

## **Informationsveranstaltung für Experten und Interessierte**

### **„Prävention psychischer Störungen – eine Herausforderung für die Zukunft“**

**Bayerische Landeskammer der  
Psychologischen Psychotherapeuten  
und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten**

**21.03.2009 • LMU • München**

## **Abstractsammlung**

© Bayerische Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten  
und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten 2009

Hausanschrift: St. Paul-Str. 9; 80336 München  
Postanschrift: Postfach 151506; 80049 München

Tel.: 089 515555-0  
Fax.: 089 515555-25

[info@ptk-bayern.de](mailto:info@ptk-bayern.de),  
<http://www.ptk-bayern.de>

# Inhaltsverzeichnis

## *Hauptvorträge*

Kleiber: Prävention psychischer Störungen – eine Herausforderung für die Zukunft.....	4
Scharnhorst: Ressourcenorientiertes Stressmanagement .....	4
Hautzinger: Frühprävention von Angst und Depression ...	5
Hahlweg: Prävention kindlicher Verhaltensstörungen: Bevor das Kind in den Brunnen fällt .....	5

## *Workshops*

Patak / Wahl: Lebenslust mit Lars und Lisa .....	7
Graf: EPL – ein partnerschaftliches Lernprogramm .....	8
Fuchshuber: Stressprävention .....	9
Bahnmüller: Triple P (Positive Parenting Program) .....	10
<b>Personenverzeichnis</b> .....	<b>11</b>

## ***Hauptvorträge***

### **Prof. Dr. Dieter Kleiber: Prävention psychischer Störungen – eine Herausforderung für die Zukunft:**

**Große Aula, 10.30 – 11.30 Uhr**

Während medizinische Vorsorgeuntersuchungen und Maßnahmen zur primären Prävention (z. B. Impfprophylaxemaßnahmen) ein selbstverständlicher Bereich des ärztlichen Leistungsangebotes sind, sind psychologische PsychotherapeutInnen derzeit noch qua Gesetz zu ausschließlich kurativen Leistungen ermächtigt. Dadurch jedoch werden wichtige Chancen zur Verminderung der Neuerkrankungsraten psychischer Störungen vertan, die angesichts derzeit steigender Prävalenzraten psychischer Störungen unbedingt genutzt werden sollten. Zudem wird dadurch einer Berufsgruppe, die maßgeblich zur Entwicklung primärpräventiver Interventionsansätze beigetragen hat, die Anwendung ihrer eigenen Produkte erschwert. Diese Situation sollte aus gesundheits- und versorgungswissenschaftlichen Gründen, die aufgezeigt werden sollen, baldmöglichst geändert werden. Der Beitrag begründet die Notwendigkeit verstärkter Primärprävention psychischer Störungen, gibt Beispiele und Hinweise auf Ansatzpunkte, Ansätze und Anwendungsfelder primärpräventiver Interventionen und verdeutlicht deren Nutzen. Zugleich versteht er als Plädoyer für die Erweiterung des Aufgabenspektrums von PsychotherapeutInnen und für deren verstärkte Qualifizierung für den Bereich der primären Prävention im Bereich der Aus-, Fort- und Weiterbildung.

### **Dipl.-Psych. Julia Scharnhorst: Ressourcenorientiertes Stressmanagement**

**Große Aula, 11.45 – 12.30 Uhr**

Die psychischen Belastungen am Arbeitsplatz sind über die letzten Jahre kontinuierlich angestiegen. Europaweit wird Stress von jedem vierten Arbeitnehmer beklagt. Ursache dafür sind u. a. die ständige Arbeitsverdichtung und andere Änderungen in den Unternehmen.

Meistens haben die Betroffenen nicht den nötigen Handlungsspielraum, um ihre Arbeitsbedingungen positiver zu gestalten, z. B. was Arbeitsmengen oder -zeiten angeht. Um ihnen dennoch eine Handhabe zum Stressmanagement zu ermöglichen, eignet sich der ressourcenorientierte Ansatz. Dabei werden nicht so sehr die auslösenden Stressoren in den Blick genommen, sondern es wird mit den Betroffenen erarbeitet, welche Ressourcen ihnen zur Verfügung stehen, um mit bestehenden Belastungen besser fertig zu werden.

Dazu können z. B. gegenseitige Unterstützung im Team, Methoden der kognitiven Umstrukturierung oder eher regenerative und palliative Maßnahmen gehören. Gerade der Bereich der Stressbewältigung, in dem es um die Vermeidung von Stressfolgen geht, wird häufig vernachlässigt, weil erst einmal ein problemorientierter Ansatz gewählt wird. Hier finden sich noch Spielräume, um Menschen trotz objektiv vorhandener hoher Belastung den Umgang mit Stress zu erleichtern.

### **Prof. Dr. Martin Hautzinger: Frühprävention von Angst und Depression**

**Große Aula, 13.30 – 14.15 Uhr**

Ängste und Depressionen sind die häufigsten psychischen Störungen. Sie beeinträchtigen bereits Kinder und Jugendliche. Durch diese Störungen werden viele Jahre an gesunder, leistungsfähiger Lebenszeit beeinträchtigt.

Ziel der Gesundheitspolitik muss daher sein, die Ersterkrankung bzw. Frühmanifestation zu verhindern sowie Frühinterventionen zu ermöglichen. Ein besonderer Schwerpunkt kommt dabei der universellen Prävention im Kindes- und Jugendalter zu, doch auch der Intervention von Risikogruppen. Durch derartige Maßnahmen soll das Auftreten von Ängsten und Depressionen verhindert bzw. abgemildert werden. Der ideale Ort für diese Maßnahmen ist die Schule, doch auch Gesundheitsdienste bzw. Beratungsstellen.

Der Vortrag will über Möglichkeiten und Programme zur Frühprävention von Angst und Depression berichten und Forschungsbefunde zu deren Effektivität vorlegen. Da wir in Tübingen seit vielen Jahren derartige Interventionen durchführen und evaluieren, wird der Schwerpunkt auf den eigenen Befunden liegen.

### **Prof. Dr. Kurt Hahlweg: Prävention kindlicher Verhaltensstörungen: Bevor das Kind in den Brunnen fällt**

**Große Aula, 14.15 – 15.15 Uhr**

Kindliche emotionale Probleme wie Ängste, deutliche Niedergeschlagenheit oder auch der Rückzug von anderen Kindern sind ebenso wie Verhaltensstörungen (z. B. aggressives Verhalten gegenüber anderen Kindern und/oder Erwachsenen, ADHS) in westlichen Industrieländern mit ca. 20% häufig und haben eine schlechte Prognose. Damit ist fast jedes vierte bis fünfte Kind von solchen Problemen betroffen, die über ein normales und

entwicklungsgemäßes Erleben von Gefühlen hinausgehen (insgesamt ca. 2.5 Mio. Kinder im Alter von 1 – 16 Jahren in Deutschland).

Angesichts der hohen Verbreitung und der mangelnden Inanspruchnahme professioneller Hilfsangebote kann die klinische Behandlung von kindlichen Verhaltensstörungen allein die Inzidenzrate nicht nachhaltig senken. Maßnahmen zur Prävention und Frühförderung im Vorschulalter, vor allem Elterntrainings, werden deshalb dringend benötigt. Eine Maßnahme, um solchen Problemen vorzubeugen, sind Trainings zur Erhöhung der elterlichen Erziehungskompetenz wie z. B. das umfassend evaluierte Triple P-Programm (Positive Parenting Training).

In dem Beitrag werden die Ergebnisse von eigenen Studien mit dem Triple P Programm dargestellt, in denen die Wirksamkeit des Elterntrainings in der Gruppe oder als therapeutengestützte Biblioprävention untersucht wurde. Es zeigten sich deutliche, zum Teil über drei Jahre anhaltende Verbesserungen des elterlichen Erziehungsverhaltens, des kindlichen Problemverhaltens, der Belastung der Eltern und auch der Zufriedenheit mit der Partnerschaft. Die Ergebnisse unterstützen die Evidenzbasierung des Triple P-Gruppenprogramms als universelle Maßnahme zur Prävention kindlicher Verhaltensprobleme.

## **Workshops**

**Dipl.-Psych. Margarete Patak, Dipl.-Psych. Melanie Wahl: Lebenslust mit Lars und Lisa (Ein schulbasiertes Programm zur Förderung von Lebenskompetenzen und Emotionsregulation)**

**Hörsaal A 017, EG, 15.45 – 17.30 Uhr**

Das Trainingsprogramm Lebenslust mit LARS & LISA umfasst zehn Doppelstunden, in denen verschiedene zentrale kognitive und soziale Kompetenzen vermittelt werden, die den Schülern helfen, mit Belastungen des Alltags leichter fertig zu werden. Ziel ist der Erwerb grundlegender Handlungsmöglichkeiten für eine gelingende und seelisch gesunde Lebensführung durch die Vermittlung von protektiven Fertigkeiten im Umgang mit gesundheitsbedrohenden Einflüssen.

Das Training umfasst wissenschaftlich fundierte Elemente, die sich im praktischen Kontext bewährt haben. Lebenslust mit LARS & LISA wird in Jahrgangsstufe 8 in geschlechtsgetrennten Gruppen durchgeführt, dabei werden sowohl theoretische Grundlagen kreativ und aktiv-entdeckend vermittelt als auch deren praktische Umsetzung durch Rollenspiele und andere anwendungsbezogene Übungen trainiert. Das Trainingsprogramm besteht aus den Bausteinen „Formulierung persönlicher Ziele“, „Zusammenhang zwischen Kognitionen, Emotionen und Verhalten“, „Exploration und Veränderung dysfunktionaler Kognitionen“, „Training sozialer Kompetenzen“ und „Selbstsicherheitstraining“.

In bisher zwei von der Deutschen Forschungsgemeinschaft geförderten Evaluationsstudien konnten deutliche positive Effekte des Präventionsprogramms bei Realschülern nachgewiesen werden. In Kooperation mit den Schulbehörden findet seit Februar 2008 eine vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderte Evaluationsstudie des für die Hauptschule adaptierten Programms statt.

Im Workshop soll das Programm vorgestellt und die Umsetzung praxisnah anhand verschiedener Übungen vermittelt werden.

**Dr. Johanna Graf: EPL – ein partnerschaftliches Lernprogramm (Präventives Paarkommunikationstraining)**

**Hörsaal A 014, EG, 15.45 – 17.30 Uhr**

Eine gute Partnerschaft ist eine der wichtigsten Quellen für emotionales Wohlbefinden, psychische Stabilität und seelische Gesundheit. Beziehungskonflikte, Trennung und Scheidung dagegen sind assoziiert mit erhöhten (Rückfall-)Raten psychischer und physischer Störungen. Durch das präventive Paarkommunikationstraining EPL erlernen Paare frühzeitig Gesprächsfertigkeiten, um sich besser verständigen, künftige Konflikte erfolgreicher zu lösen und so ihre Beziehung befriedigender zu gestalten.

In sechs aufeinander aufbauenden, jeweils zweieinhalbstündigen übungsintensiven Kurseinheiten werden jeweils vier Paare abwechselnd von zwei speziell ausgebildeten Kursleitern betreut. Mittlerweile verfügt das EPL über mehr als 1.600 ausgebildete Kursleiter im gesamten deutschsprachigen Raum und sieben weiteren Nationen. Eine fünfjährige Langzeitstudie dokumentiert die Effektivität des Trainings im Vergleich zu einer Kontrollgruppe. EPL-Paare profitieren kurz- und langfristig: sie kommunizieren konstruktiver miteinander und sind zufriedener mit ihrer Partnerschaft. Die positiven Effekte schlagen sich sogar in einer wesentlich niedrigeren Trennungs-/Scheidungsrate im Vergleich zu den Paaren der Kontroll-Gruppe nieder.

Im Workshop werden zentrale Kommunikationsfertigkeiten aus dem EPL sowie wesentliche Trainerinterventionen praxisnah vermittelt.



## **Dipl.-Psych. Andrea Fuchshuber: Stressprävention**

**Hörsaal A 021, EG, 15.45 – 17.30 Uhr**

### **Meine Einstellung zur Prävention:**

Prävention ist niemals nur Privatsache! Jeder trägt für sich und für die Welt, in der er lebt, Verantwortung. Dabei ist präventives Denken und Handeln durchaus mehr als ein fremdbestimmtes Einhalten von Verboten und Geboten. Prävention kann Freude, ja sogar Spaß machen! In diesem positiven Sinne wirkt nicht nur Krankheit, sondern auch Gesundheit ansteckend.

### **Abstract Workshop:**

Stressbewältigungsprogramme haben in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen. So besteht heute sowohl im Therapiebereich (z. B. Behandlung von psychosomatischen Störungen) als auch in der Prävention (z. B. Präventionskurse der Krankenkassen, betriebliche Gesundheitsförderung) deutlich Bedarf an systematischen Stressbewältigungstechniken.

#### **1. Wie entsteht Stress?**

In diesem Workshop wird ein Überblick über theoretische Erklärungsansätze zum Stressgeschehen und praktische Konzepte zur Stressbewältigung gegeben. Dabei werden die zentralen Erkenntnisse der biomedizinischen, sozialepidemiologischen und psychologischen Stressforschung diskutiert.

#### **2. Ziele und Inhalte von Stressbewältigungsprogrammen**

Das Ziel von Stressbewältigungsprogrammen im individuellen Ansatz der Verhaltensprävention ist immer, die Selbstmanagement-Fähigkeiten des Einzelnen zu steigern, um mit alltäglichen Belastungen besser umgehen zu können und Schutzfaktoren aufzubauen.

Die Inhalte und die methodische Umsetzung einzelner Bausteine wie die Stressanalyse, der Einsatz von kurzfristigen Techniken zur Deeskalation und langfristige Bewältigungsstrategien wie der Aufbau von positivem Zielverhalten und der achtsame Umgang mit sich selbst werden anschaulich an Beispielen und kurzen Übungseinheiten vorgestellt.

#### **3. Wie Selbstmanagement gelingen kann**

Stressbewältigungsprogramme werden bisher im eher pathogenen Kontext der Risikofaktorenreduktion angeboten und entsprechend negativ von der angesprochenen Zielgruppe assoziiert.

Wie kann man die Menschen frühzeitig erreichen und motivieren, aktiv ihre Gesundheit zu fördern, den eigenen Stress bewusst wahrzunehmen und selbstwirksam und motiviert zu regulieren?

Stressbewältigung sollte zu einem *positiven*, gesundheitlichen Selbstmanagement gehören, das als nachhaltige Lebensposition das gesamte Alltagsverhalten mitbestimmt. Dies aber nicht im Sinne einer angstbestimmten permanenten Selbstkontrolle, sondern auf der Basis einer wertorientierten, freudvollen und achtsamen Lebenshaltung.

**Dipl.-Psych. Heike Bahn Müller: Triple P (Positive Parenting Program; Training für Eltern, Erziehungskompetenz zu erlangen)**

**Hörsaal A 016, EG, 15.45 – 17.30 Uhr**

In diesem Beitrag werden die Grundlagen des mehrstufigen erziehungs- und familienunterstützenden Präventions- und Interventionsprogramms Triple P (Positive Parenting Program) dargestellt. Die Ziele des Triple P–Mehrebenenansatzes bestehen in der Förderung elterlicher Erziehungskompetenzen sowie in der Reduktion von Verhaltensproblemen und emotionalen Störungen bei Kindern und Jugendlichen. Es wird auf die einzelnen Interventionsmethoden und Trainingselemente eingegangen, anhand eines Fallbeispiels wird die praktische Anwendung des Selbstregulationsmodells im Rahmen des Triple P Ebene 4-Einzeltrainings vorgestellt.

## **Personenverzeichnis**

Prof. Dr. Dieter Kleiber

Freie Universität Berlin

Fachbereich Erziehungswissenschaft und Psychologie

Arbeitsbereich Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung

Habelschwerdter Allee 45

14195 Berlin

Dipl.-Psych. Julia Scharnhorst

Health Professional Plus

Am Redder 11

22880 Wedel

Prof. Dr. Martin Hautzinger

Eberhard Karls Universität Tübingen

Psychologisches Institut

Fakultät für Informations- und Kognitionswissenschaften

Arbeitseinheit Klinische und Entwicklungspsychologie

Christophstraße 2

72072 Tübingen

Prof. Dr. Kurt Hahlweg

TU Braunschweig

Institut für Psychologie

Abteilung für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Diagnostik

Humboldtstraße 33

38106 Braunschweig

Dipl.-Psych. Margarete Patak

Dipl.-Psych. Melanie Wahl

Eberhard Karls Universität Tübingen

Psychologisches Institut

Fakultät für Informations- und Kognitionswissenschaften

Abteilung Klinische und Entwicklungspsychologie

Präventionsprojekt "Lebenslust - mit LARS & LISA"

Christophstraße 2

72072 Tübingen

Dr. Johanna Graf

Ludwigs-Maximilians-Universität München  
Department Psychologie  
Leopoldstraße 13  
80802 München

Dipl.-Psych. Andrea Fuchshuber

Deutsche Hochschule für Gesundheitsmanagement und Prävention, Saarbrücken  
Brunnenstraße 7a  
91227 Leinburg

Dipl.-Psych. Heike Bahn Müller

SIPP, Stuttgarter Institut für Prävention und Psychotherapie  
Schwabenstraße 33  
70197 Stuttgart