DUDE

Du und Deine Emotionen

Uniklinikum Würzburg

Elternabend

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

Uniklinikum Würzburg

Agenda:

- Vorstellung
- Hintergrund
- Programm DUDE
- Studie
- Datenerhebung
- Datenschutz

Uniklinikum Würzburg

- Vorstellung

Das DUDE-Team

Uniklinikum Würzburg

Studienkoordination

Achim Schimanski

Lena Ehl

dzpp deutsches zentrum für präventionsforschung psychische gesundheit

Allgemeine Projektkoordination

kj_dude@ukw.de

0931/2019278777

Fragen zu
- Studie allgemein
- Programm
- Notfallmanagement

Studienleitung

Dr. Arne Bürger

Prof. Dr. Marcel Romanos

IKE|B Institut für Klinische Epidemiologie und Biometrie

Datenschutz- und Datenmanagement

0931 2019247354

Fragen zu
- Technischen Schwierigkeiten
- Einwilligungserklärung
- Durchführung der Datenerhebung

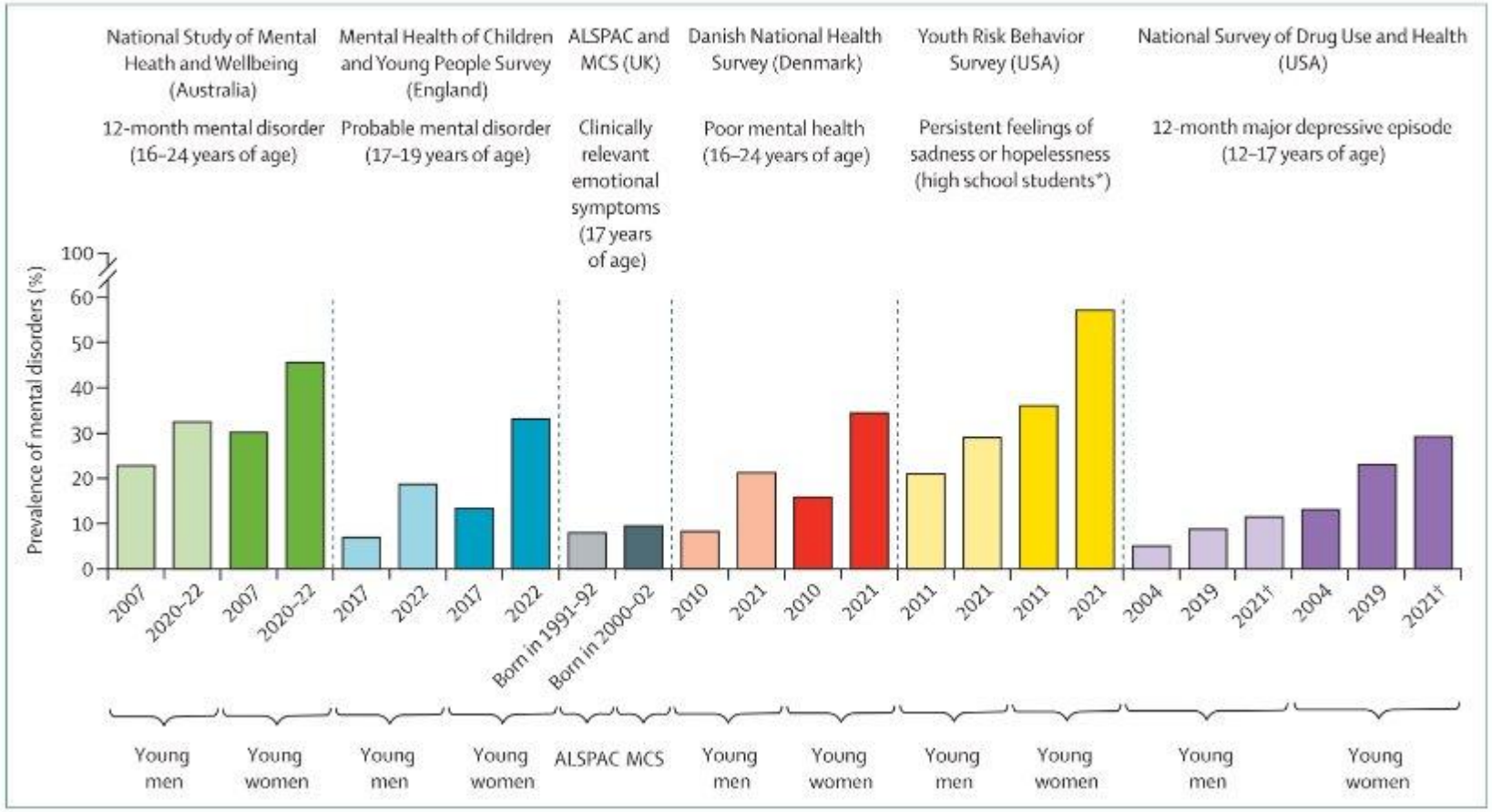
Datenmanagement

Linda Segelken

Prof. Dr. med Peter Heuschmann

Psychische Erkrankungen

- Psychische Gesundheit als größte gesundheitspolitische Herausforderung des 21. Jahrhunderts

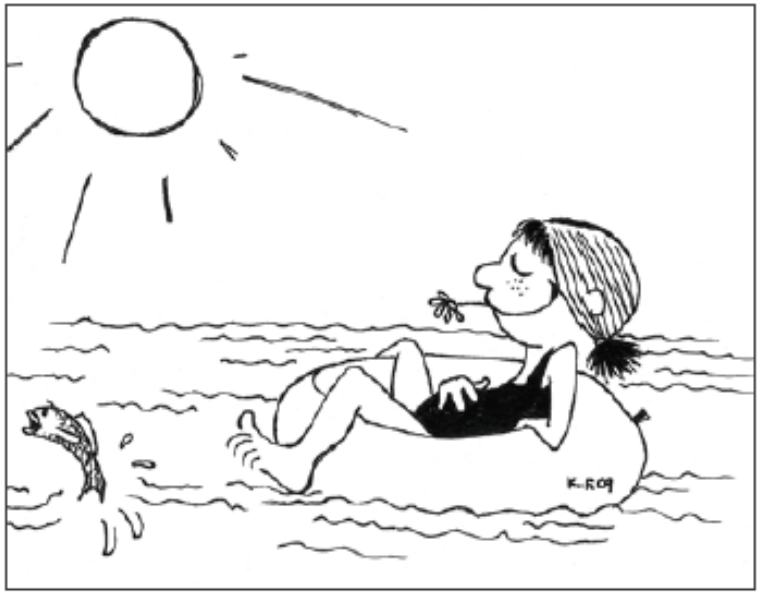


McGorry et al. 2025

Psychische Erkrankungen

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

Einsatz (mal)adaptiver Strategien in kritischen Phasen



Kreislauf bei maladaptiver Emotionsregulation

Nutzung schädlicher Verhaltensweisen

- NSSV
- Alkohol
- Drogen

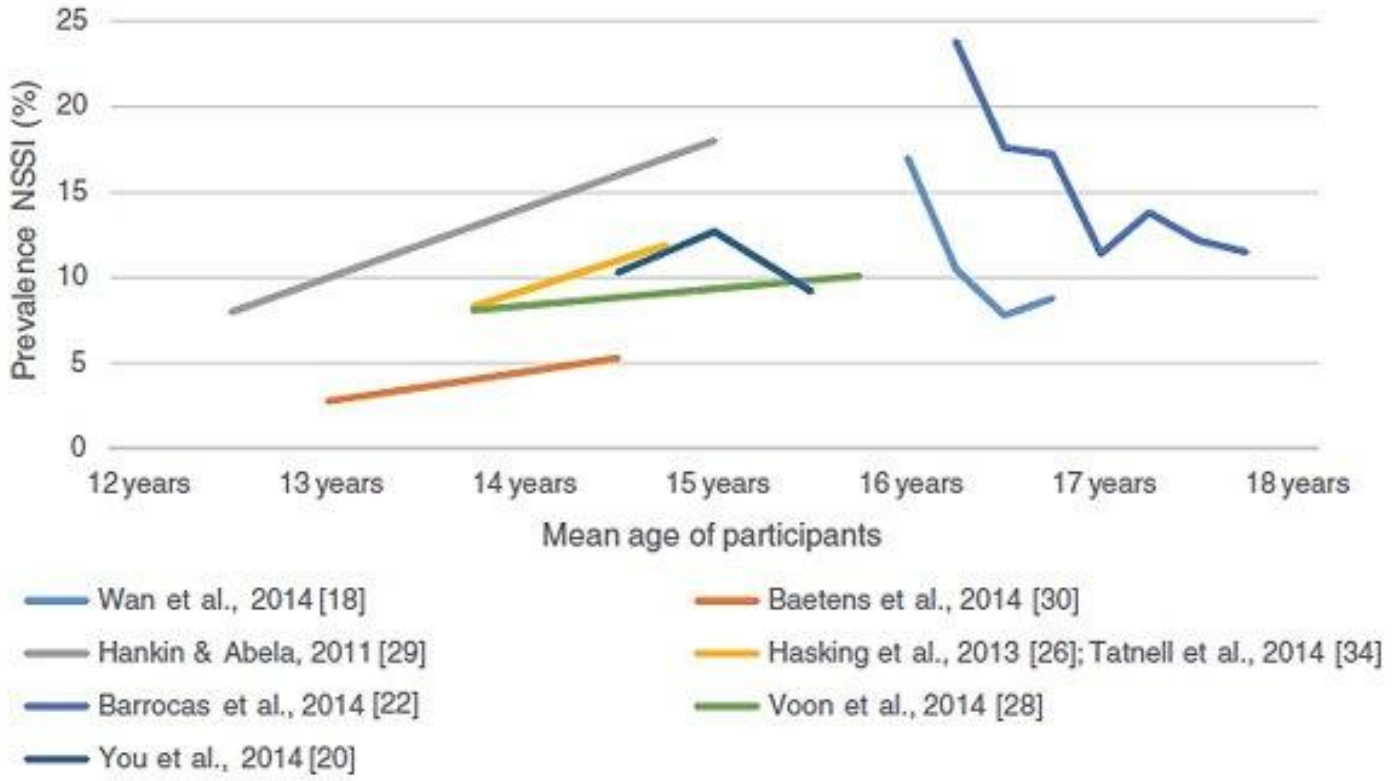
Abnahme von Anspannung und unangenehmen Gefühlen

Selbstbestrafung, Aufmerksamkeit, Kontrolle, etc.

Positiver Effekt, der kurzfristig eintritt
→ Verstärkung + Lerneffekt

Manifestieren der schädlichen Verhaltensweisen

NSSV im Verlauf



Plener et al., 2015

Ziele des Programms

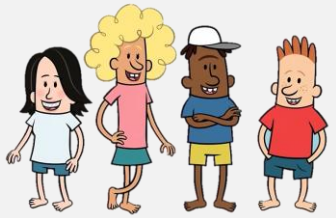
Uniklinikum Würzburg

Emotionsregulation stärken

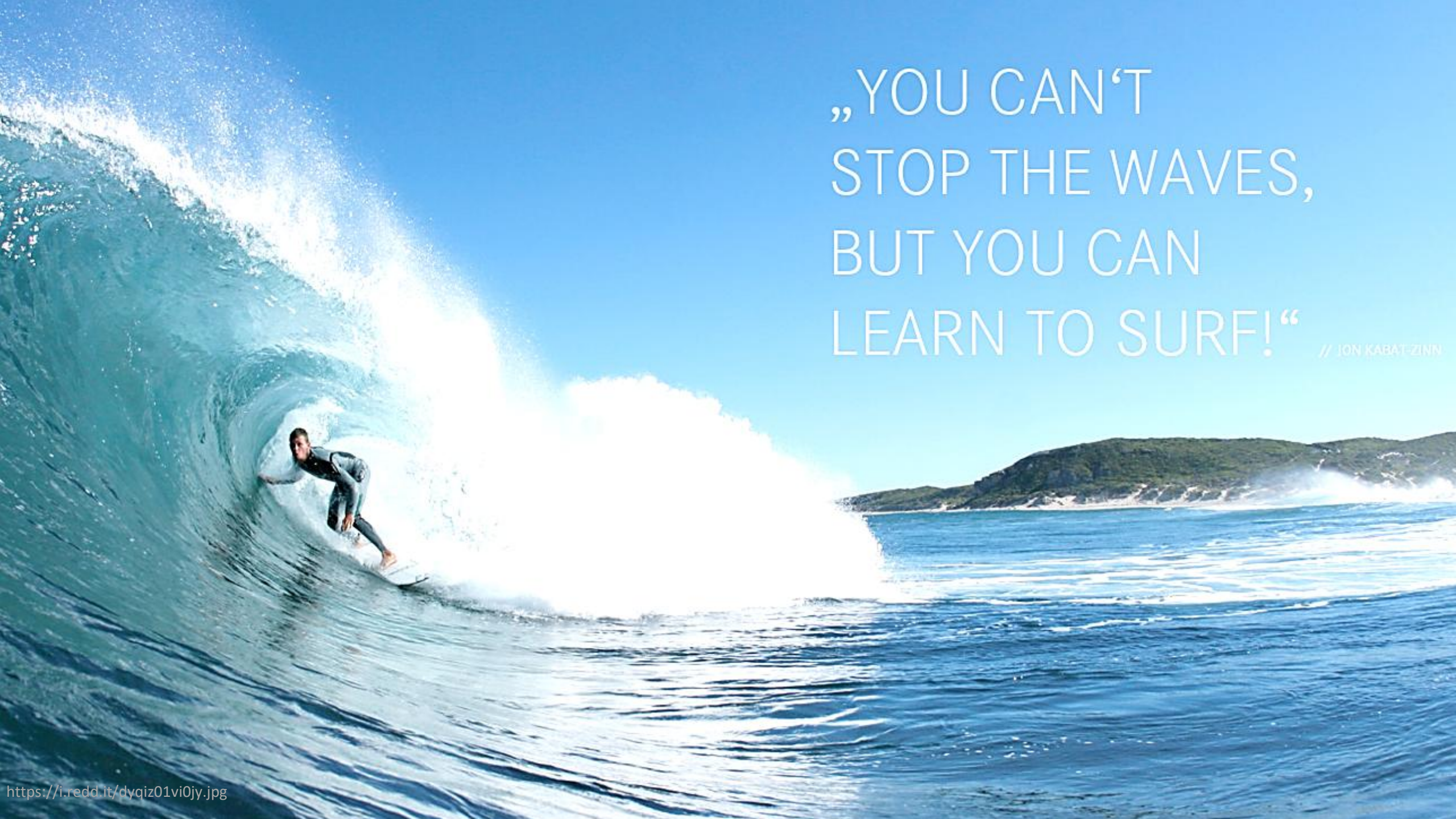
Selbstverletzendes Verhalten reduzieren

Schulalltag leichter machen

Allgemeine psychische Gesundheit stärken



Klassengemeinschaft fördern



https://i.redd.it/dyqiz01vi0jy.jpg

Uniklinikum Würzburg

- Programm DUDE

Überblick DUDE

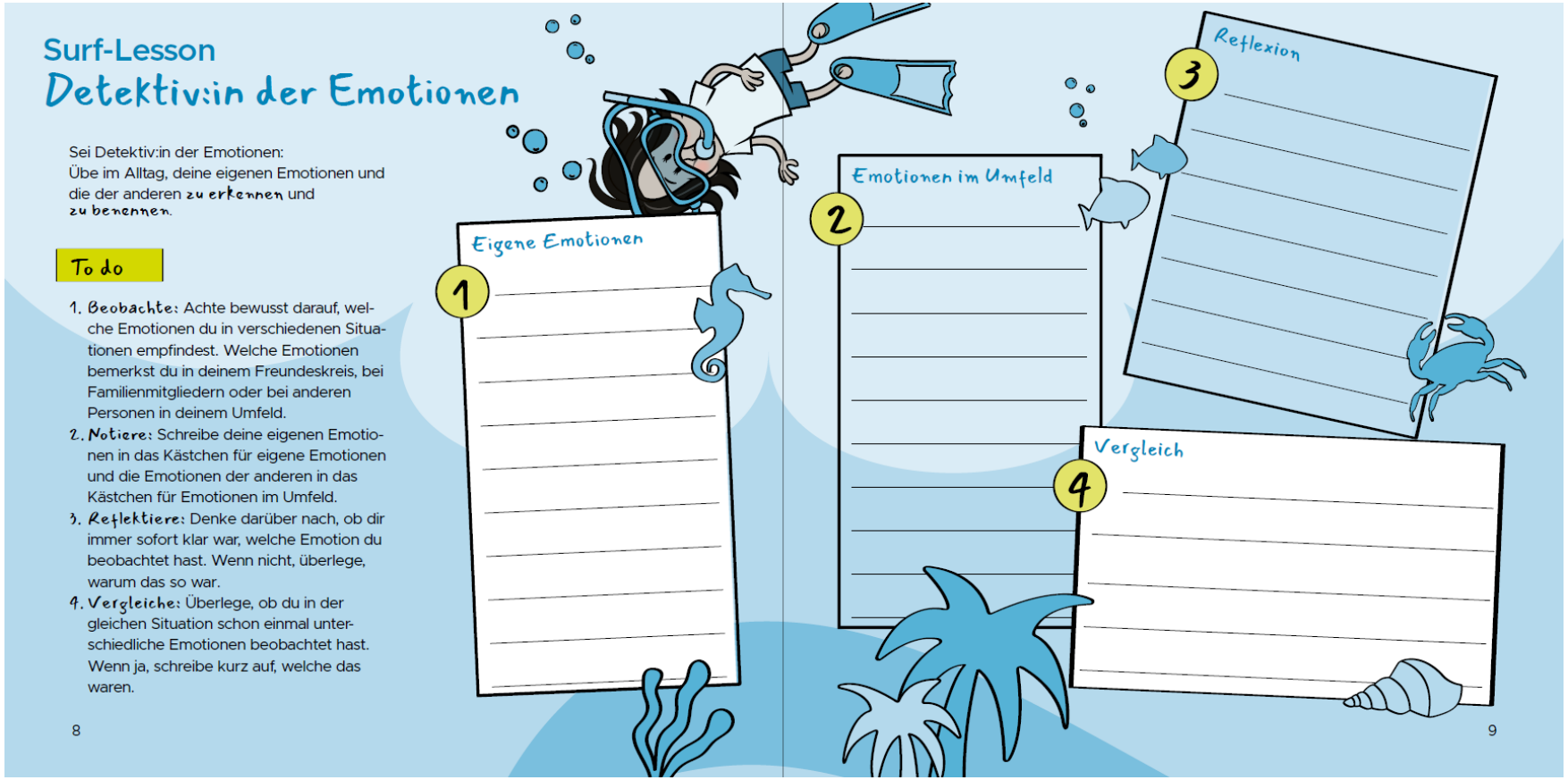
Uniklinikum Würzburg

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

DUDE-Programm - Materialien

1. DUDE-Stunde

- 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.

8

1 Eigene Emotionen

2 Emotionen im Umfeld

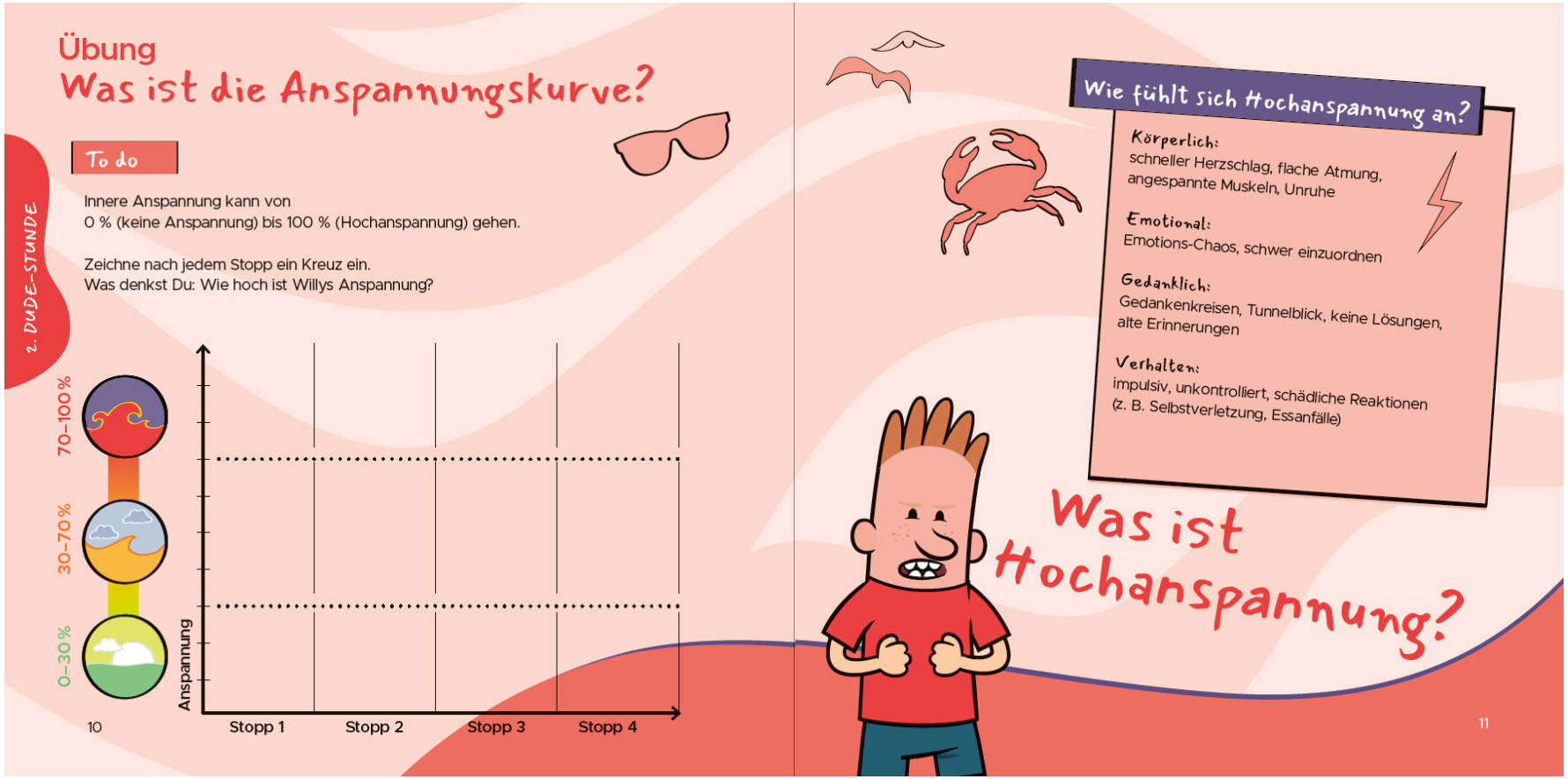
3 Reflexion

4 Vergleich

9

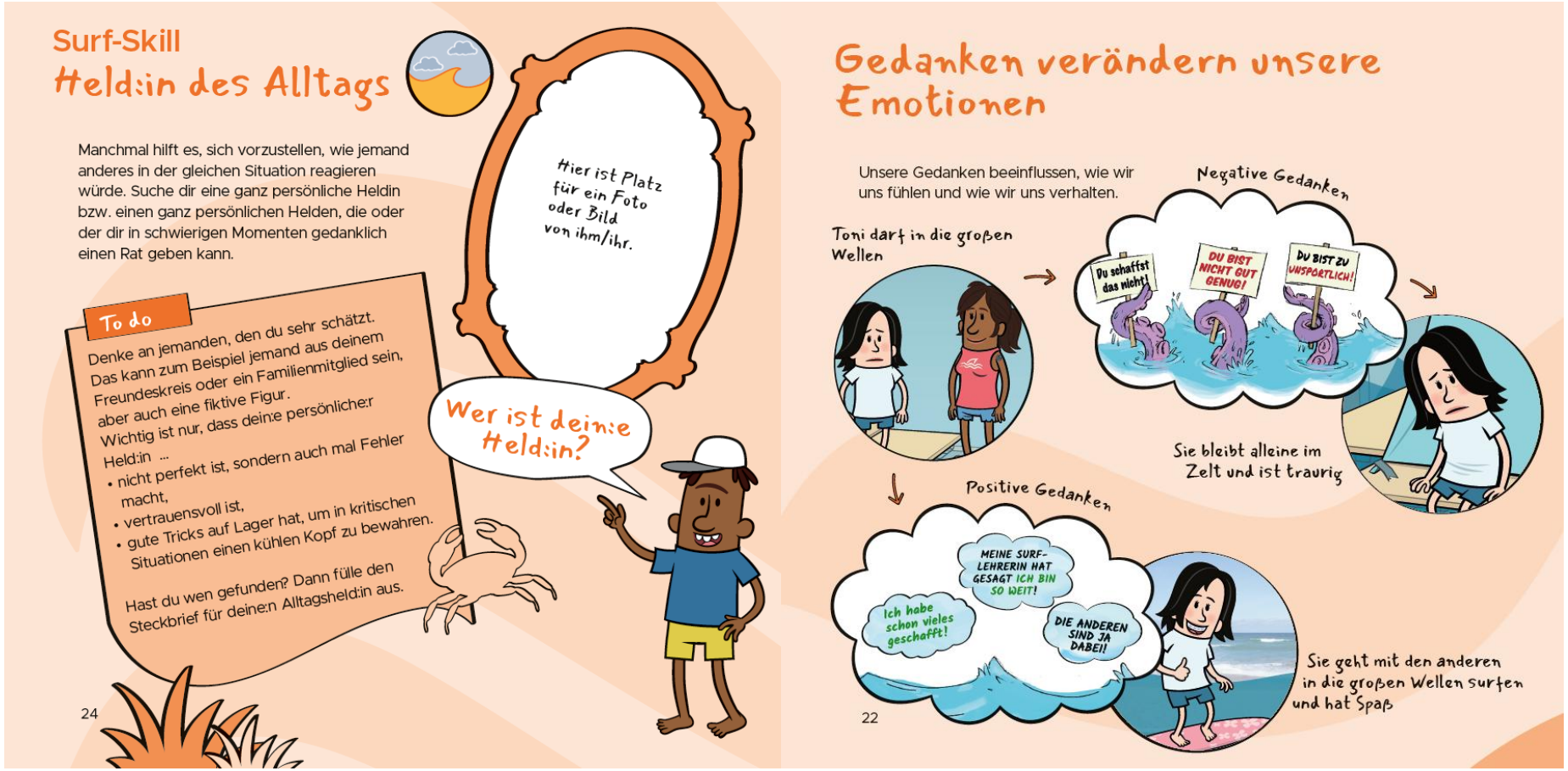
2. DUDE-Stunde

- Stress-Management



3. DUDE-Stunde

- 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 Heldin 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 dein:e persönliche:r 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 dein:en Alltagsheld:in aus.

Hier ist Platz für ein Foto oder Bild von ihm/ihr.

Wer ist dein:e 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

Du schaffst das nicht!

DU BIST NICHT GUT GENUG!

DU BIST ZU UNSPORTLICH!

Sie bleibt alleine im Zelt und ist traurig

Positive Gedanken

Ich habe schon vieles geschafft!

MEINE SURF-LEHRERIN HAT GESAGT ICH BIN SO WEIT!

DIE ANDEREN SIND JA DABEI!

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

22

4. DUDE-Stunde

Uniklinikum Würzburg

- 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, waagerecht 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.

„Juhuuu, Let's BINGO!"

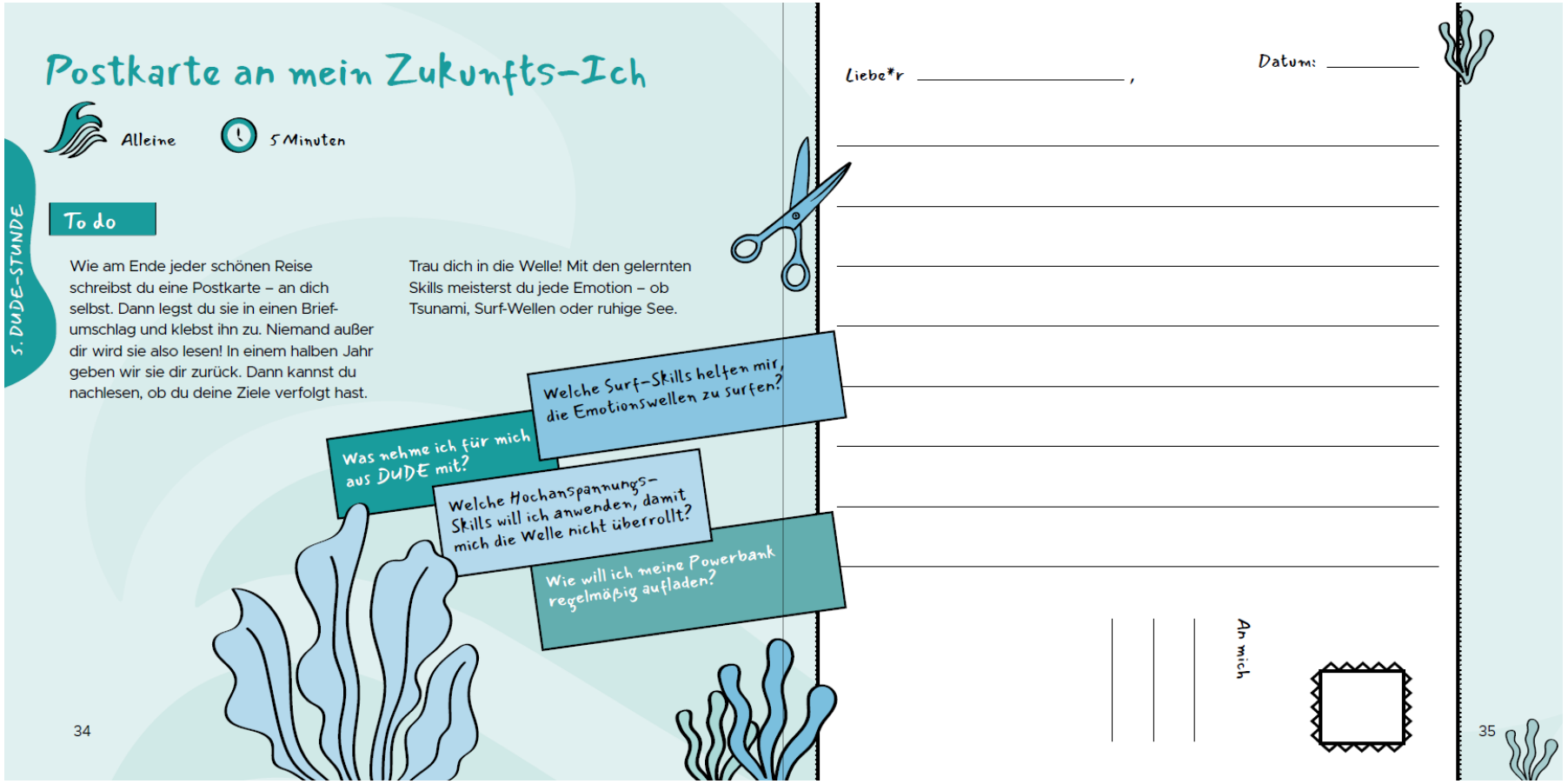
Hier ein paar Ideen:

- 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

30

5. DUDE-Stunde

- Verankerung im Alltag



Postkarte an mein Zukunfts-Ich

Alleine

5 Minuten

5. DUDE-STUNDE

To do

Wie am Ende jeder schönen Reise schreibst du eine Postkarte – an dich selbst. Dann legst du sie in einen Briefumschlag und klebst ihn zu. Niemand außer dir wird sie also lesen! In einem halben Jahr geben wir sie dir zurück. Dann kannst du nachlesen, ob du deine Ziele verfolgt hast.

Trau dich in die Welle! Mit den gelernten Skills meisterst du jede Emotion – ob Tsunami, Surf-Wellen oder ruhige See.

Was nehme ich für mich aus DUDE mit?

Welche Surf-Skills helfen mir, die Emotionswellen zu surfen?

Welche Hochanspannungs-Skills will ich anwenden, damit mich die Welle nicht überrollt?

Wie will ich meine Powerbank regelmäßig aufladen?

34

Liebe*r _____ ,

Datum: _____

An mich

35

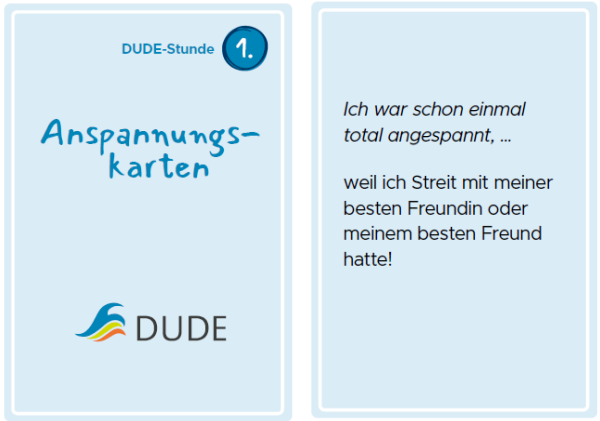
Einblicke in Materialien

Uniklinikum Würzburg

Emotionskarten

Funktionskarten

Anspannungskarten



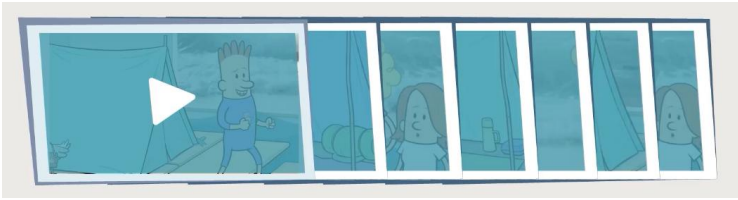
Chill-Ringe

amazon.com/images/I/81vE2WxMrJL._AC_SL1500_.jpg

Scharfe Bonbons

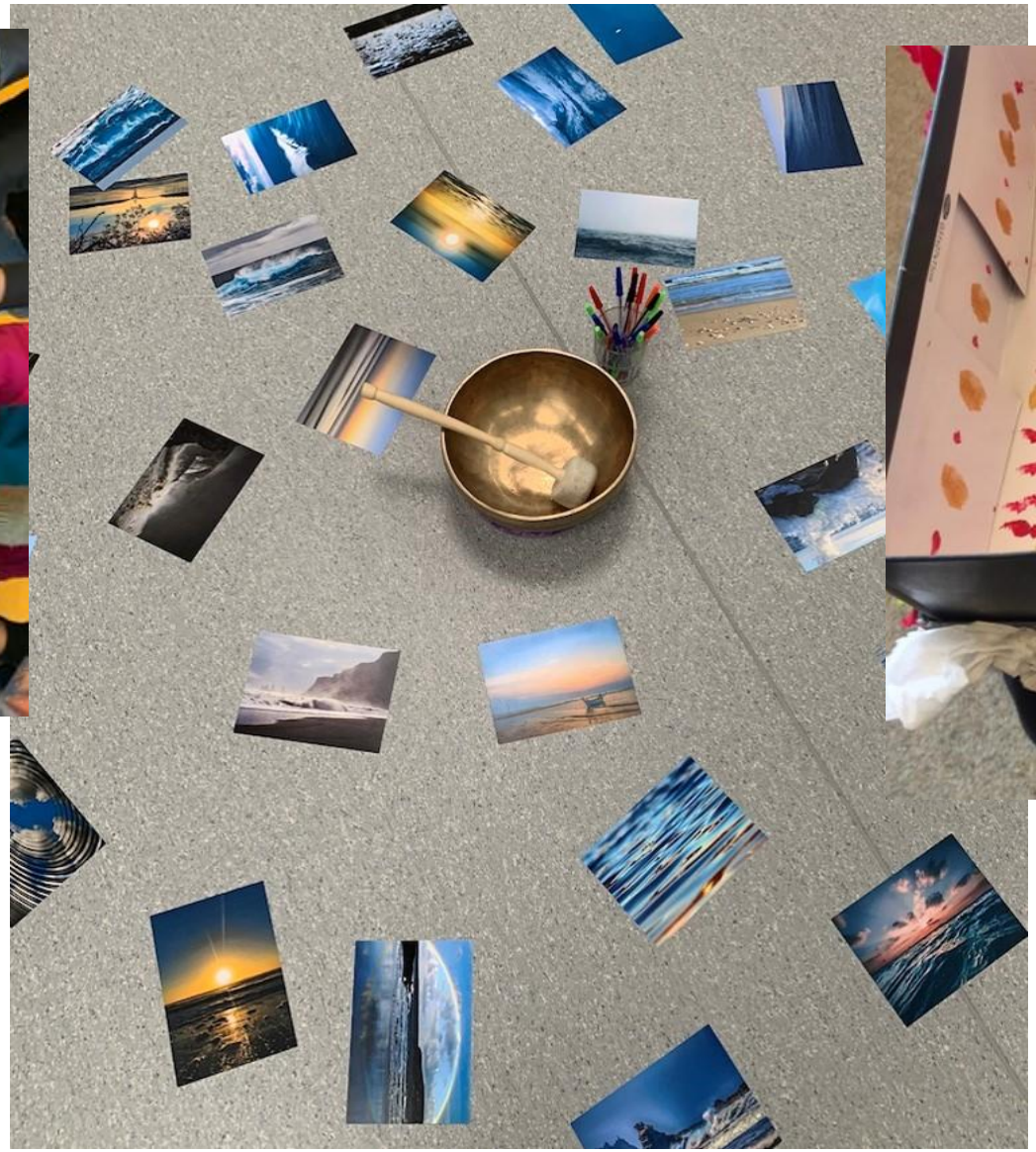
https://m.media-amazon.com/images/I/...na-1rUXkL._SX522_.jp

Videos

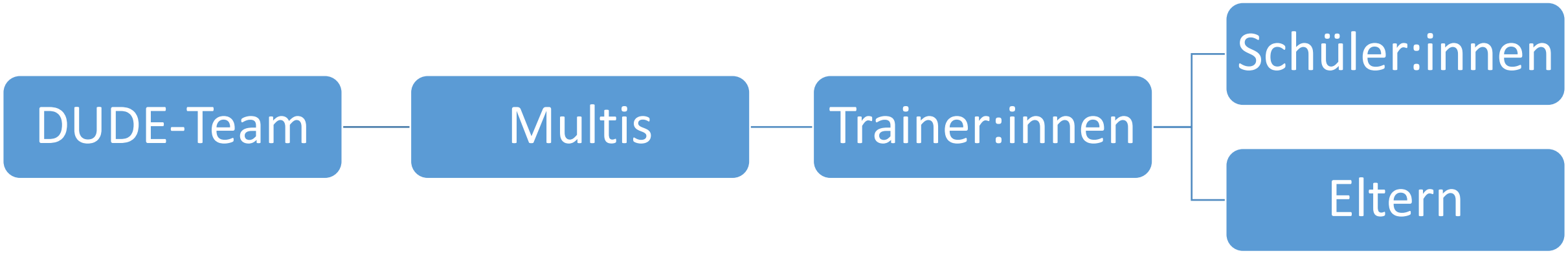


Einblicke in die Praxis

Uniklinikum Würzburg



Infovermittlung in der Praxis



- DUDE-Team ist selbstverständlich für jede Gruppe direkt ansprechbar

Uniklinikum Würzburg

- Studie

Warum die Studie?

Zu viele Programme auf dem Markt, von denen nicht bekannt ist, ob sie wirken

➡ Evidenzbasierte Forschung

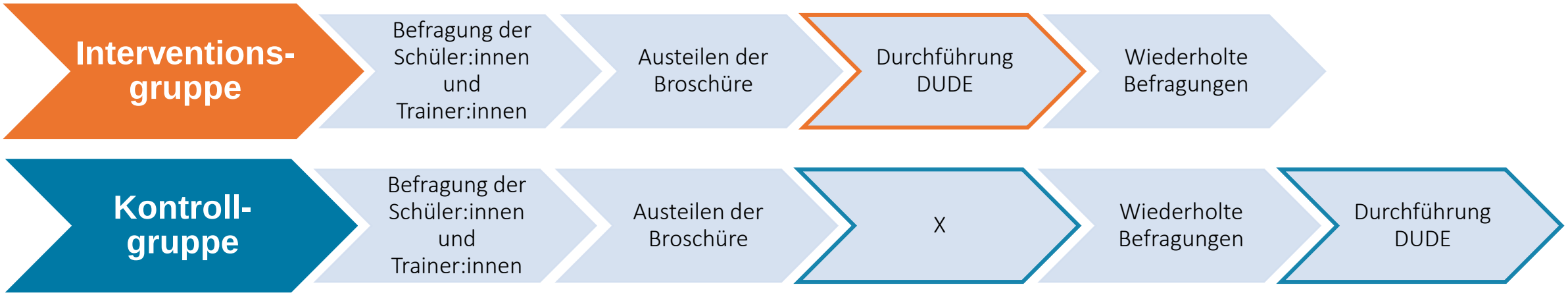
Ziel: Wirksamkeit des Programms untersuchen

➡ Befragung der Schüler:innen

Uniklinikum Würzburg

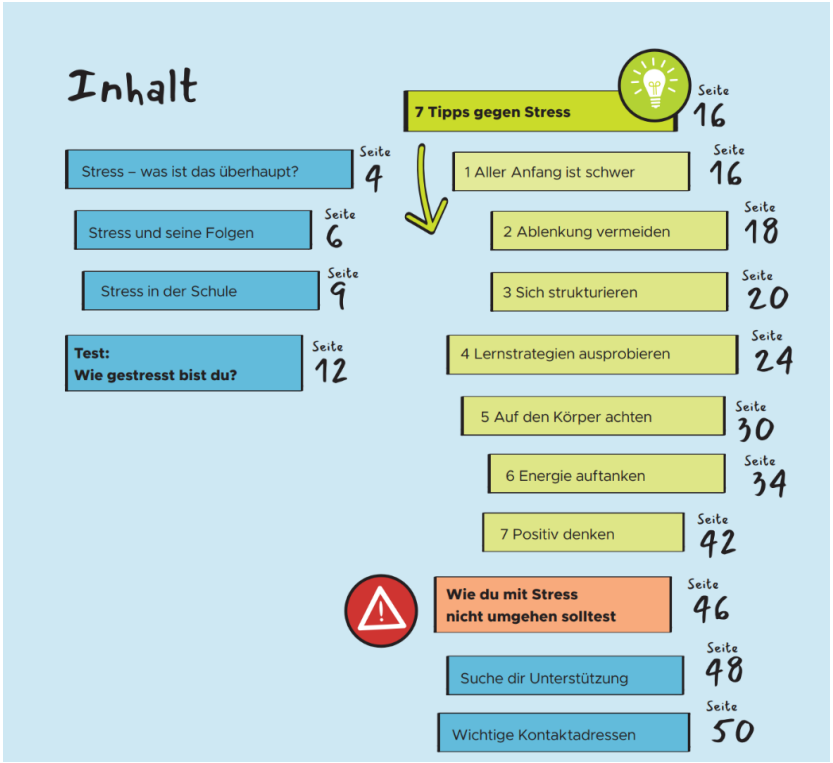
- Datenerhebung

Aufteilung der Schulen in Gruppen



Unterschiede der beiden Gruppen aus den Befragungsergebnissen bringen Erkenntnisse über die **Wirksamkeit von DUDE**

Broschüre



- Wird nach erster Befragung an Schüler:innen ausgeteilt
  - Für Interventions- **und** Kontrollgruppen
- „Minimalintervention“
  - *Minimalinterventionen dienen dazu, eine ethisch vertretbare und vergleichbare Kontrollbedingung zu schaffen, ohne eine vollständige Behandlung zu geben*

Freiwilligkeit

- Die 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

https://de.freepik.com/fotos-premium/braunes-kartonpapier-isoliert-auf-weissem-hintergrund_1458245.htm#from_element=cross_selling__photo

Einwilligung Eltern

Uniklinikum Würzburg

1. Elternbrief

dzpp deutsches zentrum für präventionsforschung psychische gesundheit | DUDE Du und Deine Emotionen | Julius-Maximilians-Universität Würzburg | Uniklinikum Würzburg

Informationen zur Teilnahme an der DUDE-Studie

Sehr geehrte Eltern und Sorgeberechtigte,

gerne möchten wir Sie über das neue Programm DUDE - Du und Deine Emotionen informieren, welches in diesem Schuljahr an der Schule Ihres Kindes durchgeführt wird.

Unter dem Motto ***"Emotionswellen surfen, statt von ihnen überrollt zu werden"*** unterstützt DUDE Ihr Kind dabei, einen gesunden Umgang mit Emotionen zu entwickeln. Ziel ist es, emotionale Kompetenzen zu fördern – also Emotionen besser wahrzunehmen, zu verstehen und zu regulieren. Diese Fähigkeiten sind nicht nur im schulischen Alltag, sondern auch im privaten und späteren beruflichen Leben von großer Bedeutung. Das Programm findet im Rahmen des Unterrichts statt und umfasst **fünf Doppelstunden**, die von **geschulten Lehrkräften** durchgeführt werden. Nach den Herbstferien geht es los!
Weitere Informationen zum Nachlesen finden Sie auf der Webseite zum Programm: www.dude-emotionen.de

DUDE ist Teil eines wissenschaftlich begleiteten Projekts

Um langfristig ein **wirksames und hilfreiches Programm für Kinder und Jugendliche** anbieten zu können, wird die Wirksamkeit von DUDE durch Mitarbeitende des Uniklinikums Würzburg wissenschaftlich überprüft. Dazu führen wir eine begleitende Studie durch, in der sowohl die Schülerinnen und Schüler als auch die Lehrkräfte befragt werden.

Was passiert bei den Befragungen?

Ihr Kind wird insgesamt viermal online befragt:

- vor Beginn der Studie
- nach etwa 5–6 Wochen
- nach etwa 6 Monaten
- nach etwa 12 Monaten

2. Kurzinfos zur Eltern-Einwilligung

- Verfügbar in mehreren Sprachen

Aufklärung

Uniklinikum Würzburg

Schüler:innen

- 2 Videos im Unterricht
  1. DUDE-Inhalte
  2. Aufklärung über die Studie

Eltern

- Informationen über
  1. Elternbrief mit Einladung zum Elternabend
  2. Kurzinfos zur Eltern-Einwilligung
- Fragebögen auf einsehbar auf
- www.dude-emotionen.de/downloads

Einwilligung

Eltern

- Einwilligung per E-Consent über REDCap (Research Electronic Data Capture)

Schüler:innen

- Einwilligung in der Schule direkt vor der 1. Befragung

https://de.freepik.com/vektoren-premium/hand-im-handy-beim-scannen-eines-qr-codes_258785173.htm#from_element=cross_selling__vector

Datenerhebung Schüler:innen

- Die Datenerhebung findet ausschließlich online statt
- Zugang zur Befragung über individuellen QR-Code
  - Von den Trainer:innen bereitgestellt

- Um bei den Befragungen mitzumachen wird ggf. ein eigenes Handy benötigt, wenn die Schule keine Geräte stellen kann
  - 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**

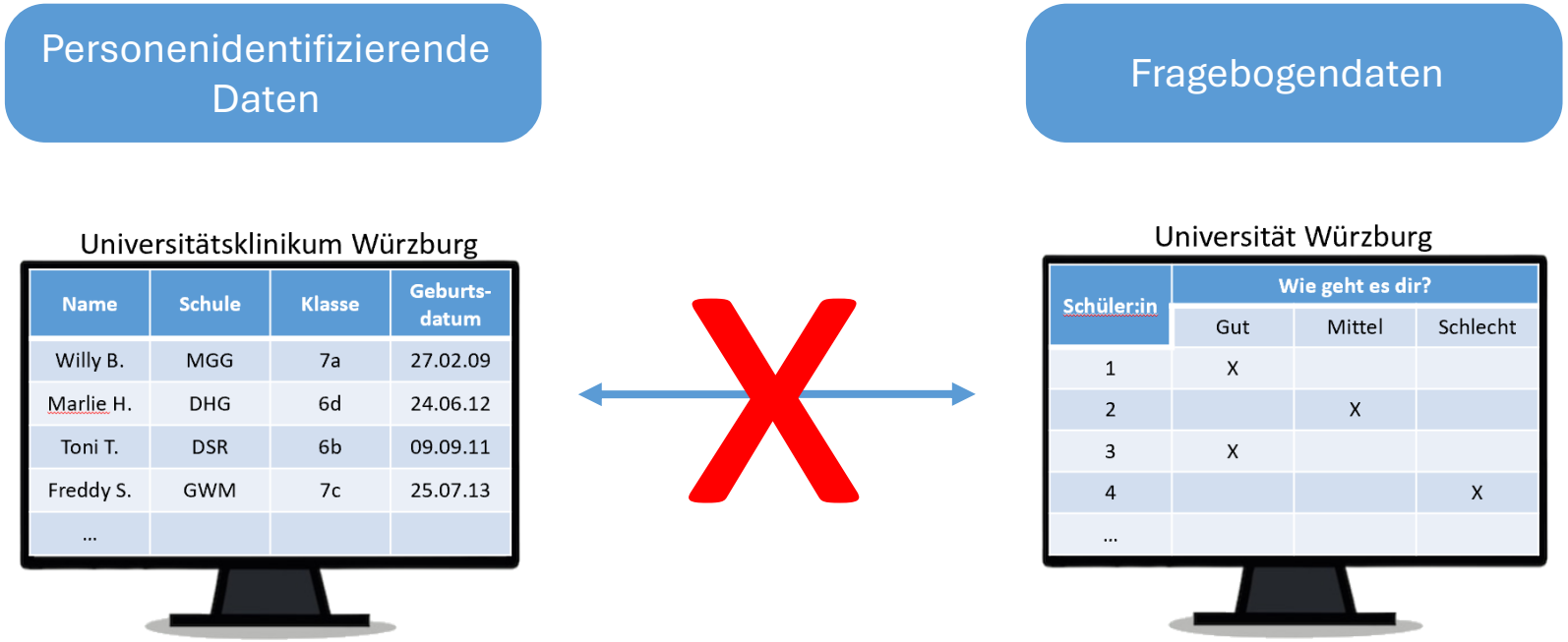
https://de.freepik.com/vektoren-premium/hand-im-handy-beim-scannen-eines-qr-codes_258785173.htm#from_element=cross_selling__vector

Uniklinikum Würzburg

- Datenschutz

Datenschutz

- Datenerhebung nach strengsten Datenschutzrichtlinien
  - Ethikkommissionen und Datenschutzabteilungen der Uni und des Uniklinikums Würzburg
  - Datenschutzabteilung der Kultusministerien (Umsetzung der strengsten Auslegung)
- Alle Daten ausschließlich für Forschungszwecke zur Untersuchung der Wirksamkeit von DUDE
- Niemand von der Schule hat Einblick, auch sonst werden keine Daten an Dritte weitergegeben!
- Daten werden **pseudonymisiert** gespeichert:



Inhalte Fragebögen

Uniklinikum Würzburg

Personenidentifizierende Daten

- Name
- Schule, Klasse
- Geburtsdatum

Fragebogendaten

Sensible Daten

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

Empfindungen

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

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	X		
4			X
...			

Erklärung sensible Daten

Uniklinikum Würzburg

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

Warnsystem (Paykel Scale)

Uniklinikum Würzburg

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

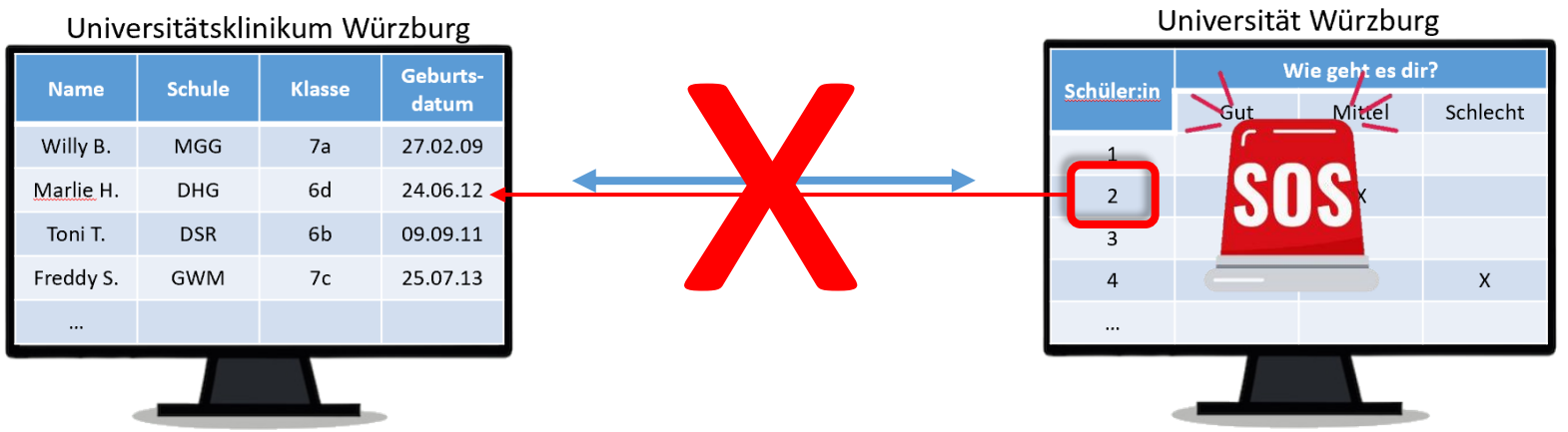
→ Kontaktaufnahme mit Multiplikator:in

Notfallsystem

- **NUR** bei Alarm durch **Warnsystem** wird Kind identifiziert und ein:e Multiplikator:in benachrichtigt, um Hilfe anzubieten
- Dieser Schritt kann ausschließlich von der Studienleitung getätigt werden und der Vorgang wird streng dokumentiert

Personenidentifizierende Daten

Fragebogendaten



um/rote-blinksirene-mit-text-sos-vektorsymbol-isoliert-auf-weissem-hintergrund-warnblinklichter-im-flachen-stil-einfaches-hotline-notfall-sos-zeichen_22031929.htm#fromView=search&page=1&position=15&uuid=ca50f156-emergency

"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizensiert gemäß CC BY-NC

Überprüft icon Special Lineal color | Freepik

Löschen der Daten

- Fragebogendaten sind nach Löschung der personenidentifizierenden Daten anonymisiert
  - Das heißt, es ist nun auch technisch nicht mehr möglich, die beiden Datenbänke zu verbinden
- Zu keinem Zeitpunkt Weitergabe von pseudonymisierten Daten an Dritte

Personenidentifizierende Daten

Löschung 6 Monate nach letzter Befragung

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
...			

Anonymisierte Fragebogendaten

Löschung 10 Jahre nach letzter Befragung

Universität Würzburg

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

Befragen zu Suizidalität & Selbstverletzung

Uniklinikum Würzburg

✓ Kernaussagen

- Leider werden Kinder und Jugendliche früher oder später ohnehin mit der Thematik konfrontiert. Ob im direkten Umfeld, oder z.B. über soziale Medien.
- Direktes Fragen zu Suizidalität und Selbstverletzung schadet Jugendlichen bei angemessener Begleitung nicht, sondern kann protektiv wirken.

🏫 Warum ist unser Setting sicher?

- Geschulter Lehrkontext mit klaren Abläufen und Ansprechpersonen.
- Gestuftes Vorgehen + Warnsystem
- Klare Weiterverweisung bei Risiko (Schulpsychologie, Studienteam, KJPs).

📊 Was zeigen Studien?

- Keine Zunahme suizidaler Gedanken nach Befragung

(Dazzi et al. 2014, McGuire et al., 2026, Hennefield et al., 2025, Gould et al., 2005).

- Mehrzahl der Studien keine Hinweise auf iatrogene Effekte (Suizidgedanken, selbstverletzendes Verhalten oder starken psychischen Belastungen)

(In-Albon et a., 2025)

🎯 Take-home

- Die Thematik taucht im Laufe des Lebens früher oder später sowieso auf, daher ist es in diesem Setting sicherer, als unkontrolliert über andere Wege.
- Wir fragen nicht, um zu belasten – sondern um zu unterstützen.
- Fragen hilft, Risikofälle früh zu erkennen

Zeitliche Planung Gesamtüberblick

Uniklinikum Würzburg

Aufklärung und Einwilligung

- Elternabend — 1 Stunde
- Elternbrief — Mit Link zur Einwilligung
- DUDE-Aufklärungsvideo — 5 Min. im Unterricht
- Einwilligungen der Eltern — Bis spätestens Herbstferien

Durchführung

- DUDE (Du und Deine Emotionen) — Interventionsgruppe
- Einwilligung Schüler & 1. Befragung — 1 Schulstunde
- Let's talk about Stress — Broschüre austeilen
- 2. Befragung — 1 Schulstunde

Nachbefragungen

- 3. Befragung — 6 Monate nach 2. Befragung
- 4. Befragung — 12 Monate nach 2. Befragung

Sommerferien — Herbstferien

August | September | Oktober | November | Dezember | ...

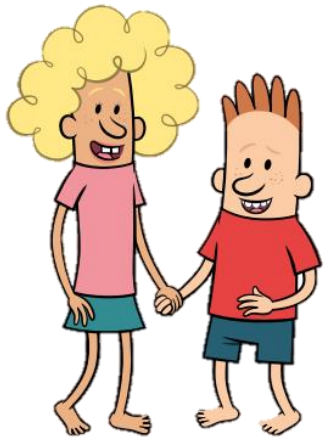
DUDE (Du und Deine Emotionen) — Kontrollgruppe

Nächste Schritte

- Eltern-Brief
  - Kurzinfos zu DUDE
  - Link zur online Einwilligung der Eltern
  - Ausführliche Informationen zum herunterladen
- Einwilligung
  - Über QR Code online

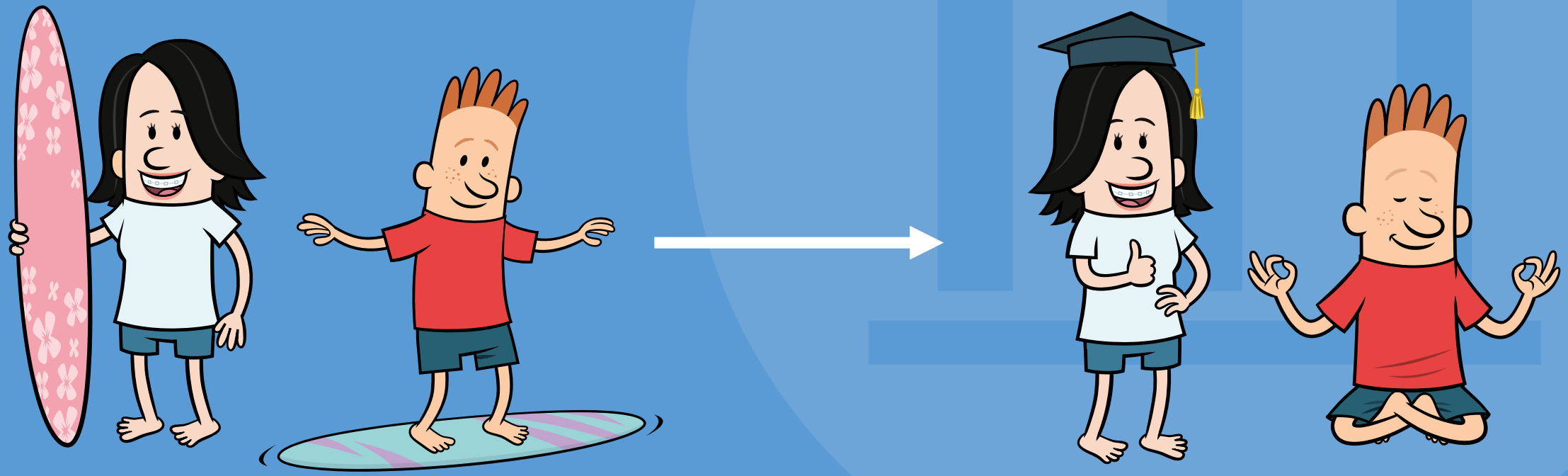
Ausblick

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



Uniklinikum Würzburg

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



Zeit für Fragen und Anregungen

Uniklinikum Würzburg

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

www.dude-emotionen.de

Wissenschaftliche Erkenntnisse
Keine Verschlechterung durch Fragen zu Suizidalität

Uniklinikum Würzburg

- Große US-Studie mit über 2.300 Jugendlichen: kein Unterschied in Stimmung oder Suizidgedanken zwischen befragter und unbefragter Gruppe (Gould et al., 2005)
  - Bei besonders gefährdeten Jugendlichen (Depression, frühere Suizidversuche) sogar bessere Werte nach der Befragung als ohne Befragung
- Zusammenschau von 13 Studien: kein negativer Effekt durch das Ansprechen von Suizidalität (DeCou & Schumann, 2018)
- Auswertung von 18 Studien: leichte Entlastung nach dem Thematisieren, bei Jugendlichen fast doppelt so stark wie bei Erwachsenen (Blades et al., 2018)
- Übersichtsarbeit mit 17 Studien: kein negativer Einfluss auf suizidales Verhalten, Selbstverletzung oder Wohlbefinden (DeCou, 2020)
- Psychologische Forschung generell: höchstens kurzfristige Belastung bei wenigen Teilnehmenden, kein Hinweis auf bleibenden Schaden (Biddle et al., 2007)
- Schulstudien: gut begleitetes Ansprechen von Selbstverletzung ohne erhöhtes Risiko für mehr Selbstverletzung (Nawaz, Cambridge, 2024)