

Weitere Interventionsprogramme

(Alle Links geprüft am 16.09.2024)

Name	Dauer	Methode	Programm	Materialien	Literatur
PROTECT	90 Min. pro Modul	Psychoedukation anhand von Fallbeispielen & Einsatz von KVT-typischen Interventionen: kognitive Umstrukturierung, Verhaltensaktivierung, Problemlösetrainings & sensorische, imaginäre und kognitive Techniken, die negative Denkstile & kognitive Verzerrung verändern sollen. Identifikation von Risikofaktoren auf denen 4 inhaltliche Module basieren	4 inhaltliche Module basierend auf 4 Arten von Risikofaktoren: (1) Langeweile & Motivationsprobleme, (2) Leistungsangst & Prokrastination, (3) Soziale Angst, (4) Emotionsregulation, <i>Aufbau der Module jeweils: 1.</i> Psychoedukation anhand von Fallbeispiel, 2. KVT-Intervention, Erklärung anhand von Fallbeispielen, 3. Hausaufgabe und Take-Home-Message	Worksheets & Trainerteams für jeweilige Intervention (Online & im Anhang des Manuals verfügbar)	Lindenberg, K., Kindt, S., & Szász-Janocha, C. (2020). Internet Addiction in Adolescents. The Protect Program for Evidence-Based Prevention and Treatment. Springer. doi.org/10.1007/978-3-030-43784-8
Medienhelden	ca. 10 Wochen, 15–17 Einheiten, 45–90 Min. oder ein Projekttag/Schultag mit 4x90 Min.	Verhaltenstherapeutische Prinzipien, Kompetenztrainings, Wissensvermittlung, eignet sich als Präventionsmaßnahme und zur Anwendung an Hochrisikogruppen	Verbesserung von: <i>Problembewusstsein</i> hinsichtlich Cyberbullying und digitaler Medien, <i>Wissen und Normen</i> hinsichtlich des Umgangs mit Sozialen Medien und Cyberbullying, <i>sozial-kognitive Kompetenzen</i> (Perspektivenübernahme, Empathie und soziale Einstellung), <i>Medien- und Handlungskompetenzen</i>	es steht ein ausführliches <i>Manual</i> zur Verfügung, Unterlagen werden über eine Online-Plattform kostenlos ergänzt (Arbeitsblätter...), es werden außerdem Videos verwendet	Schultze-Krumbholz A., Zagorscak P., Wölfer R., Scheithauer, H. (2014). Das Medienhelden-Programm zur Förderung von Medienkompetenz und Prävention von Cybermobbing: Konzept und Ergebnisse aus der Evaluation. <i>Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie</i> . 63:379–394.7 doi.org/10.13109/prkk.2014.63.5.379 gefunden in: Glüer, M. (2021). Digitale Medienkompetenz und Cyberbullying. In: Psychologische Förder- und Interventionsprogramme für das Kindes- und Jugendalter (S. 275 ff.). Springer, Berlin, Heidelberg
Google – Be Internet Awesome	/	flexibler Lehrplan + Materialien + Tools für Lehrende, die an verschiedenste Schüler*innengruppen angepasst werden können, in jeder der 5 Units werden Ziele für Schüler*innen, Diskussionsanregungen, Aktivitäten und Fazits angeboten	5 Units: 1. "When not to share", 2. "Keeping it private", 3. "That's not what I meant!", 4. "Frame it.", 5. "Who is this person anyway?", 6. "How others see us online", 7. „Internet: Mindful Mountain“, Aktivitäten sollen Kinder/Jugendliche zum Nachdenken über Social Media Post und ihren digitalen Fußabdruck anregen	Vokabeln, Szenarien zum Nachspielen, Arbeitsblätter	n. n. (2021). Smart. Alert. Strong. Kind. Brave. Be Internet Awesome. Digital Safety and Citizenship Curriculum. Google Inc. Website des Programms: https://storage.googleapis.com/gweb-interland.appspot.com/en-us/hub/pdfs/2021/BIA_Curriculum_June-2021_EN_PDF-Version.pdf
Microsoft Digital Literacy Courses and Resources	ca. 10 Videos pro Kurs à 1 Min.	Angebot verschiedener Online-Kurse in Video-Form zum Thema Digital Literacy in verschiedenen Sprachen	Kurse: „Arbeiten mit Computern“, „Informationen online abrufen“, „Online Kommunikation“, „Sicher und verantwortungsvoll online teilnehmen“, „Erstellen digitaler Inhalte etc.“	Videos und Audio-deskriptionen	www.microsoft.com/en-us/digital-literacy
Harvard Skill-base Digital Resources	/	Online-Kurse/Tipps zu verschiedensten digitalen Themen, Verlinkung von YouTube Playlists	Kurse wie „Internet Safety“, „Using the Internet to get Stuff Done“ etc.	Videos und Artikel auf Website	https://skillbase.hks.harvard.edu
Media Lit Kit	/	5 Fragen mit dazugehörigen Konzepten zum Verständnis-Lernen rund um Werbung, Ziel: kritische Auseinandersetzung mit dem Thema Werbung	<i>5 Fragen:</i> 1. Von wem wurde die Botschaft verfasst?, 2. Welche kreativen Techniken werden verwendet, um Aufmerksamkeit zu erregen?, 3. Wie können Menschen diese Botschaft anders verstehen als ich?, 4. Welche Werte, Lebensstile und Standpunkte werden dargestellt oder ausgelassen?, 5. Warum wird die Nachricht gesendet?, <i>Konzepte:</i> 1. Medienbotschaften sind konstruiert (mithilfe eigener Sprache/Regeln), 2. verschiedene Menschen erleben dieselbe Medienbotschaft unterschiedlich, 3. Werbung überzeugt mit eingebetteten Werten und Standpunkten, 4. Werbung dient Profit- und oder Machtzwecken	Konzept-Erklärungen und Leitfragen zur Anwendung in der Pädagogik	Center of Media Literacy (2005). MediaLit Kit: 5 Key Questions of Media Literacy. www.medialit.org/reading-room/five-key-questions-form-foundation-media-inquiry

Name	Dauer	Methode	Programm	Materialien	Literatur
Transforming Lives Through Resilience Education	4 Module à 30–45 Min.	videobasierte Module mit Erklärungsansätzen und Handlungsanleitungen zu selbstwirksamen Coping-Strategien, Umgang mit Angst- und Stresssituationen und Self-Leadership	4 Module: 1. "Transforming Stress into Resilience", 2. "Taking Responsibility", 3. "Focusing on Empowering Interpretations", 4. „Creating Meaningful Connections“	Videos und Quizzes zur Selbstüberprüfung	Steinhardt, M. & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a Resilience Intervention to Enhance Coping Strategies and Protective Factors and Decrease Symptomatology. <i>Journal of American College Health</i> . 56(4), S. 445 ff. https://sites.edb.utexas.edu/resilienceeducation/
Digital Resilience: A Lesson Plan	/	vorgefertigter Stundenplan mit dem Ziel, Verständnis für Resilienz/digitale Resilienz zu gewinnen und andere dabei zu unterstützen, genaue Beschreibung von Aktivitäten, Materialien und Arbeitsblättern	z.B. Aktivitäten: 1. What is Resilience?, 2. How does going online make people feel?, 3. Under pressure online, 4. Bouncing back from negative experiences online etc.	Informationen und Arbeitsmaterialien	childnet.com/ UK safer Internet Centre (n. n.) www.childnet.com/resources/digital-resilience/
Triple P – Positive Parenting Programme	abhängig von der Art der Triple P Fortbildung für Teilnehmende: Range von kurzen Beratungsgesprächen, Sitzungen 30–45 Min. über 1–2 Monate bis hin zu 2–5 Einzel/Gruppensitzungen à 60–120 Min. Für Fortzubildende: 1–3 Fortbildungs- und Akkreditierungstage	evidenzbasiertes Elterprogramm mit 5 Intensitätsstufen, wirkt verhaltensbezogenen und emotionalen Problemen von Kindern entgegen, in dem es elterliche Erziehungskompetenzen fördert, Ziel: positive Veränderungen in der Resilienz und psychischen Gesundheit von Familien zu erreichen	5 Ebenen: 1. <i>Kommunale Informationsstrategie (Universelles Triple P)</i> : Kommunikations-/Medienarbeit, unterstützt kommunale Durchführung von Triple P, 2. <i>Kurze Informations- und Beratungsangebote</i> (Vortragsreihe und Elterngespräche), 3. <i>Themenspezifische Beratungs- und Trainingsangebote</i> (Kurzberatung für konkrete Anliegen), 4. <i>Umfassende Trainingsangebote</i> (Gruppentrainings, Einzeltrainings, Online Trainings), für intensivere Trainings, jugendliche Kinder, Kinder mit Behinderung, mittlerem- bis schwerwiegendem Problemverhalten), 5. <i>Vertiefende Familieninterventionen (Triple P Plus)</i> für Eltern von Kindern mit Verhaltensproblemen und zusätzlichen Schwierigkeiten in der Familie. Alle Ebenen enthalten verschiedene Arten von Teilnahmevoraussetzungen, Durchführungsformen und Strategien für die Fortbildung von Fachleuten im Rahmen des Triple P Programms.	abhängig von der Art der Triple P Fortbildung, genutzt werden Fortbildungs- und Akkreditierungstage, Flyer, Broschüren (in Ebene 1)	Sanders, M., Kirby, J., Tellegan, C. & Day, J. (2014). The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support. <i>Clinical Psychology Review</i> . 34(8). S. 337–357. doi.org/10.1016/j.cpr.2014.04.003 www.triplep.de/de-de/fortbildung-und-implementation/fortbildungen-fuer-einzelne-fachkraefte/
Flourish: A Strengths-Based Approach to Building Student Resilience	Intervention: 1 Tagesworkshop	stärken-basiertes kollaboratives Projekt mit dem Ziel, Resilienz von Schüler*innen und Studierenden zu stärken und positives intellektuelles, soziales, emotionales Wachstum zu fördern und dieses in aktive Teilhabe, Gewohnheits- und Sinnfindung umzusetzen	Profilerstellung durch ein Online Flourish Assessment, Teilnahme am Workshop „The Becoming“ mit dem Thema emotionaler, physischer und akademischer Resilienz. Teilnahme an erlebnispädagogischen Aktivitäten: 1. Erforschung der eigenen Charakterstärken, 2. Anwendung dieser Charakterstärken zur Bewältigung akademischer Herausforderungen, 3. Erkennen der Charakterstärken anderer durch Team-Building Aktivitäten, 4. Ausbau der eigenen Charakterstärken durch zielgerichtete Aktivitäten. 6 Wochen später findet eine Follow-up Session statt, in der der persönliche Fortschritt besprochen wird.	/	Rashid et al. (2017). Flourish. A Strengths-Based Approach to Building Student Resilience. In: C. Proctor (Hg.), <i>Positive Psychology Interventions in Practice</i> . Springer International Publishing. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-51787-2_3
SELBST	/	störungsübergreifendes, problem-, lösungs- und zielorientiertes, kognitiv-behaviorales Therapieprogramm. Erscheint in 5 Bänden	basiert auf dem <i>Selbstmanagementansatz von Kanfer et al. (2002)</i> , versucht an Ressourcen und Kompetenzen von Jugendlichen und Bezugspersonen anzuknüpfen, greift folgende Schwierigkeiten von Adoleszenten auf: Leistungsprobleme, Familienprobleme, Gleichaltrigenprobleme, Selbstwertprobleme. Besonderer Fokus auf die Erarbeitung individueller Therapieziele und Transfer von Behandlungseffekten auf den Alltag.	5 Bände, Grundlagenband & Module: Leistungsprobleme, Gleichaltrigenprobleme, Familienprobleme und Selbstwertprobleme	Rademacher, C., Walter, D., & Döpfner, M. (2002). SELBST – ein Therapieprogramm zur Behandlung von Jugendlichen mit Selbstwert-, Aktivitäts- und Affekt-, Leistungs- und Beziehungsstörungen. <i>Kindheit und Entwicklung</i> , 11, S. 107 ff. doi.org/10.1026/0942-5403.11.2.107 https://psycnet.apa.org/record/2002-06097-004

Name	Dauer	Methode	Programm	Materialien	Literatur
Verfahren zur Erklärung, Diagnostik, Verteidigung und Stärkung des Selbstwertgefühls	/	graphische Verfahren zur Selbstwertdiagnostik, darauf aufbauendes Diskriminierungstraining zu den Situationen „Lob“ und „Beleidigung“, Erlernen verbaler Abwehrstrategien für Momente, in denen Selbstwertreduktion (z.B. durch Beleidigung) passiert	Erstellung einer patientengerechten Definition von „Selbstwert“, Hinweis auf enorme Bedeutung des Selbstwertgefühls für das Wohlbefinden, Diagnostik des eigenen Selbstwertgefühls durch eine <i>Selbstwertübersicht</i> , in der verschiedene selbstwertrelevante Bereiche des Lebens abgetragen werden, Erstellung einer graphischen Personenübersicht mit Selbstwert im Zentrum, <i>Diskriminierungstraining von Lob und Beleidigung mit Bällen und Worten</i> , <i>Rollenspiele und Diskussionen mithilfe der zuvor erstellten Selbstwertübersicht</i>	oben erwähnt	Neuf, H. (2009). Ein Verfahren zur Erklärung, Diagnostik, Verteidigung und Stärkung des Selbstwertgefühls. <i>Verhaltenstherapie mit Kindern und Jugendlichen – Zeitschrift für psychosoziale Praxis</i> . 5(2). S. 121 ff. www.dr-neuf-consult.de/files/Neuf-Artikel-ueber-Selbstwertdiagnose-u---therapie-2010.pdf
Self-Esteem Activities for Teens in Middle and High School	variabel	Aktivitäten der Positiven Psychologie in Form von Arbeitsblättern für Jugendliche, Nutzung von Zielsetzung, Charakterstärken, Akzeptanz von Misserfolg, Reflexion lernen, genaue Arbeitsanleitungen für Übungen werden vorgegeben (auch Übungen speziell für Studierende und Grundschulkindern werden angeboten)	<i>5 Self-Esteem Activities for Teens in Middle School: 1. Designing Affirmations Worksheet, 2. Understanding Self-Confidence Worksheet, 3. You, at your best Worksheet, 4. My Wins, 5. Before You Die, Tips for Overcoming Low Self-Esteem and Low Self-Worth, Ten Days to Self-Esteem Improvement: An Action Plan</i>	Inspirationen für die Erstellung von Arbeitsblättern	https://positivepsychology.com/self-esteem-tools-activities/
Interventions to Increase Gratitude in Children and Adolescents	variabel	Dankbarkeit steht laut Literatur im negativen Zusammenhang mit Materialismus, Dankbarkeitsinterventionen besonders in der Positiven Psychologie angesiedelt	<i>Aufzählung und Erklärung verschiedener Dankbarkeits-Interventionen: 1. Counting Blessings, 2. The Gratitude Visit 3. Three Good Things, 4. Grateful Self-Reflection etc, Betonung der Wichtigkeit von „Booster Sessions“</i>	/	Lomas et al. (2014). Gratitude Interventions. A Review and Future Agenda. In A. Parks & M. Schueller (Hg.), <i>The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions</i> . (1. Aufl.), John Wiley & Sons, Ltd. doi.org/10.1002/9781118315927.ch1
Gratitude Exercises and Activities	abhängig von Art der Übung	Overview über gängige Dankbarkeits-Übungen mit Anleitungen zur Durchführung, einsetzbar in Pädagogik und Schulkontexten	Auflistung und Erklärung angewandter Aktivitäten der Positiven Psychologie in Form von Arbeitsblättern & Übungsanleitungen: Beispiele: Journaling, Gratitude Tree, Gratitude Garden, Gratitude Reflection etc.	abhängig von Art der Übung	https://positivepsychology.com/benefits-of-gratitude/
Charakterstärken nach Seligman	keine Zeitangabe vorgegeben	Identifikation v. Charakterstärken steht im Zusammenhang mit psychischem Wohlbefinden und Reduktion von Materialismus, 6 Werte mit dazugehörigen Charakterstärken werden identifiziert durch einen Online-Fragebogen. Es wird außerdem überlegt, wie diese Charakterstärken in den Alltag und zukünftige Tätigkeiten integriert werden können, um Kompetenzerleben zu erhöhen	<i>6 Werte: (1) Wissen & Weisheit, (2) Mut & Tapferkeit, (3) Liebe & Menschlichkeit, (4) Mäßigung, (5) Spiritualität & Transzendenz</i>	Online-Fragebogen und Arbeitsblätter zur Übersicht & Veranschaulichung über Werte & Charakterstärken	Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification (Vol. 1). Oxford University Press. www.viacharacter.org/character-strengths
Greater Good in Action	variabel, Länge und Frequenz abhängig von Kurs	Quelle für verschiedenste Positive Psychologie-Interventionen: Greater Goods Science Center zugehörig zur University of Berkeley (USA), die Anleitungen, Tipps & Tricks zu verschiedenen Positive Psychology Practices bereitstellt, weitere Materialien zu den einzelnen Practices können bestellt werden	Practices zu den Überthemen wie Compassion, Gratitude, Happiness, Mindfulness, Optimism, Resilience to Stress etc. werden angeboten, jede Practice enthält eine Vielzahl an verschiedenen Übungen und Ideen inklusive Anleitungen (z.B. Meditationsanleitungen, Journaling-Anleitungen etc.)	variabel und abhängig von Practice	https://ggia.berkeley.edu/?_ga=2.153374139.2001616965.1663436928-1946376942.1663436928#filters=gratitude , Beispiel Three Good Things Intervention: https://ggia.berkeley.edu/
Website: feel-ok.ch	abhängig von individueller Nutzung	Gesundheitsplattform mit Informationen zu kritischen Themen, die Jugendliche betreffen (z.B. Sucht, Alkohol, Freunde, häusliche Gewalt etc.), entwickelt vom Insitut für Sozialmedizin Zürich (2004). Bietet: <i>Informationen</i> zu diversen gesundheitsrelevanten Themen, <i>Beratungsstellen</i> zu angesprochenen Themen, <i>Arbeits</i> tools- und Aufgaben zum Einsatz im Unterricht, Tipps und Infos für Eltern	Thema: <i>Medienkompetenz</i> (Unterthema: Kaufen im Internet), Aufgaben zur Selbstüberprüfung, Threads: Soziale Medien und Influencer, Aufklärung über große Social-Media Plattformen, Datenschutz, Social Media Marketing, Identität, Was sind Influencer, Influencer Marketing etc. Thema: <i>Selbstvertrauen</i> (Unterthema: Selbstvertrauen aufpeppen), 7 Tipps für mehr Selbstvertrauen, 8 Übungen für mehr Selbstwert	Website, Downloads, Arbeitsblätter für Lehrkräfte	www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/medienkompetenz/ressourcen/mein_profil/finds_raus/soziale_medien.cfm Selbstwert: www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/medienkompetenz/ressourcen/mein_profil/finds_raus/soziale_medien.cfm