



UKS
Universitätsklinikum
des Saarlandes

Therapie im Schulkontext

Prof. Dr. med. Eva Möhler
Kinder- und Jugendpsychiatrie- und Psychotherapie

Theoretischer Hintergrund – Einfluss globaler Krisen

- **Anstieg psychischer Belastungen** durch eine gestiegene Zahl gesellschaftlicher Krisen (z.B. Medien, Klimakrise, COVID-19-Pandemie) (z.B. Ahmed et al., 2023)
- Besonders Kinder und Jugendliche sind von negativen psychischen Folgen dieser gesellschaftlichen Krisen betroffen (z.B. Wolf & Schmitz, 2023)
- Psychische Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter
 - Wirken sich **negativ auf soziale Teilhabe** aus (Nelson et al., 2020; Knapp & Wong, 2020)
 - Stellen einen Risikofaktor für körperliche und (weitere) psychische Erkrankungen im späteren Lebensalter dar (Nelson et al., 2020; Knapp & Wong, 2020)
 - Verursachen **hohe individuelle und gesellschaftliche Kosten** (Christensen et al., 2020)

Theoretischer Hintergrund – Einfluss globaler Krisen

- Befragung von saarländischen Schüler:innen (13-16 Jahre) zu verschiedenen Krisenereignissen unterstreicht deutliche Belastung durch multiple Krisen (Lass-Hennemann et al., 2023)
 - **54 % überschreiten Cut-Off-Werte für Angstsymptome**
 - **41 % überschreiten Cut-Off-Werte für depressive Symptome**
 - **32 % berichten von wiederholten Suizidgedanken und Selbstverletzung**
- Stark gestiegene Wartezeiten in der stationären und v.a. ambulanten Versorgung (oft ≥ 1.5 Jahre; Plötner et al., 2022) Überlastung des öffentlichen Gesundheitsdiensts und vorhandener Beratungsangebote

Theoretischer Hintergrund – Rolle der Schulen

- Während der COVID-19-Pandemie: Expert:innen rufen zur Förderung psychischer Gesundheit und Prävention psychischer Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen auf (Barican et al., 2022; Singh et al., 2020)
- Niedrigschwellige Gesundheitsförderungs- und Präventionsmaßnahmen in Schulen als mögliche Lösung (Langford et al., 2014; Fusar-Poli et al., 2021; Margaretha et al., 2023)

Diese sind sinnvoll, denn:

- **Schule mit Schlüsselrolle** für die soziale, kognitive und psychische Entwicklung (Fazel et al., 2014)
- Schulen als Orte, an denen **viel Zeit** verbracht wird – Schüler:innen können unabhängig von Interessen und familiären Rahmenbedingungen erreicht werden (Fazel et al., 2014; Werner-Seidler et al., 2021)
- Schulen werden zunehmend nicht nur als Ort der akademischen Qualifikation, sondern auch als Orte der **Gesundheitsförderung** verstanden (Beames et al., 2022)

Du und Deine Emotionen- Prof. Dr. Romanos und Dr. Bürger

▼ Aufbau des Präventionsprogramms

DUDE setzt sich aus 5 Doppelstunden zusammen, die in einem Zeitintervall von ca. einer Woche im Regelunterricht abgehalten werden. Jeder Doppelstunde liegt dabei ein unterschiedlicher Themenbereich zugrunde:

- Das Programm setzt dabei auf die Kombination von interaktiven, erlebnisorientierten Übungen mit Elementen aus der Achtsamkeit und dialektisch-behavioralen Therapie (DBT). Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlangen spielerisch wichtige Kompetenzen zum Erhalt der psychischen Gesundheit und lernen, diese mit Hilfe von kurzen Übungsaufgaben zuhause im Alltag zu verankern.
- DUDE arbeitet nach dem Ansatz der Covert-Prevention, um durch den Aufbau adaptiver Strategien und Ressourcen psychische Beeinträchtigungen vorzubeugen.



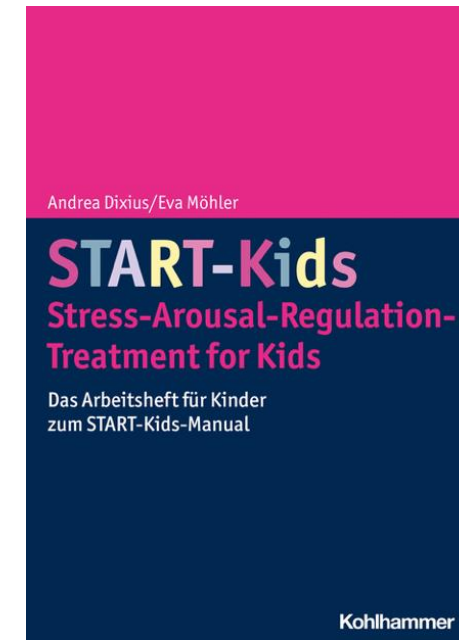
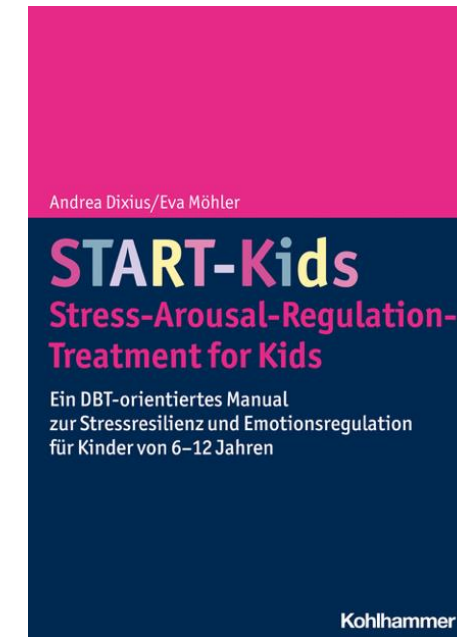
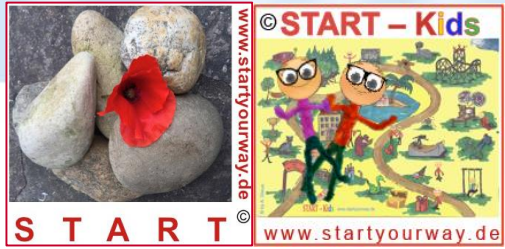
MaiSTep

Mainzer Schulprojekt zur Essstörungsprävention

Gibt es so etwas wie „Wahre Schönheit“? Was kann ich meinem Körper Gutes tun? Mit diesen und anderen Fragestellungen beschäftigen sich Schülerinnen und Schüler der 7. und 8. Klassen im Rahmen des Präventionsprogramms MaiStep.

Das Programm fördert Achtsamkeit, Solidarität und allgemeine Kompetenzen im Umgang mit Stress und Belastungen im Alltag von Jugendlichen. Es stärkt die psychische Gesundheit und reduziert nachweislich das Risiko, eine Essstörung zu entwickeln. Nach einer schulinternen Weiterbildung können schulische Fachkräfte das Programm selbstständig an ihrer Schule umsetzen und die fünf interaktiv und erlebnisorientiert gestalteten Doppelstunden direkt in den Regelunterricht integrieren.







OPEN ACCESS

EDITED BY
David Cohen,
Sorbonne Universités, FranceREVIEWED BY
Sally Hunt,
The University of Newcastle, Australia
Terje Ogden,
The Norwegian Center for Child Behavioral
Development (NCCBD), Norway*CORRESPONDENCE
Andrea Dixius
✉ a.dixius@sb.shg-kliniken.de
Eva Möhler

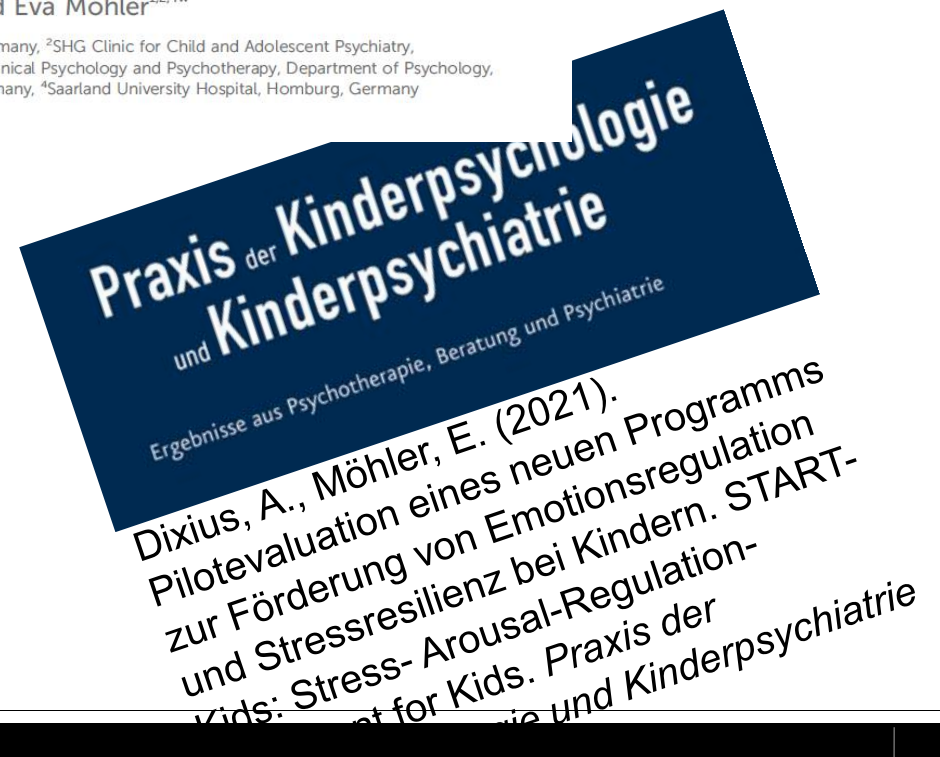
ORIGINAL RESEARCH ARTICLE

Front. Psychiatry, 21 January 2021 | <https://doi.org/10.3389/frcha.2023.1177342>

Feasibility and Effectiveness of a New Short-Term Psychotherapy Concept for Adolescents With Emotional Dysregulation

 Andrea Dixius^{1*} and Eva Möhler^{2*}¹SHG Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik, Saarbrücken, Germany²Saarland University Hospital, Homburg, Germany

Adolescents in acute mental health crisis—Pilot-evaluation of a low-threshold program for emotional stabilization

Andrea Dixius^{1,2*}, Tanja Michael³, Adriana Altpeter²,
René Ramos Garcia² and Eva Möhler^{1,2,4*}¹Saarland University, Saarbrücken, Germany, ²SHG Clinic for Child and Adolescent Psychiatry, Saarbrücken, Germany, ³Division of Clinical Psychology and Psychotherapy, Department of Psychology, Saarland University, Saarbrücken, Germany, ⁴Saarland University Hospital, Homburg, Germany



START für Eltern

und Erziehungsberechtigte und für alle Interessierten

Förderung von Stress-Resilienz und Emotionsregulation bei Kindern und Jugendlichen ab 13 Jahren

Mittwoch, 17.05.2023, 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Verbrauchsmaterial pro Klasse

30x Antistress-Kneti
30x START-Kids Handouts für Jugendliche
30x Urkunden
30x Aufkleber: Rückseite, Medaillen
30x Handout für Kinder
Skills z.B. Chilis, Zitronenspalten, Richöle, saure Kaugummis, Antistressbälle, Igelballe, Brause, ,Geschirrtuch für Knotenschlagen', Fingerhanteln,weitere Anregungen siehe Manual und Skillsliste

Kopiervorlagen



STRESS-Care: Ein Stepped-Care-Programm zur Förderung von Resilienz und Reduktion psychischer Belastung bei jugendlichen Schüler:innen

Beteiligte Akteure



Gesetzliche Krankenversicherungen



AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
Die Gesundheitskasse.



Absprachen mit weiteren
Krankenkassen laufend

Vertreter:innen der Öffentlichen Gesundheitsdienste

- Schulpsychologische Dienste
- Gesundheitsämter und -ministerien

Akteure des Bildungssystems

- Weiterführende Schulen
- Regionale und kommunale Behörden
 - Bildungsministerien

Weitere Akteure

- Psychotherapeutenkammern
 - Ärztekammern

Bundesweite Partner*innen



Prof. Dr. med. Eva Möhler
Kinder- und Jugend-
Psychiatrie
Universitätsklinikum des
Saarlandes



Prof. Dr. Tanja Michael
Klinische Psychologie und
Psychotherapie
Universität des Saarlandes



Prof. (apl.) Dr. Monika Equit
Klinische Psychologie und
Psychotherapie
Universität des Saarlandes

Saarland



Prof. Dr. Michèle Wessa
Klinische Psychologie und
Psychotherapie
Universität Mainz
& Leibniz-Institut für
Resilienzforschung



**Jun.-Prof. Dr. Sarah
Schäfer**
Klinische Psychologie und
Psychotherapie des Kindes-
und Jugendalters
TU Braunschweig



Prof. Dr. Daniela Fuhr
Leibniz-Institut für
Präventionsforschung und
Epidemiologie

Mainz, Braunschweig & Bremen



Prof. Dr. Julian Schmitz
Klinische Kinder- und
Jugendpsychologie
Universität Leipzig



**Prof. Dr. med.
Marcel Romanos**
Kinder- und Jugend-
psychiatrie Universitäts-
klinikum Würzburg



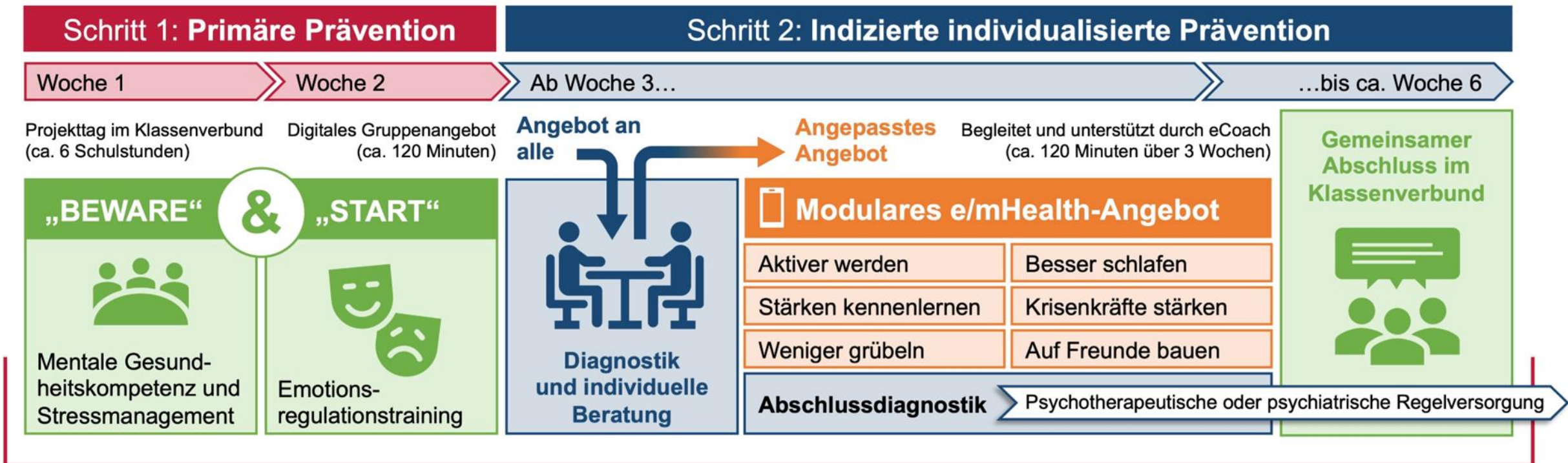
Prof. Dr. Julia Asbrand
Klinische Psychologie
des Kindes- und
Jugendalters
Friedrich-Schiller-
Universität Jena

Leipzig, Würzburg & Jena

STRESS-Care



- Ziel: Integration einer niedragschwelligen Versorgungsform in Schulen
- Präventive Intervention in 8. und 9. Klassen verschiedener Schulformen
- Fokus: Mentale Gesundheitskompetenz und transdiagnostische Strategien



ca. 6-wöchiges Stepped-Care-Programm

Einflussfaktoren auf die Implementierung



Higgins, E., & Booker, R. (2023). What are the main factors that are thought to impact implementation of a whole school approach to student mental health and wellbeing in a systematic review. *International Journal of Wellbeing*, 13(2), 77-94. <https://doi.org/10.5502>

ARTICLE

What are the main factors that are thought to impact upon the implementation of a whole school approach to student mental health and wellbeing in a systematic review

Edel Higgins · Roger Booker



Schwerpunkt: Kinder und Jugendliche: Psychotherapeutische Versorgung, Resilienz und Erhebung – Übersichten

Die Psychotherapie
vormals Psychotherapeut

Psychotherapie 2022 · 67:453–460
<https://doi.org/10.1007/s00278-022-00622-w>
Angenommen: 11. Juni 2022
Online publiziert: 2. September 2022
© The Author(s), under exclusive licence to Springer Medizin Verlag GmbH, ein Teil von Springer Nature 2022, korrigierte Publikation 2022



Förderung der mentalen Gesundheitskompetenz im Jugendalter

Schule als Setting für Aufklärung und Vermittlung von Handlungskompetenzen

Annika Edelmann¹ · Lena Eppelmann¹ · Michèle Wessa^{1,2}

¹Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) gGmbH, Mainz, Deutschland

²Abteilung für Klinische Psychologie und Neuropsychologie, Johannes Gutenberg-Universität, Mainz, Deutschland

Child and Adolescent Mental Health



Child and Adolescent Mental Health 26, No. 1, 2021, pp. 34–46

doi:10.1111/camh.12381

Review: Delivering mental health support within schools and colleges – a thematic synthesis of barriers and facilitators to implementation of indicated psychological interventions for adolescents

Brioney Gee^{1,2} , Jon Wilson^{1,2,3} , Tim Clarke^{1,2}, Sophie Farthing¹, Ben Carroll¹, Christopher Jackson¹, Kahfee King³, Jamie Murdoch⁴ , Peter Fonagy^{5,6}  & Caitlin Notley² 

¹Research & Development Department, Norfolk and Suffolk NHS Foundation Trust, Norwich, UK

²Norwich Medical School, University of East Anglia, Norwich, UK

³Grenada General Hospital, St. George's University, St. George's, Grenada

⁴School of Health Sciences, University of East Anglia, Norwich, UK

⁵Anna Freud National Centre for Children and Families, London, UK

⁶Division of Psychology and Language Sciences, University College London, London, UK

Einflussfaktoren auf die Implementierung

Einflussfaktoren auf die erfolgreiche Implementierung von (präventiven) Interventionen zur Förderung der psychischen Gesundheit in Schulen



Merkmale der Intervention

Die Intervention sollte von Jugendlichen als geeignet und attraktiv empfunden werden:

- an das **Alter angepasstes**, ansprechendes Material, das sich an der Lebensrealität der Jugendlichen orientiert
- **Wohlbefinden** sichern durch Vermeidung von Bloßstellungen, unerwünschter Verstärkung von Selbststigmatisierungen oder impulsiven Outings
- **Motivation** stärken durch Klärung des Nutzens



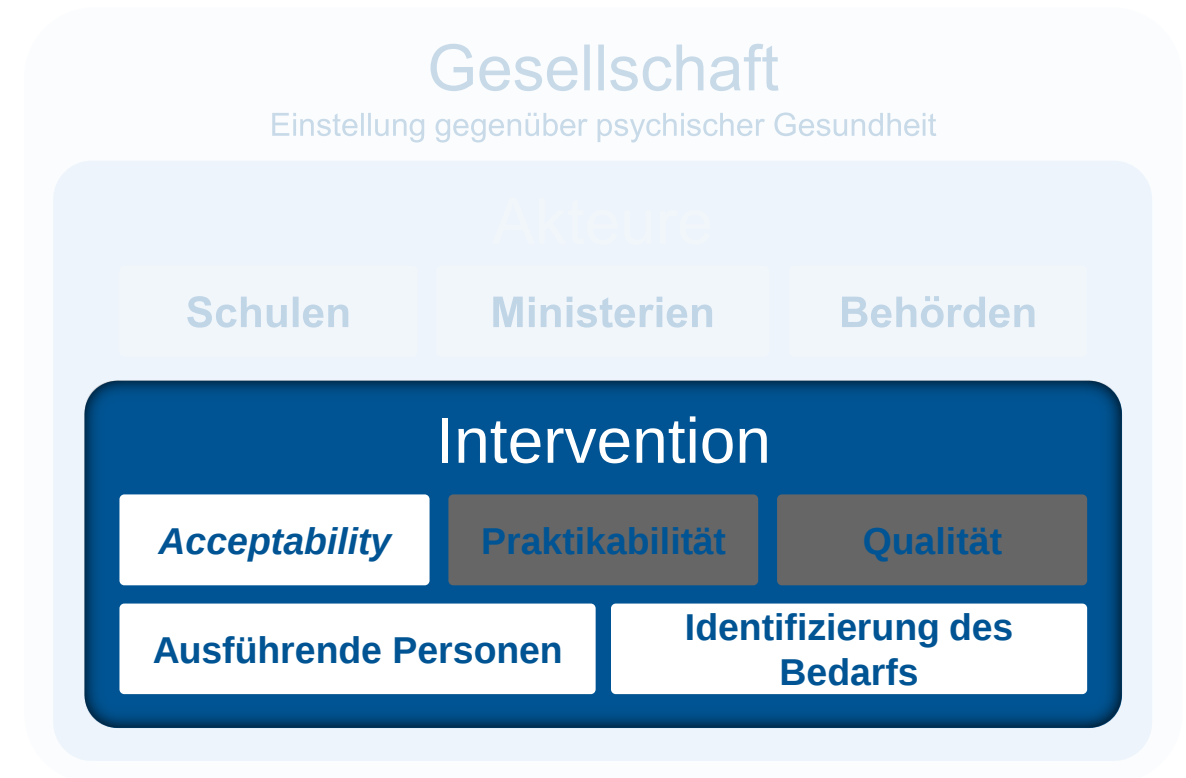
Merkmale der Intervention

Praktikabilität

- Integration der Intervention in Organisation der Schule (z.B. durch Implementierung als Projekttag, Anpassung an Schulzeiten, Aufnahme in Stundentafel)

Qualität

- Strukturiertes Material, ausreichendes Training der ausführenden Personen



Merkmale der Intervention

Ausführende Personen

- Externe Durchführende versus Lehrkräfte

Identifizierung des Bedarfs

- insbesondere bei indizierter Intervention ist erfolgreiche Detektion von Jugendlichen mit erhöhtem Risiko, an einer psychischen Erkrankung zu leiden, notwendig



Merkmale der Akteure

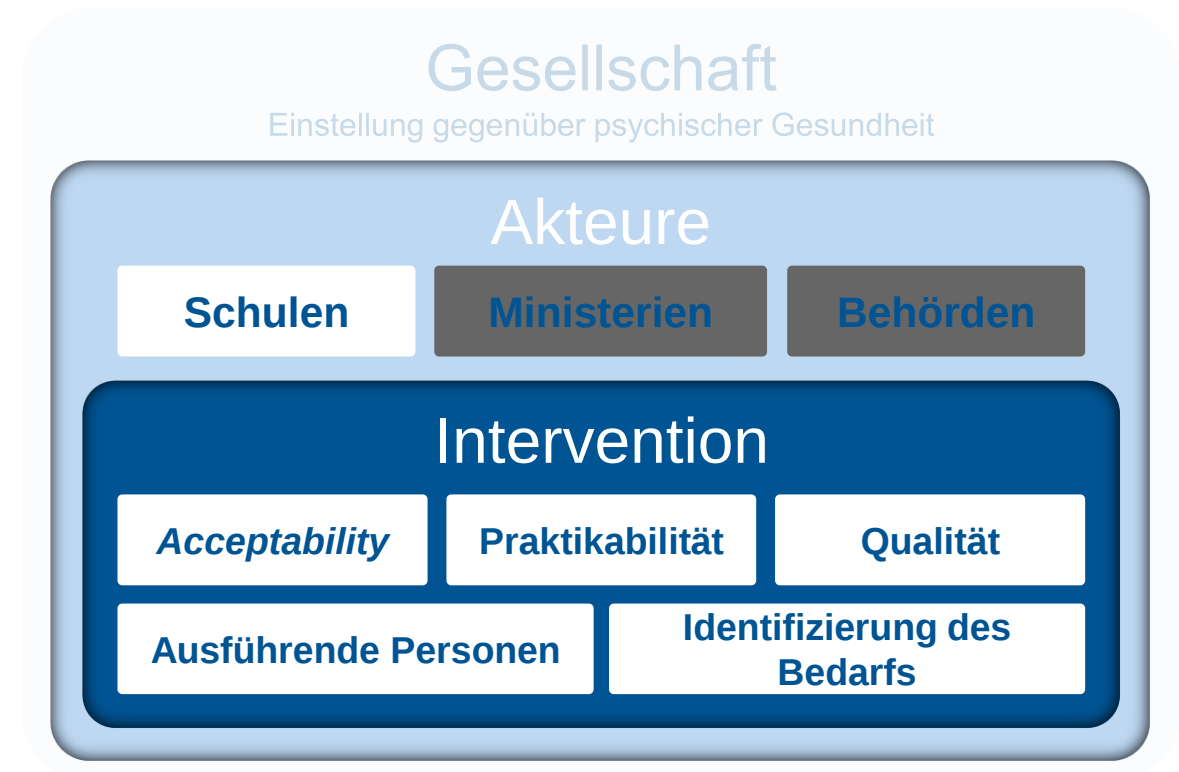
Die Schule als Ort der Gesundheitsförderung ist abhängig von:

- Unterstützung der **Schulleitung**
- **Ressourcen** der Schule
- **Prioritäten** der Schule
- **Schulklima**, Atmosphäre
- **Beziehung** zwischen Interventionsdurchführenden und Schulpersonal



Merkmale der Akteure

- ausreichend finanzielle Mittel,
personelle Ressourcen
- Priorität auf mentale Gesundheit
von Kindern und Jugendlichen



Merkmale der Gesellschaft

- Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen
 - Abbau von Vorurteile
- **Vernetzung vorhandener Akteure wichtig!!!**



Komponenten: BEWARE (Step 1)

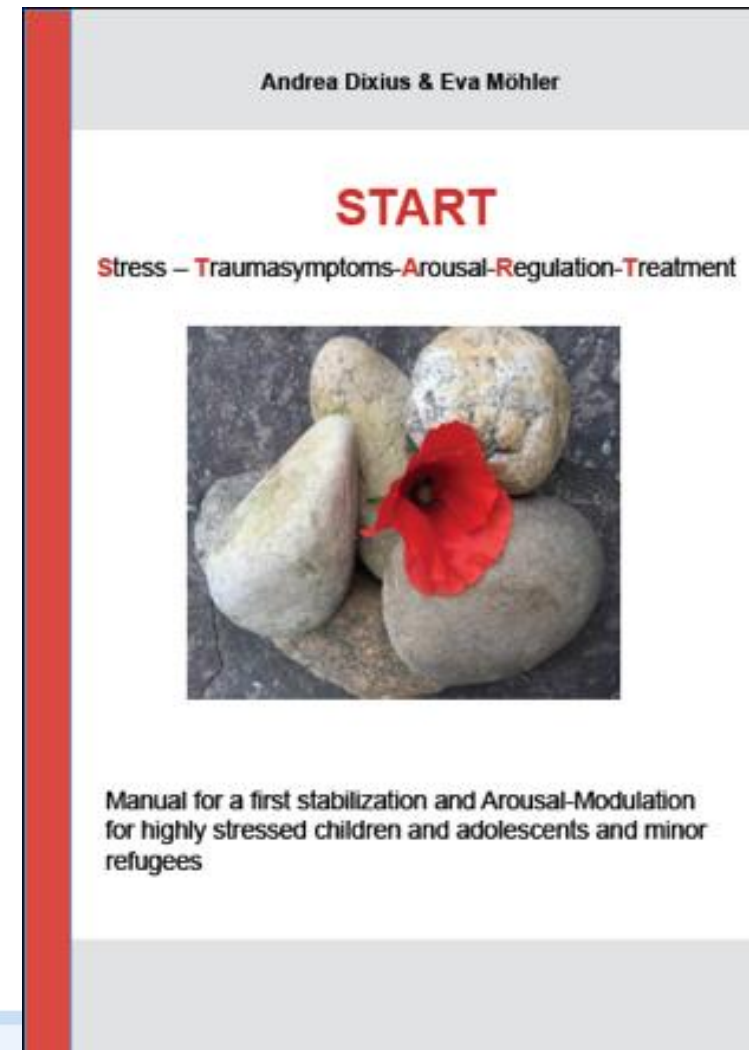
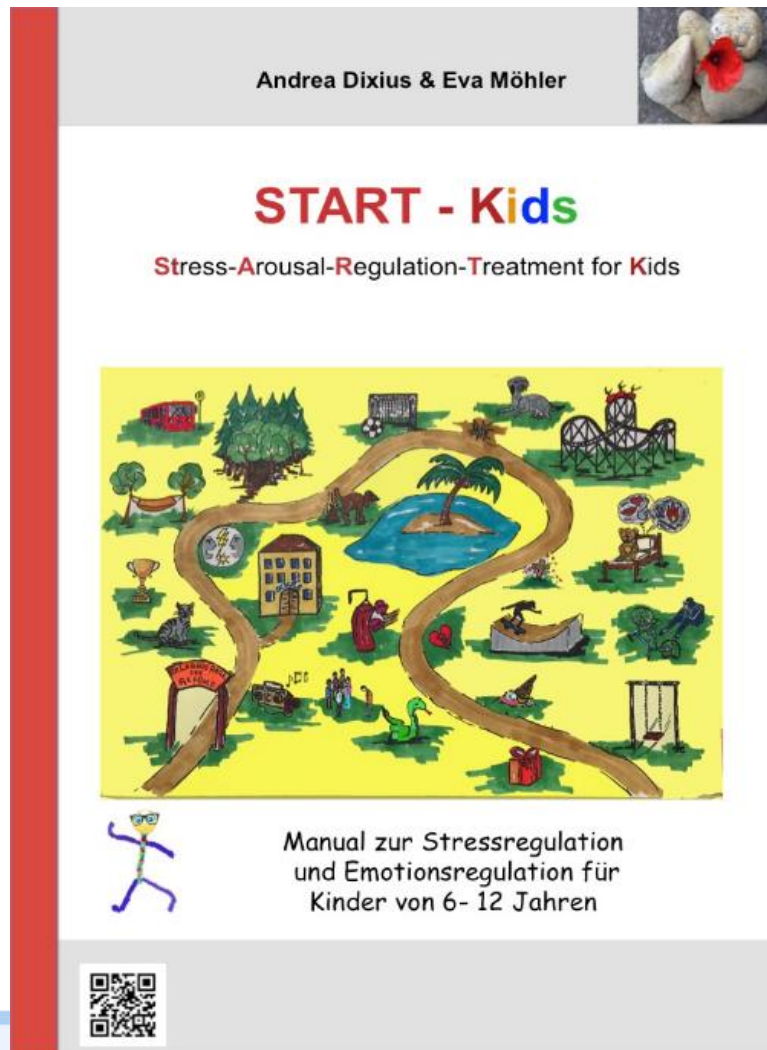
- **Name:** BEWARE (**B**ewusstsein, **A**ufklärung, **R**esilienz)
- **Ziel:** Stärkung mentaler Gesundheitskompetenzen
- **Förderung:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- **Entwicklung:** Seit 2020 unter Leitung von Michèle Wessa an rheinland-pfälzischen Schulen
- **Projekttag**
 - 6-stündiger Projekttag
 - Wissen über Prävention und aktive psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen
 - Alltagsnahe Übungen: Kompetenzen zu psychischen Prozessen und Hilfesuchverhalten

Komponenten: START (Step 1)

- **Programmname:** START (Stress Arousal Regulation Treatment)
- **Entwicklung:** Andrea Dixius und Eva Möhler
- **Ziel:** Stärkung der Emotionsregulationsfähigkeiten
- **Theoretische Basis:** Dialektisch-behaviorale Therapie
- **Programminhalte:** Achtsamkeit, Stressregulation, Resilienz, Selbstwirksamkeit, Emotionsregulation
- **Wirksamkeit:** Nachweise für klinische Stichproben vorhanden, Wirksamkeitsprüfung in nicht-klinischer Stichprobe steht vor der Veröffentlichung
- **STRESS-Care-Integration:** Kürzung auf 120-minütiges Video-Gruppenformat, Einladung zu digitalem Gesundheits-Assessment am Ende der START-Gruppensitzung

Stressresilienz und Emotionsregulation

deutsch, englisch, arabisch, dari, farsi, ukrainisch und bald russisch und italienisch



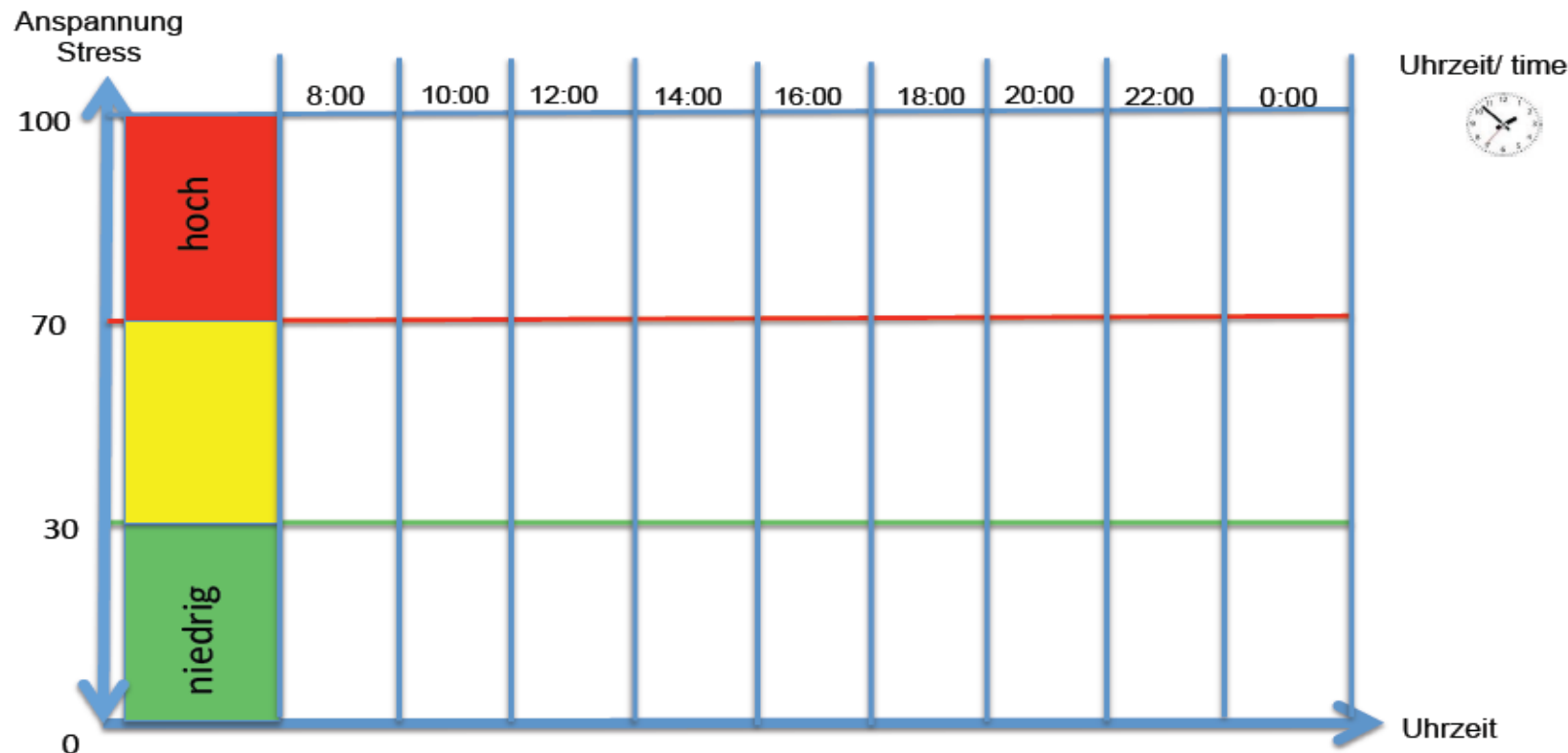
(START-Modul 2- S.37)

Datum: _____

Name: _____

Spannungsbogen

Hier kannst du deine innere Anspannung eintragen. Mithilfe deiner persönlichen Skillsliste kannst du dann deine Skills aussuchen und anwenden.



Information sheet Cold appeals Stress regulation

(START-Module 1- p. 25)

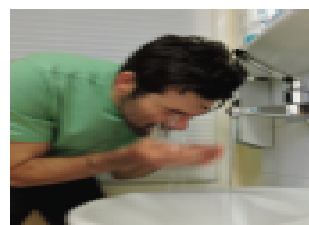
Beispielhafte Strategien



Cold shower



Ice cubes - wrist



Put cold water in your
face



Cool pack

Further skills: „Diving-Skill“ – put cold water in a bucket and hold your head in it,
take ice cubes in your mouth, put a cool pack in your neck.
Go ahead and try it!!!

START – Stress – Traumasymptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixus, A. & Mohr, E., 2016)
© 2016 by Andrea Dixus 

Info-/Übungsblatt Sport & Bewegung Stresstoleranz

(START-Modul 1 S. 27)



Weitere Skills: Tanzen, Treppen steigen, Laufen, Bewegung....
Jetzt einfach mal ausprobieren!!!



Skills – sheet to cut out for personal skills list

here you can cut out pictures for your personal skills list or you look for pictures in magazines

(START-Module 3 – p. 45)



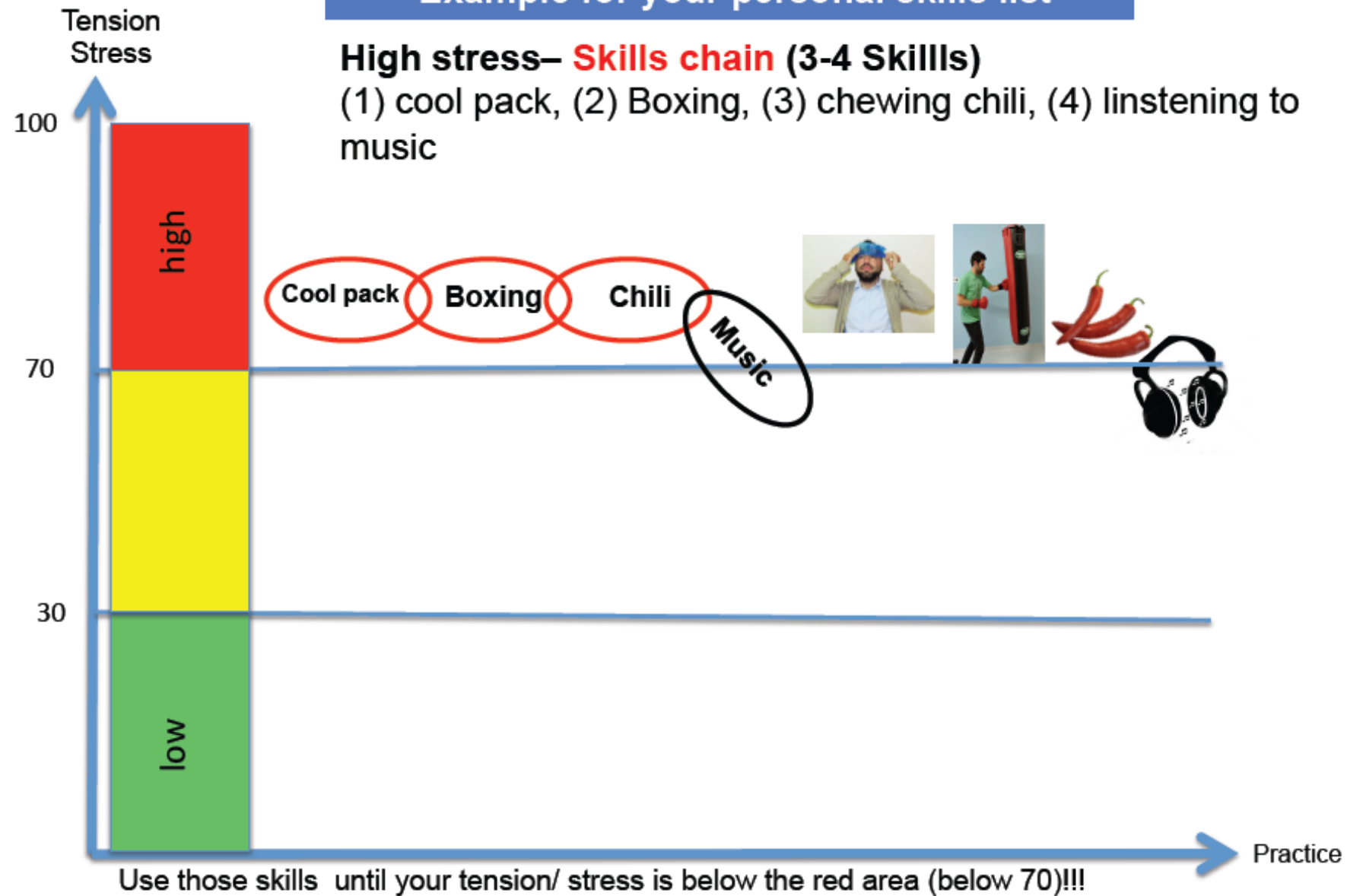
Skills – Ausschneideblatt für die persönliche Skillsliste

hier kannst du dir Bilder für deine persönliche Skillsliste ausschneiden oder du suchst dir in Zeitschriften Bilder



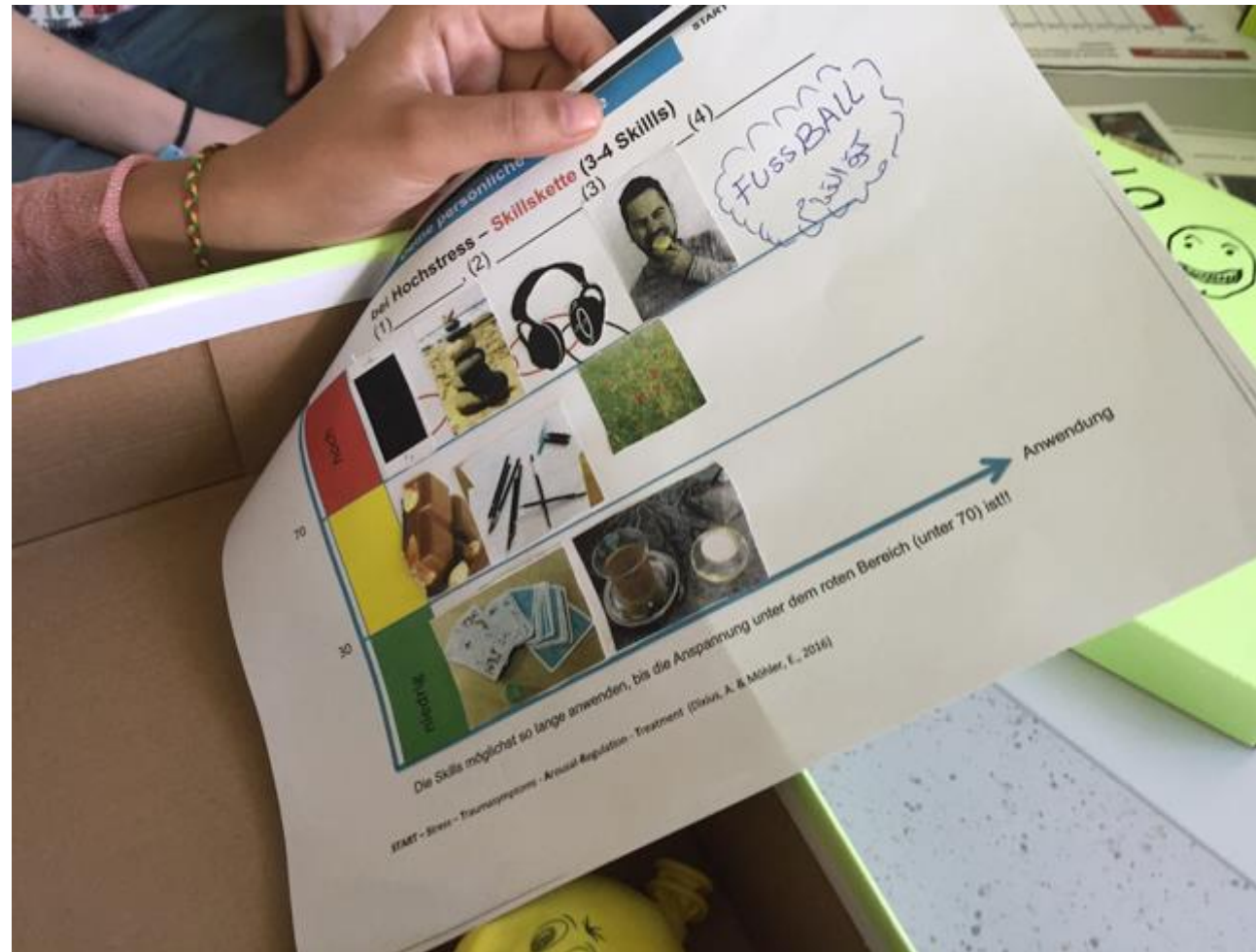
UKS
Universitätsklinikum
des Saarlandes





الشدة / الضغط العصبي





Skillsmäppchen



Selbsthilfe-Handouts




START & START – Kids
Stress Resilience & Emotional Regulation of
Children and Adolescents

**Helpful tips
for parents**
for stress prevention
in times of the coronavirus

by Andrea Dixius & Prof. Eva Möhler, 2020

Dear parents,

We would like to give you helpful tips for you and especially for your child in times of the coronavirus.

COVID-19, or coronavirus, changes our everyday life and turns many things upside down. This influences everyone and, of course, also children and young people, and parents. Suddenly, many things are no longer as usual which affects everyday routines, and perhaps for you it affects your work and for children, it affects school life or the apprentice position is canceled. Family life is centered in a small space,

www.startyourway.de A.Dixius & E. Möhler, 10.03.2020 © by Andrea Dixius 2020



START & START – Kids
Stress Resilience & Emotional Regulation of
Children and Adolescents

UKRAINE

START & START – Kids
Helpful Tips
How to handle Stress
to stabilize (b)

by A

**Dear parents, dear psychologist,
dear adolescent, dear child**

We want to offer you helpful recommendations for yourself and especially your kids and teens need because of traumatic situations. We have START – Kids (Stress-Trauma-Arousal-Regulation-Treatment) and START-Kids are created a long in stress pressure and experienced trauma, harassments out of their home country. They have a lot of skills in different languages. This handout we also want to present to you as a tool for parents and teens to learn and to stabilize their stress conditions and heavy emotions. Stress often leads to mental and physical stress strains and overwhelming feelings and deal with the lived feelings of stress.

www.startyourway.de A.Dixius & E. Möhler, 04.03.2022 © by Andrea Dixius 2022





UKRAINE

START & START – Kids
Корисні поради та навички

Опанування стресу, управління почуттями
та стабілізація (травмуючих) навантажень

Авторки: Андреа Діксіус & проф. Єва Мьолер, 2022
von Andrea Dixius & Eva Möhler, 2022

**Шановні батьки та опікуни,
любі підлітки та діти,**

Ми хочемо представити вам корисні рекомендації та навички, які ви, особливо діти та підлітки, можете випробувати та застосувати в умовах травмуючих заворушень війни. Ми використовуємо такі концепції підтримки як **START & START Kids** (Stress-Trauma-Arousal-Regulation-Treatment) з 2015 року. Програма **START & START – Kids** була розроблена нами раніше, зокрема для дітей та підлітків з високим стресовим та травмуючим психологічним навантаженням, які змушені були залишити рідну країну через війну та загрози. Також видано докладні посібники та роздаткові матеріали з численними рекомендаціями щодо корисних навичок різними мовами (див. Веб сайт). У цьому роздатковому матеріалі ми також хотіли б ознайомити вас – батьків, опікунів, дітей та підлітків, з навичками для подолання сильного стресу. Навички – це техніки, що можуть допомогти впоратися зі станами напруженості та важкими емоційними навантаженнями. Постійний високий стрес часто спричиняє психічні та фізичні

www.startyourway.de A.Dixius & E. Möhler, 04.03.2022 © by Andrea Dixius 2022

<https://www.dgkjp.de/krieg-in-europa/>



START-A1-Studie: Skills zur Stressregulation



PASST wird gefördert von der Else Kröner Stiftung

Psychological support for child refugees from Ukraine: Playful Arousal-, StressResilience-, Support- Training

Das Projekt basiert auf dem bereits internationalen Programm :

START- Kids Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids (Dadds & Moshier, 2021)

Das Präventionsprojekt unterstützt den Aufbau von Stressresilienz und Emotionsregulation und fördert Kinder im Alter von 6-12 Jahren. PASST richtet sich an Kinder aus der Ukraine und aus anderen Ländern, die von Krieg, Flucht und Zerstörung betroffen sind.

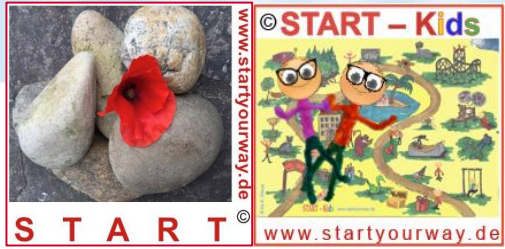
Project Managers:

Prof. Dr. med. Eva Möhler (Saarland University Hospital
Andrea Dixius (Saarland University)

KONTAKT
Universitätsklinikum des Saarlandes
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie
Gebäude 90.2, D - 66421 Homburg

Tel. 0 68 41-16-2 43 95
Fax 0 68 41-16-2 43 97

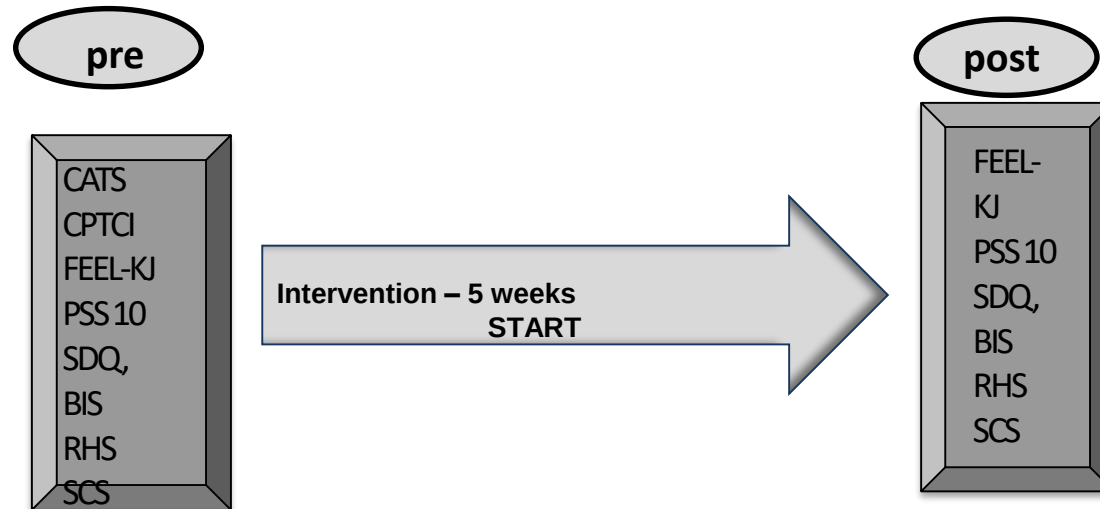
sekretariat.kgo@pks.eu
www.pks.eu/de



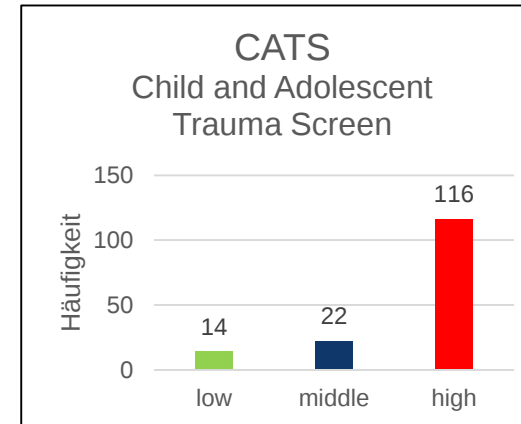
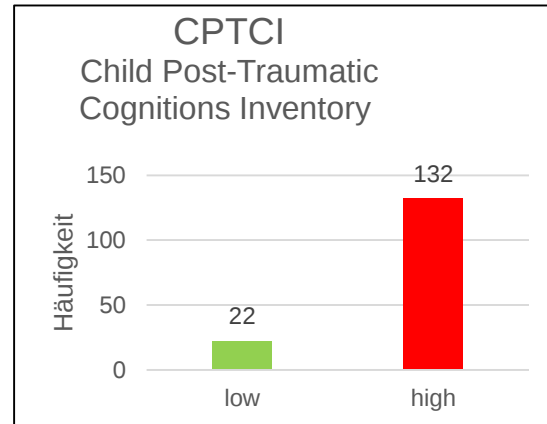
© www.startyourway.de

START: Pilot study

Dixius, Möhler, 2023

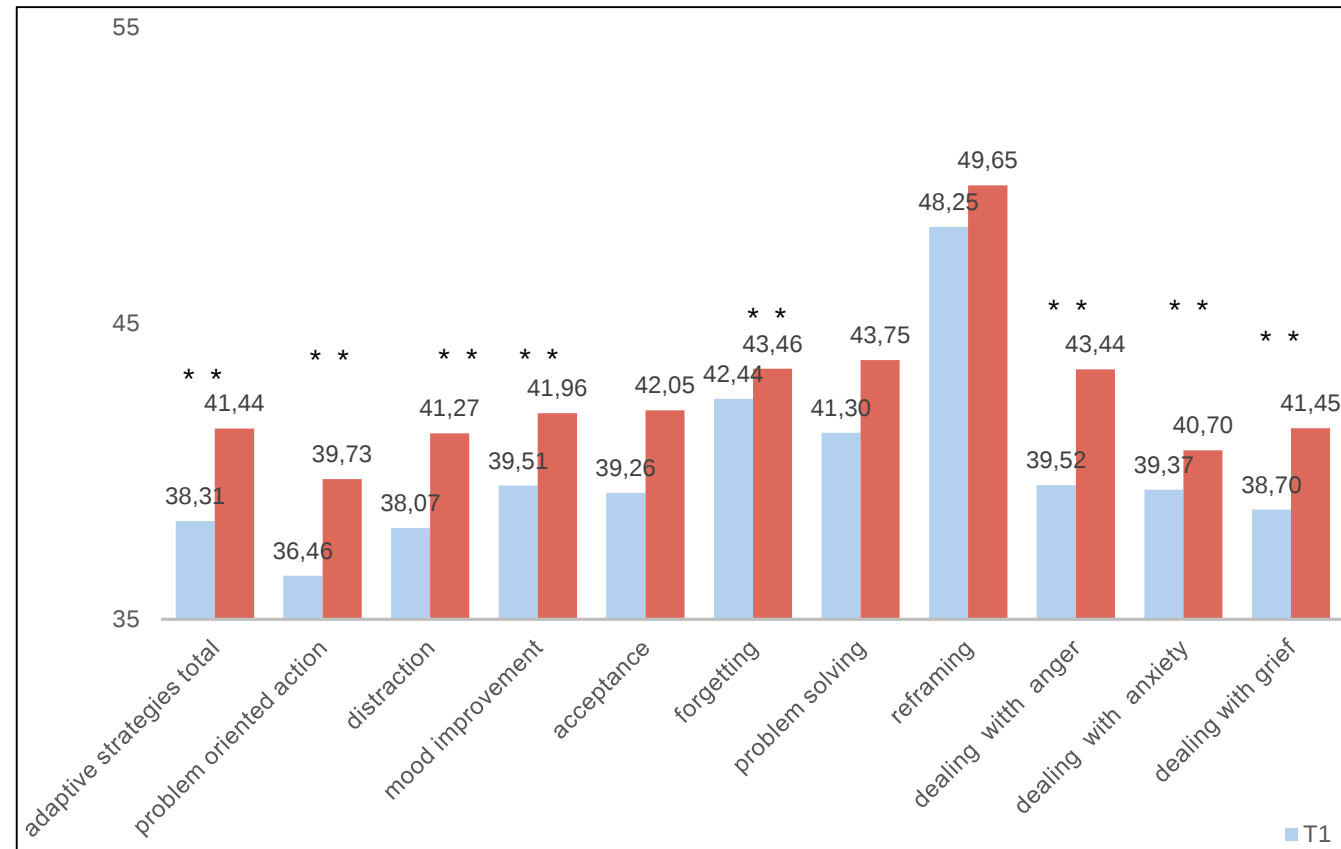


sample: n= 156
female/male: 3:1
average age: 14,8 years



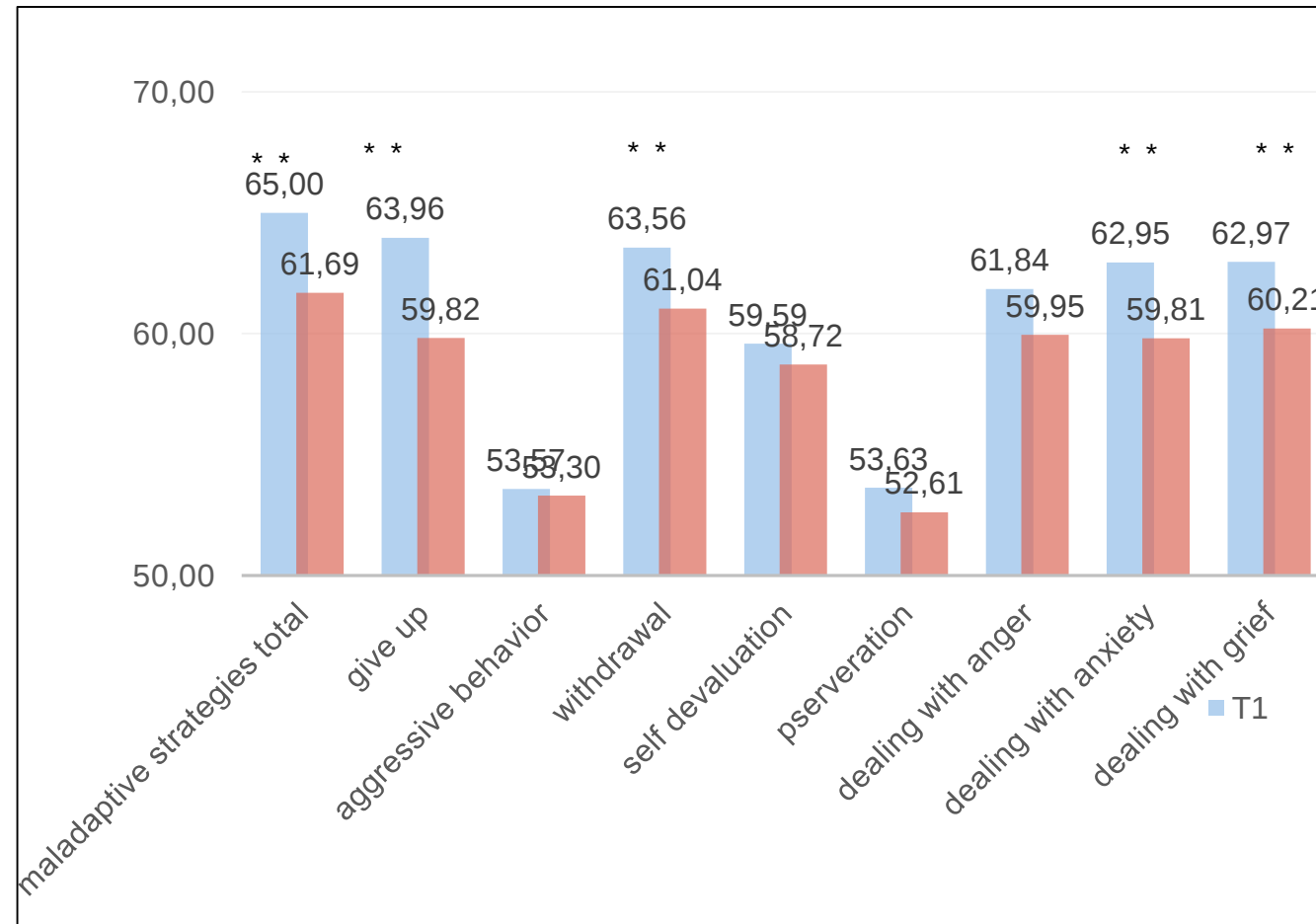
Dixius, Möhler, 2023

FEEL-KJ Adaptive Scales



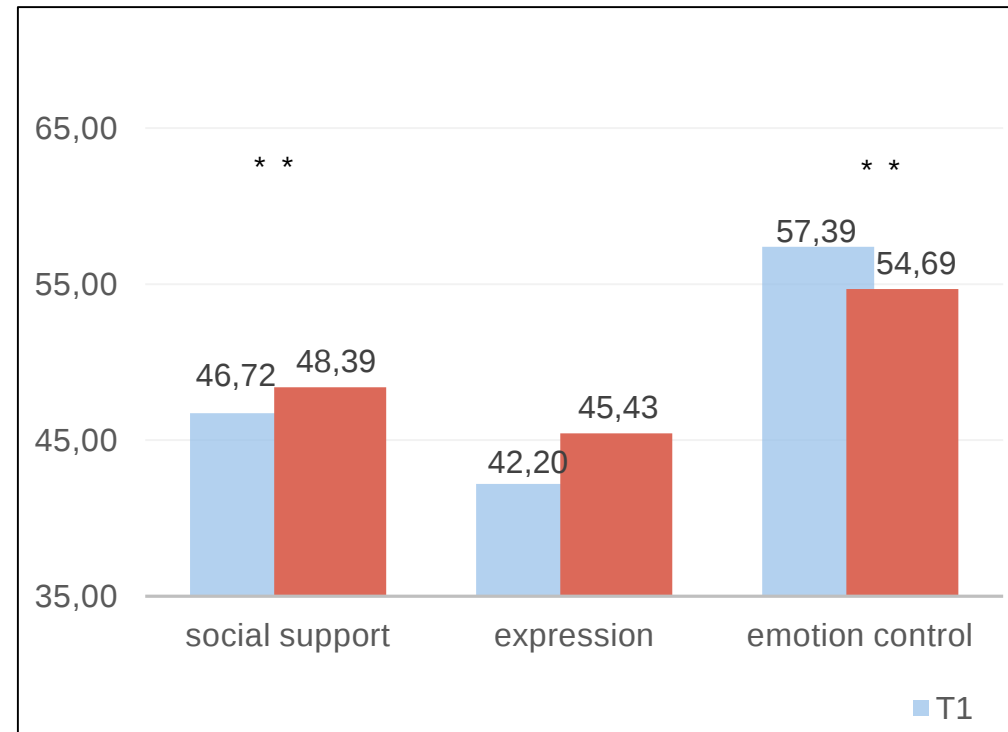
Dixius, Möhler, 2023

FEEL-KJ Maladaptive Scales

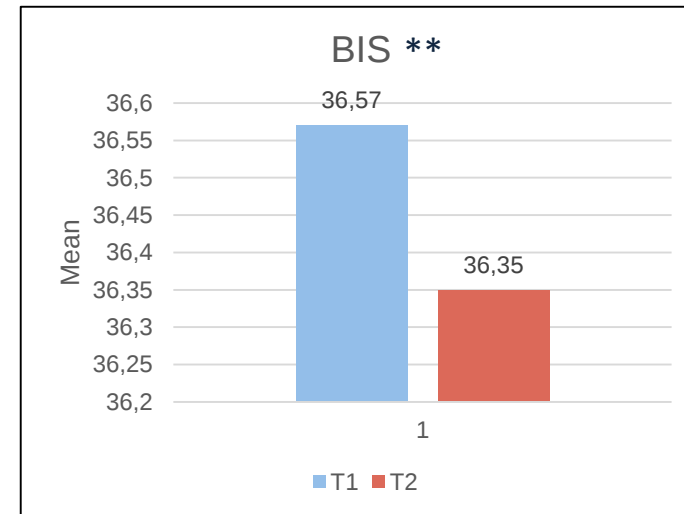
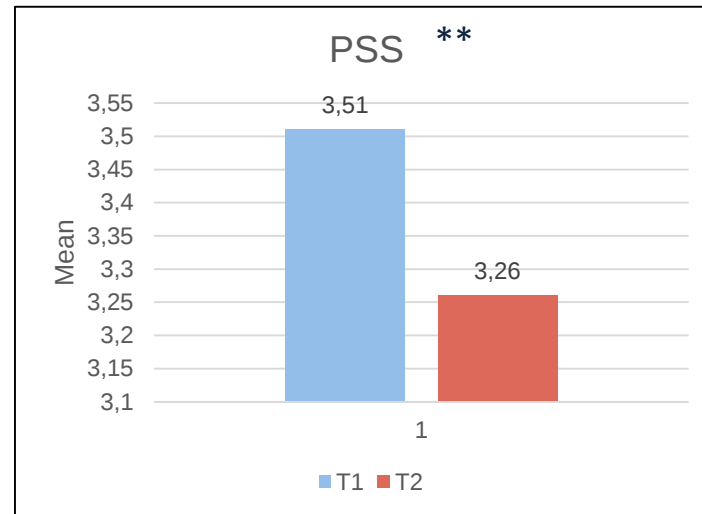


Dixius, Möhler, 2023

FEEL-KJ Additional Scales

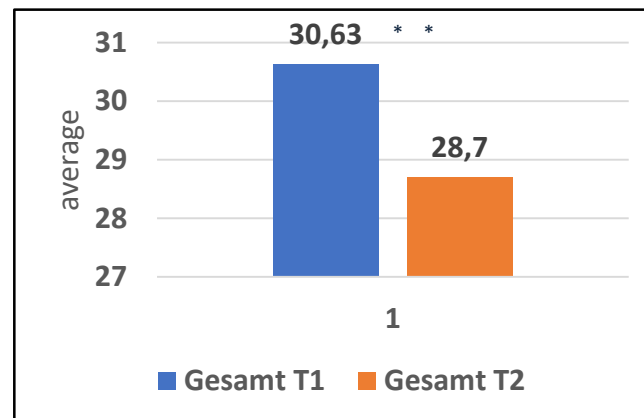


Dixius, Möhler, 2023

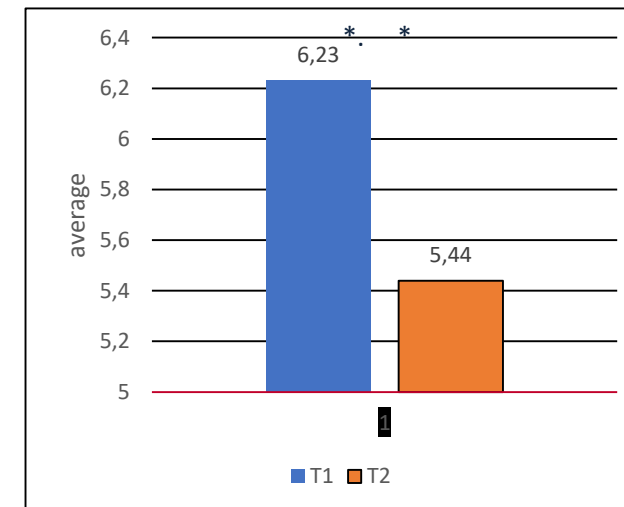


Dixius, Möhler, 2023

RHS



RHS - Disstressthermometer

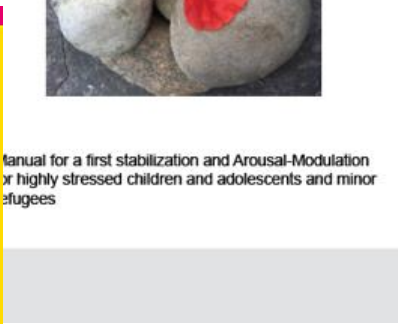
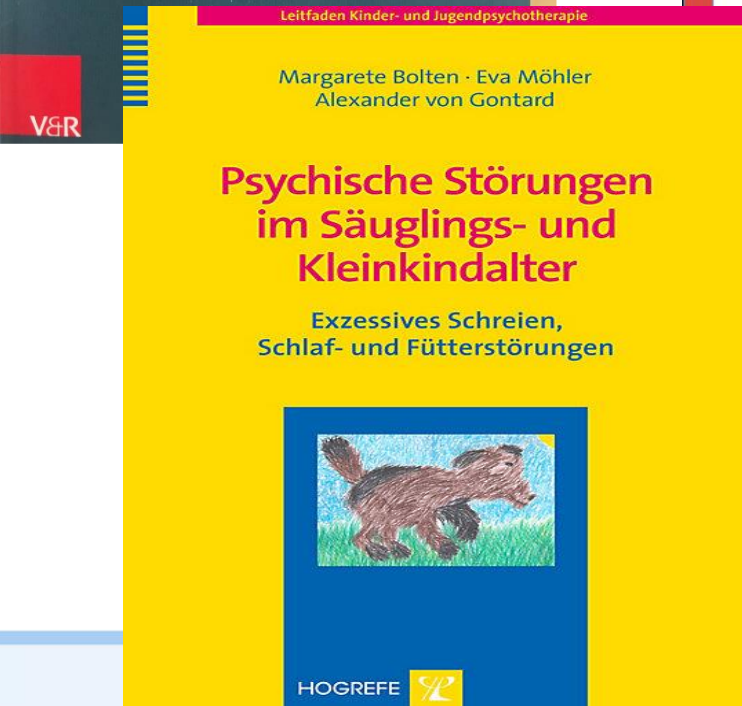
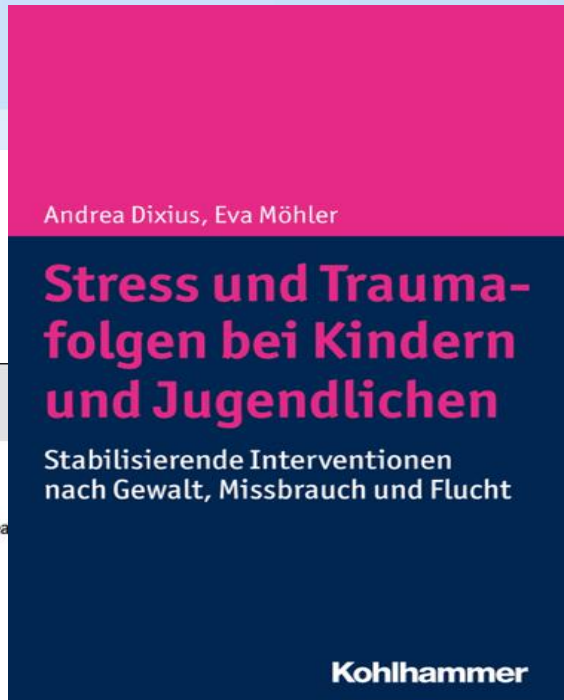
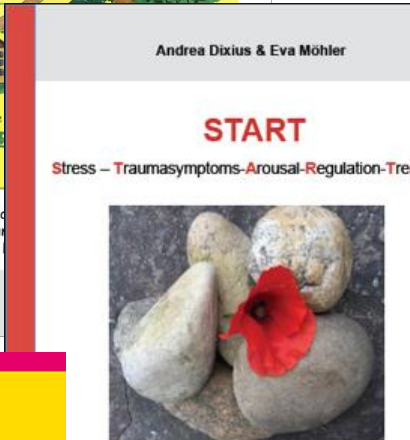
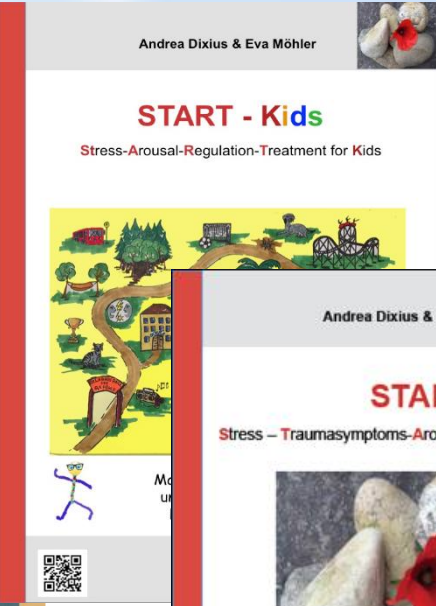
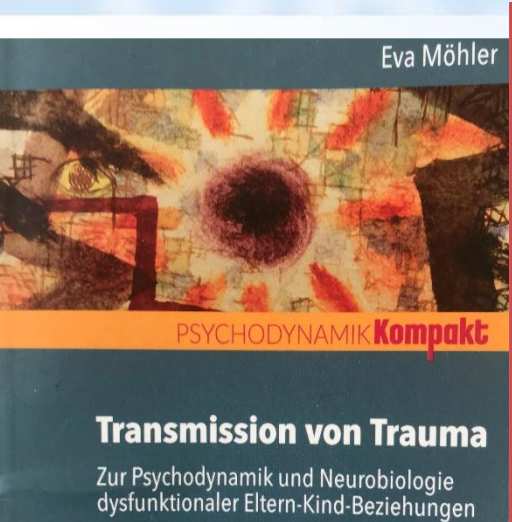


Dixius, Möhler, 2023

Dixius, Möhler, 2023

Zum Nachlesen

KS
iversitätsklinikum
s Saarlandes



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !



www.startyourway.de

eva.moehler@uks.eu

