



Auf einen Blick DUDE ...

- ist ein schulbasiertes Präventionsprogramm und besteht aus fünf Modulen à 90 Minuten.
- hat das Ziel, die Regulation von Gefühlen zu fördern, langfristig die mentale Gesundheit zu stärken und so psychischen Erkrankungen entgegen zu wirken.
- nutzt erlebnisbasierte und interaktive Übungen, um den Spaß am Lernen zu fördern
- wurde nach aktuellem Stand der Wissenschaft entwickelt.
- ist kostenfrei und kann direkt in den Unterricht integriert werden.

Weitere Informationen zu DUDE finden Sie unter: kkh.de/dude

Bei weiteren Fragen zu DUDE, nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf.

Projektkoordination DUDE

Tel.: 0931 201-76419
KJ_PrEmo@ukw.de

Team

Projektleitung:
Prof. Dr. Marcel Romanos
Dr. Arne Bürger

Projektkoordination:
Dr. Theresa Emser
Alexandra Seidel, M.Sc. Psych.
Christin Scheiner, M.Sc. Psych.

Klinik und Poliklinik für Kinder- und
Jugendpsychiatrie, Psychosomatik
und Psychotherapie Würzburg
Margarete-Höppel-Platz 1
97082 Würzburg

KKH Kaufmännische Krankenkasse
Referat Prävention und Selbsthilfe
praevention@kkh.de



Projekt zur Verbesserung der Emotionsregulation von Jugendlichen



Informationen für Schulen und Eltern zur Studienteilnahme

Ein Kooperationsprojekt der



Warum ein Projekt zum Umgang mit den eigenen Gefühlen?

Hintergründe zur Entwicklung von DUDE

1,8 Millionen Kinder- und Jugendliche in Deutschland leiden unter einer psychischen Störung, die Tendenz ist steigend. Fast alle psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter haben dabei gemeinsam, dass die Fähigkeit zur Regulation von Gefühlen - vor allem unter emotionalem Stress und Belastung - beeinträchtigt ist. Ein häufiges Phänomen, welches hierunter häufig auftreten kann, ist das sogenannte „Ritzen“. In der Fachsprache heißt es „nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten“ [abgekürzt NSSV]. Konkret fügen sich die Betroffenen absichtlich Verletzungen zu, um durch den körperlichen Schmerz negative Gefühle und die daraus entstehende innere Anspannung zu reduzieren. Dies ist keineswegs eine Seltenheit: Fast jede/-r dritte Jugendliche in Deutschland hat sich schon einmal selbst verletzt.

Aktuelle Forschungsergebnisse belegen jedoch, dass die Fähigkeit, die eigenen Gefühle im Gleichgewicht zu halten, trainiert und so NSSV verhindert werden kann. Diese Erkenntnisse möchte die Kinder- und Jugendpsychiatrie des Universitätsklinikums Würzburg in die Praxis tragen und entwickelt daher gemeinsam mit der KKH das universelle Präventionsprogramm DUDE - Du und deine Emotionen. Zielgruppe sind Schüler/-innen der 6ten und 7ten Jahrgangsstufe.



Ziele von DUDE

DUDE hat das Ziel, die Regulation von Gefühlen bei Jugendlichen zu verbessern und so NSSV vorzubeugen. Gleichzeitig soll die psychische Gesundheit insgesamt gestärkt werden. Das Programm setzt dabei auf die Vermittlung von Strategien, die dabei helfen, Stress und starke Gefühle besser aushalten und steuern zu können. Auch wird der Selbstwert der Jugendlichen gefördert sowie das solidarische Miteinander intensiviert.

Um eine optimale Betreuung zu gewährleisten, führen zunächst klinische Fachkräfte DUDE durch. Langfristig wird die Durchführung aber an Lehrkräfte übertragen, da dies den Schulen eine selbstständige Umsetzung ermöglicht. Die Durchführung des Programms wird von einer wissenschaftlichen Studie begleitet. So ist es möglich die Wirksamkeit von DUDE zu überprüfen bzw. die Umsetzbarkeit durch die Lehrkräfte zu kontrollieren. Weitere Informationen dazu finden Sie im Informationsschreiben.

Aufbau des Präventionsprogramms

DUDE ist modular in 5 Doppelstunden aufgebaut, die in den Regelunterricht integriert werden. Jedes Modul ist dabei interaktiv, multimedial und erlebnisorientiert konzipiert.

