

4 Materialien

Übersicht	
M01	Depressionsfragebogen für Kinder und Jugendliche
M02	Mannheimer Assessment of Functioning Skalen für Kinder und Jugendliche: Peerbeziehungen und Interessen/Freizeitbeschäftigungen
M03	Skala irrationaler Grundüberzeugungen nach Ellis – Jugendlichenversion (SIGE-J)
M04	Tägliches Stimmungstagebuch (14-Tage-Version)
M05	Angenehme Aktivitäten-Liste für 12- bis 18-Jährige
M06	ABC-Methode
M07	Erläuterung der Gedankenstopp-Methode
M08	Notfallplanung und Umgang mit kritischen Lebensereignissen

M01 Depressionsfragebogen für Kinder und Jugendliche¹

Bitte kreuze an, wie es dir zur Zeit geht. Mache zu jeder Aussage nur in einem Kästchen ein Kreuz.

Aussagen, wie es dir zur Zeit geht	stimmt gar nicht	stimmt ein bisschen	stimmt ganz genau
1. Ich bin oft traurig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Was ich anpacke, schaffe ich auch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich mache immer alles falsch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich habe immer viel Spaß.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Mir geht's schlecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich kann mich gut leiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Niemand würde mich vermissen, wenn ich tot wäre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich muss oft weinen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich bin am liebsten allein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich bin hässlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich habe nur Kummer und Sorgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Es gibt Leute, die mich sehr gerne haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vielen Dank, dass du alles ausgefüllt hast!

¹ vgl. Laucht und Esser (1994)

M02 Mannheimer Assessment of Functioning Skalen für Kinder und Jugendliche (MAFS-KIJU): Peerbeziehungen und Interessen/ Freizeitbeschäftigungen²

Skala	Stufe		Skalendefinition
Skala 3: Peer- beziehungen	7	>2,0 2,3%	Sehr beliebt, hat Führungsposition, besitzt viele Bekannte, mehrere Freunde, ein bester Freund.
	6	1,0 bis 1,9 13,6%	Überwiegend beliebt oder hat Führungsposition, besitzt viele Bekannte, hat mehrere Freunde, ein bester Freund.
	5	-0,5 bis 0,9 53%	Wechselhaft beliebt, kann angetragene Führungspositionen übernehmen, besitzt einige Bekannte, hat mehrere Freunde oder einen besten Freund.
	4	-1,0 bis -0,6 15%	Beschränkt beliebt, besitzt wenige Bekannte oder hat einen Freund oder ist in einer Clique integriert, hat aber einen niedrigen Status.
	3	-2,0 bis -1,1 13,6%	Beschränkt und wechselhaft beliebt, besitzt wenige und häufig wechselnde Bekannte bzw. wird von den meisten Gleichaltrigen abgelehnt.
	2	-3,0 bis -2,1 2,14%	Besitzt keine Bekannte, hat keine Freunde, findet alleine keine Kontakte, sämtliche Kontakte werden durch andere organisiert.
	1	<-3,0 0,14%	Auch über kürzere Zeit können keine Kontakte aufrechterhalten werden.
Skala 4: Interessen und Freizeit- beschäftigungen	7	>2,0 2,3%	Es sind vielseitige Interessen vorhanden und 1 Tätigkeit wird über längere Zeit stressfrei und mit messbar sehr guten Leistungen ausgeübt.
	6	1,0 bis 1,9 13,6%	Es werden mehr als 2 Tätigkeiten aus verschiedenen Interessengebieten über eine längere Zeit intensiv und mit gutem Erfolg ausgeübt.
	5	-0,5 bis 0,9 53%	Es werden mehr als 2 Tätigkeiten aus verschiedenen Interessengebieten und davon eine dauerhaft intensiv ausgeübt.
	4	-1,0 bis -0,6 15%	Es werden mindestens 2 Tätigkeiten aus verschiedenen Interessengebieten mit wechselnder Intensität und ohne besonderen Erfolg ausgeübt.
	3	-2,0 bis -1,1 13,6%	Es wird nur eine Freizeittätigkeit ausgeübt, auch wenn dies intensiv geschieht.
	2	-3,0 bis -2,1 2,14%	Es bestehen nur passive, konsumierende Interessen, es wird keine Freizeittätigkeit ausgeübt, die Aktivitäten erfordert (z. B. geht weder ins Kino noch in die Diskothek).
	1	<-3,0 0,14%	Es bestehen keinerlei Interessen, ist für nichts zu begeistern.

Anmerkungen: 1–7 = Funktionsniveau (1 = niedrigste, 7 = höchste Ausprägung);
>2.0 bis <-3,0 = Standardabweichungen über/unter Norm; 2,3% bis 0,14% = Prozent der Kinder/ Jugendlichen, die die jeweilige Stufe des Funktionsniveaus erfüllen.

¹ vgl. Marcus et al. (1993)

M03

Skala irrationaler Grundüberzeugungen nach Ellis –
Jugendlichenversion (SIGE-J)³

Dieser Fragebogen enthält eine Reihe von Einstellungen und Überzeugungen. Lies bitte jede Einstellung durch, und entscheide dann, wie stark diese Aussage für dich **ganz persönlich** zutrifft. Stelle dir dabei vor, wie du **meistens** denkst. Kreuze jeweils an, inwieweit du der jeweiligen Aussage zustimmst oder diese ablehnst. Bitte lasse dabei keine der 12 Aussagen aus.

	lehne völlig ab	lehne eher ab	weder noch	stimme eher zu	stimme völlig zu
1. Es ist sehr wichtig für mich, von praktisch jedem, den ich kenne, gemocht und anerkannt zu werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich bin nur dann etwas wert, wenn ich alles, was ich mache, möglichst perfekt und fehlerlos hinbekomme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Manche Menschen sind einfach schlecht und bössartig und sollten schwer bestraft oder ermahnt werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Es ist schrecklich oder katastrophal, wenn bestimmte Dinge nicht so sind, wie ich sie unbedingt gerne hätte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Unglücklichsein wird durch Dinge verursacht, die ich nicht beeinflussen kann. Wenn ich unglücklich oder traurig bin, kann ich kaum etwas dagegen tun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Wenn eine Sache gefährlich oder Furcht erregend ist, sollte man möglichst immer daran denken, dass sie jederzeit eintreten kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Es ist einfacher, bestimmten Schwierigkeiten und Verantwortlichkeiten aus dem Weg zu gehen, als sich ihnen zu stellen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich muss mich im Leben auf Stärkere verlassen können und brauche andere, die mir helfen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Wie ich bin und wie ich mich verhalte, ist durch wichtige vergangene Erfahrungen bestimmt. Das wird mich mein Leben lang immer beeinflussen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich rege mich oft wegen der Probleme und Macken anderer Leute auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Für jedes menschliche Problem gibt es die perfekte und richtige Lösung. Es ist katastrophal und schlimm, wenn man diese Lösung nicht finden kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Mit Unsicherheiten und Wahrscheinlichkeiten kann man auf die Dauer nicht leben. Ich muss immer wissen, woran ich bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

³ vgl. Ihle und Herrle (2011a, b)

M04 Tägliches Stimmungstagebuch (14-Tage-Version)⁴

Mein persönlicher Anker beste Stimmung: _____

Mein persönlicher Anker schlechteste Stimmung: _____

Stimmung:

0 ---- 1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5 ---- 6 ---- 7 ---- 8 ---- 9 ---- 10
sehr traurig *sehr glücklich*

	Datum	Stimmung	Beschwerden	Besondere Ereignisse
Tag 1				
Tag 2				
Tag 3				
Tag 4				
Tag 5				
Tag 6				
Tag 7				
Tag 8				
Tag 9				
Tag 10				
Tag 11				
Tag 12				
Tag 13				
Tag 14				

⁴ in Anlehnung an Ihle und Herrle (2011a, b)

M05
Angenehme Aktivitäten-Liste für 12- bis 18-Jährige⁵

Die folgenden Fragen beziehen sich auf angenehme Aktivitäten: Diese Liste soll erfassen, welche Dinge dir während der letzten **zwei Wochen** Spaß gemacht haben oder Spaß gemacht hätten, wenn du dich mit ihnen beschäftigt hättest. Diese Liste enthält Ereignisse oder Tätigkeiten, die Leuten manchmal angenehm sind.

Bitte mache ein **Kreuz** in **jeder** der beiden Hauptspalten, die jeweils dreigeteilt sind: In der 1. Hauptspalte, **wie oft** eine Aktivität in den letzten 2 Wochen stattfand, in der 2. Hauptspalte, **wie angenehm** du es empfunden hast oder hättest. Bitte lasse keinen Punkt aus. Gehe die Liste zügig durch, da es viele Punkte gibt und es nicht auf die ganz feinen Unterschiede ankommt. Richtige und falsche Bewertungen gibt es nicht. Sicherlich treffen nicht alle aufgeführten Aktivitäten für dich zu oder sind für dich angenehm.

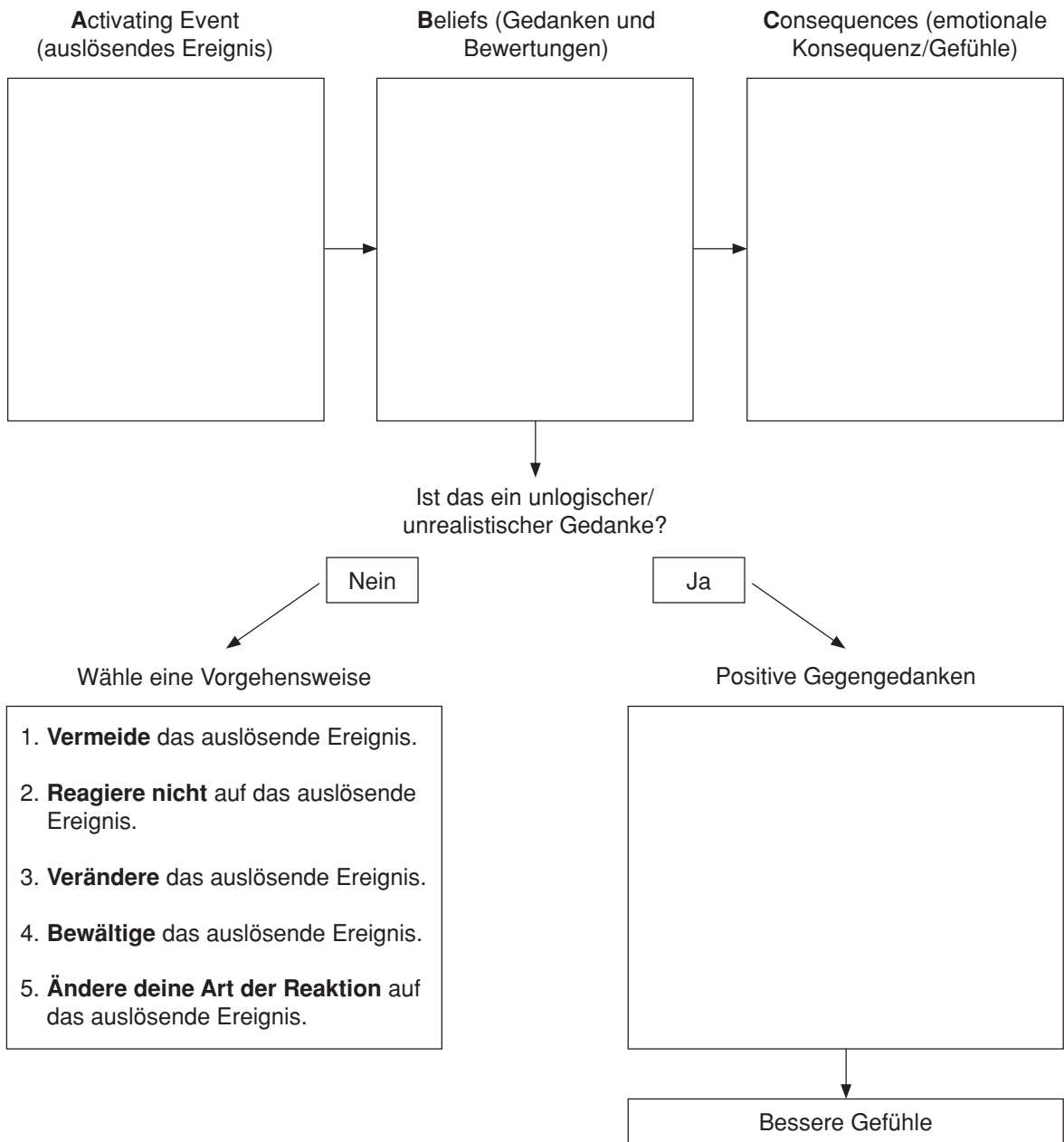
	Wie häufig?			Wie angenehm?		
	gar nicht	manchmal	oft	gar nicht	einigermaßen	sehr
1. Sich mit Freunden treffen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sich ausgiebig körperlich pflegen und hübsch machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jemanden kennenlernen, eine neue Bekanntschaft machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sport treiben (z. B. Fußball, Gymnastik, Reiten, Inlineskaten, Basketball, Skateboard fahren, Tennis, Ski- oder Snowboard fahren, Radfahren, Tischtennis u. Ä.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Sich etwas Schönes kaufen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Singen oder Musik machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Kulturelle Veranstaltungen besuchen (z. B. Ausstellungen, Konzerte, Theater, Vorträge)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ausflüge machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Jemandem helfen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Spiele machen (z. B. Gesellschaftsspiele, Billiard, Kicker, Bowling, Puzzeln)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Tagsüber Ausgehen (z. B. in eine Eisdiele, in ein Café)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Abends ausgehen (z. B. in eine Disko, Bar, auf Partys)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Zärtlich sein, schmusen, küssen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Lesen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ein Hobby pflegen (z. B. Basteln, Handarbeiten, Nähen, Malen, Fotografieren, Kunsthandwerk, eine Sammlung anlegen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

⁵ vgl. Ihle und Herrle (2011a, b); in Anlehnung an Zimmer (1990)

Persönliche Situation: _____

Nutze die ABC-Methode und fülle das untere Gedankendiagramm aus, um mehr über deine Gedanken über diese Situation zu erfahren.

ABC-Form



⁶ vgl. Clarke et al. (1990) und Ihle & Herrle (2011b)

Manchmal kreisen immer wieder dieselben sinnlosen Gedanken durch unseren Kopf.

Je mehr wir sie hören:

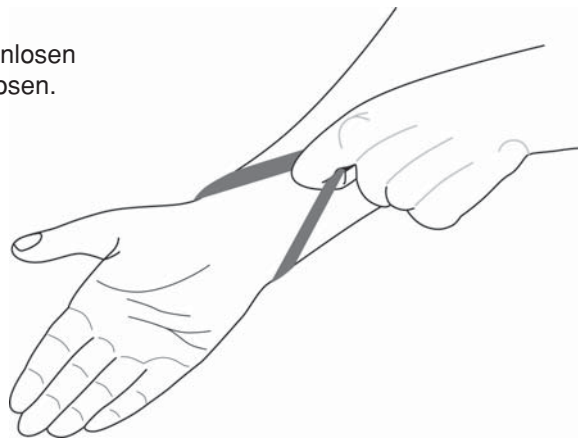
- umso mehr glauben wir sie,
- umso mehr suchen wir nach Beweisen für die Gedanken.

Wenn wir die Gedanken überprüfen, finden wir oft heraus, dass wir nur einen Teil des Ganzen betrachtet haben – meistens den negativen Teil. Es ist wichtig, zu versuchen, diese Gedanken zu stoppen.

Ein sinnvoller Weg die Gedanken zu stoppen ist das Tragen eines Gummibandes um dein Handgelenk.



Wenn du merkst, dass du wieder dieselben sinnlosen Gedanken denkst, lass das Gummiband schnipsen.



**Das Gummiband wird ein bisschen wehtun,
aber das stoppt vielleicht diese sinnlosen Gedanken!**

⁷ in Anlehnung an Stallard (1990, 2002) sowie Ihle und Herrle (2011a, b)

M08 Notfallplanung und Umgang mit kritischen Lebensereignissen⁸

Auch wenn wir unsere gelernten Fertigkeiten weiter üben und versuchen, unsere Erfolge zu erhalten, wird es dennoch Zeiten geben, in denen sich unsere Stimmung wieder verschlechtert und wir depressiv sind. Wenn das passiert, ist es wichtig sich daran zu erinnern, dass du auch in dieser Situation noch etwas tun kannst.

Der erste Schritt ist es zu erkennen, welche Dinge deine Depression auslösen können. Kritische Lebensereignisse und bedeutsame Lebensveränderungen führen bei vielen Menschen zur Depression. Dabei handelt es sich um gravierendere Ereignisse als die vorher genannten Alltagsprobleme, wie z. B.

1. Trennungen wie Scheidung, der Tod eines nahestehenden Menschen oder der Wegzug von Freunden.
2. Schwere Krankheiten oder Verletzungen.
3. Schulwechsel oder Arbeitsplatzwechsel.
4. Probleme am Arbeitsplatz.
5. Finanzielle Probleme.
6. Kritische Lebensereignisse nahestehender Menschen.

Nicht nur negative Lebensveränderungen können eine Depression hervorrufen. So können z. B. Umzüge oder der Schulabschluss deine Stimmung beeinflussen. Sogar positive Veränderungen können sich wie eine große Umwälzung anfühlen.

Einige Beispiele für bedeutende Lebensereignisse:

- | | | |
|--|---------------------------|-----------------------------|
| 1. Abschlussprüfung | 6. Geburt eines Kindes | 11. Autounfall |
| 2. Todesfall in der Familie | 7. Umzug in andere Gegend | 12. Einbruch |
| 3. Arbeitsplatzverlust | 8. Schulabbruch | 13. Scheidung der Eltern |
| 4. Heirat | 9. Schwere Krankheit | 14. Opfer eines Verbrechens |
| 5. Schwere Krankheit eines Familienmitglieds | 10. Inhaftierung | 15. Tod eines Freundes |

Welche kritischen Lebensereignisse können bei dir in naher Zukunft eintreten? Denke darüber nach, wie diese Ereignisse dein Verhalten beeinflussen werden. Wie wirst du dich in dieser Situation z. B. gegenüber deiner Familie und deinen Freunden verhalten? Überlege dir dann, was du tun kannst, um nicht depressiv zu werden. Mache dir einen Plan zur Vorbeugung für jedes kritische Lebensereignis.

⁸ in Anlehnung an Ihle und Herrle (2011a, b)

Kritische Lebensereignisse	Wie werden diese Ereignisse dein Verhalten beeinflussen?	Pläne zur Vorbeugung
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		