

Prävention depressiver Störungen im Kindes- und Jugendalter

Martin Hautzinger

Psychologisches Institut
Klinische und
Entwicklungspsychologie
hautzinger@uni-tuebingen.de

EBERHARD KARLS

UNIVERSITÄT
TÜBINGEN



Depression: Epidemiologie

- Häufigste psychische Störung: Lebenszeitrisiko (30%)
- zunehmend früherer Beginn von Symptomen bzw. Erkrankungen (typ. Ersterkrankungsalter 17- 25 J.)

Lebenszeitprävalenz (bis 18 Lbj.):

- Bremer Jugendstudie (1998): 18% ...
- Münchner Jugendstudie (2000): 14% (18%)
....litten schon einmal an depressiven Störungen

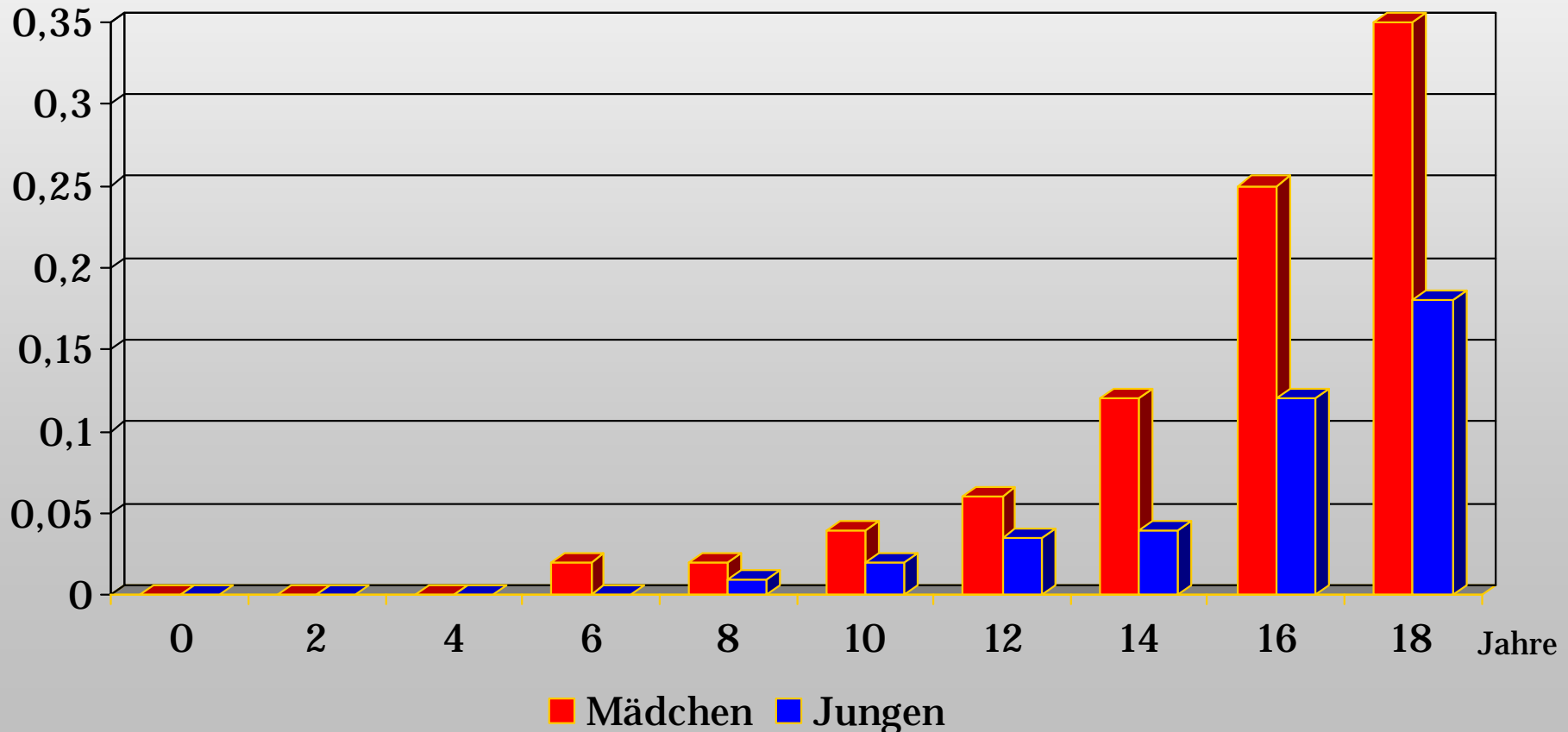
12-Monats Prävalenzen:

- Oregon (Lewinsohn et al. 1993): 3%
- ZESCAP (Steinhausen et al. 2003): 5,3 %
- EDSP (Wittchen et al. 2000): 4,8 % (7%)

Depressionsentwicklung: Wahrscheinlichkeit

Anstieg der Symptomatik (nach Lewinsohn et al.):

<12 J: 4%; <14 J: 7%; <15 K : 15%; <17 J: 21%



Psychosoziale Folgen:

Schulische Probleme: 50% vs. 28%

Juristische Probleme: 32% vs. 13%

Familiäre Probleme: 27% vs. 12%

Komorbiditäten:

18 % Angststörungen

11 % Störungen durch Substanzkonsum

Rezidivierender Verlauf:

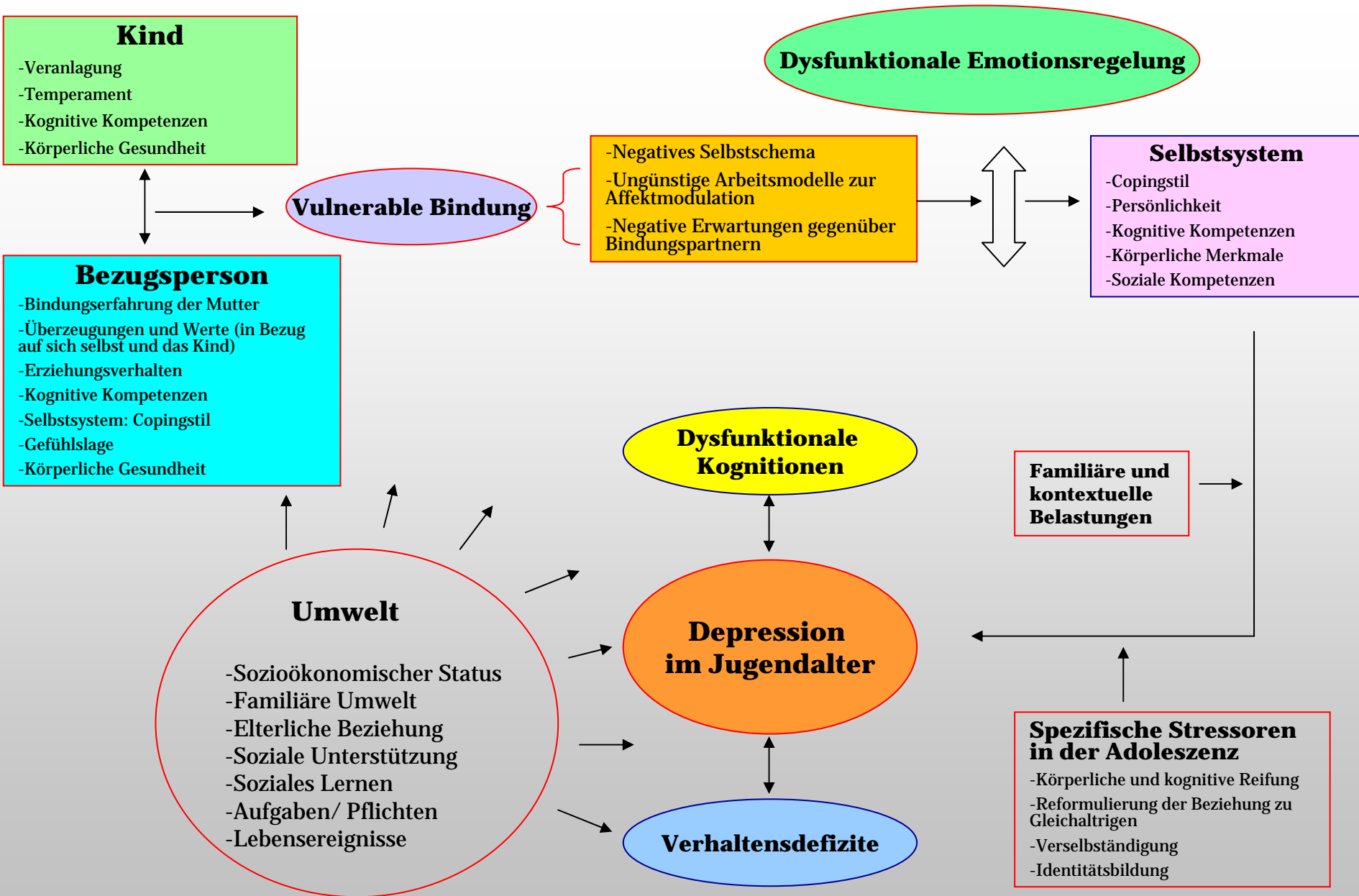
nach 1 Jahr: 47,2%

nach 2 Jahren: 69,4%

nach 5 Jahren: 76,2%

Risikofaktoren depressiver Störungen

- **Biologische Faktoren:** genetische Vulnerabilität, familiäre Belastung, Dysregulation von Rezeptoren/ Neurotransmittern, neuroendokrine Prozesse usw.
- **Psychologische Faktoren:** negative Selbstbewertung bzw. -wahrnehmung, dysfunktionaler Attributionsstil, maladaptive Copingstrategien, Mißlingen von Entwicklungsstufen, wenig erfolgreiche Anpassung an Entwicklungsanforderungen usw.
- **Soziale Faktoren:** familiäre Dysfunktion, depressive Eltern, psychosozialer Stress, Probleme mit Gleichaltrigen



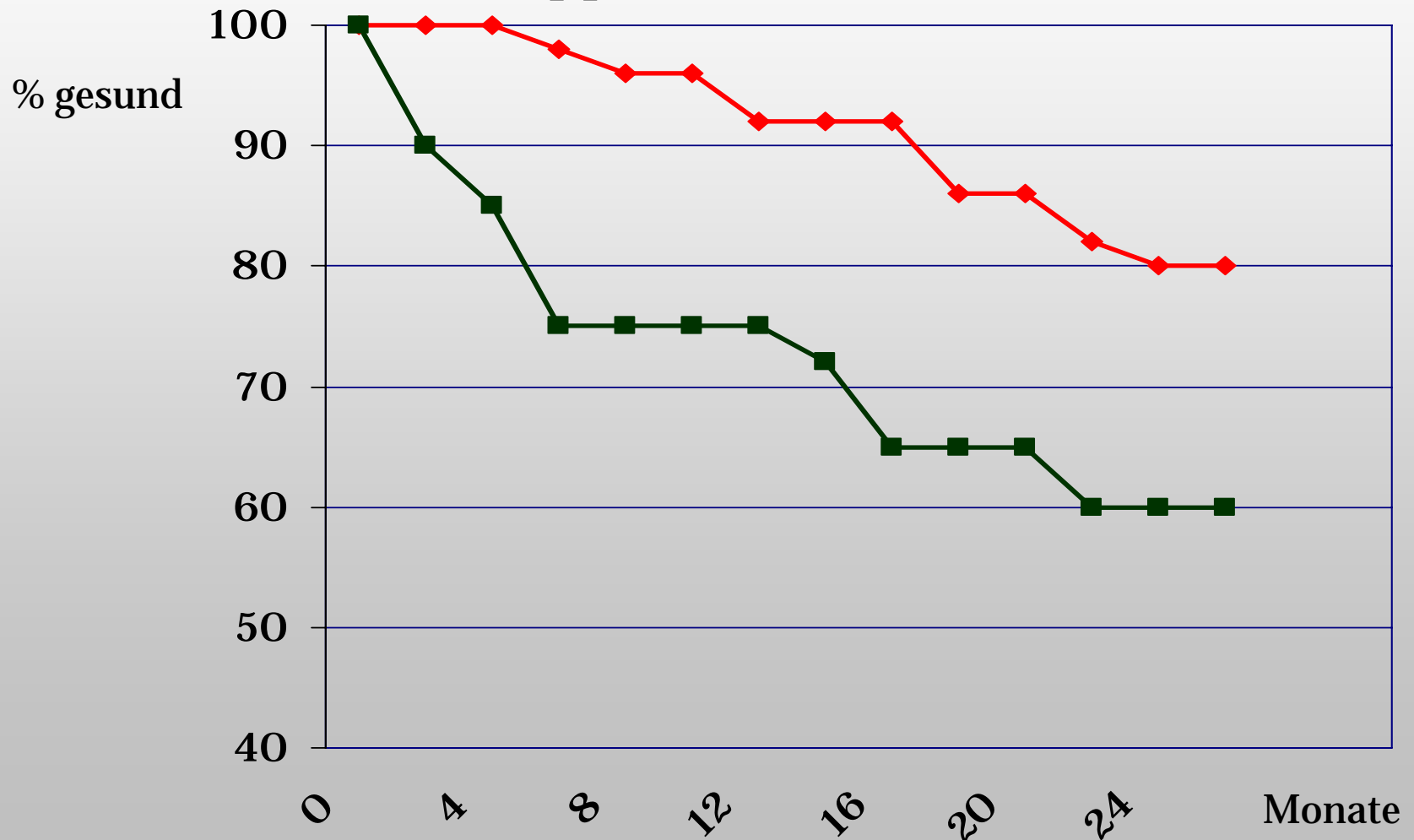
Entstehung und Aufrechterhaltung der Depression im Jugendalter nach McCauley et al. (2001)

Primäre Prävention

- **Universelle Herangehensweise:**
Ohne Eingrenzung auf bestimmte Gruppen werden alle Personen einer Population (z.B. einer Schulklasse) mit als zentral erachteten Strategien konfrontiert
- **Selektive Herangehensweise:**
Bestimmte Risikogruppen (z.B. Kinder depressiver Eltern) werden mit als spezifisch erachteten Strategien konfrontiert
- **Indikative Herangehensweise:**
Prävention bei Personen, die bereits Symptome zeigen (z.B. Kinder mit erhöhten Depressionswerten)

Beispiel für **selektive** Prävention: Clarke et al. 2001

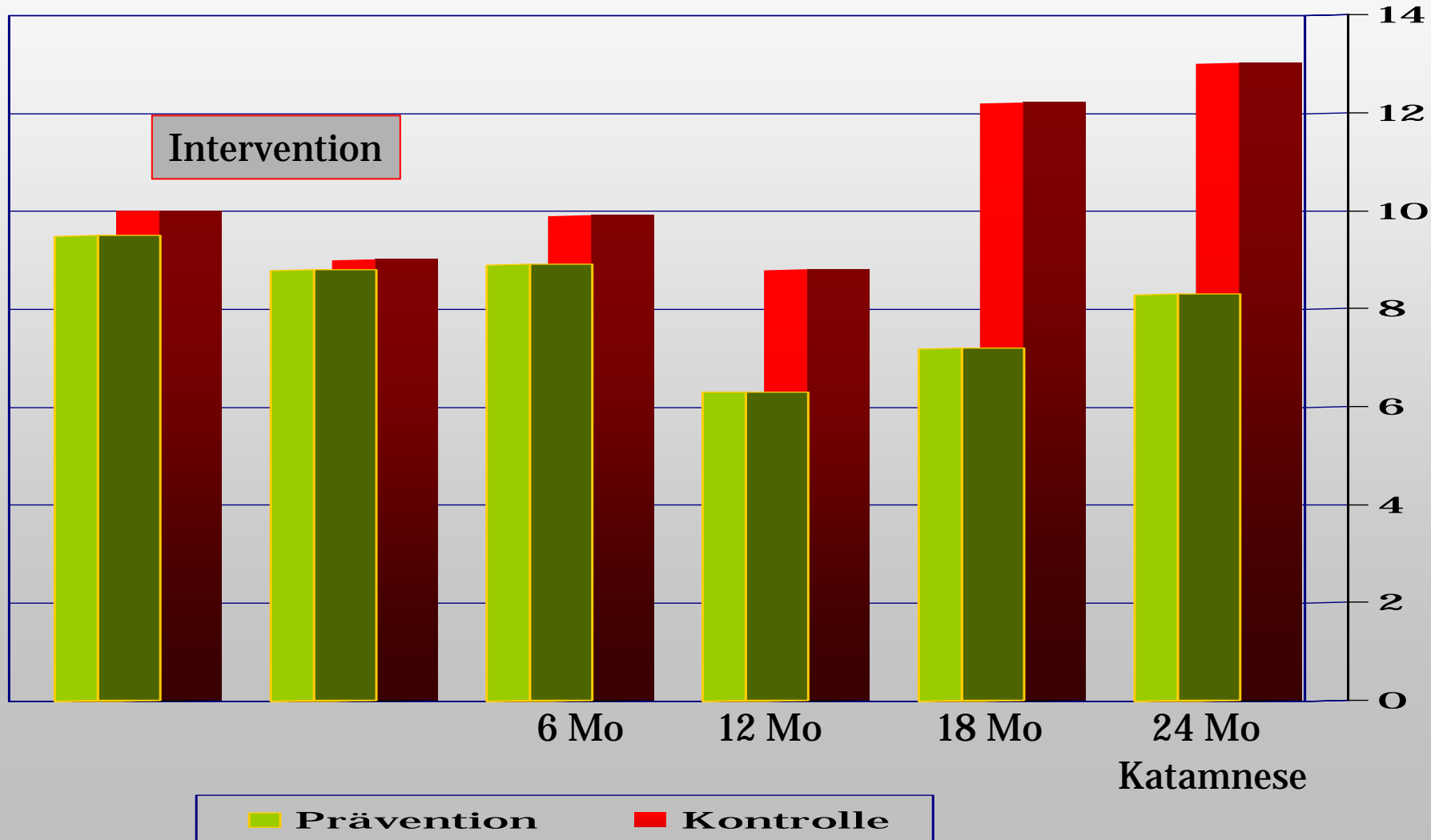
Kriterium: Kinder von Eltern, die wegen einer MD behandelt worden waren; 47 Präv./40 Kontr. Jugendliche
Prävention: KVT in Gruppen über 15 Wochen



Beispiel für **indikative Prävention**: Gillham et al. 1995

Verlauf von **CDI** über 24 Monate

Kinder 11-12 J. (70 Prävention, 50 Kontrollen), 12 Wochen



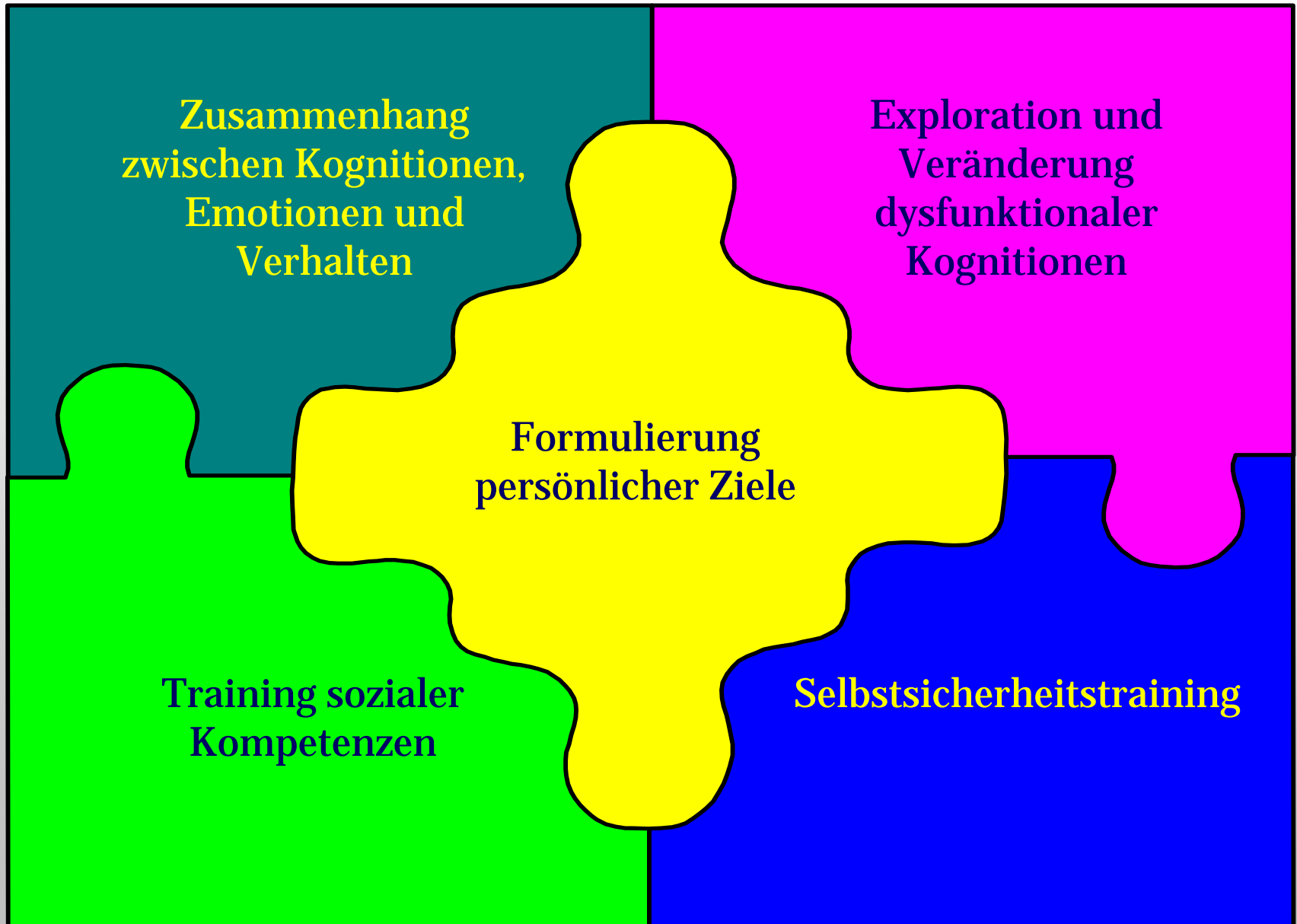
Präventionsstudie: „LARS&LISA“

- **Universelle** Prävention
- Verringerung der Häufigkeit depressiver Beschwerden und des Auftretens depressiver Störungen
- Beeinflussung (Reduktion) von Risikofaktoren
- Steigerung (Empowerment) von Schutzfaktoren und Resilienzen
- Schaffung und Training von Fertigkeiten und Fähigkeiten
- Vergleich von unterschiedlichen Vorgehensweisen

LARS & LISA Programm

- Vermittlung des Zusammenhangs von Kognitionen, Emotionen und Verhalten
 - Exploration und Veränderung dysfunktionaler Kognitionen
 - Selbstsicherheit lernen
 - Training sozialer Fertigkeiten
- ↓
- 10 Doppelstunden (2 Schulstd.)

Bausteine des Präventionsprogramms



Inhaltsübersicht

- 1. Doppelstunde: Einführung, Kennenlernen, Regeln, Ziele
- 2. Doppelstunde: Magische Spirale
- 3. Doppelstunde: Think I
- 4. Doppelstunde: Think II
- 5. Doppelstunde: Think III
- 6. Doppelstunde: Just do it I
- 7. Doppelstunde: Just do it II
- 8. Doppelstunde: Just do it III
- 9. Doppelstunde: Get in touch I
- 10. Doppelstunde: Get in touch II

Ablauf der einzelnen Doppelstunden von LARS&LISA

1. Doppelstunde (ca. 100 Min.):

Begrüßung, Muntermacher (10)

Einführung Videokamera (10)

Ordner austeilern (5)

Ziele erläutern (10)

Ablauf erläutern (20)

Regeln vorstellen (30)

Wissenstest einführen (5)

Sinn von Rollenspielen erläutern (10)

u.U. Abschlußspiel

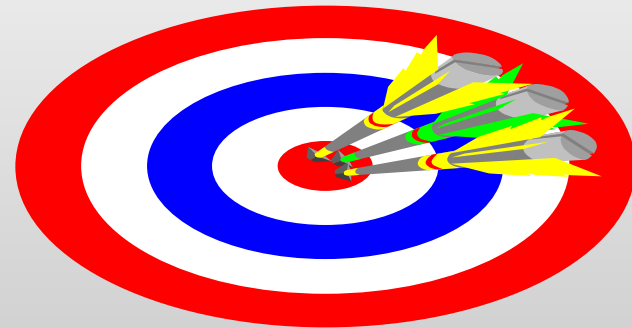
LARS & LISA

Magische Spirale

.....
.....

THINK!

.....
.....
.....



Just do it!

.....

Get in touch!

.....

Ablauf

2. Doppelstunde (ca. 90 Min.):

Muntermacher

Lernziele einführen (5)

Was sind Gedanken und Gefühle (20)

Gedanken-Gefühle-Verhalten

Spirale (20)

Anwendung auf Beispiele der Schüler
(20)

Warum ist das Wissen wichtig (10)

Wissenstest (10)

u.U. Abschlußspiel

Gedanken oder Gefühle?

Beurteilt für jeden Absatz, ob hier ein Gedanken, Gefühle oder keines von beidem dargestellt werden.

Schon seit Stunden hockte Alex vor dem PC.

Eigentlich sollte er sich die Übungsaufgaben für die Mathearbeit morgen ansehen, doch obwohl er sich ein wenig unwohl in seiner Haut fühlte und *schon das schlechte Gewissen aufziehen spürte*, fand er sein neues Videospiele viel zu spannend, um sich jetzt mit Mathe zu beschäftigen.

Gedanke <input type="checkbox"/>	Gefühl <input type="checkbox"/>	Keines von beidem <input type="checkbox"/>
----------------------------------	---------------------------------	--

Eben überlegte er, wie es wohl zu schaffen sein könnte, den Endgegner in Level 13 zu schlagen, als das Telefon klingelte.

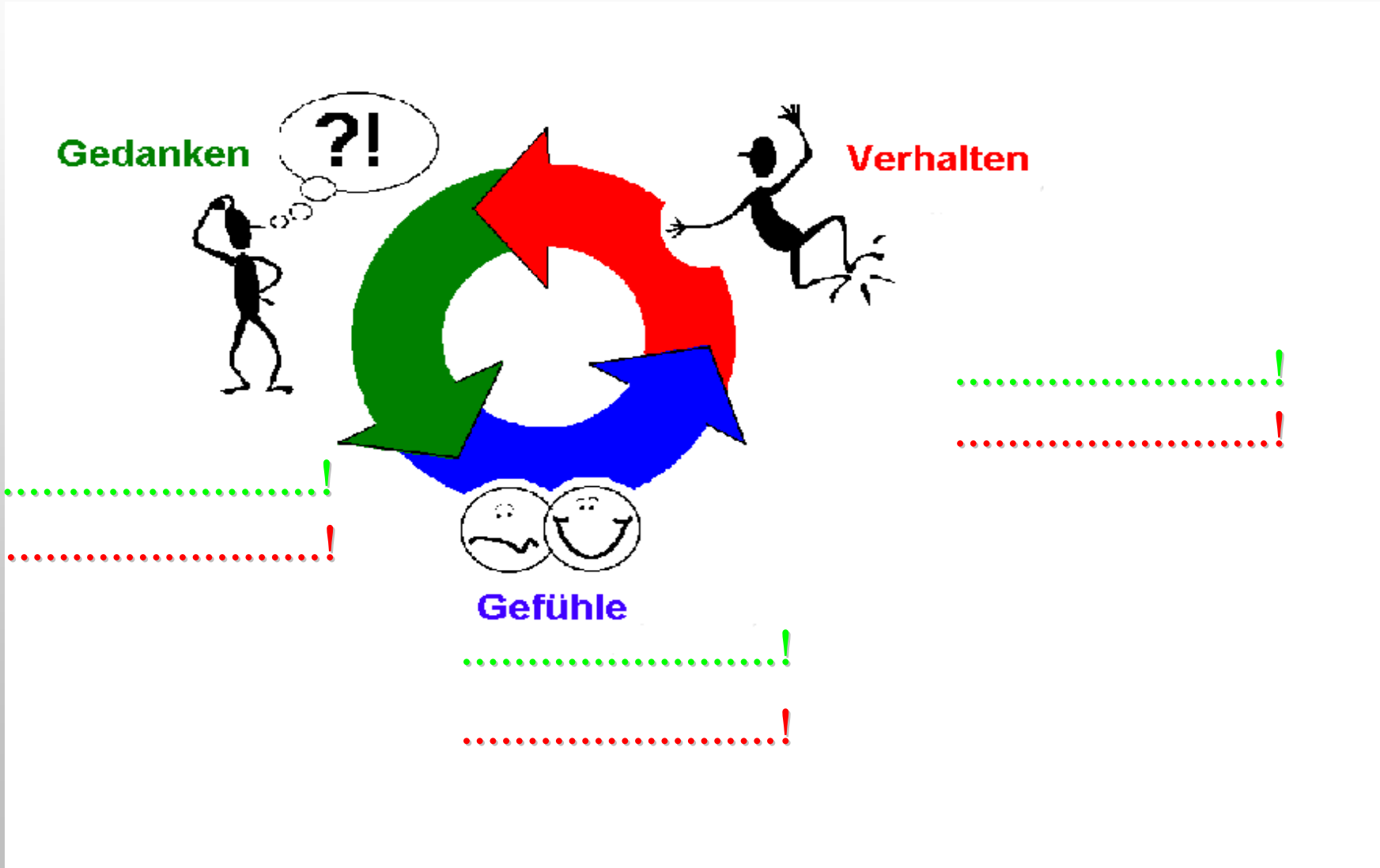
Gedanke <input type="checkbox"/>	Gefühl <input type="checkbox"/>	Keines von beidem <input type="checkbox"/>
----------------------------------	---------------------------------	--

"Verdammt ausgerechnet jetzt". Doch außer ihm war keiner im Haus, *also drückte er widerwillig die 'Pause-Taste'* und rannte die Treppe ins Wohnzimmer runter.

Gedanke <input type="checkbox"/>	Gefühl <input type="checkbox"/>	Keines von beidem <input type="checkbox"/>
----------------------------------	---------------------------------	--

Magische Spirale

Aufwärts- und Abwärtsspirale



Ablauf

3. Doppelstunde (ca. 90 Min.)

Muntermacher

Lernposter (5)

Lernziele (5)

Gedanken als Runterzieher (10)

Comic zu negativen Gedanken (10)

Gedanken als Aufbauer (10)

Realitätscheck (20)

Stillarbeit (Materialien) (15)

Wissenstest (10)

Trainingsaufgaben für zu Hause (5)

Calvin & Hobbes (1)



Ist das, was Calvin denkt überhaupt realistisch? Gibt es Formulierungen wie „muss“, „nie“ oder „furchtbar“?

Was spricht gegen den Runterzieher?

Gibt es andere Erklärungen für die Absage von Susie?

Calvin & Hobbes (2)



Ist das, was Calvin denkt überhaupt realistisch? Gibt es Formulierungen wie „muss“, „nie“ oder „furchtbar“?

Was spricht gegen die Runterzieher?

Gibt es andere Erklärungen für die Blicke der anderen Schüler als die von Calvin?

Ablauf ...

6. Doppelstunde (ca. 75 Min.)

Muntermacher

Lernposter (5)

Lernziele (5)

Hausaufgaben besprechen (15)

Modellrollenspiel zu unsicherem,
aggressivem, selbstsicherem

Verhalten (30)

Arbeitsblatt ausfüllen (5)

Eisberg der Selbstsicherheit (5)

Wissenstest (10)

Welche Vor- und Nachteile für diese Verhaltensweisen fallen euch ein?

Aggressives Verhalten:

Vorteile: _____

Nachteile: _____



Unsicheres Verhalten:

Vorteile: _____

Nachteile: _____



Selbstsicheres Verhalten:

Vorteile: _____

Nachteile: _____



Beispiele:

- defekte CD zurückgeben - kein Kassenbon mehr
- Party: abends längerweg bleiben wollen - Eltern überzeugen müssen

Ablauf ...

9. Doppelstunde (ca. 95 Min.)

Muntermacher

Lernposter (5)

Lernziele (5)

Hausaufgaben besprechen (15)

Thema „Kontakt aufnehmen“ (5)

Punkte, die bei Kontakt aufnehmen wichtig sind klären (30)

Rollenspiele (30)

Eigenes Handeln ist das Erfolgskriterium, nicht der Erfolg bei der Kontaktaufnahme (5)

Wissenstest (10)

Um erfolgreich Kontakt zu anderen aufzunehmen, ist es wichtig

a) Gemeinsamkeiten als „Aufhänger“

b) Interesse am anderen zeigen

c) Etwas über sich erzählen

d) Ping-Pong

e) Vom Oberflächlichen zum Tiefen

f) Nähe erzeugt Nähe



Evaluation von ‚LARS&LISA‘

- **Risikofaktoren:**

Automatische Gedanken

Tägliche Belastungen, Stress, Lebensereignisse

Intrusiven Gedanken, dysfunktionale Überzeugungen
ungünstige familiäre Einflüsse

- **Schutzfaktoren:**

Soziale Kompetenz, positive Ereignisse (uplifts)

Selbstwert, günstige familiäre Einflüsse

- **Outcome/Ergebnisse**

Depressivität (ADS), Affektivität (PANAS)

Lehrerurteil (TNID), Schulverhalten (Fehlzeiten,

Schulnoten), Gesundheitsverhalten (Arztbesuche etc.)

Stichprobe 1

Realschüler 8. Klasse

Intervention

(n = 187)

MW / SD

Alter: 13.63 / .65

Sex: f m
44.7% 55.3%

Kontrolle

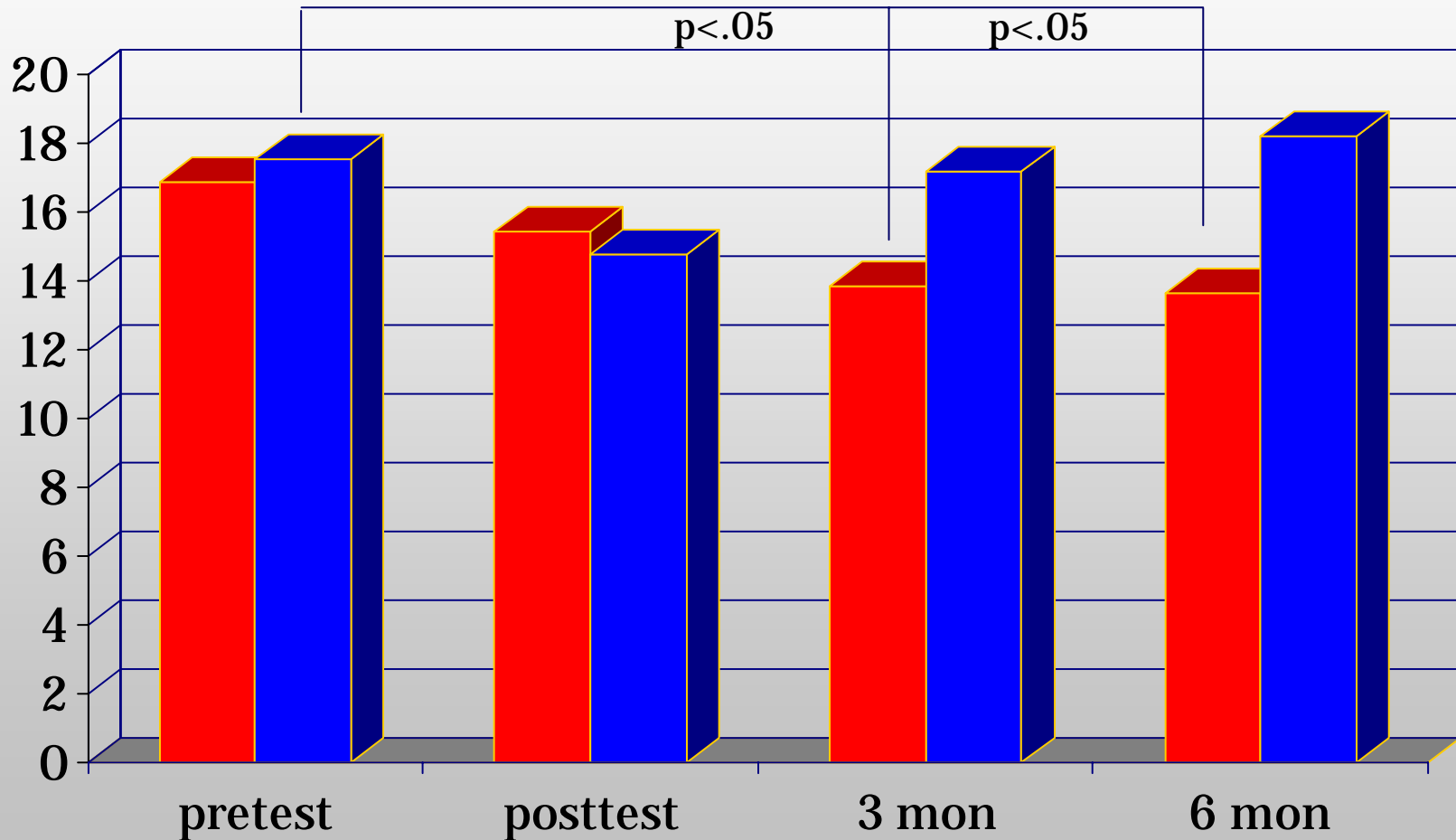
(n = 128)

MW / SD

Alter: 13.87 / .88

Sex: f m
49.9% 50.1%

Depressive Symptome



* = $p < .002$

** = $p < .001$

Stichprobe 2

Realschüler & Gymnasiasten, 7. Klasse



Trainingsgruppe (n = 100)

Mean / SD

Age: 12.50 / .63

Sex: women men
55.0% 45.0%

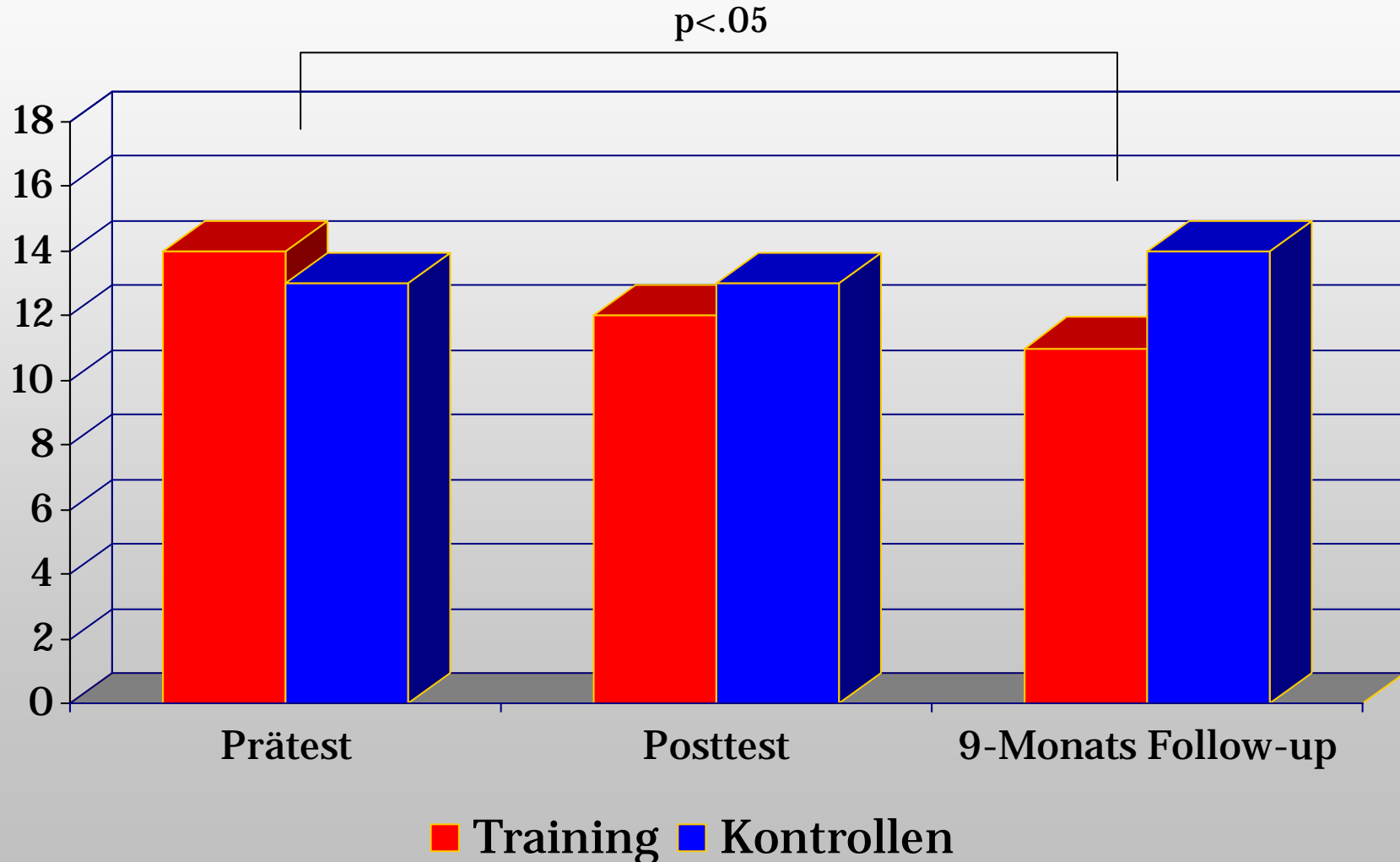
Kontrollgruppe (n = 115)

Mean / SD

Age: 12.53 / .61

Sex: women men
53.9% 46.1%

Depressive Symptome



Stichprobe 3

Realschüler 8. Klasse



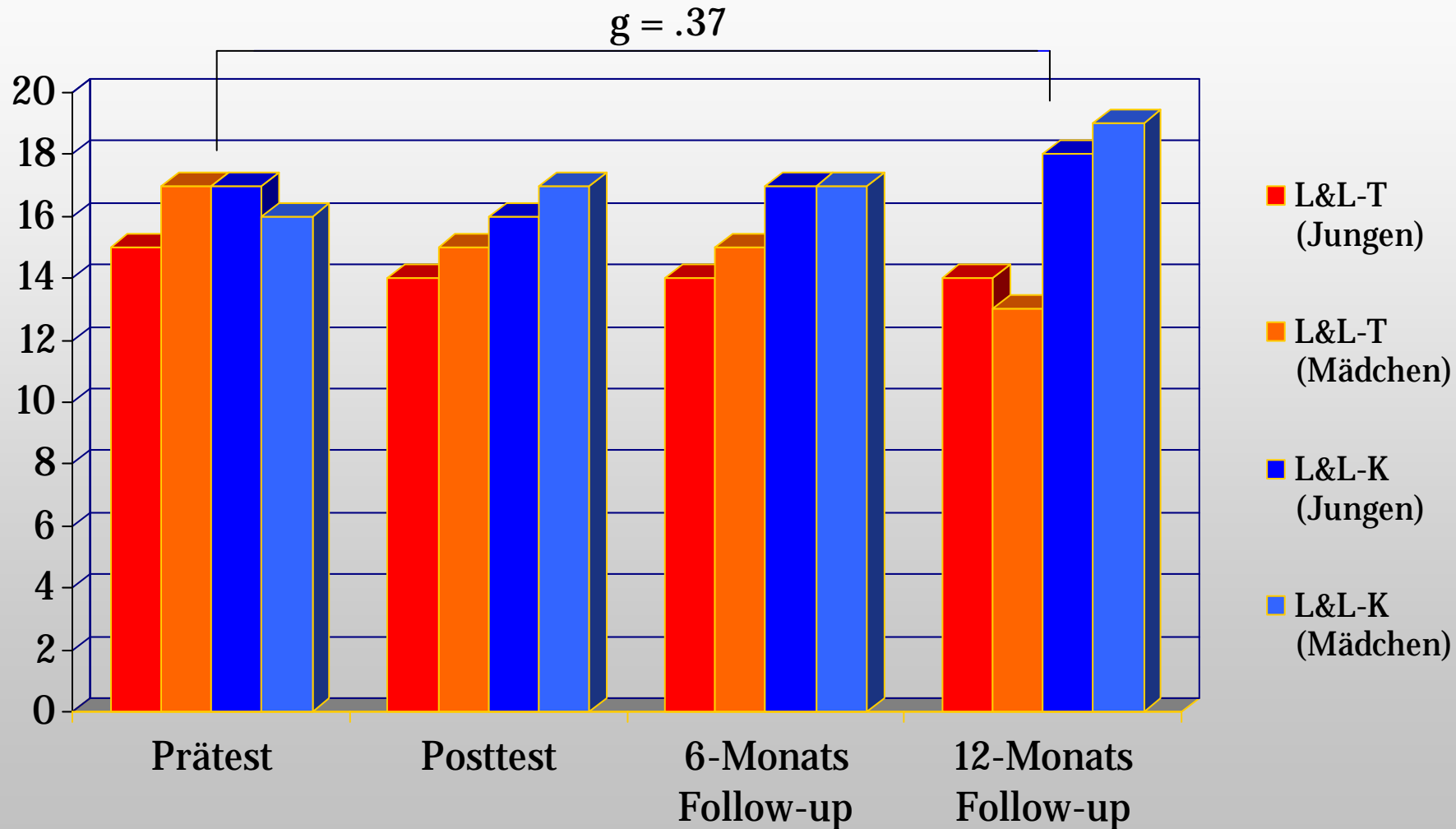
Trainingsgruppe (n = 163)

	Mean / SD
Age:	13.73 / .63
Sex:	women men
	44.2% 55.8%

Kontrollgruppe (n = 138)

	Mean / SD
Age:	13.63 / .58
Sex:	women men
	50.7% 49.3%

Depressive Symptome



$g = \text{Mittelwert Training} - \text{Mittelwert Kontrolle} / (\text{SD Training}/2 + \text{SD Kontrolle}/2)$

Präventionsprogramm JES!

„Expressives Schreiben“

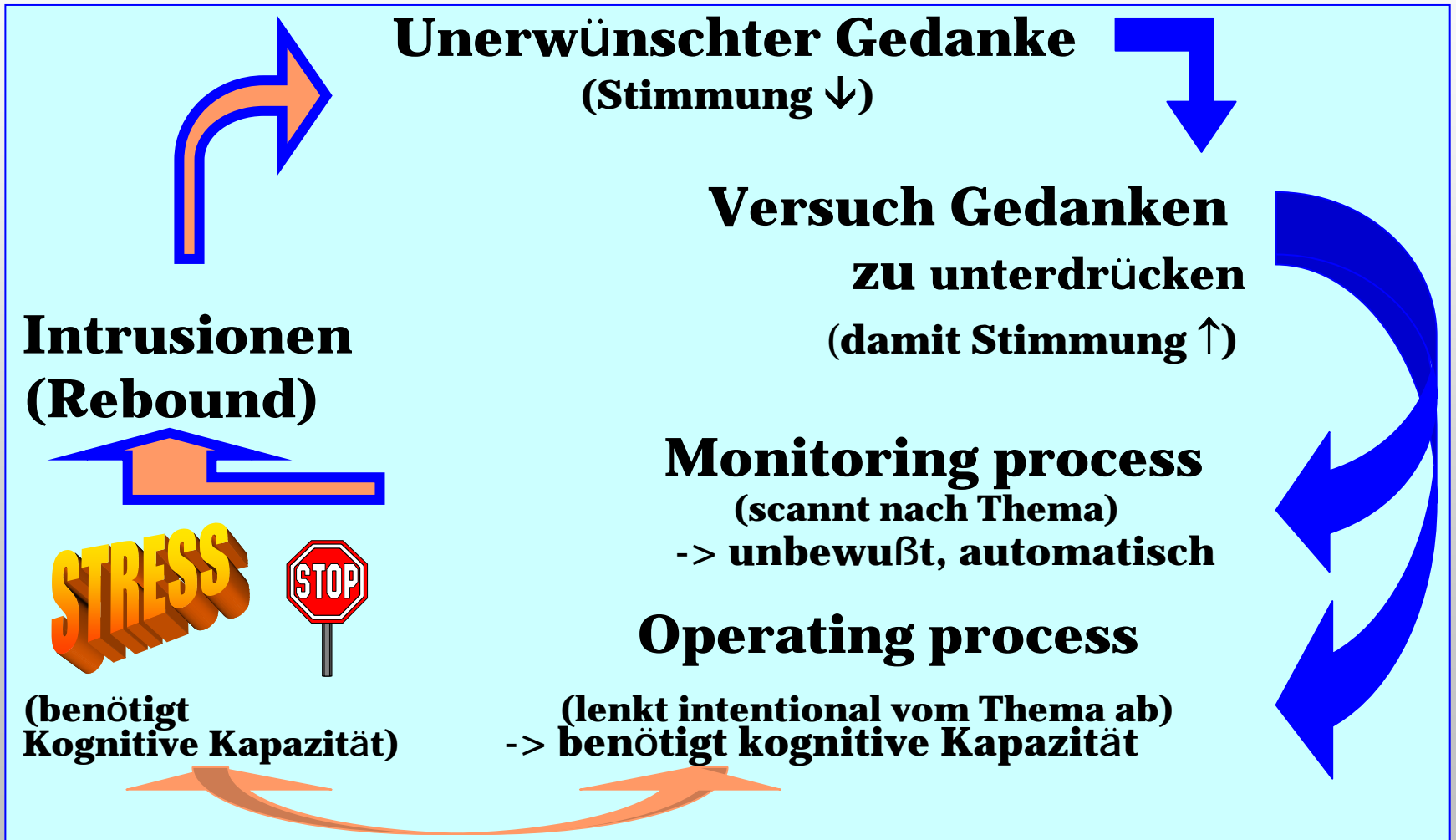
- Schreiben über Gefühle und Gedanken bezogen auf eine Belastungen, Krisen, traumatisierende Erfahrung
- Sinn (Wozu ist es gut): Ausdrücken, was man sich nicht zu erzählen traut; alles von der Seele schreiben, ohne Rücksicht auf andere; macht den Kopf klaren und hilft Gedanken zu ordnen; macht den Weg frei, um mit wichtigen anderen Dingen umzugehen; hilft an neue Informationen heran zu kommen; hilft Probleme zu lösen.

Präventionsprogramm JES!

„Expressives Schreiben“

- Schreiben über Gefühle und Gedanken bezogen auf eine Belastungen, Krisen, traumatisierende Erfahrung
- Sinn (Wozu ist es gut): Ausdrücken, was man sich nicht zu erzählen traut; alles von der Seele schreiben, ohne Rücksicht auf andere; macht den Kopf klaren und hilft Gedanken zu ordnen; macht den Weg frei, um mit wichtigen anderen Dingen umzugehen; hilft an neue Informationen heran zu kommen; hilft Probleme zu lösen.

Prozess der Gedankenunterdrückung (Dan Wegner)



Expressives Schreiben

Ergebnisse aus Literatur...

Schreiben führt zu Verbesserung von ...

- **berichteter Gesundheit** Arztbesuche
- **Psychologischen Wohlbefindens**
z.B. negativer Affekt
- **Physiologischer Funktionen**
z.B. immunologische Parameter
- **Allgemeines Funktionsniveaus**
z.B. Schulnoten

General Effect size $d = .47$ (Smyth, 1998)

JES!

- **Vorgehen** (Worauf kommt es an): Tiefe Gefühle ausdrücken; Gedanken und Worten freien Lauf lassen; Form ist unwichtig; 15 Minuten am Stück jeder für sich schreiben; alles bleibt anonym; 5 Schreibsitzungen.
- **Ergänzungen**: Was sind eigentlich Emotionen? Was sind Stressreaktionen? Weißer Bär Effekt (Kreislauf von unerwünschte Gedanken, Unterdrückung, Stress usw.); Lügentest (Emotionen unterdrücken).
- **Angebote**: Zukunft, Clique, romantische Beziehung, Aussehen.

JES!

Inhalt der
Sitzungen



Stichprobe 4: **JES!**

Expressives Schreiben

Anzahl: 195

Alter: 14 (0,8)

weiblich: 51%

Kontrollgruppe

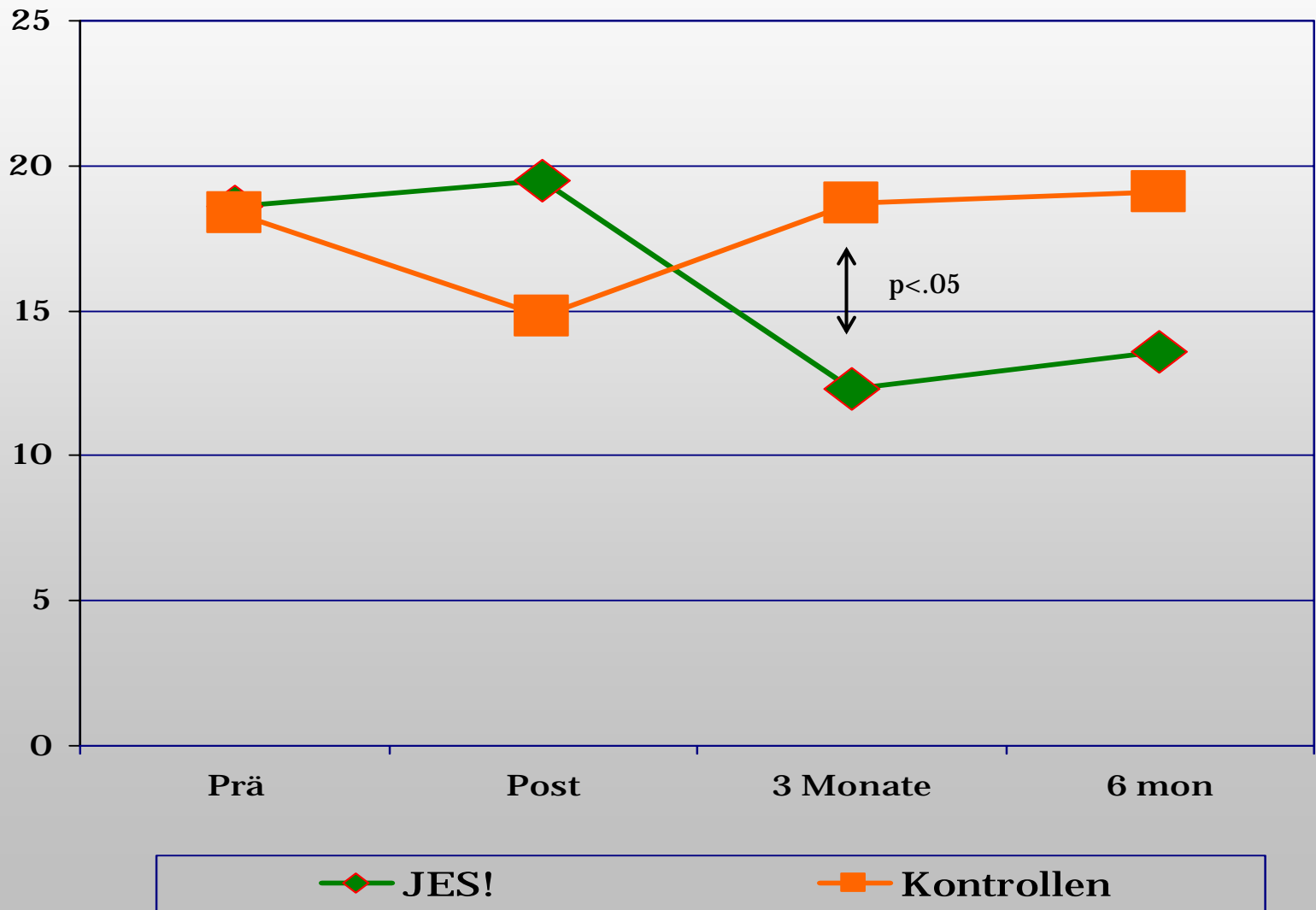
Anzahl: 136

Alter: 14,2 (0,8)

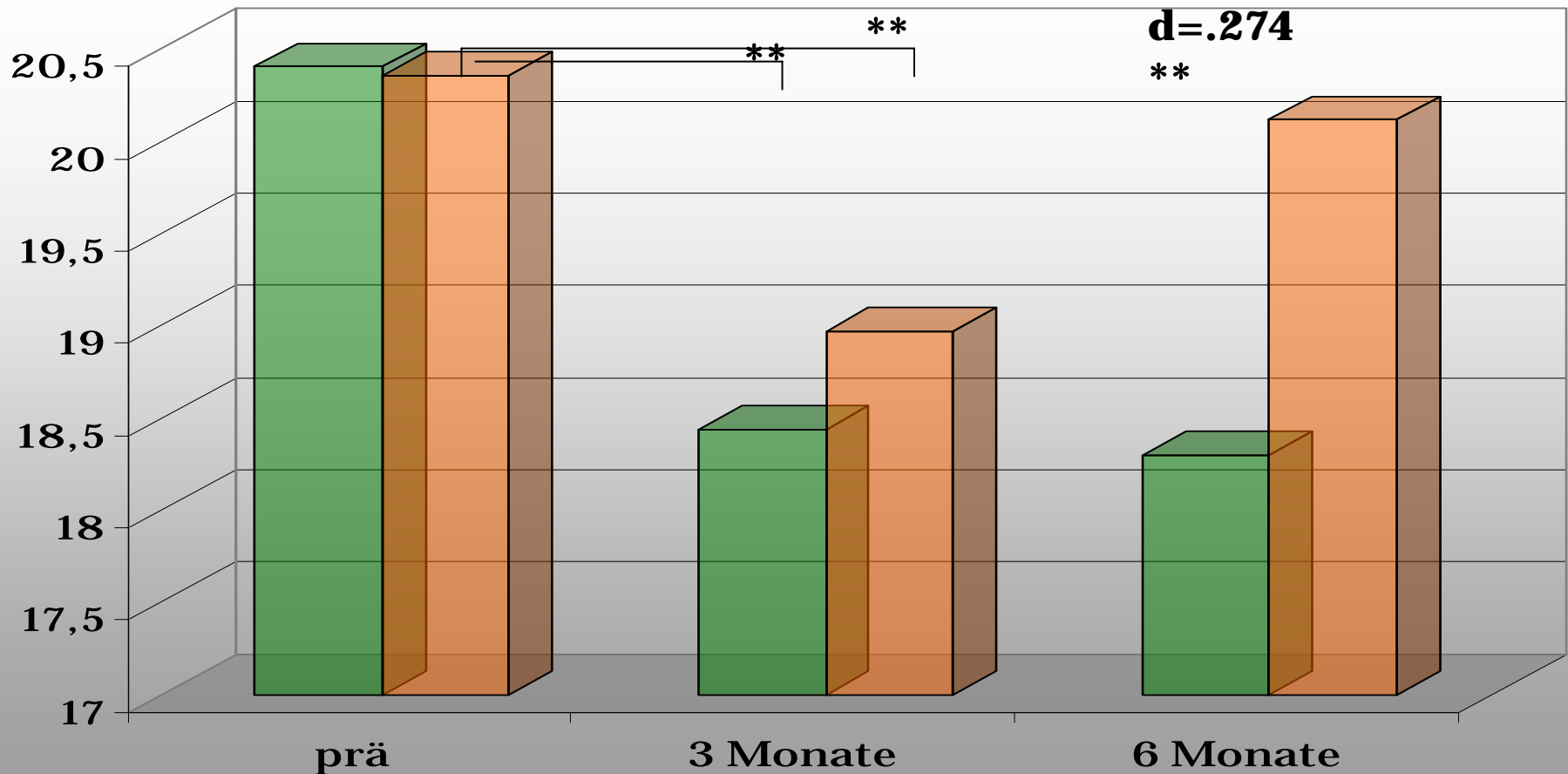
weiblich: 52%

Ergebnisse zu JES!

Depressive Symptome



Negativer Affekt: JES!



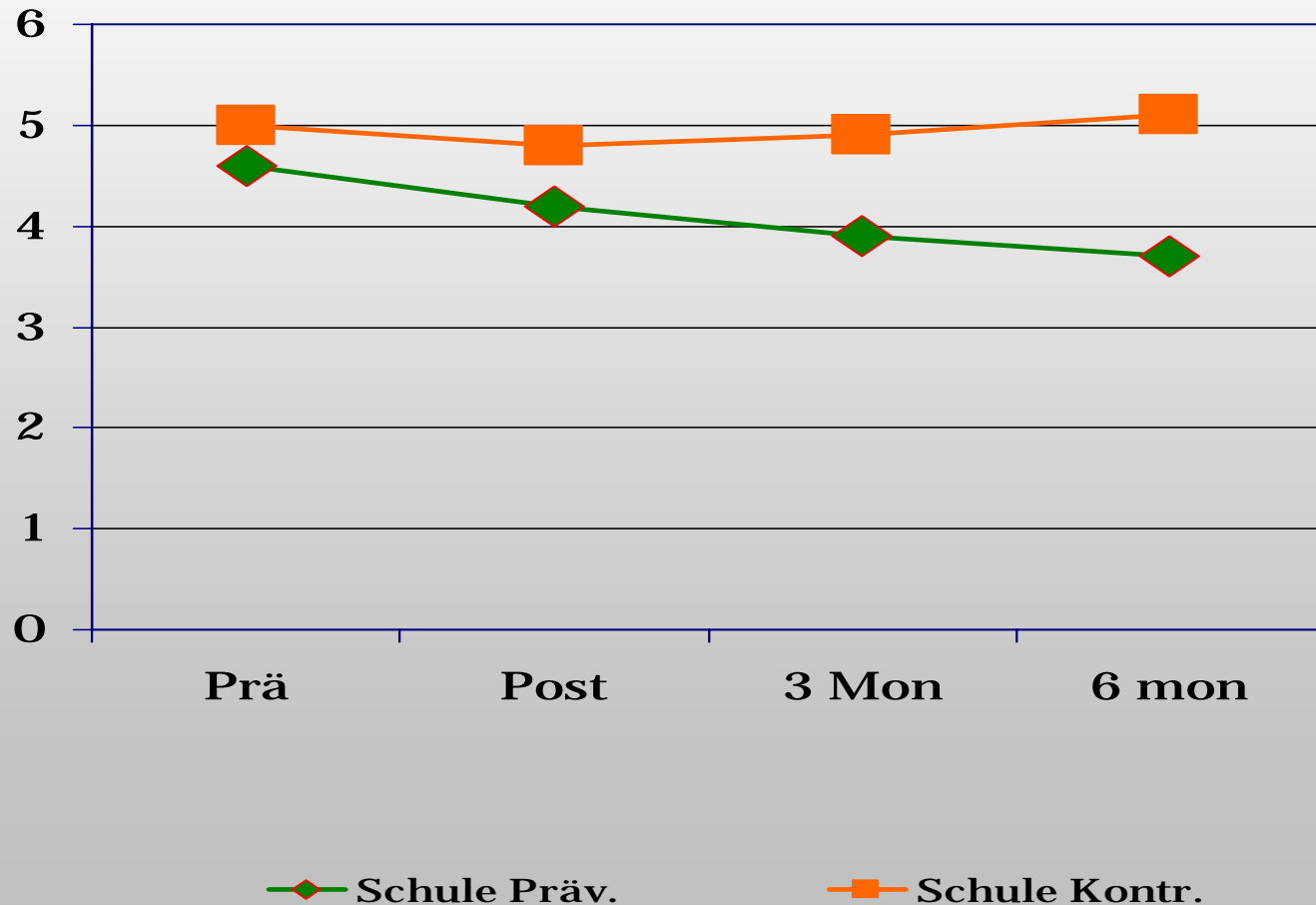
Zeit x Sex x Bedingung x Gedankenunterdrückung (hoch; niedrig) x Klasse(Bedingung)

Zeit $F(2,20,426)=4.959$, $p=.01$;

Zeit x Bedingung $F(2,20,426)= 2.912$, $p=.05$;

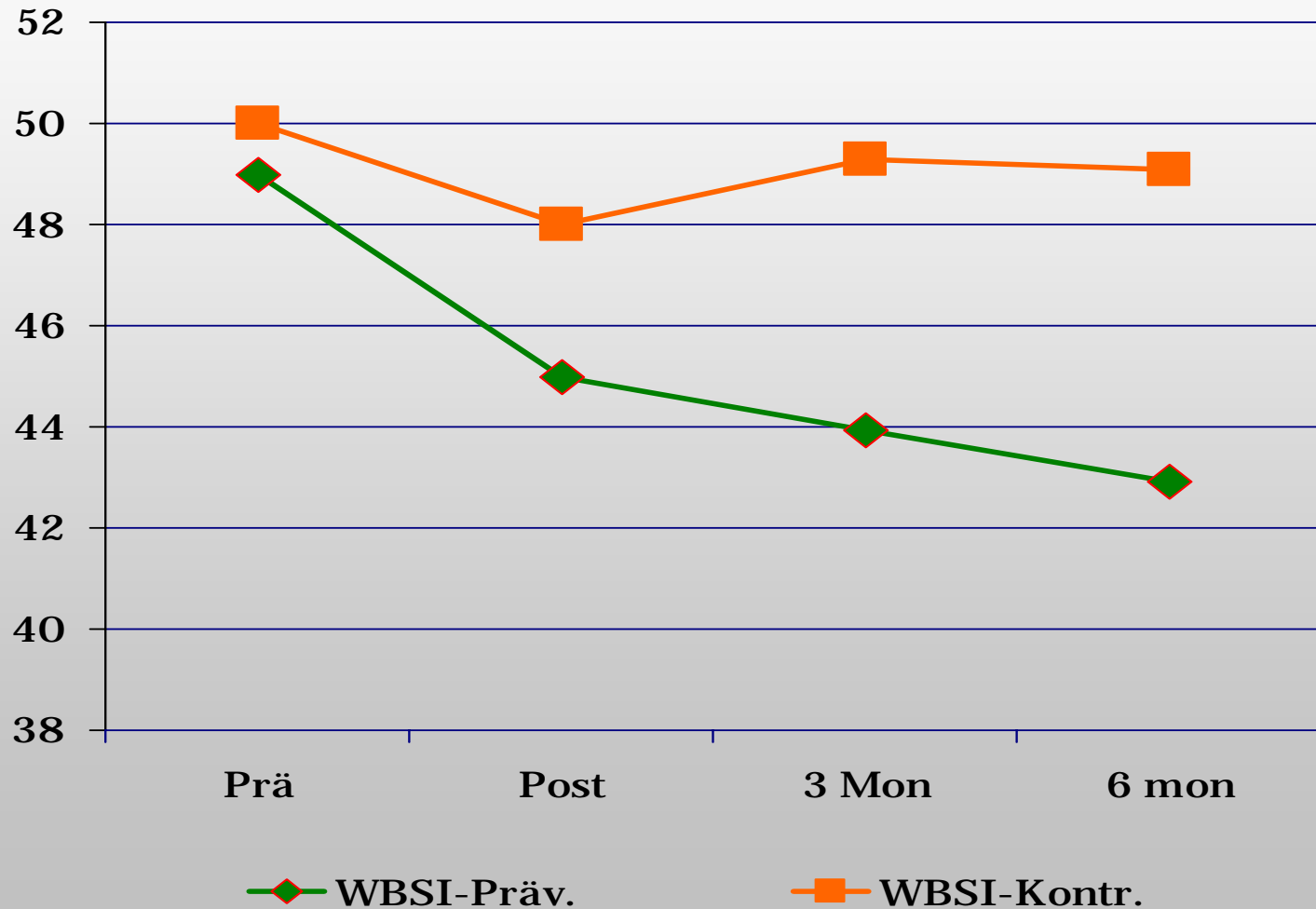
Ergebnisse JES!

Index aus Noten und Fehlzeiten, niedrigere Werte sind günstiger



Ergebnisse JES!

Fragebogen „Gedankenunterdrückung“



Vergleichsstudie **L&L** vs. **JES!**

Realschüler 8. Schuljahr

```
graph TD; A[Realschüler 8. Schuljahr] --> B[LARS&LISA]; A --> C[Kontrollen]; A --> D[JES!];
```

LARS&LISA

Anzahl: 187

Alter: 13.6 (0,7)

weiblich: 45%

Kontrollen

Anzahl: 128

Alter: 14 (0,9)

weiblich: 50%

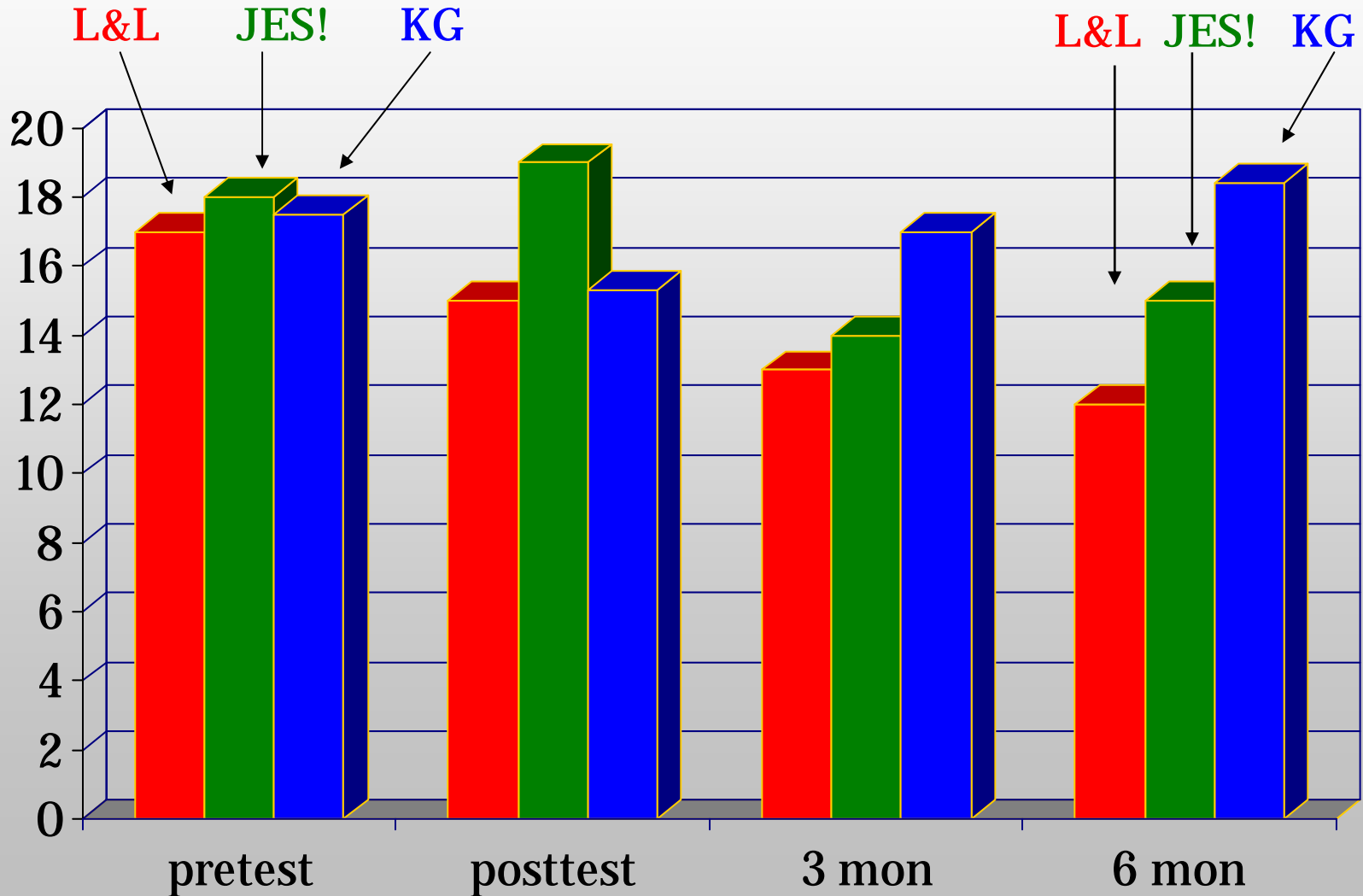
JES!

Anzahl: 195

Alter: 14 (0,8)

weiblich: 51%

Depressive Symptome



Fazit

Metaanalysen (Michael & Crowley 2000)
errechnen anhand von lediglich 3 Studien
ES = .17 (prä-post)

„**LARS&LISA**“ und „**JES!**“ zeigen deutlichere
Effekte, als bislang in der Literatur berichtet
ES = .27 bis .37 (prä-post)

Fazit

- „**LARS&LISA**“ und „**JES!**“ kommen bei den Kindern und Jugendlichen gut an. Diese psychologischen Themen zur Prävention von Depression können in den Schulunterricht gut integriert werden
- Beide Programme sind einer Kontrollbedingung (normaler Schulunterricht) überlegen
- **LARS&LISA** ist mittel- und längerfristig **JES!** überlegen
- Notwendigkeit zur Prävention ist angesichts der hohen Prävalenz internalisierender (depressiver) Störungen unbestreitbar!

Danke!

Die berichteten Ergebnisse beruhen auf
enger Zusammenarbeit mit

Patrick Pössel

Simone Seemann

Andrea Horn

und vielen anderen

Förderung durch **DFG**