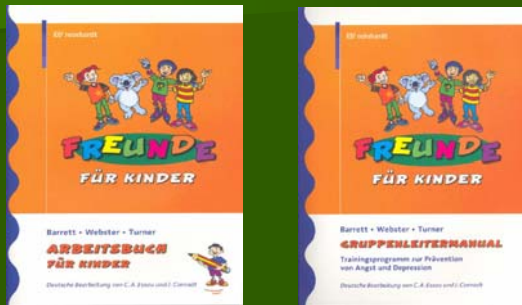


FREUNDE - Präventionsprogramm bei Angst und Depressionen



Referentinnen: Mandy Biermann, Almut von Hartrott, Tessa Peter, Juliane Schümann

Gliederung

1. Einleitung
2. Theoretischer Hintergrund
3. Aufbau des FREUNDE-Programms mit:
 - Aufbau und Inhalte der Sitzungen
 - Übungen aus ausgewählten Sitzungen
 - Evaluation des Programms
4. Diskussion

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Allgemeine Informationen zum FREUNDE - Programm

- Programm zur Prävention und Intervention von Ängsten und Depressionen im Kindesalter
- Weiterentwicklung zweier in Australien bestehender Programme zur Behandlung von Angst (P. Bartett und Kolleginnen, 2000)
- Alter der Zielgruppe: 7-12 Jahre
- Material: Gruppenleitermanual, Arbeitsbuch für Kinder

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Allgemeine Informationen zum FREUNDE - Programm

- Konzipiert für Gruppen, jedoch auch auf Einzelsitzungen übertragbar
- Sowohl im klinischen als auch nichtklinischen Bereich anwendbar
- Grundbausteine = Komponenten der kognitiven Verhaltenstherapie
- Trainingsausbildung für Lehrer, Psychologen u. a.


> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Allgemeine Informationen zum FREUNDE - Programm

- **Ziele des Programms**
 - Angst und Depressionen vorbeugen
 - Fähigkeit fördern, mit angst erzeugenden Situationen umzugehen und Probleme lösen zu können
 - Aufbau emotionaler Widerstandsfähigkeit
 - Selbstvertrauen stärken
 - Lernen mit Gleichaltrigen fördern
 - Einbezug der Eltern

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion




Theoretischer Hintergrund

Angst allgemein

- Angst und Furcht als normaler Teil der kindlichen Entwicklung
- Angst als biologisches Warnsystem
- Anhaltende Ängste und Angststörungen

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Theoretischer Hintergrund

- Die häufigsten Angststörungen (Amerikanische Psychiatrische Vereinigung [APA] 1994)
 - z. B. Trennungsangst, Spezifische Phobie, Generalisierte Angststörungen, Soziale Phobie, Agoraphobie, Zwangsstörung, Panikstörung, Posttraumatische Belastungsstörung (PTB)

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion




Theoretischer Hintergrund

Häufigkeit von Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen

- 23,5% der Kinder und Jugendlichen sind irgendwann in ihrem Leben betroffen
- 16% - 25% der Kinder und Jugendlichen in klinischen Settings leiden unter Angststörungen

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion




Theoretischer Hintergrund

Geschlechtsspezifische Ausprägung

- Mädchen (2 – 4 mal höhere Rate) als Jungen
- Anstieg der Angststörung mit dem Alter
- größte Zunahme gab es kurz nach der Pubertät

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion




Theoretischer Hintergrund

Prävalenz I

- Angststörungen sind in der Entwicklung des Menschen unterschiedlich ausgeprägt
- Grundsätzlich nehmen Angststörungen mit dem Alter zu

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion




Theoretischer Hintergrund

Prävalenz II

- laut einer Studie von Cohen et al. (1993 , zitiert nach Essau et al. , 2003) weisen Angststörungen folgende Entwicklung auf:
 - Trennungsangst:
 - 23% Rückgang der Störung mit jedem Jahr ab dem zehnten Lebensjahr
 - Überängstlichkeit:
 - Bei Jungen: Rückgang vom 10 – 20 Lebensjahr
 - Bei Mädchen: geringerer Rückgang

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Theoretischer Hintergrund

Verlauf von Angststörungen

- Angststörung in der Jugend stellt 2 -3 -fach erhöhtes Risiko für eine Angststörung im Erwachsenen Alter dar (Pine et al. 1998).
- Prädiktoren eines chronischen Verlaufs:
 - früher Beginn der Störung
 - Beeinträchtigung
 - vorliegen komorbider Störungen

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Theoretischer Hintergrund

Zusammenhang zwischen Angst und Depression

- Das gleichzeitige Auftreten mehrerer Angststörungen sowie das Auftreten zusammen mit anderen Störungen ist eher die Regel
- Von allen Störungen, die zusammen mit Angst auftreten, ist Depression die häufigste
- Längsschnittstudien haben gezeigt, dass Angststörungen häufig einer Depression vorausgehen
 - Angstprävention kann in gewissem Maße einer Depression vorbeugen

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Theoretischer Hintergrund

Folgen von Angststörungen für betroffene Kinder und Jugendliche

- kaum ausgeprägte Kontakte zu Gleichaltrigen
- vermehrt schulische Schwierigkeiten
- sie sind oft einsam, selten beliebt und von Klassenkameraden sozial vernachlässigt
- haben das Gefühl nicht akzeptiert zu werden und es fällt ihnen schwer, Freundschaften zu knüpfen
- es entsteht ein Teufelskreis mit dem Resultat immer stärkerer Zurückgezogenheit

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Theoretischer Hintergrund

professionelle Hilfe für betroffene Kinder

- laut Bremer Studie nehmen weniger als 20% Hilfe in Anspruch (zitiert nach Essau et al., 2003)
- Fehldiagnose oder nicht Erkennen
- keine angemessene Behandlung
- Unangemessene Behandlung führt zu Chronizität und es kann zur Entwicklung weiterer psychischer Störungen kommen

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Theoretischer Hintergrund

Kindheitserinnerungen


Was passiert mit eurem Körper?

Welche Gedanken tauchen auf?



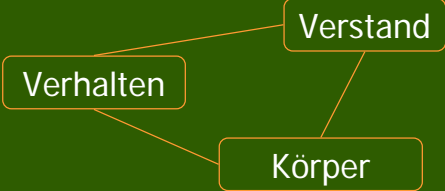
Wie seid ihr mit Ängsten umgegangen?

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion




Theoretischer Hintergrund

Theoretisches Modell zur Prävention und Intervention bei Angst



(nach Barrett et al., 2000 in Essau et al., 2003, S. 16)

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Theoretischer Hintergrund

Lernphilosophie des FREUNDE – Programms I

- Peer – Learning – Modell
 - Einsatz in „natürlicher Umgebung“ (Schule z. B.)
 - Peergruppentraining
 - lernen im Kontext Gleichaltriger

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Theoretischer Hintergrund

Lernphilosophie des FREUNDE – Programms II

- Erfahrungslernen
 - Teilnehmer sollen aus eigenen Erfahrungen lernen
 - aus neuen Erfahrungen lernen und auf vergangenen Erfahrungen aufbauen
 - Ziel ist es Teilnehmer zu stärken und Selbstvertrauen aufzubauen

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Theoretischer Hintergrund

Wecken des Eltern- und Mitarbeiterinteresses

- positiver Rahmen
- Bewusstsein für Bedarf entwickeln
- Präventiven Effekt des Programms betonen
- Infoabend

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Theoretischer Hintergrund

Gruppenleiter

- Schulberater
- Lehrer
- Psychiater, Psychologen, Sozialarbeiter, Beschäftigungstherapeuten
- Andere Fachleute des Gesundheitswesens

auf Trainings – Ausbildung für Gruppenleiter wird im Manual hingewiesen

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion




Theoretischer Hintergrund

Prinzipien effektiver Gruppenleitung

- Positive Verstärkung
- Spezifisches Feedback
- Offenheit bezüglich der eigenen Person
- Empathie
- Zusammenfassung
- Paraphrasierung
- Reflektion


> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Aufbau des Programms - allgemein -

- **Kindersitzungen**
 - 10 thematische Sitzungen
 - 2 Auffrischungssitzungen
- **Elternsitzungen**
 - 4 Sitzungen, thematisch parallel zu Kindersitzungen

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Aufbau des Programms - allgemein -

- **Kindersitzungen**
 - Sitzung 1-3: Kennenlernen bzw. Bewusst machen von Gefühlen und Gedanken
 - Sitzung 4-9: Lernen, mit Sorgen umzugehen
 - Symbolgehalt von FREUNDE
 - Sitzung 10: Rückschau und Party

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Symbolgehalt „FREUNDE“

- Dein Körper ist dein besonderer Freund
- Sei dir selbst ein guter Freund
- Es ist wichtig, Freundschaften zu schließen
- „FREUNDE“ erinnert dich an die Schritte des Programms

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Symbolgehalt „FREUNDE“

- F = Fühlst du dich besorgt?
- R = Relax und lass es dir gut gehen!
- E = Eigene Gedanken.
- U = Untersuche, was du tun kannst.
- N = Nach dieser guten Arbeit kannst du dich belohnen.
- D = Das Üben nicht vergessen.
- E = Entspannt und ruhig bleiben!

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Aufbau des Programms - Sitzung allgemein -

1. Tagesordnung aufstellen
2. Aufwärmaktivität
3. Rückblick auf vergangene Sitzung; Besprechen der Hausaufgabe
4. Einführung in neue Inhalte und Übungen dazu
5. Hausaufgabe zur nächsten Sitzung

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion




Aufbau des Programms - 1. Sitzung -

Einführung in die Gruppe

- Hauptlernziele:
 - Kennenlernen
 - Menschen sind unterschiedlich in ihren Gefühlen und Wahrnehmungen
 - Jeder macht sich mal Sorgen
 - aber: wir können lernen, damit umzugehen



> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Aufbau des Programms - 1. Sitzung -

■ **Aktivitäten:**

- Kennenlernen → Paare bilden: « wer hat die gleiche Handgröße? »
- Diskussion: « Warum sind wir hier? »
- Richtlinien für eine effektive Zusammenarbeit erstellen
- Menschen sind unterschiedlich (Demonstration an verschiedenen Beispielen in der Gruppe)
- Konzept der Hausaufgabe; Konzept der Belohnung

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion

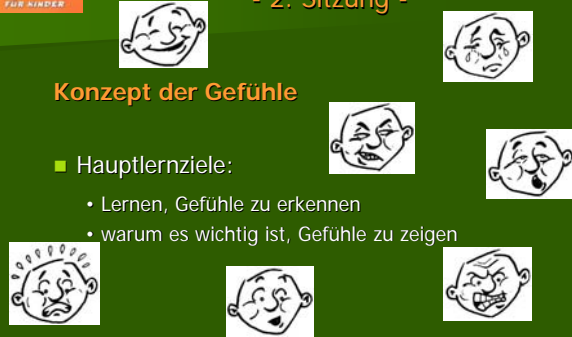


Aufbau des Programms - 2. Sitzung -


Konzept der Gefühle

■ **Hauptlernziele:**

- Lernen, Gefühle zu erkennen
- warum es wichtig ist, Gefühle zu zeigen



> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion




Aufbau des Programms - 2. Sitzung -

■ **Aktivitäten:**

- Arbeitsbuch: jedem Gesicht zwei verschiedene Gefühle zuschreiben
- Pantomime: Gefühle mimisch darstellen
- Detektivspiel / Diskussion: „Was wäre, wenn wir unsere Gefühle nicht zeigen würden?“

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion

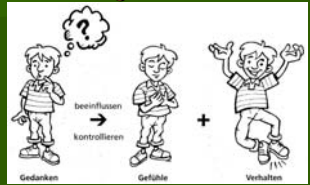


Aufbau des Programms - 3. Sitzung -

Der Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen

■ **Hauptlernziele:**

- Gedanken bestimmen Gefühle und Verhalten
- bewusste positive Gedanken können helfen, Kontrolle über Gefühle und Verhalten zu bekommen
- üben: eigene Gedanken in verschiedenen Situationen beobachten



> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Aufbau des Programms - 3. Sitzung -

■ Aktivitäten:

- Übung zur Beziehung *Gedanken – Gefühle* :
Vorlesen verschiedener Situationen → Visualisieren
→ welche Gedanken und Gefühle gehen durch den Kopf?
- Gedanken = Kontrollzentrale unseres Körpers
(Arbeitsbuch)
- Lernen zu berücksichtigen, was andere denken
(Arbeitsbuch und Diskussion)

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Aufbau des Programms - 4. Sitzung -

■ Schritt 1 des FREUNDE-Plans:

F – Fühlst du dich besorgt?

■ Hauptlernziele:

- Einführung in die Bedeutung von „FREUNDE“
- wahrnehmen, was mit dem Körper passiert, wenn man ängstlich ist



> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Aufbau des Programms - 4. Sitzung -

■ Schritt 2 des FREUNDE-Plans:

R – Relax und lass es dir gut gehen



■ Hauptlernziele:

- zwischen angespannten und entspannten Muskeln unterscheiden → Entspannungsübungen
- sich mit angenehmen Aktivitäten beschäftigen, wenn man angespannt und besorgt ist



> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Aufbau des Programms - 4. Sitzung -

■ Aktivitäten:

- Abb. „Kelly K. Koala“ (Arbeitsbuch):
Zuordnung *Gefühl – körperliches Symptom*
- Entspannungsspiele
- Dinge ausdenken, die man tun könnte, um sich besser zu fühlen, wenn man traurig/ängstlich ist

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion

FREUNDE FÜR KINDER

Aufbau des Programms
- 5. Sitzung -

Zeichenwettbewerb



> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion


FREUNDE FÜR KINDER

Aufbau des Programms
- 5. Sitzung -

■ Schritt 3 des FREUNDE-Plans:
E – Eigene Gedanken

■ Hauptlernziele:

- Konzept des Selbstgesprächs verstehen
- Erkennen, dass man auf viele unterschiedliche Arten über dieselben Situationen denken kann und dass manche Arten zu denken hilfreicher sind als andere
- Negative Gedanken in positive verwandeln



> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion

FREUNDE FÜR KINDER

Aufbau des Programms
- 5. Sitzung -

■ Aktivitäten:

- Zeichenwettbewerb: etwas, das man nicht gut kann, mit verschlossenen Augen zeichnen
- Gedankenblasenspiel (Was könnte man in verschiedenen Situationen denken?)
- Denk immer zweimal nach (hilfreiche Gedanken formulieren)

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion

FREUNDE FÜR KINDER

Aufbau des Programms
- 6. Sitzung -

GEDANKEN-JÄGER

Herausforderer



Vergisst du die guten Dinge?

Machst du die Dinge schlimmer als sie sind?

Wie kannst du es wissen, bevor du es probiert hast?

Kannst du erwarten, in allem, was du tust, perfekt zu sein?


> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion

Aufbau des Programms
- 6. Sitzung -

■ Einführung zu Schritt 4 des FREUNDE-Plans:
U – Untersuche, was du tun kannst

■ Hauptlernziele:

- erkennen, dass es bereits eine Reihe von Unterstützungssystemen im eigenen Leben gibt, die helfen können, mit schwierigen Situationen umzugehen
- Ideen sammeln, wie man noch mit schwierigen Situationen fertig werden könnte



> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion

Aufbau des Programms
- 6. Sitzung -



> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion

Aufbau des Programms
- 6. Sitzung -

■ Aktivitäten:

- Gedankenjäger
 - Gedanken-Eindringlinge → Wahrheitsprüfung → Gedanken-Verbündete
- Unterstützungsteam
 - an Menschen denken, die unterstützen können
- Identifikation mit einem Held
 - schauen, wie er mit Problemen umgeht

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion


Aufbau des Programms
- 7. Sitzung -

■ Schritt 4 des FREUNDE-Plans:
U – Untersuche, was du tun kannst

■ Hauptlernziel:

Problemlösungsfähigkeiten entwickeln

- 6-Block-Problemlösungsplan
- Stufenplan zur Problembewältigung: schwierige Situation in kleine Schritte zerlegen



> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion

Aufbau des Programms
- 7. Sitzung -

Marie's Stufenplan, um eine Rede vor der Klasse zu halten

STUFE 6 Halte die Rede vor der Klasse. Sie hat es geschafft!

STUFE 5 Halte die Rede vor einer kleinen Gruppe von Freunden.

STUFE 4 Halte die Rede vor einem guten Freund.

STUFE 3 Halte die Rede vor der ganzen Familie.

STUFE 2 Lies die Rede deiner Mutter oder deinem Vater vor.

STUFE 1 Schreibe eine Rede und halte sie vor dem Spiegel.

Denk daran: KLEINE Schritte!

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion

Aufbau des Programms
- 7. Sitzung -

- Aktivitäten:
 - Ballonrennen (6-Block-Problemlösungsplan anwenden)
 - Marie's Stufenplan, um eine Rede vor der Klasse zu halten

Hausaufgabe:

- eigenen Stufenplan

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion

Aufbau des Programms
- 8. Sitzung -

- Schritt 5 des FREUNDE-Plans:
N – Nach dieser guten Arbeit kannst du dich belohnen

- Hauptlernziel:
 - sich selbst belohnen, wenn man sich angestrengt hat

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion

Aufbau des Programms
- 8. Sitzung -

Marie's Belohnungen für ihre Anstrengungen

STUFE 6 im Garten mit Freunden sitzen

STUFE 5 Computerspiel


STUFE 4 Manchmal angereicht nicht spielen mit Mama und Papa!

STUFE 3 ihr Lieblingsessen

STUFE 2 ihr Lieblingsgetränk

STUFE 1 mit einem Freund Tischtennis spielen

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Aufbau des Programms - 8. Sitzung -

- **Aktivitäten:**
 - Stufenplan-Belohnungskarte (eigene Belohnungen ausdenken)

Hausaufgabe:

- ersten Schritt des eigenen Stufenplans erreichen


> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Aufbau des Programms - 9. Sitzung -

- Schritt 6 des FREUNDE-Plans:
D – Das Üben nicht vergessen
(→ Um etwas gut zu können, muss man üben.)
- Schritt 7 des FREUNDE-Plans:
E – Entspannt und ruhig bleiben
(„Wenn Ihr besorgt oder nervös seid, versucht ruhig zu bleiben – ihr wisst jetzt, wie ihr mit euren Sorgen umgehen könnt.“)

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Aufbau des Programms - 9. Sitzung -

- **Aktivitäten:**
 - Rollenspiel
 - entspannen und sich eine glückliche Situation vorstellen

Hausaufgabe:

- zweiten Schritt des eigenen Stufenplans erreichen

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion




Aufbau des Programms - 10. Sitzung -

Rückschau und Party

- Übung und Festigung der gelernten Fähigkeiten
- Umgang mit Rückschlägen
(wenn Probleme mit dem Programm auftauchen → nicht aufgeben!)
- Den Gruppenmitgliedern zu ihrer Teilnahme und ihren großen Einsatz gratulieren




> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Aufbau des Programms - 10. Sitzung -

- **Aktivitäten:**
 - Verschiedene Wege überlegen, sich an das FREUNDE-Programm zu erinnern
 - Zertifikate verteilen


> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Zusammenfassung - erlernte Fähigkeiten -

- Körpersignale beachten
- Entspannungs-/Atemtechniken
- Selbstgespräche
- Hilfreiche Gedanken
- Von Anderen lernen (Modell)
- Soziale Unterstützung im Umfeld einholen
- 6-Block-Problemlöseplan
- Stufenplan


> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Evaluation des Programms

- **Untersuchungen im englischsprachigen Raum**
 - Anhand eines Vorläufers von „Friends“ („Coping Cat“) wurde die Wirksamkeit kognitiver VT bei Angst aufgezeigt (Kendall, 1994, zit. nach Essau et al., 2003)
- **Deutsche Übersetzung**
 - Signifikante Reduktion der Angstsymptome (gemessen mit dem „Social Skills Questionnaire“ von Spence, 1995, zit. nach Essau et al., 2003)


> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Evaluation des Programms

- **Deutsche Übersetzung**
 - Durchführbarkeit bisher an 124 Grundschulern (50 Mädchen, 74 Jungen) in NRW untersucht
 - Konzept der positiven Gedanken sowie die Entspannungsübungen wurden von Schülern und Eltern als hilfreichste Komponenten eingeschätzt
 - Kinder mit stärker ausgeprägter Angstsymptomatik profitieren effektiv mehr vom Programm, als solche mit wenig Ängsten
 - Nähere Informationen unter http://www.gnmh.de/daten/15%20Kongress/DGVT_Berlin2004_ESSAU.pdf

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Diskussion

- Was fanden wir gut
 - Kann Focus auf bisher unerkannte Mechanismen legen
 - Mögliche weitere Bezugspersonen im Umfeld des Kindes werden diesem bewusst gemacht
 - Fördert positive Sichtweisen und Selbstachtsamkeit
 - Methoden sind praktikabel, anschaulich und handfest
 - Manual ist verlässlich (Material, Minutenangaben...)
 - Kindermeinung wird gehört


> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Diskussion

- Was stellen wir in Frage
 - Systemsicht kommt zu kurz (lediglich 4 Sitzungen für Eltern)
 - Gefahr lediglicher Symptombehandlung
 - Authentizität? (was, wenn pos. Denken nicht in der Person verankert ist?)
 - Einsatz im klinischen Bereich fraglich (z. B. negativer Kreislauf bei depressiven Denkstrukturen)
 - Evtl. zu starker Eingriff in persönlichen Bereich des Kindes

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Diskussion

- Gibt es noch offene Fragen?
- Was haltet ihr von dem Programm?
 - Aus Kindersicht
 - Aus Sicht des Gruppenleiters

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Feedback

> 1. Einleitung > 2. Theoretischer Hintergrund > 3. Aufbau des Programms mit Übungen > 4. Diskussion



Literatur

- Barrett, P. M., Lowry-Webster, H. & Turner, C. (2000). *FRIENDS program for children*. Brisbane: Australian Academic Press.
- Essau, C. A. & Conradt, J. (2003). *FREUNDE Für Kinder: Gruppenleitermanual*. München: Ernst Reinhardt Verlag
- Essau, C. A. & Conradt, J. (2004). Internalisierende Probleme: Angst und Depression. Verfügbar unter: http://www.gnmh.de/daten/15%20Kongress/DGVT_Berlin2004_ESSAU.pdf [Link vom 23.11.2005]

Die Abbildung dieser Präsentation entstammen dem Arbeitshandbuch für Kinder aus dem Freunde-Programm