Trainingsprogramm zur Prävention von Depressionen bei Jugendlichen

Patrick Pössel
Martin Hautzinger

LARS & LISA: Lust an realistischer Sicht und Leichtigkeit im sozialen Alltag

2., überarbeitete Auflage

DOWNLOAD

Therapeutische Praxis

hogrefe

Trainingsprogramm zur Prävention von Depressionen bei Jugendlichen

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Pössel und Hautzinger: Trainingsprogramm zur Prävention von Depressionen bei Jugendlichen (ISBN 9783840929632). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Pössel und Hautzinger: Trainingsprogramm zur Prävention von Depressionen bei Jugendlichen (ISBN 9783840929632). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Patrick Pössel
Martin Hautzinger

Trainingsprogramm zur Prävention von Depressionen bei Jugendlichen

LARS & LISA: Lust an realistischer Sicht und Leichtigkeit im sozialen Alltag

2., überarbeitete Auflage

hogrefe

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Pössel und Hautzinger: Trainingsprogramm zur Prävention von Depressionen bei Jugendlichen (ISBN 9783840929632). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Prof. Dr. Patrick Pössel, geb. 1969. 1990–1995 Studium der Psychologie in Gießen. 1995–2001 Mitarbeiter in einer psychologischen Praxis in Frankfurt am Main. 1999 Promotion. 1999–2001 Post-Doktorand an der Universität Tübingen. 2002 Approbation zum Psychologischen Psychotherapeuten. 2001–2007 Wissenschaftlicher Assistent in der Abteilung Klinische und Physiologische Psychologie der Universität Tübingen. 2004 Habilitation. 2005–2007 Visiting Assistant Professor am Department of Psychology and Human Development an der Vanderbilt University, USA. 2007–2010 Assistant Professor, 2010–2015 Associate Professor und seit 2015 Full Professor am Department of Educational and Counseling Psychology an der University of Louisville, KY, USA. Seit 2018 Director of the Cardinal Success Program, Department of Educational and Counseling Psychology, University of Louisville, KY, USA. Arbeits- und Forschungsschwerpunkte: Prävention, Gemeinsame Ursachen von körperlichen und psychischen Erkrankungen.

Prof. Dr. Martin Hautzinger, geb. 1950. 1971–1976 Studium der Psychologie in Bochum und Berlin. 1980 Promotion. 1981–1983 Assistant Professor am Department of Psychology der University of Oregon, Eugene, USA. 1984–1989 Hochschulassistent für Klinische und Differentielle Psychologie an der Universität Konstanz. 1987 Habilitation. 1990–1996 Professor für Klinische Psychologie am Psychologischen Institut der Universität Mainz. 1996–2019 Ordinarius für Psychologie und Leiter der Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie am Psychologischen Institut der Eberhard Karls Universität Tübingen sowie Leiter der Psychotherapeutischen Hochschulambulanz. Seit 2019 Seniorprofessor für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Tübingen. Seit Oktober 2016 Geschäftsführer der Tübinger Akademie für Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie (TAKT). Arbeits- und Forschungsschwerpunkte: Affektive Störungen und Psychotherapieforschung.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
info@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Illustrationen: Klaus Gehrmann, Freiburg; www.klausgehrmann.net
Satz: Sina-Franziska Mollenhauer, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
Format: pdf

2., überarbeitete Auflage 2022
© 2004 und 2022 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2963-2; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2963-3)
ISBN 978-3-8017-2963-9
https://doi.org/10.1026/02963-000

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Pössel und Hautzinger: Trainingsprogramm zur Prävention von Depressionen bei Jugendlichen (ISBN 9783840929632). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Pössel und Hautzinger: Trainingsprogramm zur Prävention von Depressionen bei Jugendlichen (ISBN 9783840929632). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Vorwort

In einer Zeit, in der die Wahlmöglichkeiten, aber auch die Ansprüche und der Druck auf die Einzelne und den Einzelnen steigen, nehmen auch die Belastungen zu. Hiervon besonders betroffen sind die Heranwachsenden in unserer Gesellschaft. Neben den schon immer oder länger existierenden Aufgaben dieser Lebensphase (z. B. Aufbau von tragfähigen Sozialbeziehungen, Berufswahl), kommen steigende Anforderungen in der Berufswelt bei gleichzeitig schlechter werdenden Berufs- und Zukunftsaussichten hinzu. Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, ist eine Vielzahl an Kompetenzen gefordert. Das vorliegende überarbeitete Trainingsprogramm LARS & LISA wurde von uns über die letzten 20 Jahre entwickelt, evaluiert und basierend auf unseren Erfahrungen mit seiner Anwendung und den Forschungsergebnissen weiterentwickelt, um Jugendlichen solche Kompetenzen zu vermitteln. Unser primäres Ziel ist es, ebenjene Fertigkeiten zu fördern, die eine möglichst breite Wirkung entfalten und in den unterschiedlichsten Lebensbereichen zur Krisenbewältigung nützlich sind. Basierend auf dem Modell der sozialen Informationsverarbeitung geht es um die Förderung funktionaler Kognitionen, Problemlösefertigkeiten und sozialer Kompetenzen.

Seit der Entwicklung der 1. Auflage des Trainingsprogramms haben wir zahlreiche Erfahrungen und empirische Belege für die Wirksamkeit von LARS & LISA, sowohl im Hinblick auf depressives als auch aggressives Verhalten, verschiedene Klassenstufen, Schultypen und sogar die Anwendung in den USA, sammeln können. Diese Erfahrungen sowie auch die Rückmeldungen der Teilnehmenden sind in die Überarbeitung der vorliegenden 2. Auflage eingeflossen. In unserer Arbeit mit sozial schwachen und schwarzen amerikanischen Jugendlichen hat sich die überragende Bedeutung von Vertrauen und Rollenmodellen gezeigt. Da die Arbeit mit Jugendlichen von diesen beiden Elementen grundsätzlich profitieren kann, ist nun vorgesehen, dass sich die Trainerinnen bzw. Trainer stärker in die Gruppe integrieren, indem sie aktiv an vielen Aktivitäten teilnehmen und ihre eigenen Erfahrungen und angemessene persönliche Beispiele (z. B. eigene Ziele) einbringen. Weiterhin haben das Herstellen des Alltagsbezugs und die Anwendung des vermittelten Wissens im Alltag der Jugendlichen ein größeres Gewicht bekommen.

In einigen Modulen haben wir neue Inhalte mit aufgenommen. Da die Jugendlichen in unseren Studien wiederholt argumentiert haben, dass ihre Runterzieher durchaus die Realität widerspiegeln können, haben wir in der 5. Sitzung eine Übung integriert, in der die Evidenz für und gegen Runterzieher aufgelistet und diskutiert wird. Umfangreichere Änderungen haben wir in den Sitzungen zum Thema *Just do it!* vorgenommen. Zum einen haben wir passiv-aggressives Verhalten als vierten Verhaltenstyp neben selbstsicherem, unsicherem und aggressivem Verhalten ergänzt, da dieses sehr häufig vorkommt, aber in therapeutischen Programmen in der Regel nicht behandelt wird. Zum anderen wurde das Thema der Perspektivenübernahme aufgenommen: In einer Gruppendiskussion wird erarbeitet, welche Vorteile es hat, in einer sozialen Interaktion die Perspektive des Gegenübers einzunehmen und zu berücksichtigen. Darüber hinaus wurde im Vergleich zur 1. Auflage die Erarbeitung der kurz- und langfristigen Vor- und Nachteile aller vier Verhaltenstypen ausführlicher gestaltet, um diese besser zu verstehen. Da wir von Jugendlichen die Rückmeldung erhalten haben, dass selbstsicheres Verhalten nicht immer die beste Option für das eigene Wohlergehen darstellt (z. B. wenn schwarze Jugendliche mit der Polizei in Kontakt kommen), sollen nun auch Nachteile von selbstsicherem Verhalten gesammelt und von Seiten der Trainerinnen bzw. Trainer stärker anerkannt werden. Dieses Vorgehen kann dazu beitragen, Widerstände bei Jugendlichen gegenüber diesem Verhaltenstyp zu reduzieren. Die sicherlich auffallendste Veränderung betrifft die Neugestaltung der Illustrationen von Lars

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Pössel und Hautzinger: Trainingsprogramm zur Prävention von Depressionen bei Jugendlichen (ISBN 9783840929632). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.

und Lisa. Zudem liegen die Inhalte der Arbeitsblätter nun zusätzlich als Präsentation in einer PowerPoint-Datei vor.

Selbstverständlich sind Entwicklung und Evaluation eines Programms wie LARS & LISA nur in Teamarbeit und mit Unterstützung vieler Organisationen und Einzelpersonen möglich. So möchten wir uns bei den studentischen und lizensierten Trainerinnen und Trainern bedanken, die das Trainingsprogramm unermüdlich umgesetzt haben. Mehrere Diplomanden und Diplomandinnen, Masterstudierende, Doktoranden und Doktorandinnen haben sich durch ihren unschätzbaren Einsatz nicht nur qualifiziert, sondern auch um das Programm in der jetzigen Form verdient gemacht. Die notwendigen finanziellen Mittel stellte die Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG) im Rahmen des Graduiertenkollegs „Lebensstile, soziale Differenzen und Gesundheitsförderung“ zur Verfügung, zwei anschließende Förderungen fanden im Normalverfahren (DFG) sowie durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung statt. Weiterhin wäre die Evaluation nicht ohne die Genehmigung des Oberschulamtes Tübingen, des Kultusministeriums Baden-Württemberg und verschiedener Schulbehörden in den USA sowie die Unterstützung der beteiligten Schulen, Lehrer und Eltern in Deutschland und den USA möglich gewesen. Aber den größten Dank schulden wir den vielen Hundert Schülerinnen und Schülern, die an den Evaluationsstudien teilgenommen und uns intensives Feedback gegeben haben. Nur mit ihrer Hilfe hat LARS & LISA die Form angenommen, die wir Ihnen als Benutzerinnen und Benutzern heute präsentieren können.

Wir wünschen allen Anwendern viel Spaß und Erfolg bei der Durchführung von LARS & LISA.

Louisville und Tübingen, Oktober 2021

Patrick Pössel und
Martin Hautzinger

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Pössel und Hautzinger: Trainingsprogramm zur Prävention von Depressionen bei Jugendlichen (ISBN 9783840929632). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Einführung **9**

Kapitel 2: Theoretischer Hintergrund zu Depressionen im Jugendalter **11**

2.1 Begriffsbestimmung und Symptomatik 11
2.1.1 Episodisch verlaufende depressive Störungen 12
2.1.2 Anhaltende depressive Verstimmung 13
2.1.3 Besonderheiten bei Jugendlichen 13
2.2 Epidemiologie 13
2.3 Modell der sozialen Informationsverarbeitung von Dodge 14

Kapitel 3: LARS & LISA – Das Trainingsprogramm **17**

3.1 Überblick über das Wirkprinzip und den Aufbau von LARS & LISA 17
3.2 Empirische Befunde zu LARS & LISA 19

Kapitel 4: Einführung in die praktische Arbeit mit dem Trainingsmanual **22**

4.1 Grundsätzliches zum Trainingsprogramm LARS & LISA 22
4.2 Mögliche Adaptationen von LARS & LISA 22
4.3 Struktur der Sitzungen 23
4.4 Erläuterung der Textelemente und Symbole im Trainingsmanual 23
4.5 Erläuterungen zu den wiederkehrenden Elementen der Sitzungen 24
4.5.1 Sitzkreis bilden 24
4.5.2 Wissenstest 24
4.5.3 Thema der heutigen Sitzung und Ausblick 25
4.5.4 Alltagsbezug herstellen 25
4.5.5 Feedback zum Einhalten der Verhaltensregeln und Vereinbarungen 25
4.6 Szenenspiele 25
4.6.1 Ablauf 26
4.6.2 Verstärkung für unangemessenes Verhalten 28
4.7 Verhalten der Trainerinnen und Trainer 28
4.8 Muntermacher 31
4.8.1 Zublinzeln 31
4.8.2 Drachenfangen 31
4.8.3 Klapperschlangen 31
4.8.4 Körperknobeln 31
4.8.5 Zählen 32
4.8.6 Wortkette 32
4.8.7 Obstsalat 32
4.8.8 Fragensalat 32
4.8.9 Gemeinsam aufstehen 32
4.8.10 Gordischer Knoten 32

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Pössel und Hautzinger: Trainingsprogramm zur Prävention von Depressionen bei Jugendlichen (ISBN 9783840929632). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Kapitel 5: Trainingsmanual **33**

5.1 Erste Sitzung: Allgemeine Einführung und Kennenlernen 33
5.2 Zweite Sitzung: Set some goals 42
5.3 Dritte Sitzung: Magische Spirale – I 50
5.4 Vierte Sitzung: Magische Spirale – II 57
5.5 Fünfte Sitzung: Think Tank – I 63
5.6 Sechste Sitzung: Think Tank – II 71
5.7 Siebte Sitzung: Just do it – I 79
5.8 Achte Sitzung: Just do it – II 89
5.9 Neunte Sitzung: Making contact – I 98
5.10 Zehnte Sitzung: Making contact – II 102

Literatur **108**

Anhang
Hinweise zu den Online-Materialien **113**

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Pössel und Hautzinger: Trainingsprogramm zur Prävention von Depressionen bei Jugendlichen (ISBN 9783840929632). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Kapitel 1
Einführung

Depressive Störungen werden zunehmend eine Belastung für das Funktionieren unserer Gesellschaft. Nach einem Bericht der World Health Organization (2017) steht Depression inzwischen an erster Stelle aller Ursachen gesundheitlicher Beeinträchtigung mit etwa 322 Millionen erkrankten Menschen weltweit. Dadurch wachsen die Gesundheitsausgaben in eine Höhe, die selbst für wohlhabende Gesellschaften kaum mehr finanzierbar ist. So verursachten Depressionen im Jahr 2015 allein in Deutschland Kosten von etwa 8.7 Milliarden Euro (Statistisches Bundesamt, 2020).

Depression stellt nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch bei Jugendlichen ein großes Problem dar. So leiden nach epidemiologischen Studien heute mehr als 20 % der Kinder und Jugendlichen bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres unter depressiven Symptomen oder sogar einer klinischen Depression (Bertha & Balázs, 2013; Kessler, Petukhova, Sampson, Zaslavsky & Wittchen, 2012; vgl. Kapitel 2.2 für ausführlichere Daten zur Prävalenz). Weiterhin geht Depression bei Jugendlichen mit anderen psychischen Erkrankungen und psychosozialen Beeinträchtigungen (Hasin et al., 2018), wie Substanzmissbrauch (Ranney et al., 2013; Snyder & Smith, 2015), Suizidversuche (Nanayakkara, Misch, Chang & Henry, 2013), Schulschwierigkeiten und aggressivem Verhalten (Ranney et al., 2013), einher.

Aus den vorliegenden Daten wird der Bedarf nach einem effektiven Programm zur Prävention von Depressionen bei Jugendlichen ersichtlich. Mit dem vorliegenden Manual liegt ein gut evaluiertes und in der Praxis bewährtes Programm zur Depressionsprävention bei Jugendlichen ohne zielgruppenspezifische Einschränkungen *(universelle Prävention*[1]*)* vor, das über altersgerechte Materialien, Darstellungen und Übungen verfügt, die gut erlernbar und leicht anwendbar sind.

Die Adoleszenz bringt vielfältige Herausforderungen mit sich. Einige der wichtigsten Entwicklungsaufgaben, die von allen Jugendlichen bewältigt werden müssen, sind dabei die Reorganisation oder Neudefinition sozialer Beziehungen, das Einüben sozialer Verhaltensweisen und der sozialen Selbstdarstellung, die Auseinandersetzung mit der eigenen Person und die Entwicklung von Zielperspektiven, wie beispielsweise Berufsperspektiven (vgl. Fend, 2001, S. 415 ff.). Durch seinen Ansatz kann LARS & LISA mit allen Jugendlichen im Alter zwischen ca. 12 und 16 Jahren durchgeführt werden. Evaluiert und erfolgreich angewendet wurde das Programm bisher in den Klassenstufen 7 bis 9 in verschiedenen Schultypen in Deutschland und den USA.

Voraussetzung für eine erfolgreiche Durchführung von LARS & LISA ist ein gewisses kognitives Entwicklungsalter, das den Jugendlichen erlaubt, den theoretischen Grundlagen im kognitiven Teil zu folgen und mit Unterstützung der Trainerinnen bzw. Trainer von den Beispielen zu abstrahieren bzw. den Bezug zur eigenen Person herzustellen. Diese Voraussetzungen sind nicht an eine bestimmte Klassenstufe, einen Schultyp oder ein bestimmtes Alter der Jugendlichen gebunden, vielmehr zeigen sich diese entwicklungsbedingten Unterschiede sogar innerhalb der Klassen.

Prinzipiell sollte LARS & LISA, wie andere Gruppenprogramme auch, von zwei Trainerinnen bzw. Trainern pro Gruppe durchgeführt werden. Ein solches Vorgehen macht es einerseits möglich, dass sich eine Trainerin oder ein Trainer auf die Inhalte des Programms konzentrieren, während die oder der andere auf die Einhaltung der Verhaltensregeln und Vereinbarungen achten kann. Andererseits wird dadurch auch die wichtige Arbeit in Kleingruppen ermöglicht.

1 *Universelle Prävention* richtet sich an die Gesamtheit einer Bevölkerungsgruppe, unabhängig von dem Risiko der einzelnen Personen, z. B. eine depressive Störung zu entwickeln.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Pössel und Hautzinger: Trainingsprogramm zur Prävention von Depressionen bei Jugendlichen (ISBN 9783840929632). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Obwohl LARS & LISA bisher ausschließlich im schulischen Kontext evaluiert wurde, sind Adaptationen für eine Durchführung in anderen Gruppenkonstellationen und unter verschiedenen Bedingungen möglich. So ist beispielsweise ein Einsatz in Beratungsstellen, Jugendzentren, Jugendfreizeiten, Heimen oder Tageskliniken denkbar.

Als vorteilhaft hat sich die Arbeit in geschlechtshomogenen Gruppen erwiesen, was sich wahrscheinlich darauf zurückführen lässt, dass der normalerweise in dieser Altersgruppe gewichtige Druck zur positiven Selbstdarstellung vor dem anderen Geschlecht entfällt und so auch persönliche Anliegen von den Jugendlichen leichter thematisiert werden können. Entsprechend empfehlen wir, dieses Vorgehen beizubehalten.

Arbeitet man mit Schulklassen, können bei der Aufteilung in zwei geschlechtshomogene Gruppen sich je nach Geschlechterverteilung der Klasse unterschiedliche Gruppengrößen ergeben. Wir haben erfolgreich mit Gruppen von bis zu 24 Teilnehmenden gearbeitet. Dennoch sind unseres Erachtens kleinere Gruppen zwischen ca. 12 bis 16 Jugendlichen empfehlenswert, da mit diesen die praktischen Übungen leichter durchgeführt werden können. Wir haben LARS & LISA sogar in noch deutlich kleineren Gruppen von bis zu zwei Jugendlichen und nur einer Trainerin bzw. einem Trainer erfolgreich angewendet.

Die vorliegende Version von LARS & LISA umfasst insgesamt 10 Sitzungen und erstreckt sich damit bei einer Sitzung pro Woche auf einen Durchführungszeitraum von 10 Wochen. Die Durchführungszeit orientiert sich an der in den meisten Schulen üblichen Stundenzeit von 45 Minuten, sodass sich die Inhalte jeder Sitzung in ca. 90 Minuten durchführen lassen. Darüber hinaus liegen aber reichlich Erfahrungen mit der Anpassung an andere Zeitpläne vor. So haben wir das Programm auch in 15 Sitzungen à 45 Minuten mit einer Frequenz von zwei Sitzungen pro Woche umgesetzt.

Für die Durchführung wird ein ausreichend großer Raum benötigt, der die Bildung eines Sitzkreises zulässt. Die Verfügbarkeit eines Computers mit einem Beamer für die Darbietung der Präsentationsfolien sollte nach Möglichkeit gegeben sein.

Wie die Forschung in den letzten 15 Jahren gezeigt hat, sind die Effekte von kognitiv-verhaltenstherapeutischen Programmen erheblich schlechter oder überhaupt nicht existent, wenn Lehrkräfte solche Programme durchführen (Harnett & Dadds, 2004; Merry, McDowell, Wild, Bir & Cunliffe, 2004; Wahl, Adelson, Patak, Pössel & Hautzinger, 2014). Entsprechend wichtig ist die berufliche Qualifikation der Trainerinnen und Trainer. Bis Daten zur Qualifikation anderer Berufsgruppen vorliegen, empfehlen wir daher, das Manual in erster Linie von Psychologinnen und Psychologen sowie Psychotherapeutinnen und -therapeuten mit der entsprechenden praktischen Erfahrung im Umgang mit Jugendlichen sowie guten Kenntnissen in den Bereichen „kognitiv-verhaltenstherapeutische Grundlagen“ und „soziale Kompetenztrainings“ durchzuführen. Dieses Manual kann nur die wichtigsten Punkte zur notwendigen Qualifikation und zum Verhalten der Trainerinnen und Trainer darstellen (vgl. Kapitel 4.7). Auf jeden Fall ist unabdingbar, dass sich Trainerinnen und Trainer vor der Durchführung des Programms mit dem gesamten Manual ausführlich vertraut machen.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Pössel und Hautzinger: Trainingsprogramm zur Prävention von Depressionen bei Jugendlichen (ISBN 9783840929632). © 2022 Hogrefe Verlag, Göttingen.