

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Kapitel 1: Einführung	9
Kapitel 2: Theoretischer Hintergrund zu Depressionen im Jugendalter	11
2.1 Begriffsbestimmung und Symptomatik	11
2.2 Epidemiologie	12
2.3 Risiko- und Schutzfaktoren	14
2.4 Modell der sozialen Informationsverarbeitung von Dodge	16
2.5 Prävention und Therapie von Depression im Jugendalter	19
2.5.1 Begriffsbestimmung und Ansatzpunkte für Präventionsprogramme	19
2.5.2 Selektive versus universale Prävention	19
2.5.3 Bisherige Präventionsprogramme	20
2.5.3.1 Kognitive Gruppenprogramme von Clarke, Hawkins, Murphy und Sheeber (1993)	20
2.5.3.2 Resourceful Adolescent Program (RAP)	21
2.5.3.3 Gesundheit und Optimismus (GO!)	22
Kapitel 3: Lust An Realistischer Sicht & Leichtigkeit Im Sozialen Alltag (LARS&LISA)	23
3.1 Überblick über das Wirkprinzip und den Aufbau von LARS&LISA	23
3.2 Empirische Befunde zu LARS&LISA	26
3.2.1 Akzeptanz von LARS&LISA bei den Jugendlichen	26
3.2.2 Effekte von LARS&LISA	26
Kapitel 4: Einführung in die praktische Arbeit mit dem Trainingsmanual	28
4.1 Erläuterung der Symbole und Markierungen im Trainingsmanual	28
4.2 Grundsätzliches zum Trainingsprogramm LARS&LISA	29
4.3 Mögliche Adaptationen von LARS&LISA	29
4.4 Struktur der Doppelstunden	29
4.5 Erläuterungen zu den wiederkehrenden Elementen der Doppelstunden	30
4.5.1 Sitzkreis bilden	30
4.5.2 Wissenstest	30
4.5.3 Thema der heutigen Stunde und Ausblick	30
4.5.4 Alltagsbezug herstellen	30
4.5.5 Feedback zum Einhalten der Verhaltensregeln	30
4.6 Szenenspiele	31
4.6.1 Ablauf	32
4.6.1.1 Vorbereitung	32
4.6.1.2 Erstes Szenenspiel	32
4.6.1.3 Erstes Feedback	32
4.6.1.4 Zweites Szenenspiel	33
4.6.1.5 Zweites Feedback	33
4.6.2 Verstärkung für unangemessenes Verhalten	33
4.7 Qualifikation und Verhalten der Trainer	33
4.8 Muntermacher	36
4.8.1 Zublinzeln	36
4.8.2 Drachenfängen	36
4.8.3 Klapperschlangen	36
4.8.4 Virusfangen	37
4.8.5 Körperknobeln	37

4.8.6	Zählen	37
4.8.7	Wortkette	37
4.8.8	Obstsalat	37
4.8.9	Fragensalat	37
4.8.10	Gemeinsam aufstehen	37
4.8.11	Gordischer Knoten	38
Kapitel 5: Trainingsmanual		39
5.1	Erste Doppelstunde: „Allgemeine Einführung und Kennenlernen“	39
5.2	Zweite Doppelstunde: „Find your aims“	47
5.3	Dritte Doppelstunde: „Magische Spirale – I“	54
5.4	Vierte Doppelstunde: „Magische Spirale – II“	61
5.5	Fünfte Doppelstunde: „THINK – I“	68
5.6	Sechste Doppelstunde: „THINK – II“	74
5.7	Siebte Doppelstunde: „Just do it – I“	81
5.8	Achte Doppelstunde: „Just do it – II“	89
5.9	Neunte Doppelstunde: „Get in touch – I“	94
5.10	Zehnte Doppelstunde: „Get in touch – II“	98
Literatur		105
Anhang (Beispiellösungen zu allen Wissenstests)		109