



DUDE

Du und Deine Emotionen

Uniklinikum
Würzburg



Elternabend

25.02.2026

19 Uhr



dzpp

deutsches zentrum für
präventionsforschung
psychische gesundheit



IKE|B

Institut für Klinische
Epidemiologie und Biometrie
Universität Würzburg

**Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie**

Direktor: Prof. Dr. M. Romanos



Agenda

- ▶ Vorstellung
- ▶ Hintergrund
- ▶ Programm DUDE
- ▶ Studie
 - Datenerhebung
 - Datenschutz
- ▶ Fragen und Anregungen



► Vorstellung





dzpp

deutsches zentrum für
präventionsforschung
psychische gesundheit

Allgemeine Projektkoordination

kj_dude@ukw.de

0931/2019278777

Fragen zu

- Studie allgemein
- Programm
- Notfallmanagement



Datenschutz- und
Datenmanagement

0931/2019247381

Fragen zu

- Technischen Schwierigkeiten
- Einwilligungserklärung
- Durchführung der Datenerhebung



Univ.-Prof. Dr. med. Marcel Romanos
Klinikdirektor Kinder- und Jugendpsychiatrie
Leitung DZPP

Dr. phil. Arne Bürger
Stellvertretender leitender Psychologe
Ambulanz
Geschäftsführer DZPP





Achim Schimanski
Wissenschaftlicher Mitarbeiter
Doktorand

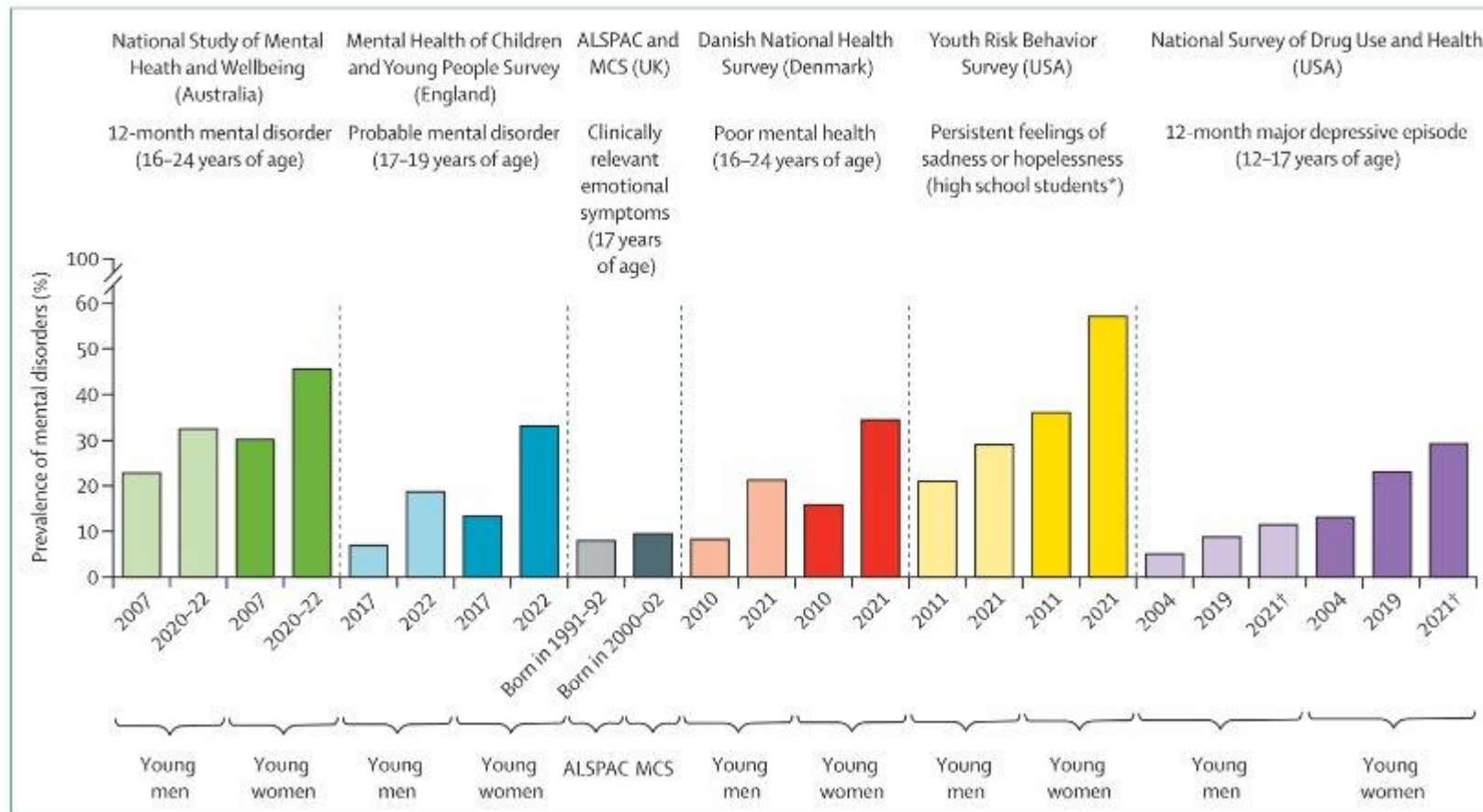


Lena Ehl
Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Doktorandin

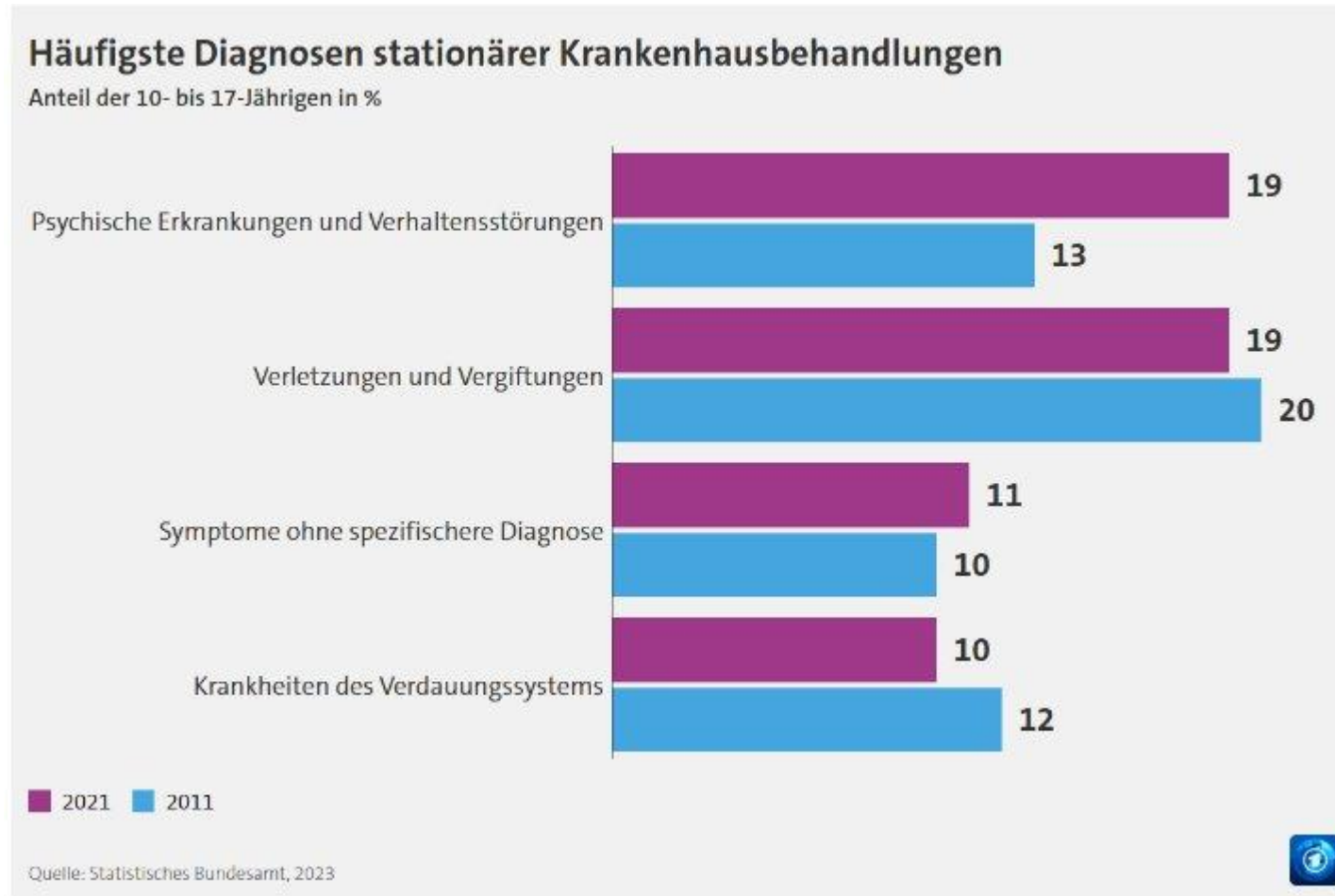
► Hintergrund



- ▶ Psychische Gesundheit als größte gesundheitspolitische Herausforderung des 21. Jahrhunderts

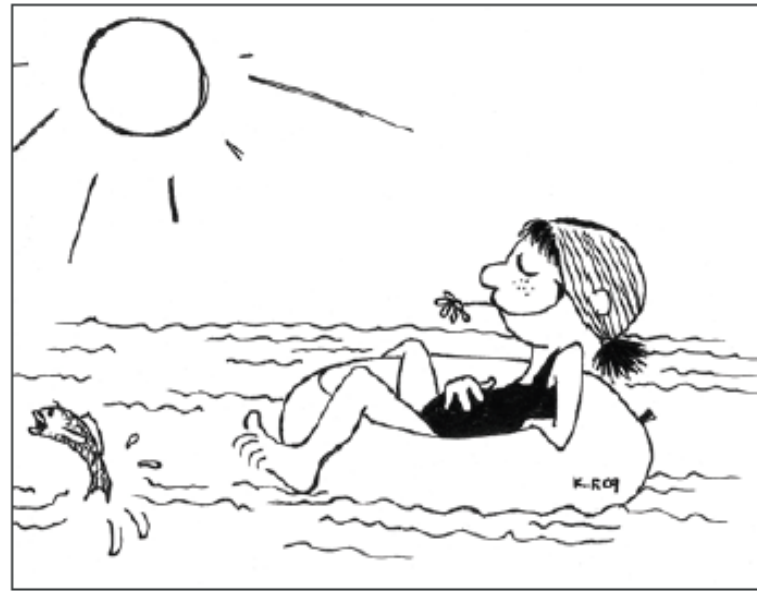


- ▶ Knapp 2 Mio. Kinder und Jugendliche psychisch auffällig, jedes 5. Kind

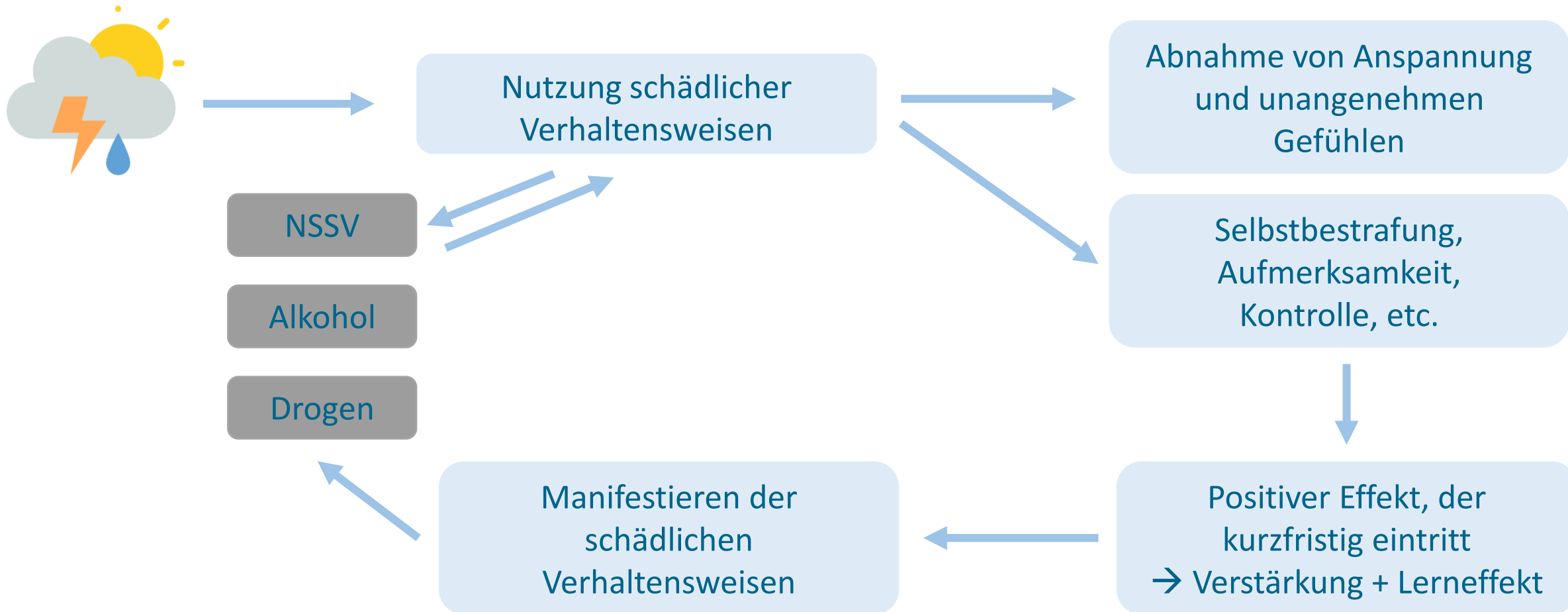




Einsatz (mal)adaptiver Strategien in kritischen Phasen

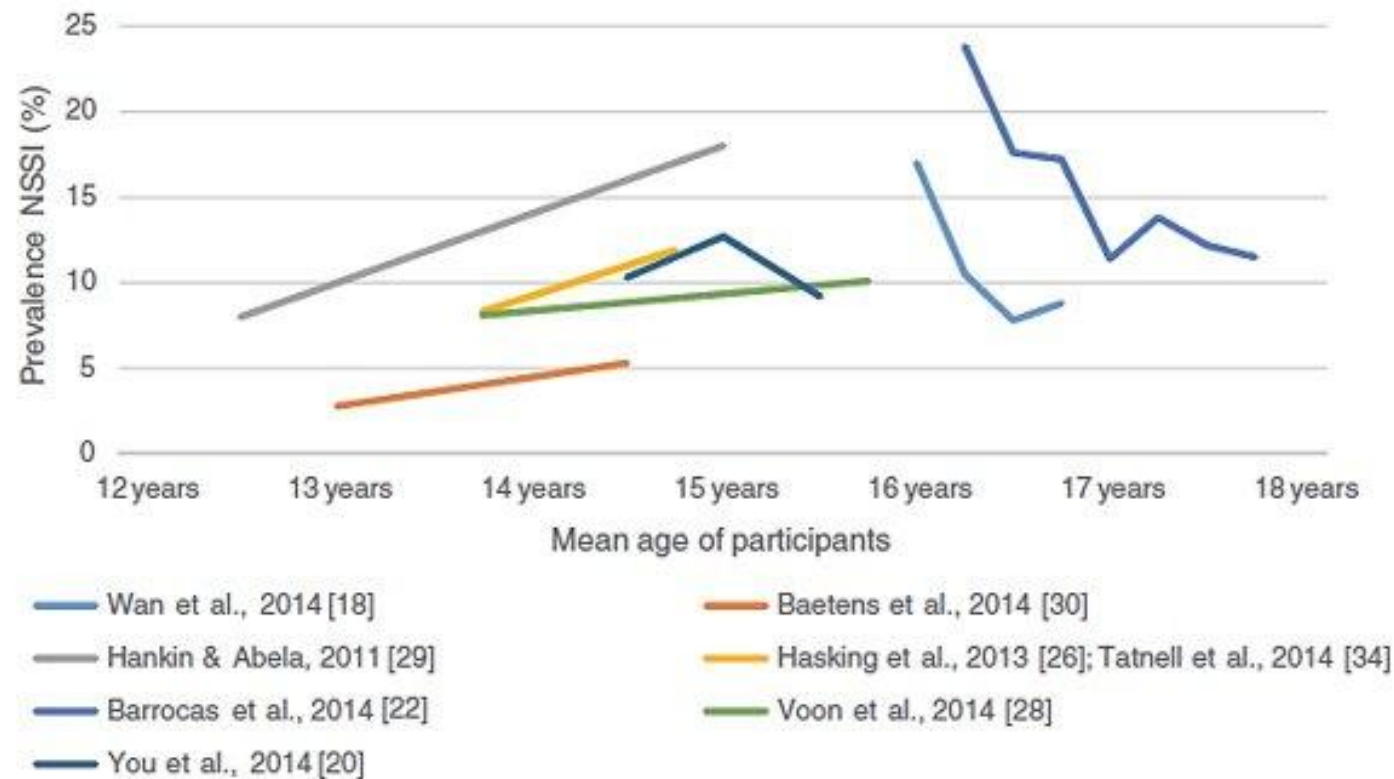


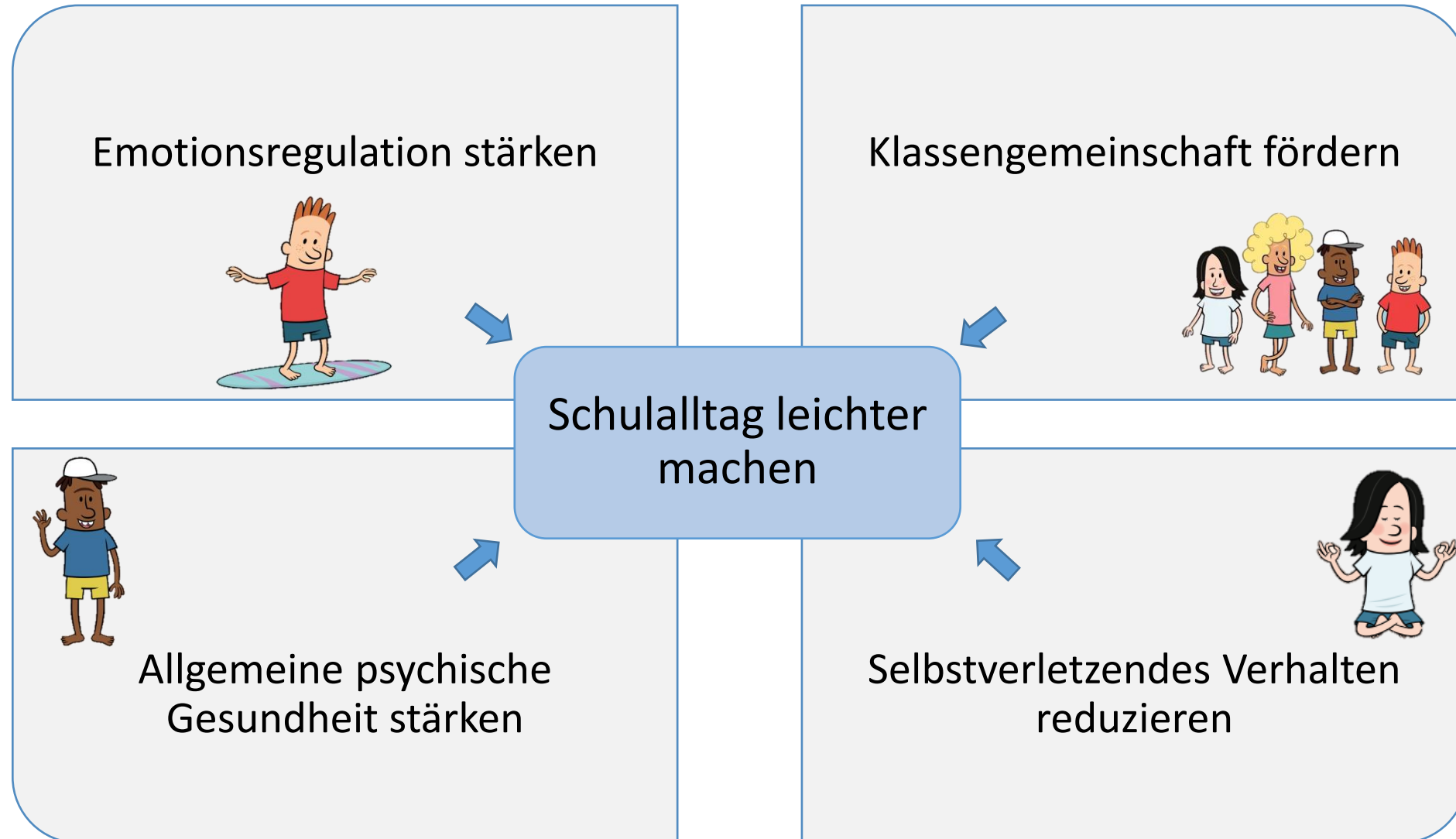
Kreislauf bei maladaptiver Emotionsregulation

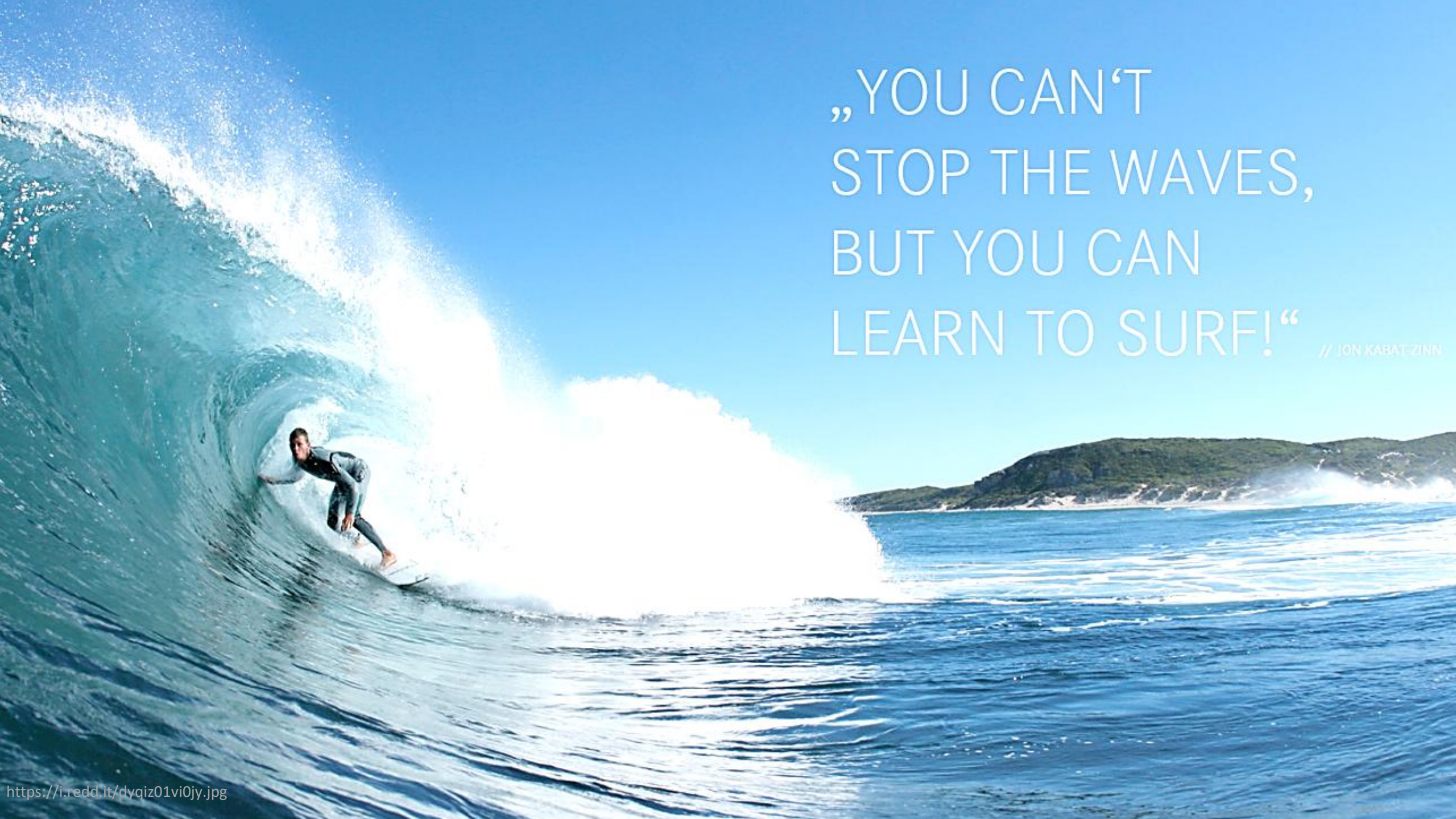




NSSV im Verlauf (Plener et al., 2015)



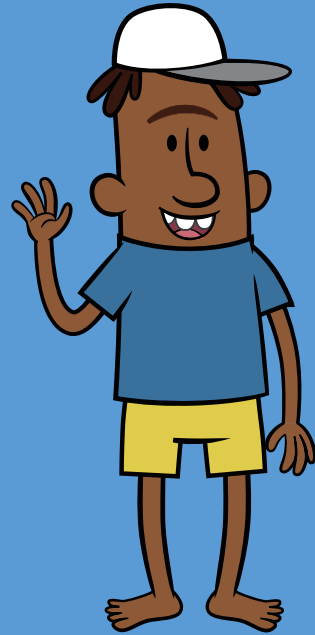


A full-page photograph of a surfer in a dark wetsuit riding a massive, curling blue wave. The surfer is positioned in the lower-left quadrant, leaning into the barrel. The wave's crest is a thick wall of white foam. The background shows a clear blue sky and a distant, hilly coastline. The overall scene is dynamic and captures the power of the ocean.

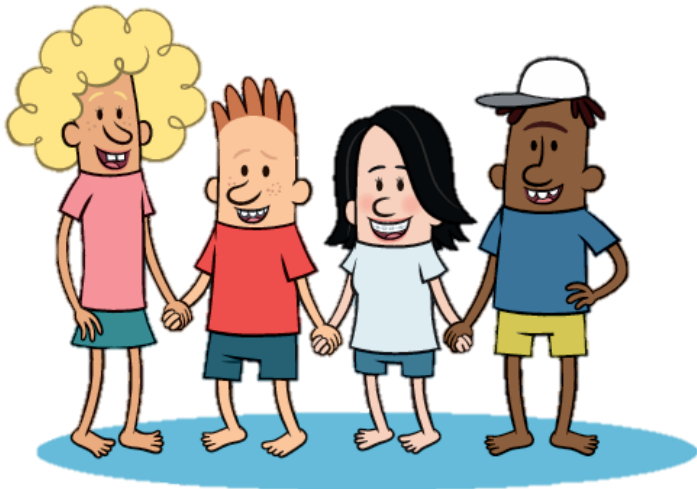
„YOU CAN'T
STOP THE WAVES,
BUT YOU CAN
LEARN TO SURF!“

// ION KABAT-ZINN

► Programm DUDE



- ▶ schulbasiertes Präventionsprogramm
- ▶ bestehend aus 5 Modulen á 90 Minuten
- ▶ fördert den Umgang mit Emotionen
- ▶ erlebnisbasiert und interaktiv
- ▶ auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft



Inhalte der 5 DUDE-Stunden:

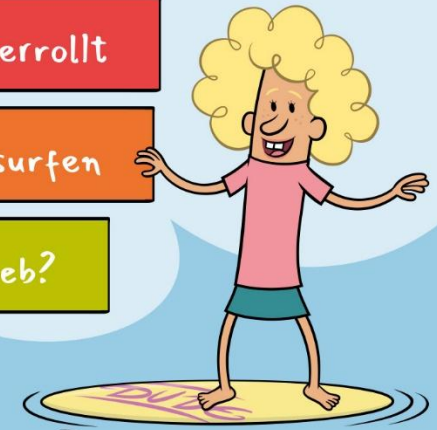
1. Einstimmung ins Surf-Camp der Emotionen

2. Von Emotionen überrollt

3. Die Emotionswelle surfen

4. Was gibt dir Auftrieb?

5. Ab in die Welle



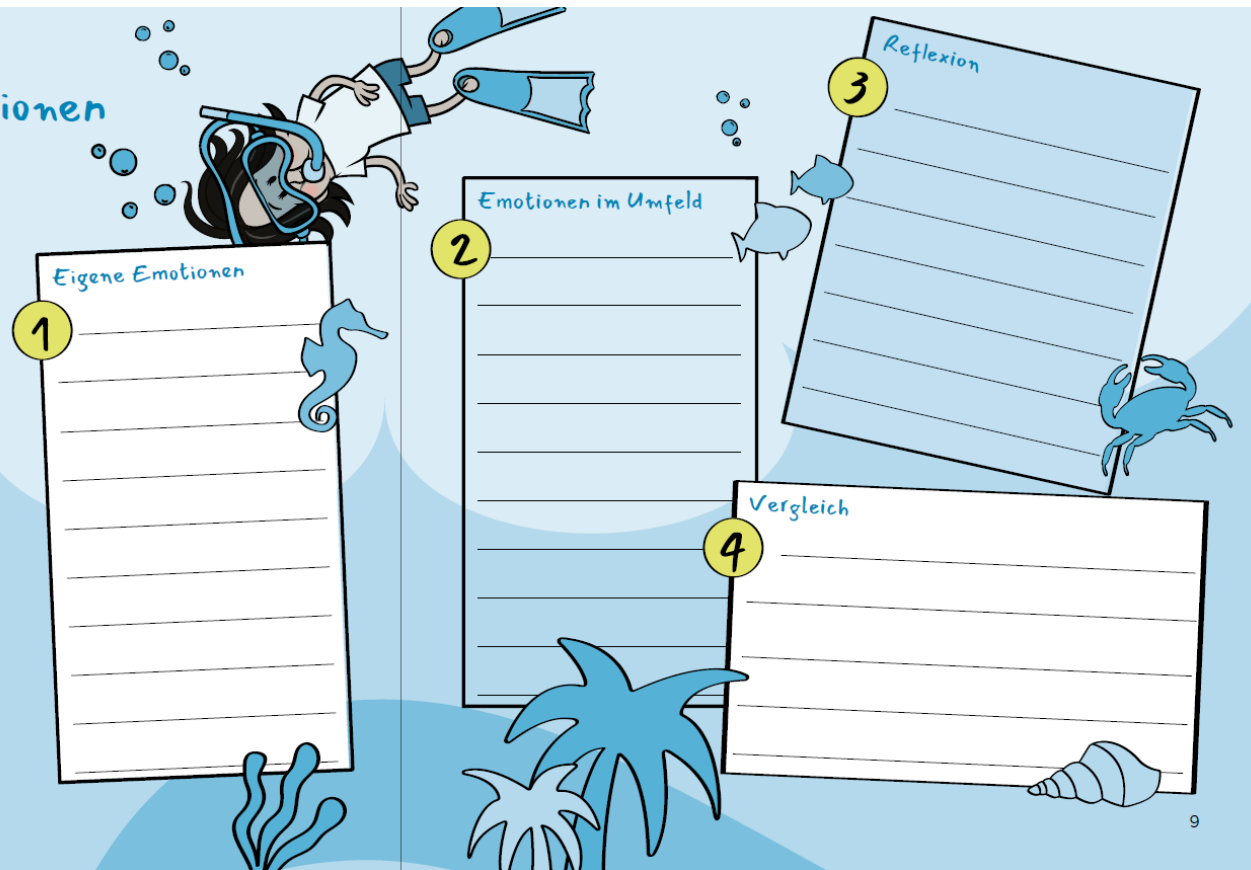
► Einführung und Emotionsverständnis

Surf-Lesson Detektiv:in der Emotionen

Sei Detektiv:in der Emotionen:
Übe im Alltag, deine eigenen Emotionen und
die der anderen zu erkennen und
zu benennen.

To do

1. **Beobachte:** Achte bewusst darauf, welche Emotionen du in verschiedenen Situationen empfindest. Welche Emotionen bemerkst du in deinem Freundeskreis, bei Familienmitgliedern oder bei anderen Personen in deinem Umfeld.
2. **Notiere:** Schreibe deine eigenen Emotionen in das Kästchen für eigene Emotionen und die Emotionen der anderen in das Kästchen für Emotionen im Umfeld.
3. **Reflektiere:** Denke darüber nach, ob dir immer sofort klar war, welche Emotion du beobachtet hast. Wenn nicht, überlege, warum das so war.
4. **Vergleiche:** Überlege, ob du in der gleichen Situation schon einmal unterschiedliche Emotionen beobachtet hast. Wenn ja, schreibe kurz auf, welche das waren.



The illustration shows a diver underwater with three numbered worksheets. Worksheet 1 is titled 'Eigene Emotionen' and has a seahorse illustration. Worksheet 2 is titled 'Emotionen im Umfeld' and has a fish illustration. Worksheet 3 is titled 'Reflexion' and has a crab illustration. Worksheet 4 is titled 'Vergleich' and has a seashell illustration. The worksheets are numbered 1, 2, 3, and 4 in yellow circles.

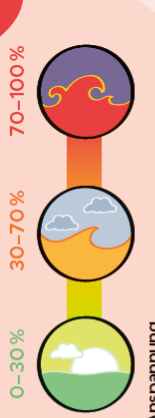
► Stress-Management

Übung Was ist die Anspannungskurve?

To do

Innere Anspannung kann von 0 % (keine Anspannung) bis 100 % (Hochanspannung) gehen.

Zeichne nach jedem Stopp ein Kreuz ein.
Was denkst Du: Wie hoch ist Willys Anspannung?



10

Stopp 1 Stopp 2 Stopp 3 Stopp 4

Wie fühlt sich Hochanspannung an?


Körperlich:
schneller Herzschlag, flache Atmung, angespannte Muskeln, Unruhe

Emotional:
Emotions-Chaos, schwer einzuordnen

Gedanklich:
Gedankenkreisen, Tunnelblick, keine Lösungen, alte Erinnerungen

Verhalten:
impulsiv, unkontrolliert, schädliche Reaktionen (z. B. Selbstverletzung, Essanfälle)

Was ist Hochanspannung?



► Emotionsregulation

Surf-Skill Held:in des Alltags

Manchmal hilft es, sich vorzustellen, wie jemand anderes in der gleichen Situation reagieren würde. Suche dir eine ganz persönliche Held:in bzw. einen ganz persönlichen Helden, die oder der dir in schwierigen Momenten gedanklich einen Rat geben kann.



To do

Denke an jemanden, den du sehr schätzt. Das kann zum Beispiel jemand aus deinem Freundeskreis oder ein Familienmitglied sein, aber auch eine fiktive Figur. Wichtig ist nur, dass deine persönlicher Held:in ...

- nicht perfekt ist, sondern auch mal Fehler macht,
- vertrauensvoll ist,
- gute Tricks auf Lager hat, um in kritischen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren.

Hast du wen gefunden? Dann fülle den Steckbrief für deinen Alltagsheld:in aus.

Wer ist deine Held:in?



24

Gedanken verändern unsere Emotionen

Unsere Gedanken beeinflussen, wie wir uns fühlen und wie wir uns verhalten.

Toni darf in die großen Wellen



Negative Gedanken



Sie bleibt alleine im Zelt und ist traurig



Positive Gedanken



Sie geht mit den anderen in die großen Wellen surfen und hat Spaß

22

► Ressourcen-Aktivierung

Surf-Lesson Gute-Laune-Bingo



Es ist wichtig, dass du in deinem Alltag regelmäßig angenehme Aktivitäten einplanst und umsetzt.

To do

Beschrifte die leeren Felder mit angenehmen Aktivitäten. Wie beim „normalen“ Bingo ist das Ziel des Spiels nun, alle Aktivitäten einer Reihe (senkrecht, waagrecht oder diagonal) so schnell wie möglich abzuhaken. Das schaffst du, indem du sie ausprobierst bzw. umsetzt. Zeit hast du dafür bis zur nächsten DUDE-Stunde. **Let's BINGO!**

Lege für jede Aktivität eine Erinnerung in deine DUDE-Box.

Hier ein paar Ideen:

- eine Serie schauen
- zocken
- Musik hören
- durchs Zimmer tanzen
- schwimmen gehen
- Youtube-Videos gucken
- mit Haustier kuscheln
- zeichnen (z. B. Anime, Mandala)
- Freunde treffen
- Sport machen
- ein Buch lesen
- Do-it-yourself-Projekt starten

„Juhuu,
Let's BINGO!“







Einblicke in die Praxis



Emotionskarten



Funktionskarten

DUDE-Stunde 1.

Funktions- karten

Bente läuft im Dunkeln nach Hause und hört etwas im Gebüsch rascheln. Sein Herz pocht ganz stark und er beginnt zu zittern und läuft schneller.

Warum machen seine Reaktionen Sinn?

 DUDE

DUDE-Stunde 1.

Funktions- karten

Du verlierst dein Handy und alle deine Bilder/Chatverläufe sind weg und du bist super traurig.

Warum ist es okay, dass du traurig bist?

 DUDE

Chill-Ringe




Scharfe Bonbons



Anspannungskarten

DUDE-Stunde 1.

Anspannungs- karten

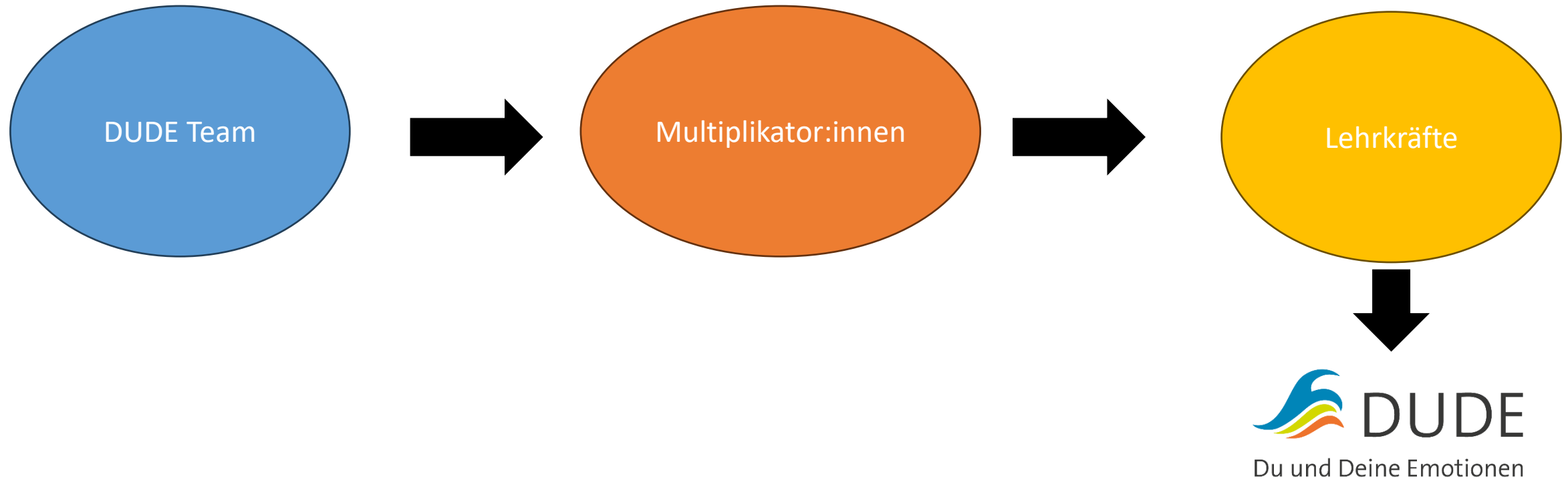
 DUDE

Ich war schon einmal total angespannt, ...

weil ich Streit mit meiner besten Freundin oder meinem besten Freund hatte!

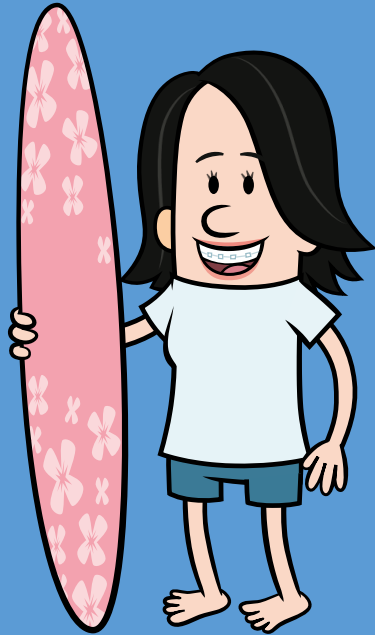
Videos





- ▶ Das Programm kann in den Schulalltag fest integriert werden

► Studie



Zu viele Programme auf dem Markt, die nicht wirksam sind

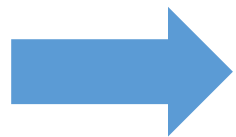
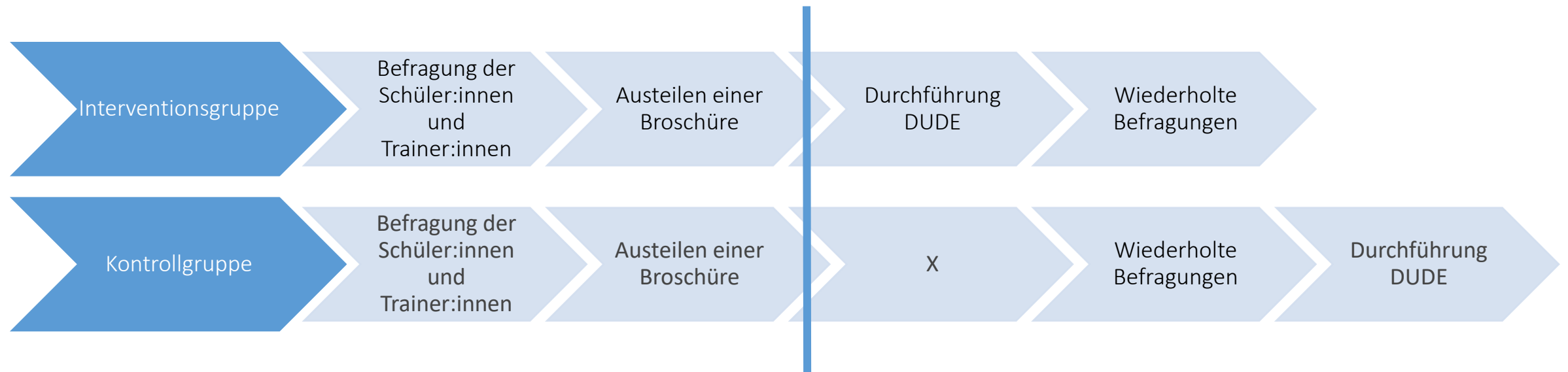
➔ Evidenzbasierte Forschung

Ziel: Wirksamkeit des Programms untersuchen

➔ Befragung der Schüler:innen



Wie läuft unsere Studie ab?





Unterschiede der beiden Gruppen aus den Befragungsergebnissen

- ▶ Austeilung an Schüler:innen nach Baseline-Erhebung
 - Für Interventions- **und** Kontrollgruppen



Eine Kooperation von
 KKH Kaufmännische Krankenkasse
 dzpp
 UNIVERSITÄT WÜRZBURG
 Uniklinikum Würzburg 

Inhalt

Stress – was ist das überhaupt?	Seite 4	7 Tipps gegen Stress 	Seite 16
Stress und seine Folgen	Seite 6	1 Aller Anfang ist schwer	Seite 16
Stress in der Schule	Seite 9	2 Ablenkung vermeiden	Seite 18
Test: Wie gestresst bist du?	Seite 12	3 Sich strukturieren	Seite 20
		4 Lernstrategien ausprobieren	Seite 24
		5 Auf den Körper achten	Seite 30
		6 Energie auftanken	Seite 34
		7 Positiv denken	Seite 42
		 Wie du mit Stress nicht umgehen solltest	Seite 46
		Suche dir Unterstützung	Seite 48
		Wichtige Kontaktadressen	Seite 50

- ▶ Dient als „Minimalintervention“

- *Minimalinterventionen dienen dazu, eine ethisch vertretbare und vergleichbare Kontrollbedingung zu schaffen, ohne eine vollständige Behandlung zu geben*

- ▶ Ihre Teilnahme ist freiwillig!
- ▶ Nur, wer einwilligt, kann an DUDE teilnehmen
- ▶ Sie oder ihr Kind können **jederzeit** und ohne Angabe von Gründen **widerrufen**, ohne das dadurch Nachteile für Sie oder Ihr Kind entstehen



Eltern

- Einwilligung per E-Consent über  **REDCap**
Research Electronic Data Capture

Schüler:innen

- Einwilligung in der Schule direkt vor der 1. Befragung



 **DUDE**
Du und Deine Emotionen

Emotionswellen surfen, statt von ihnen überrollt zu werden?

Das geht mit **DUDE!**

Bitte hier zustimmen



Ihr Kind möchte mitmachen?

1. Öffnen Sie diesen Link: <https://redcap.ukw.de/surveys/?s=A83F4D79TKCMX7RR> oder scannen Sie den obigen QR-Code.
2. Geben Sie folgende Zugangsdaten ein:
Benutzername: DUDE
Passwort: Dude2026!
3. Klicken Sie auf „Absenden“ und danach auf „Weiter zu Einwilligung“.
4. Zuerst geben Sie Ihre eigene Einwilligung. Danach folgt die Einwilligung für Ihr Kind.
5. **Wichtig:** Wenn mehrere Ihrer Kinder teilnehmen möchten, müssen Sie für jedes Kind das Formular einzeln ausfüllen.

Das DUDE-Programm...

- hilft Kindern, mit ihren Emotionen umzugehen
- besteht aus 5 Doppelstunden
- ist für die 6. und 7. Klasse
- findet während der Schulzeit statt
- ist kostenfrei

DUDE an Ihrer Schule

- Das DUDE-Programm wird in diesem Schuljahr an Ihrer Schule mit einer wissenschaftlichen Studie getestet.
- Mehr unter: www.dude-emotionen.de/eltern
- Damit Ihr Kind an der Studie teilnehmen kann, müssen Sie und Ihr Kind zustimmen.
- Hier geht's zur Einwilligung

- ▶ Die Datenerhebung findet ausschließlich online statt
- ▶ Zugang zur Befragung über individuellen QR-Code
 - Von der Lehrkraft bereitgestellt
- ▶ Um bei den Befragungen mitzumachen wird ggf. ein eigenes Handy benötigt
 - Hat Ihr Kind ein Handy, welches einen QR-Code mit der Kamera scannen kann, oder wird eine App dafür benötigt?
 - Wenn ja: **Bitte vorzeitig gemeinsam installieren**



Personenidentifizierende Daten

- Name
- Schule, Klasse
- Geburtsdatum

Universitätsklinikum Würzburg

Name	Schule	Klasse	Geburtsdatum
Willy B.	MGG	7a	27.02.09
Marlie H.	DHG	6d	24.06.12
Toni T.	DSR	6b	09.09.11
Freddy S.	GWM	7c	25.07.13
...			

Fragebogendaten

2.1. Sensible Daten

- Herkunft
- chron./ psych. Erkrankungen
- Medikam./ therap. Behandlungen
- Selbstverletzung, Suizidalität

2.2. Empfindungen

- Emotionsregulation
- Alkohol/ Drogenkonsum
- Allgemeines Befinden
- Bewertung von DUDE

Universität Würzburg

Schüler:in	Wie geht es dir?		
	Gut	Mittel	Schlecht
1	X		
2		X	
3	X		
4			X
...			



NSSV

Fragebogen zu
selbstverletzendem
Verhalten

PFLICHTFRAGEN

FILTERFRAGEN

Schüler:innen werden nur mit
sensiblen Fragen konfrontiert
wenn diese auch auf Sie
zutreffen

PAYKEL SCALE

Fragebogen zu
suizidalen Absichten

PFLICHTFRAGEN

**KEINE
FILTERFRAGEN**



FRAGE 4

Hast Du je den Punkt erreicht, an dem Du ernsthaft überlegt hast, Dir das Leben zu nehmen, oder hast Du vielleicht Pläne gemacht, wie Du es tun könntest?

- In den letzten 2 Wochen
- An einem früheren Zeitpunkt
- Noch nie

FRAGE 5

Hast Du je versucht, Dir das Leben zu nehmen?

- In den letzten 2 Wochen
- An einem früheren Zeitpunkt
- Noch nie

REDCap verschickt automatisierte E-Mail
an Studienleitung: Dr. Arne Bürger

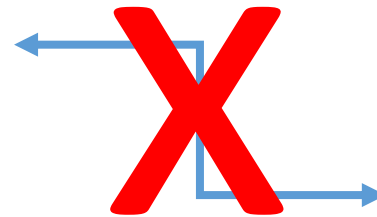
Kontaktaufnahme mit Schule

- ▶ Daten werden **pseudonymisiert** gespeichert

Speicherung
Personenidentifizierende
Daten

Universitätsklinikum Würzburg

Name	Schule	Klasse	Geburtsdatum
Willy B.	MGG	7a	27.02.09
Marlie H.	DHG	6d	24.06.12
Toni T.	DSR	6b	09.09.11
Freddy S.	GWM	7c	25.07.13
...			



Speicherung
Fragebogendaten

Universität Würzburg

Schüler:in	Wie geht es dir?		
	Gut	Mittel	Schlecht
1	X		
2		X	
3			
4			X
...			



Speicherung
Personenidentifizierende
Daten

Speicherung
Fragebogendaten

Universitätsklinikum Würzburg

Name	Schule	Klasse	Geburts- datum
Willy B.	MGG	7a	27.02.09
Marlie H.	DHG	6d	24.06.12
Toni T.	DSR	6b	09.09.11
Freddy S.	GWM	7c	25.07.13
...			



Universität Würzburg

Schüler:in	Wie geht es dir?		
	Gut	Mittel	Schlecht
1	X		
2		X	
3			
4			X
...			



- ▶ **NUR** bei Alarm durch **Warnsystem** wird Kind identifiziert und die Schule benachrichtigt

- ▶ Nur für Forschungszwecke
- ▶ Keine Weitergabe an Dritte
- ▶ Untersuchung der Wirksamkeit



Löschfristen:

Universitätsklinikum Würzburg

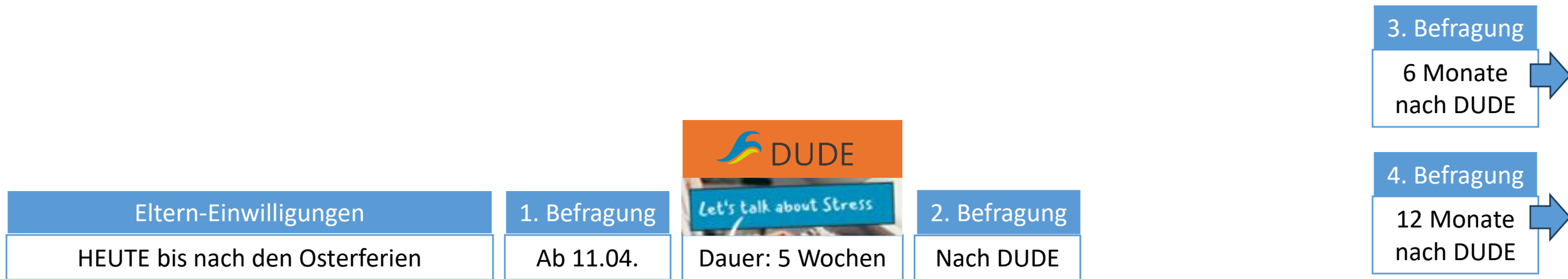
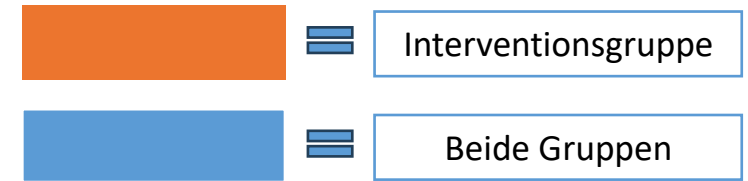
Name	Sc	Kl	Geburtsdatum
Willy B.	MGG	1a	27.02.09
Marlie H.	DHG	6d	24.06.12
Toni T.	DSP	5b	09.09.11
Freddy S.	G		25.07.13
...			

Personendaten:
Löschung nach
6 Monaten

Universität Würzburg

Schüler:in	Wie geht es dir?		
	Gut	Mittel	Schlecht
1	X		
2		X	
3	X		
4			X
...			

Fragebogendaten:
Löschung nach
10 Jahren



Osterferien
30.03.-10.04.

Sommerferien
29.06-07.08.

Februar

März

April

Mai

Juni

...

- ▶ Eltern-Brief
 - DUDE-Postkarte
 - Link zur online Einwilligung für die Eltern
 - Dokumente zum Runterladen
- ▶ Einwilligung
 - Über QR Code online



Emotionswellen
surfen, statt von ihnen überrollt zu werden?

Das geht mit **DUDE!**

Bitte hier zustimmen

Das DUDE-Programm...

- hilft Kindern, mit ihren Emotionen umzugehen
- besteht aus 5 Doppelstunden
- ist für die 6. und 7. Klasse
- findet während der Schulzeit statt
- ist kostenfrei

DUDE an Ihrer Schule

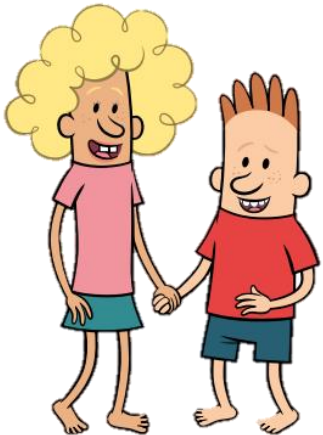
- Das DUDE-Programm wird in diesem Schuljahr an Ihrer Schule mit einer wissenschaftlichen Studie getestet.
- Mehr unter: www.dude-emotionen.de/eltern
- Damit Ihr Kind an der Studie teilnehmen kann, müssen Sie und Ihr Kind zustimmen.
- Hier geht's zur Einwilligung

Ihr Kind möchte mitmachen?

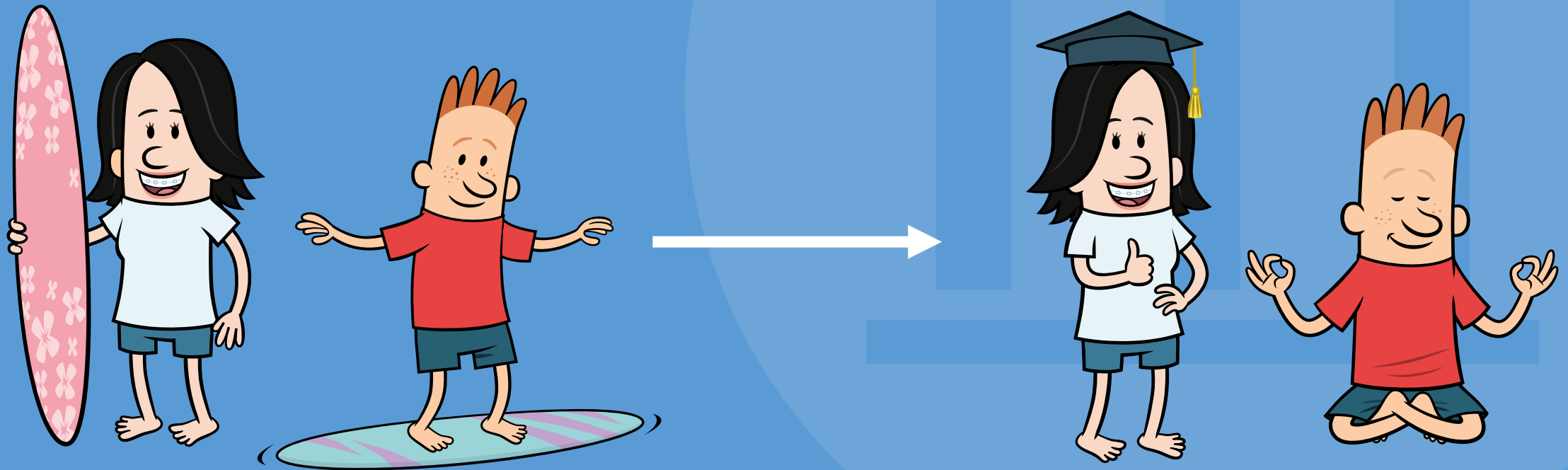
1. Öffnen Sie diesen Link:
<https://redcap.ukw.de/surveys/?s=A83F4D79TKCMX7RR> oder scannen Sie den obigen QR-Code.
2. Geben Sie folgende Zugangsdaten ein:
Benutzername: DUDE
Passwort: Dude2026!
3. Klicken Sie auf „Absenden“ und danach auf „Weiter zu Einwilligung“.
4. Zuerst geben Sie Ihre eigene Einwilligung. Danach folgt die Einwilligung für Ihr Kind.
5. **Wichtig:** Wenn mehrere Ihrer Kinder teilnehmen möchten, müssen Sie für jedes Kind das Formular einzeln ausfüllen.

DUDE
Du und Deine Emotionen

- ▶ Bei nachgewiesener Wirksamkeit roll-out deutschlandweit geplant
- ▶ KKH stellt Materialien weiter **kostenfrei** zur Verfügung
- ▶ Regelmäßige DUDE-Multi-Workshops geplant



Mit Ihrer Unterstützung kann Ihr Kind und das Programm ihr/sein ganzes Potenzial entfalten!





Zeit für Fragen
und Anregungen



Nochmal etwas Nachlesen?
Auf unserer Webseite
finden Sie alle Dokumente
und diese Präsentation



www.dude-emotionen.de