

GO!

Gesundheit und Optimismus

Stufe 3: Effektivität nachgewiesen

Programminformationen

Ziel

primäre Prävention von Angststörungen sowie Depressionen

Zielgruppe

sowohl gesunde als auch bereits auffällige Jugendliche im Alter von ca. 13 -18 Jahren. GO! kann auch für junge Erwachsene modifiziert werden.

Methode

Modifikation kognitiver Verzerrungen, der Abbau dysfunktionaler Verhaltensweisen (v.a. Vermeidungsverhalten), die Vermittlung von Stressbewältigungstechniken (z.B. Entspannung, systematisches Problemlösen) sowie die Förderung sozialer Kompetenzen. Die Methodik bzw. Didaktik von GO! ist gekennzeichnet durch eine interaktive Wissensvermittlung, durch Verhaltensexperimente, Selbsterfahrungsübungen sowie durch Rollenspiele. Des Weiteren werden schriftliche Arbeitsmaterialien genutzt sowie Hausaufgaben verteilt. Außerdem werden vertiefende Wissensmaterialien für das Selbststudium zur Verfügung gestellt.

Auf Grund eines kognitiv-behavioralen Störungsverständnisses wird Wissen zur Stressentstehung sowie zur Entwicklung und Aufrechterhaltung von Ängsten und Depression und eine darauf aufbauende Bewältigungstechnik vermittelt. Das Programm kombiniert somit störungsspezifische Komponenten, die sich auf potenzielle Risikofaktoren für die Entwicklung von Ängsten und Depressionen beziehen, mit allgemein gesundheitsfördernden Programmbausteinen (z.B. Training sozialer Fertigkeiten und Stressbewältigung).

Organisierendes Prinzip des gesamten Trainings ist das Vier-Komponentenmodell. Es geht davon aus, dass bei der emotionalen Reaktion auf Ereignisse (z. B. Stresssituationen), Gedanken, Gefühle, Verhaltensweisen und Körperempfindungen zusammenwirken und sich gegenseitig aufschaukeln oder hemmen können. Diese Sichtweise bietet Ansatzpunkte für die Veränderung unangemessener Erlebens- und Verhaltensweisen. Sowohl Gedanken als auch Verhalten und körperliche Empfindungen lassen sich durch den Einsatz von bestimmten Strategien und Techniken verändern, wodurch eine Beeinflussung von Gefühlen möglich ist. Im Kontext von Emotionen wie Angst, Depressivität oder auch Stress werden sie in diesem Programm jeweils in einem ersten Schritt systematisch betrachtet, bevor anschließend geeignete Methoden zu ihrer Veränderung abgeleitet werden. Durch den Einsatz von Verhaltensexperimenten zur Verdeutlichung von sonst verdeckten individuellen Stressreaktionen ist dieses ursprünglich für Gymnasiasten entwickelte Programm auch für Jugendliche mit Lernbehinderungen geeignet, sofern die Kursleiter in der Arbeit mit dieser Klientel und in der Anwendung des Programms besonders erfahren sind. Allerdings erfordert dies einen sehr flexiblen Umgang mit dem Manual.

GO! enthält Informationen, Strategien, Techniken und Verhaltensübungen, die in verschiedenen Alltagssituationen zur Vorbeugung und Bewältigung von Stress und Krisen eingesetzt werden können. Folgende Kompetenzen werden gefördert: aktive systematische Entspannung; Integration von Entspannung in den Alltag; Körperwahrnehmung; Bewältigung von Stress, Angst und Depression; Stärkung persönlicher Ressourcen; Prävention von Vermeidungsstrategien; Problemlösestrategien (kognitiv, emotional, physiologisch); Aufbau von Bewältigungs- und Erholungskompetenzen; Wahrnehmung von Gefühlen (Wissen und Wahrnehmung von Zusammenhängen zwischen Gefühlen und Körperempfindungen); soziale Kompetenz sowie Selbstsicherheit und Selbstwirksamkeit.

Das Gruppentraining gestaltet sich in 8 bis 16 wöchentliche Sitzungen à 90 Minuten mit max. 12 Teilnehmern. Inhaltlich wechseln sich in jeder Sitzung kognitive und verhaltensorientierte Elemente ab, d. h. Informationsteile, Selbsterfahrung (z. B. bei Rollenspielen) und Übungen zum Training neuer Verhaltensweisen bzw. zur Modifikation von dysfunktionalen Denkmustern. GO! ist um zusätzliche Übungseinheiten je nach Zielgruppe erweiterbar; bei Einsatz mehrerer Kursleiter ist es auch für Schulklassen geeignet. Trainer bzw. Kursleiter können u.a. Psychologen, Pädagogen und Sozialpädagogen nach Kursleiterschulung sein.

Material / Instrumente

schriftliche Arbeitsmaterialien, vertiefende Wissensmaterialien für das Selbststudium

Programmbeschreibung

gesundheitspsychologie.net

<http://www.bdp-gus.de/gp/massnahmen1/go.htm>

weiteres Material:

Junge, J., Neumer, S., Manz, R., & Margraf, J. (2002). Gesundheit und Optimismus (GO). Ein Trainingsprogramm für Jugendliche. Weinheim: PVU/Beltz Verlag.

Junge, J., Annen, B., & Margraf, J. (2007). GO! - Ein Programm zur Prävention von Angst und Depression bei Jugendlichen. Langzeiteffekte und Weiterentwicklungen. In B. Röhrle (Ed.), Prävention und Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche. Berlin: DGVT-Verlag.

Bühler, A., Heppekausen, K. (2005): Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland – Grundlagen und kommentierte Übersicht. Köln: Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung

Junge, J. (2003): Primäre Prävention von Angst und Depression bei Jugendlichen: Entwicklung des Programms GO! –

„Gesundheit und Optimismus“, Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Technische Universität Dresden

Ansprechpartner

Dr. Juliane Junge-Hoffmeister, Leiterin der Mutter-Kind-Tagesklinik, Klinik und Poliklinik für Psychotherapie und Psychosomatik, Universitätsklinikum Carl Gustav Carus an der Technischen Universität Dresden, Fetcherstraße 74, 01307 Dresden, Juliane.Junge-Hoffmeister@uniklinikum-dresden.de, Tel. 0351 458 7069, Fax 0351 458 5796.

Es ist unklar, ob das Programm derzeit noch angeboten wird.

Evaluation

Junge, J. & Margraf, J. (2001). Prävention von Angst und Depression bei Jugendlichen - Ergebnisse einer Follow-Up-Untersuchung nach 6 Monaten. Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 9(4), 168-179.

Junge, J., Annen, B., & Margraf, J. (2007). GO! - Ein Programm zur Prävention von Angst und Depression bei Jugendlichen. Langzeiteffekte und Weiterentwicklungen. In B. Röhrle (Ed.), Prävention und Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche. Berlin: DGVT-Verlag.

Das Programm wurde am 25.05.2011 in die Datenbank eingestellt und zuletzt am 05.12.2014 geändert.

Kommentar der Programm-Verantwortlichen (0000-00-00)

Neue Kontaktdaten und Angaben zur möglichen Anwendung bei Jugendlichen mit Lernbehinderung eingepflegt am 12. 7. 2011

Umsetzung und Evaluation

Evaluation

veröffentlicht

Evaluationsmethode und Ergebnisse

Quasi-experimentelles Prä- und Posttest-Design mit Follow-Up nach 6 sowie 15 Monaten. Die Stichprobe umfasste 612 GymnasiastInnen aus 29 Klassen (9. und 10.) im Alter zwischen 14 und 18 Jahren. Durchgeführt und begleitet wurde die Evaluation von der Technischen Universität Dresden und dem Forschungsverbund Public Health Sachsen. Die Ergebnisse der Evaluation zeigten eine Attraktivität des Programms bei Jugendlichen und Moderatoren. GO! ist zielgruppengerecht und auch für das schulische Setting geeignet. Der Erfolg des Programms zeigt sich in einer langfristig stabilen psychoedukativen Wirkung durch Wissenszuwachs über psychologische Aspekte von Stress, Angst, Depressivität u.a. Hinsichtlich der Veränderung potenzieller Risikofaktoren von ängstlich-depressiver Symptomatik konnte GO! dysfunktionale Kognitionen, Vermeidungsverhalten und sozialen Problemen reduzieren. Dies waren meist kleine Effekte, die selten bis zum 15-Monats-Follow-Up stabil waren.

Konzeptqualität

Kriterien sind erfüllt

Evaluationsergebnisse

(überwiegend) positiv

Evaluationsniveau und Beweiskraft

4 Sterne, hinreichende Beweiskraft

Aufwand

mit (€) gekennzeichnete Posten erfordern finanzielle Leistungen an Externe

Kursgebühren (€) die anteilig von den Krankenkassen übernommen werden können, Verbrauchskosten (€)

erforderliche Kooperationspartner

Dr. Juliane Junge-Hoffmeister (Technische Universität Dresden), Schule, Krankenkasse

Zeit bis zu erwartbaren Auswirkungen auf Risiko- bzw. Schutzfaktoren

kurzfristig (bis 1 Jahr)

Erfahrungen mit dem Programm

Programm probiert in

Deutschland, Österreich, Schweiz, Norwegen, ca. 80 mal seit 10 Jahren

Programm aufgenommen in anderen Datenbanken, best-practice-Listen o.ä.

Datenbank der BZgA „Gesundheitliche Chancengleichheit“

http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/bot_main2_idx-357.html

Die Initiative:

<http://www.dieinitiative.de/menue/nibis.phtml?menid=1079&PHPSESSID=26ed282698528bc45bbbbaaf9c3679d1>

Suchzugänge

Problemverhalten

Depressionen und Ängste

Schutzfaktoren

Kinder / Jugendliche

Soziale Kompetenzen

Programmtyp

universell

selektiv

Institutionen

Schule

Jugendliche

Nachbarschaft und Stadtteil

Geschlecht

beide

Alter der Zielgruppe

13

14

15

16

17