



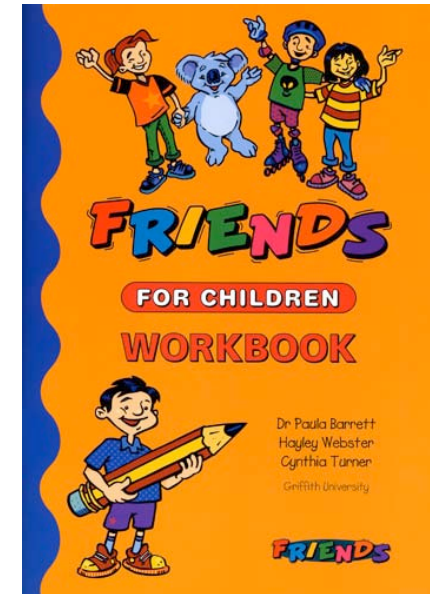
UNI BASEL



Klinische Kinder-  
und Jugend-  
psychologie

# FRIENDS (FREUNDE)

- > Feeling worried?
  - > Relax and feel good
  - > Inner thoughts
  - > Explore plans
  - > Nice work - self rewards
  - > Don't forget to practice
  - > Stay calm
- 
- > Eltern: Unterstützung von Exposition, operante Strategien, Erziehungskompetenzen



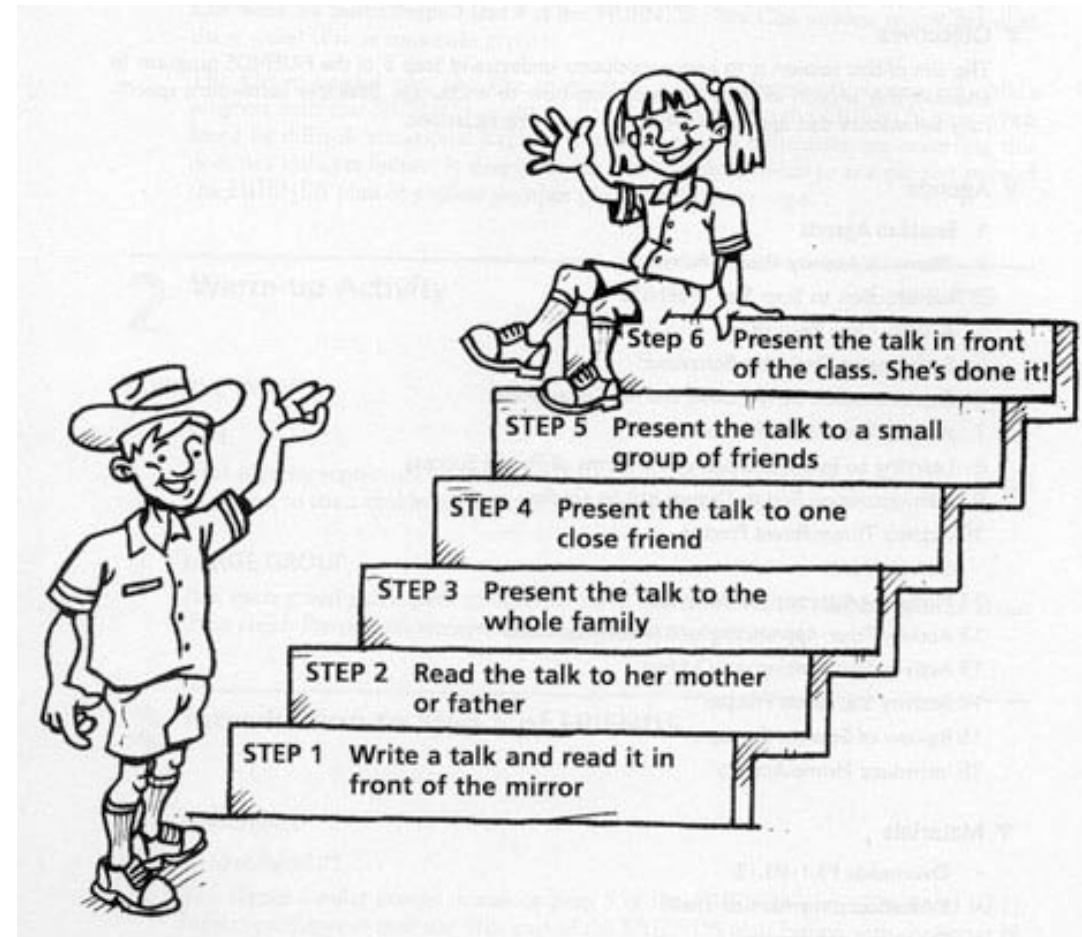
Barrett, P. M., Lowry-Webster, H. & Turner, C. (2000). *FRIENDS program for children*: Brisbane: Australian Academic Press.



UNI BASEL



# Sechs-Schritte-Plan zum Vortrag halten vor der Klasse



*Barrett, Webster & Turner, 1999. FRIENDS for children. Prevention of Anxiety and Depression. Australian Academic Press.*



UNI BASEL



Klinische Kinder-  
und Jugend-  
psychologie

GO!

## Ein Programm für Gesundheit und Optimismus

- > Vorbeugung von Angst und Depression im Jugendalter
- > Altersgruppe: 14-18 Jahre
- > 8 Sitzungen (à 90 Minuten)
- > Umfangreiche Evaluation des Programms



*Junge, Neumer, Manz & Margraf (2002). Gesundheit und Optimismus (GO!). Weinheim: Beltz PVU*



UNI BASEL



Klinische Kinder-  
und Jugend-  
psychologie

# GO! Inhalte

- > Entstehung und Aufrechterhalten von Ängsten und Depressionen
- > Möglichkeiten zur Veränderung emotionaler Zustände
- > Training sozialer Kompetenzen
- > Strategien zur Stressreduktion



*Junge, Neumer, Manz & Margraf (2002). Gesundheit und Optimismus (GO!). Weinheim: Beltz PVU*



UNI BASEL



# Übersicht über das Programm GO!

Sitzung/Titel	Ziele
1. Einführung „Let's GO!“	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gegenseitiges Kennenlernen</li><li>- Einführung in das Programm</li><li>- Erfahrungen mit Stress</li></ul>
2. Denken, Fühlen und Handeln	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stressexperiment</li><li>- Das Wechselspiel von Gedanken, Gefühlen, Körper und Verhalten</li></ul>
3. Angst I „Angst unter der Lupe“	<ul style="list-style-type: none"><li>- Was ist Angst?</li><li>- Gesund oder krank?</li><li>- Die Angstreaktion</li><li>- Angst vor der Angst</li></ul>
4. Angst II „Sich in die Höhle des Löwen wagen“	<ul style="list-style-type: none"><li>- Spezifische und soziale Ängste</li><li>- Aufrechterhaltung, Vorbeugung und Bewältigung von Angst</li><li>- Strategien gegen Denkfehler und Vermeidungsverhalten</li></ul>

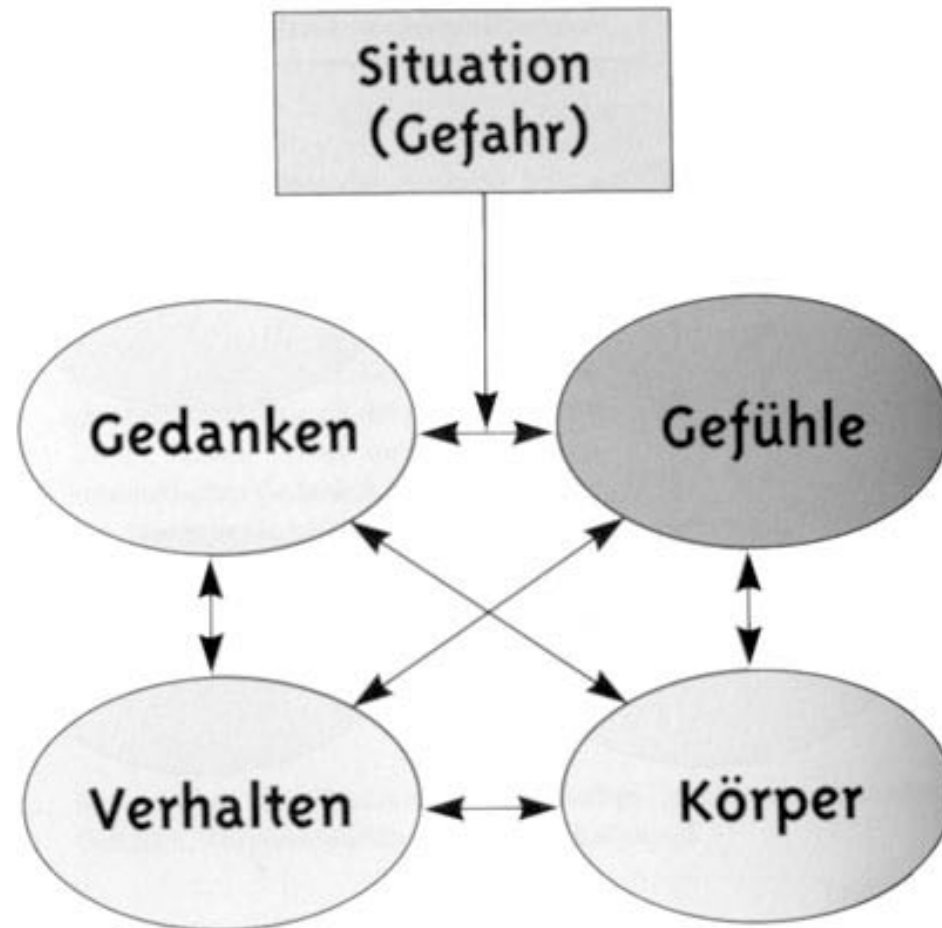
*Junge, Neumer, Manz & Margraf, 2002. Gesundheit und Optimismus GO. Trainingsprogramm für Jugendliche. Weinheim: Beltz.*



UNI BASEL



# Vier-Komponenten-Modell für Angst



*Junge, Neumer, Manz & Margraf, 2002. Gesundheit und Optimismus GO. Trainingsprogramm für Jugendliche. Weinheim: Beltz.*



UNI BASEL

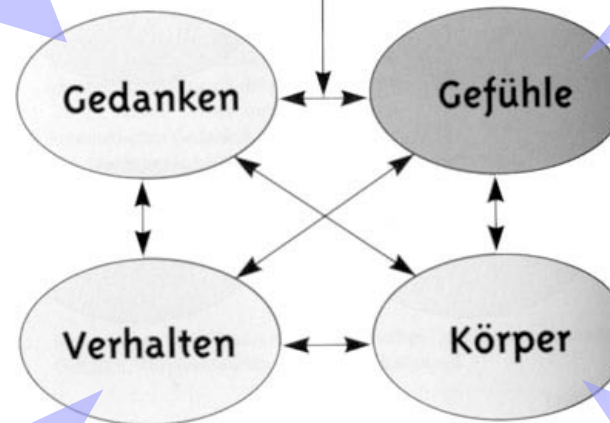


# Angst: Was ist das eigentlich?

„Es passiert etwas ganz Schlimmes.“ „Ich werde mich blamieren.“ „Es ist gefährlich.“ „Hilft mir denn keiner?“

Situation  
(Gefahr)

Angst, Panik  
Hilflosigkeit



Weglaufen, Erstarren,  
Verstecken, hektisch werden,  
nach Hilfe schreien

Herzklopfen,  
Beschleunigte Atmung,  
Schwitzen, Kribbeln,  
kalte Hände,  
Zittern

Junge, Neumer, Manz & Margraf, 2002. *Gesundheit und Optimismus GO. Trainingsprogramm für Jugendliche*. Weinheim: Beltz.



UNI BASEL



# Übersicht über das Programm GO!

Sitzung/Titel	Ziele
1. Einführung „Let's GO!“	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gegenseitiges Kennenlernen</li><li>- Einführung in das Programm</li><li>- Erfahrungen mit Stress</li></ul>
2. Denken, Fühlen und Handeln	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stressexperiment</li><li>- Das Wechselspiel von Gedanken, Gefühlen, Körper und Verhalten</li></ul>
3. Angst I „Angst unter der Lupe“	<ul style="list-style-type: none"><li>- Was ist Angst?</li><li>- Gesund oder krank?</li><li>- Die Angstreaktion</li><li>- Angst vor der Angst</li></ul>
4. Angst II „Sich in die Höhle des Löwen wagen“	<ul style="list-style-type: none"><li>- Spezifische und soziale Ängste</li><li>- Aufrechterhaltung, Vorbeugung und Bewältigung von Angst</li><li>- Strategien gegen Denkfehler und Vermeidungsverhalten</li></ul>

*Junge, Neumer, Manz & Margraf, 2002. Gesundheit und Optimismus GO. Trainingsprogramm für Jugendliche. Weinheim: Beltz.*



UNI BASEL



# Übersicht über das Programm GO!

Sitzung/Titel	Ziele
5. Depression „Die schwarze Brille“	<ul style="list-style-type: none"><li>- Depressive Stimmung und Depression</li><li>- Aufrechterhaltung, Vorbeugung und Bewältigung depressiver Stimmung</li><li>- Denk- und Verhaltensstrategien</li></ul>
6. Selbstsicherheit „Sich erfolgreich durchsetzen“	<ul style="list-style-type: none"><li>- Soziale Kompetenz</li><li>- Schritte zur Selbstsicherheit</li><li>- Übungen zur Selbstsicherheit</li></ul>
7. Stressbewältigung „Achtung: Hochspannung!“	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stressbewältigung</li><li>- Systematisches Problemlösen</li><li>- Entspannung</li></ul>
8. Zusammenfassung und Abschluss „Das war's!“	<ul style="list-style-type: none"><li>- Wiederholung und Anwendung der erlernten Techniken</li><li>- Richtig oder Falsch?</li><li>- Wie helfe ich anderen und wer hilft mir?</li><li>- Rückmeldung und Kursabschluss</li></ul>

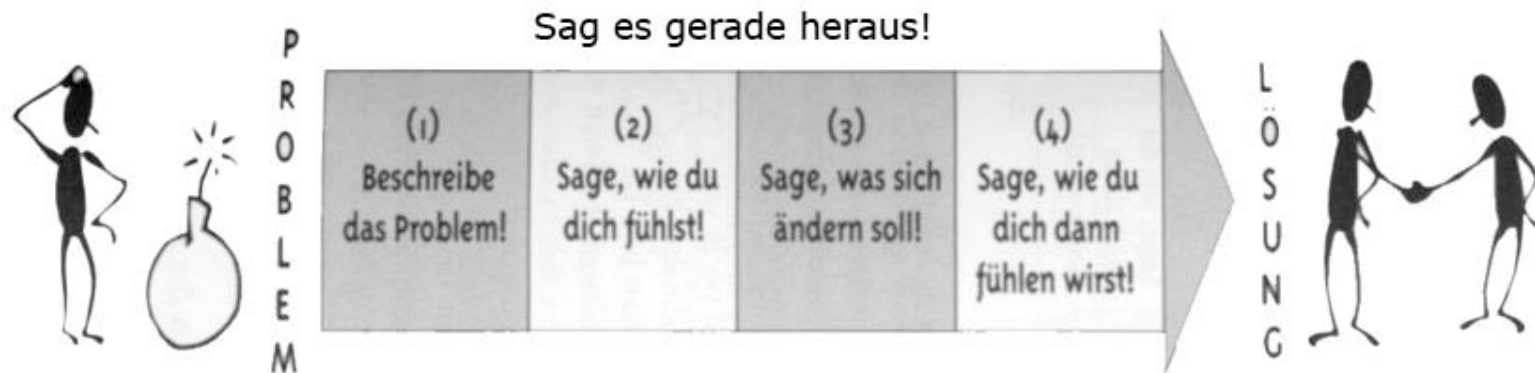
*Junge, Neumer, Manz & Margraf, 2002. Gesundheit und Optimismus GO. Trainingsprogramm für Jugendliche. Weinheim: Beltz.*



UNI BASEL



# Die vier Schritte zur Selbstsicherheit



*Junge, Neumer, Manz & Margraf, 2002. Gesundheit und Optimismus GO. Trainingsprogramm für Jugendliche. Weinheim: Beltz.*



UNI BASEL



# Übersicht über das Programm GO!

Sitzung/Titel	Ziele
5. Depression „Die schwarze Brille“	<ul style="list-style-type: none"><li>- Depressive Stimmung und Depression</li><li>- Aufrechterhaltung, Vorbeugung und Bewältigung depressiver Stimmung</li><li>- Denk- und Verhaltensstrategien</li></ul>
6. Selbstsicherheit „Sich erfolgreich durchsetzen“	<ul style="list-style-type: none"><li>- Soziale Kompetenz</li><li>- Schritte zur Selbstsicherheit</li><li>- Übungen zur Selbstsicherheit</li></ul>
7. Stressbewältigung „Achtung: Hochspannung!“	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stressbewältigung</li><li>- Systematisches Problemlösen</li><li>- Entspannung</li></ul>
8. Zusammenfassung und Abschluss „Das war's!“	<ul style="list-style-type: none"><li>- Wiederholung und Anwendung der erlernten Techniken</li><li>- Richtig oder Falsch?</li><li>- Wie helfe ich anderen und wer hilft mir?</li><li>- Rückmeldung und Kursabschluss</li></ul>

*Junge, Neumer, Manz & Margraf, 2002. Gesundheit und Optimismus GO. Trainingsprogramm für Jugendliche. Weinheim: Beltz.*



UNI BASEL



Klinische Kinder-  
und Jugend-  
psychologie

# *Welchen Einfluss hat elterliche Psychotherapie auf Psychopathologie des Kindes?*



UNI BASEL



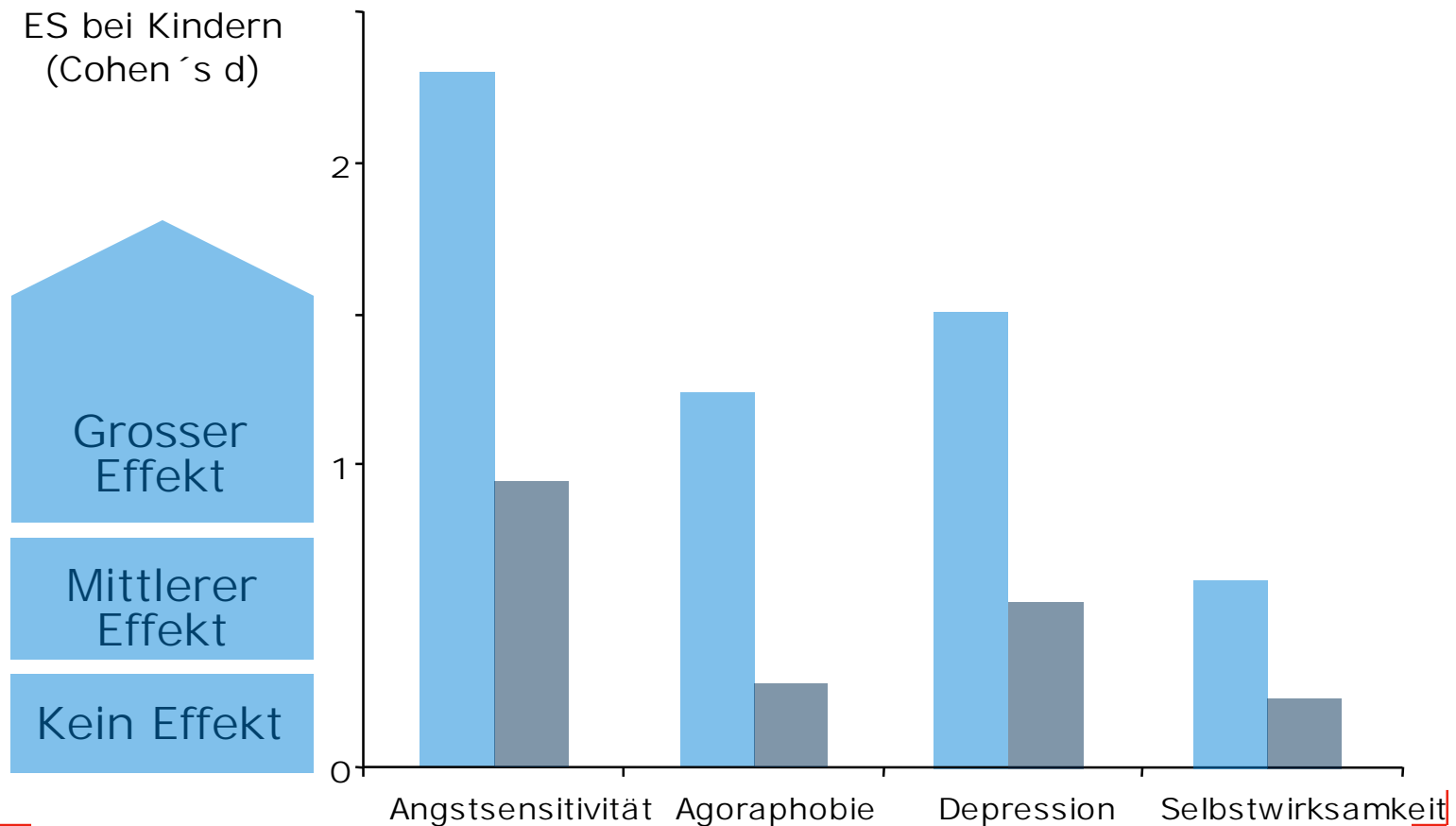
Klinische Kinder- und Jugendpsychologie

# Beeinflusst Therapie der Eltern Psychopathologie des Kindes?

Alter der Kinder: T1=10.8 Jahren T2=18.2 Jahre

Eltern mit Panikstörung: ■ Erfolgreiche Therapie vs. keine Therapie  
N=48 ■ Erfolgreiche Therapie vs. keine Therapie

ES bei Kindern  
(Cohen's d)





UNI BASEL



Klinische Kinder-  
und Jugend-  
psychologie

# Prävention im Alltag

- > Mutiges Verhalten fördern
- > Ängstliches Verhalten unterbinden
- > Der Angst ins Auge sehen



UNI BASEL



Klinische Kinder-  
und Jugend-  
psychologie

# Mutiges Verhalten fördern

- > Loben
- > Belohnen (z.B. gemeinsames Spiel, kleines Geschenk, kein Abwaschdienst)



UNI BASEL



Klinische Kinder-  
und Jugend-  
psychologie

# Mutplan

- Konkrete Definition des erwünschten Verhaltens
- Kind sammelt Punkte, Sternchen, Sticker etc. für gezeigtes Verhalten
- Für bestimmte Anzahl von Punkten kleine Belohnung
- Belohnung:
  - Etwas was Freude macht
  - Passend zur Grösse des Erfolgs
  - Zeitgleich zum Verhalten
- Keine Kritik oder wegnehmen von Smilies, wenn Ziel nicht erreicht



UNI BASEL



Klinische Kinder-  
und Jugend-  
psychologie

## Ängstliches Verhalten unterbinden

- > Keine Aufmerksamkeit
- > Erklärung, warum keine Aufmerksamkeit
- > Aufzeigen, was das Kind tun kann, um Aufmerksamkeit zu bekommen
- > Lob wenn unverwünschtes Verhalten nicht mehr gezeigt wird



UNI BASEL



Klinische Kinder-  
und Jugend-  
psychologie

## Der Angst nicht aus dem Weg gehen

- > Ängste des Kindes ernst nehmen
- > mit dem Kind über seine Ängste sprechen
- > helfen eigene Lösungsmöglichkeiten zu finden
- > Vermeidungsverhalten nicht unterstützen



UNI BASEL



Klinische Kinder-  
und Jugend-  
psychologie

## Zusammenfassung

- > Kinderängste  $\neq$  Kinderkram
- > Kinderängste bedeutender Risikofaktor für psychische Störungen im Erwachsenenalter
- > Erste evidenzbasierte Präventionsprogramme liegen vor
- > Elterliche Psychotherapie als Präventionsmassnahme kindlicher Angststörungen?



UNI BASEL



Klinische Kinder-  
und Jugend-  
psychologie

## Viele offene Fragen

- > Störungsspezifische vs. Störungsübergreifende Präventionsansätze?
- > Kindzentrierte vs. Elternzentrierte Präventionsansätze?



UNI BASEL



# Prävention von Angststörungen

Judith Blatter & Silvia Schneider  
Klinische Kinder- und Jugendpsychologie  
Universität Basel