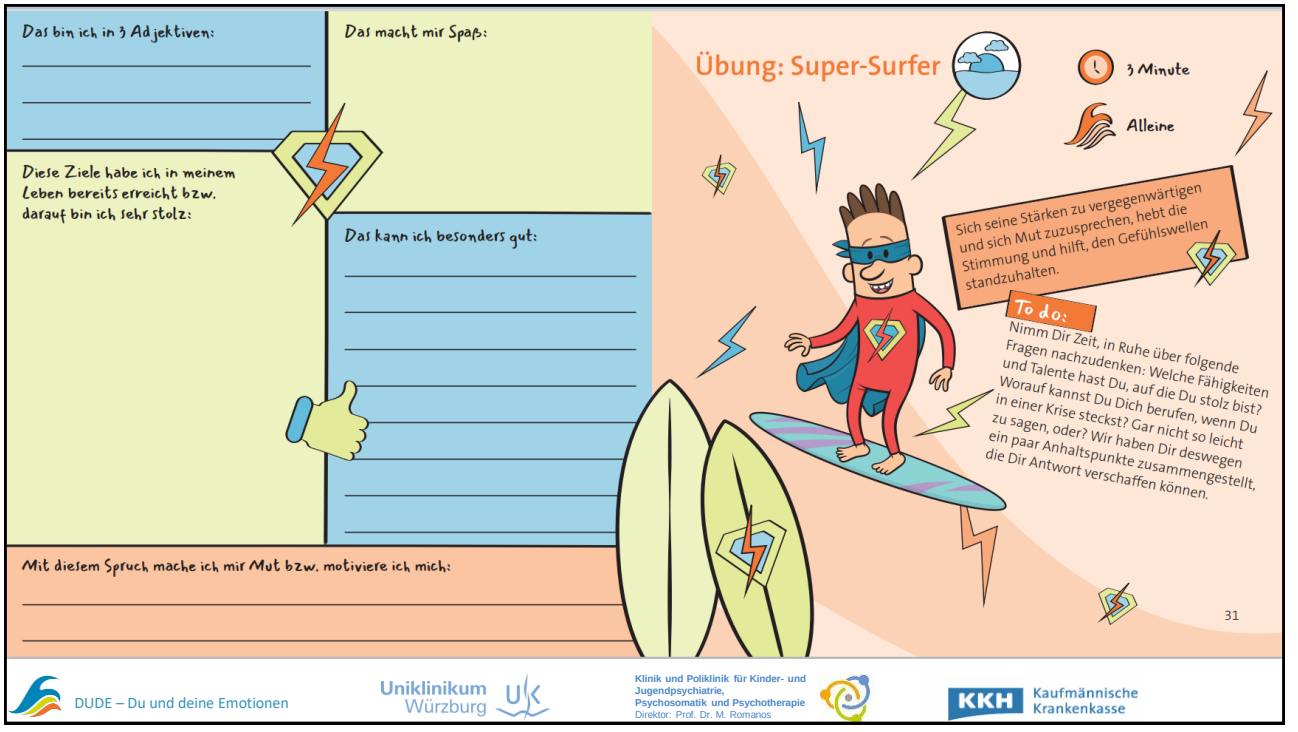
21

19


Der Gefühlskompass
Um Dich beim Erkennen Deiner Gefühle zu unterstützen, findest Du auf den nächsten beiden Seiten einen Gefühlskompass (Vorder- und Rückseite). Dieser gibt Dir einen Überblick über typische Gedanken, Körperempfindungen und Verhaltensweisen, die mit häufigen Gefühlen einhergehen. So ist es dir zukünftig leichter möglich, Dich erfolgreich durch Dein Gefühlschaos zu navigieren.
Tipp: Schneide den Gefühlskompass aus und verwahre ihn in Deiner DUDE-Box. So hast Du ihn im Notfall schneller griffbereit!
Verhalten
Körperreaktion
Gedanken
Gefühle
Freude
Stolz
Gelassenheit
Geborgenheit
Überraschung
Ekel
Ärger
Wut
Enttäuschung
Scham
Beschämt
Traurig
Angst
Anspannung
Verlegenheit
Einsam
Die ganze Welt umarmen wollen, den Augenblick genießen, Freude mit anderen teilen
Angenehme Erregung, Bewegungsdrang, Lächeln im Gesicht
Anerkennung nach mir erzählen, anderen davon erzählen wollen
Sich feiern
Energiegeladen, aufrechter Gang
„Wie cool ist das denn", „Besser hätte es nicht laufen können"
„Alles ist möglich", „Da ist Stärke", „Ich bin klasse"
Däumchen drehen, rumhängen
Wenig Körperspannung, geringe Konzentration
Gelassenheit, Ruhe, Wohlbefinden, sich wunderbar fühlen, Schwere verspüren
Entspannte, lockere Haltung
Was soll ich machen", „Ist mir eigentlich egal", „Interessiert mich nicht"
„Lässt mich alle in Ruhe", „Ich will nicht mehr", „Das geht mir so auf die Nerven"
Genervt sein, „Schnell in die Luft gehen", andere Personen Grundlos „anmaulen"
Angespannter Körper, verhärteter Gesichtsausdruck, schneller Puls
Ich bin nicht attraktiv/interessant genug", „Ich bin nicht gut genug", „Ich bin nicht wertvoll"
Wenn jemand sieht, wie doof ich bin, möchte ich im Boden versinken
Ekel, Ärger, Wut, Enttäuschung
Unruhe, Kälte, Hals, Enge in der Brust
Ich habe keine Lust, irgendwas zu machen", „Ich möchte alleine sein"
Ich habe Angst, dass mir nicht geglaubt wird", „Ich bin gestresst"
Schlappheit, energielosigkeit, Zerfall, Schmutz spürt an
Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, Resignation
Hoch- und Tiefgefühle, Gefühle verändern sich schnell, Gefühlschaos
Zeit zum Verarbeiten benötigen
Ruhe haben wollen, sich Verkriechen wollen, sich nicht konzentrieren können
Krämpfen, kontrollieren, schlechtmachen
Schreien, auf den Boden stampfen, Tür knallen, körperlich/verbal angreifen, Rachepläne schmieden
Fliehen, Schutz suchen, sich Hilfe holen, sich wehren, schreien
Schnelle Atmung, Enge in der Brust, Kloß im Hals, Magengrummeln
Muskelanspannung, hoher Puls, mit den Zähnen knirschen, geballte Fäuste
Sich zurückziehen, mit niemandem sprechen
Sich zurückziehen, mit anderen sprechen, in die Bettdecke einkuscheln, Kopf hängen lassen
Bauchweh, Anspannung, Körper fühlt sich schlapp und schwer an
Weinen, Atemnot, Schmerz in der Brust
„So ein Idiot", „Was für eine Frechheit", „Das ist ungerecht"
„Ich werde bedroht", „Ich verliere die Kontrolle", „Mein Leben ist in Gefahr"
„Niemand mag mich", „Ich bin überflüssig"
„Das darf nicht sein", „Warum passiert das mir"
Niemand mag mich, interessiert sich für mich", „Ich habe nichts an mir", „Ich bin überflüssig"
Verlassen, Einsam, Traurig, Angst, Anspannung, Verlegenheit, Scham, Ohnmacht, Angeekelt
Nähe suchen, gemeinsam Zeit verbringen
Schmetterlinge im Bauch, Herzklopfen, eine gebeugte Körperhaltung
Die Welt ist „wunderbar", „Ich bin unwiderstehlich", „Alles ist möglich"
Etwas Schlimmes getan, „Ich bin furchtbar"
„Ich habe etwas Schlimmes getan", „Ich bin furchtbar"
„Ich kann nichts tun", „Ich bin hilflos", „Nichts kann mir helfen"
Sich überlegen, Distanz wahren
Überlegen, Kontrolliert, „Das ist wertlos", „Ich muss nicht abgewertet", „Ich bin überlegen"
Wunsch, Zustand schnell zu beenden, schwarzen zwischen fliehen, angreifen und aufgeben
Schwarzen zwischen Erregung und Erstarrung, innere Unruhe
Enge in der Brust, erröten, Verkrampfung der Muskeln
Kloß/Enge im Hals, Schwitzen, zerrissener Gesichtsausdruck
Blick abwenden, sich klein machen
9
10
11
Gefühle wahrnehmen und erkennen
Wie Du beim Gefühlskompass schon sehen konntest, steht ein Gefühl nie alleine. Es ist immer eng mit ...
• unseren Gedanken
• unseren körperlichen Empfindungen und Regungen und
• unserem Handeln gekoppelt.
Achte deswegen aufmerksam auf Deine Gedanken, spüre in Deinen Körper hinein und beobachte Dein Verhalten. So ist es Dir leichter möglich, wahrzunehmen und zu erkennen, was genau Du eigentlich gerade fühlst. Nur wer das schafft, kann auch an seinen Gefühlen arbeiten!
(Das wird noch mal wichtig werden, also besser nicht vergessen!)
DUDE – Du und deine Emotionen
Uniklinikum Würzburg
Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
Direktor: Prof. Dr. M. Romanos
KKH Kaufmännische Krankenkasse

20

21


Das bin ich in 3 Adjektiven:
Das macht mir Spaß:
Diese Ziele habe ich in meinem Leben bereits erreicht bzw. darauf bin ich sehr stolz:
Das kann ich besonders gut:
Mit diesem Spruch mache ich mir Mut bzw. motiviere ich mich:
Übung: Super-Surfer
3 Minute
Alleine
Sich seine Stärken zu vergegenwärtigen und sich Mut zuzusprechen, hebt die Stimmung und hilft, den Gefühlswellen standzuhalten.
To do:
Nimm Dir Zeit, in Ruhe über folgende Fragen nachzudenken: Welche Fähigkeiten und Talente hast Du, auf die Du stolz bist? Worauf kannst Du Dich berufen, wenn Du in einer Krise steckst? Gar nicht so leicht zu sagen, oder? Wir haben Dir deswegen ein paar Anhaltspunkte zusammengestellt, die Dir Antwort verschaffen können.
31
DUDE – Du und deine Emotionen
Uniklinikum Würzburg
Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
Direktor: Prof. Dr. M. Romanos
KKH Kaufmännische Krankenkasse

22

Probedurchlauf auf Station

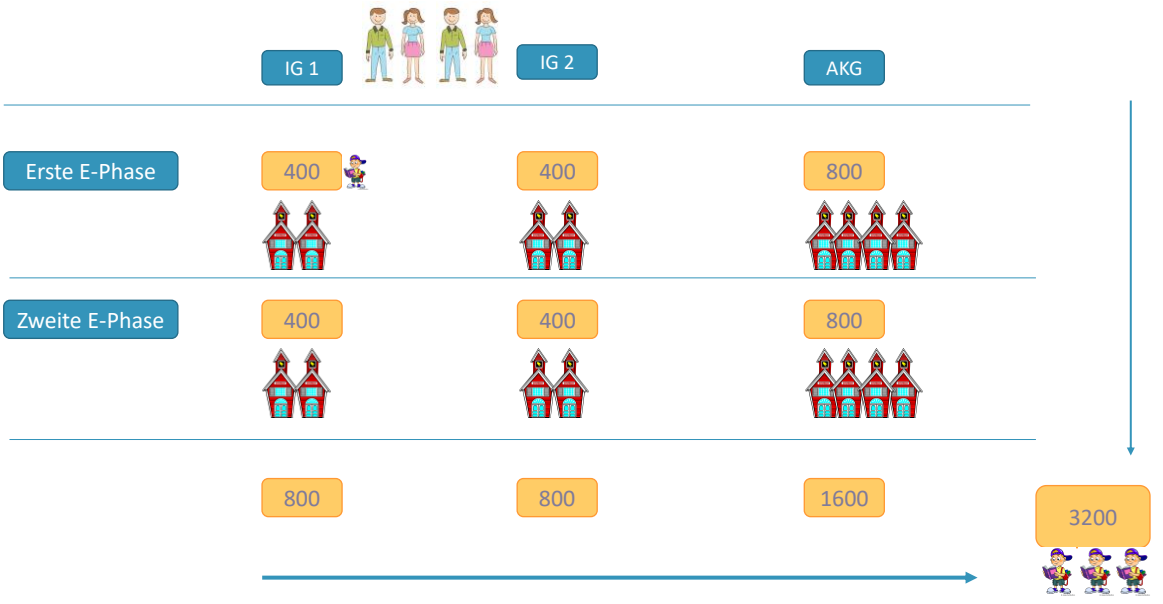
23

ANZ MILTENBERGER GYMNASIUM
Pilotierung in den Schulen

24

DUDE
DUDE

25



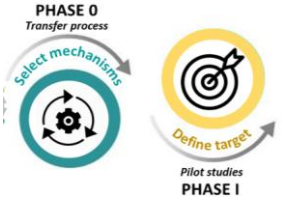
DUDE – Du und deine Emotionen

26

Julius-Maximilians-
UNIVERSITÄT
WÜRZBURG

aVeRsive Tension

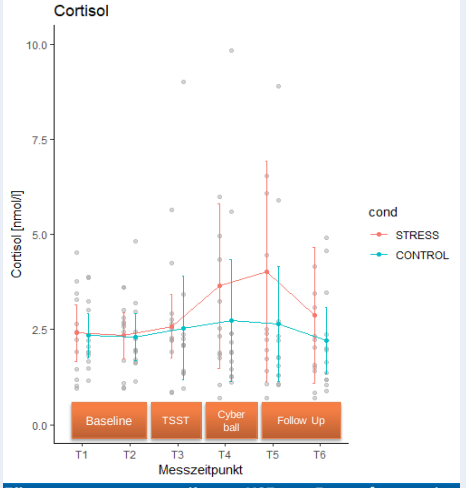
Uniklinikum Würzburg



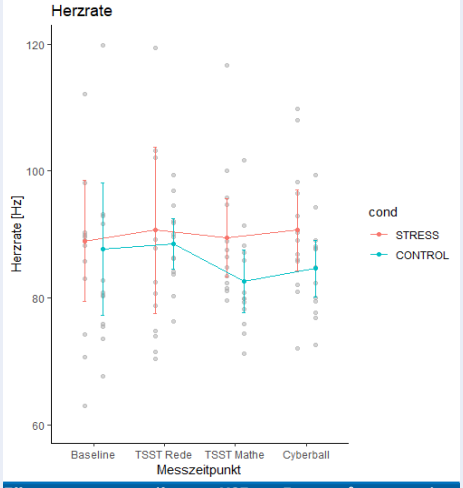
27

Physiologische Daten

Uniklinikum Würzburg



Effect	df	MSE	F	η^2_G	p.value
Messzeitpunkt	1.06, 11.67	16.00	1.33	.031	.276
Bedingung	1, 11	3.48	2.73	.013	.127
Messzeitpunkt x Bedingung	1.26, 13.86	4.57	1.63	.013	.227

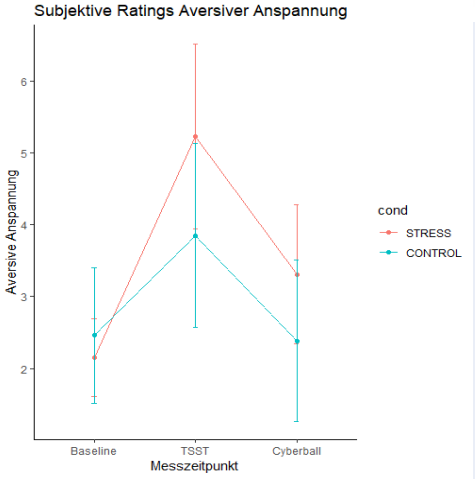


Effect	df	MSE	F	η^2_G	p.value
Messzeitpunkt	2.22, 26.62	194.68	0.40	.010	.694
Bedingung	1, 12	249.04	1.73	.025	.212
Messzeitpunkt x Bedingung	2.17, 26.00	148.22	0.47	.009	.643

28

Subjektive Ratings

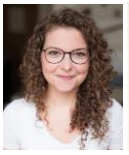
Uniklinikum Würzburg



Effect	df	MSE	F	η^2_G	p.value
Messzeitpunkt	1.49, 17.86	3.65	12.97 ***	.244	<.001
Bedingung	1, 12	5.00	1.73	.038	.213
Messzeitpunkt x Bedingung	1.92, 23.04	1.15	4.52 *	.043	.023

29

ProVIA



Hanna Buchholz (wiss. Mitarbeiterin) | Rina Meerson (wiss. Mitarbeiterin) | Dr. Julia Geißler (Projektleitung)

Die Smartphone-App
„ProVIA-Kids“

PHASE II Exploratory studies – Optimise intervention
Confirm effectiveness – Confirmatory studies PHASE III

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

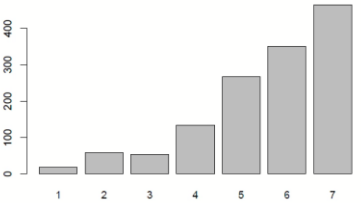
30

Pandemiebelastung und Studium

Kooperation
Prof. Matthias Gamer

Define target – Pilot studies PHASE I

KKH Kaufmännische Krankenkasse



Welche Prävention wünschen sich Studierende?

31

Prävention Schule

LessStress

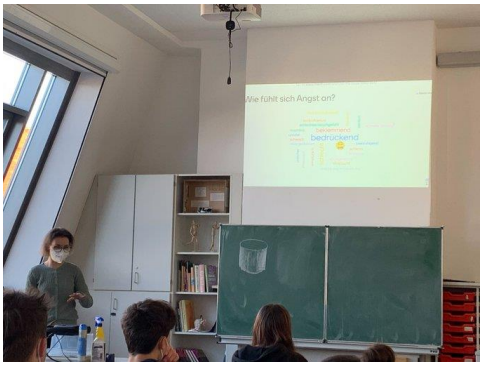
Confirm effectiveness
Confirmatory studies
PHASE III

KKH Kaufmännische Krankenkasse

Kooperation
Prof. Michael Kölch
Universitätsmedizin Rostock

32

Prävention Schule



KKH Kaufmännische Krankenkasse

PHASE IV
Implementation studies
Realize dissemination

SCHUL BERATUNG

33

Julius-Maximilians-
UNIVERSITÄT
WÜRZBURG

Prävention Cybermobbing

Uniklinikum
Würzburg

Kooperation
Prof. Marc Latoschik
Jun.-Prof. C. Wienrich

PHASE II
Exploratory studies

TooCloseVR

Konventionelles Training

34

35

Julius-Maximilians-
UNIVERSITÄT
WÜRZBURG

Tomoni

Uniklinikum
Würzburg

TOMONI
MENTAL HEALTH

36

Julius-Maximilians-
UNIVERSITÄT
WÜRZBURG

Uniklinikum
Würzburg

37

37

Julius-Maximilians-
UNIVERSITÄT
WÜRZBURG

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Uniklinikum
Würzburg

38