



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 entgegenzuwirken.
- 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 Fragen zu DUDE nehmen Sie gern Kontakt zu uns auf.

Projektkoordination DUDE

Tel.: 0931 201-78006
kj_dude@ukw.de

Team

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

Projektkoordination:
Alexandra Seidel, M.Sc. Psych.
Christin Scheiner, M.Sc. Psych.

Deutsches Zentrum für Präventionsforschung Psychische Gesundheit
Julius-Maximilians-Universität Würzburg
c/o Zentrum für Psychische Gesundheit
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie
Margarete-Höppel-Platz 1
97080 Würzburg

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



Modellprojekt zur Verbesserung der Emotionsregulation von Jugendlichen



Informationen für Schulen und Eltern
zur Studienteilnahme

Eine Kooperation von



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 – Tendenz steigend. Fast alle psychischen Störungen haben dabei gemeinsam, dass die Fähigkeit zur Regulation von Gefühlen beeinträchtigt ist. Die gute Nachricht: Gefühle zu regulieren, das lässt sich erlernen. Dadurch sinkt dann auch das Risiko, an einer psychischen Störung zu erkranken. Diese Erkenntnis aus aktuellen Forschungen möchte die Kinder- und Jugendpsychiatrie des Universitätsklinikums Würzburg im Alltag von Jugendlichen erproben. Sie entwickelt daher gemeinsam mit der KKH das universelle Präventionsprogramm DUDE – Du und Deine Emotionen.

Ziele von DUDE

DUDE richtet sich an sechste und siebte Klassen. Mittels interaktiver Übungen soll der gesunde Umgang mit Gefühlen erlernt und so die mentale Gesundheit der Jugendlichen gestärkt werden. Das Programm setzt dabei auf die praktische Vermittlung von Strategien, die helfen, Stress und starke Gefühle besser auszuhalten und steuern zu können. Dabei wird auch das Selbstwertgefühl der Jugendlichen gestärkt und das solidarische Miteinander in der Klasse gefördert.



Aufbau des Präventionsprogramms

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

Interesse?

Die Wirksamkeit von DUDE und die Möglichkeiten zur praktischen Umsetzung im Schulalltag erproben wir derzeit im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie. Daran können auch Sie mit Ihrer Schule teilnehmen. Klinische Fachkräfte oder geschulte Lehrkräfte sind verantwortlich für die Durchführung. Die teilnehmenden Jugendlichen erhalten außerdem eine Broschüre zum Umgang mit schulischem Stress. Im Zuge der Studie ist auch eine Datenerhebung geplant. Einige Schulen werden erst im Anschluss daran DUDE durchlaufen. Weitere Informationen zur Teilnahme finden Sie unter: go.uniwiue.de/dude

