

|   | <b><u>INHALT</u></b> | <b>Seite</b> |
|---|----------------------|--------------|
| <b>Inhaltsverzeichnis</b>   |                      | <b>1</b>     |
| <b>Vorwort</b>  |                      | <b>3</b>     |
| <i>PaarBalance. Onlineprogramm für mehr Zufriedenheit in der Partnerschaft</i><br>Ludwig Schindler, Judith Gastner und Nicolas Metz |                      | <b>4</b>     |
| <b>Nachrichten von den Mitgliedern</b>  |                      | <b>45</b>    |
| <b>Neue Mitglieder</b>  |                      | <b>45</b>    |
| <b>Informationen aus Politik und Organisationen</b><br>Bund, Länder Kommunen  |                      |              |
| <i>Antwort der Bundesregierung auf eine parlamentarische Anfrage der Grünen im Bundestag zur Umsetzung des Präventionsgesetzes</i>  |                      | <b>46</b>    |
| <i>BMG will Forschungsprojekte zur Suizidprävention fördern</i>   |                      | <b>48</b>    |
| <i>Bayern: Bayerischer Präventionspreis</i>   |                      | <b>51</b>    |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Krankenkassen</b><br><i>Präventionsbericht 2017: Zusammenfassung</i>  | <b>51</b> |
| <b>Aus Hochschulen und Forschung</b><br><i>Selbsthilfefreundlichkeit</i><br><br><i>Forum Friedenspsychologie –Gert-Sommer-Preis für Friedenspsychologie aus.</i> | <b>54</b> |
| <b>Aus anderen Netzen</b>  | <b>55</b> |
| <b>Wichtige Neuerscheinungen</b>   | <b>57</b> |
| <b>Neue Literatur von Mitgliedern des GNMH</b>   | <b>59</b> |
| <b>Termine- Tagungsberichte und Tagungsankündigungen</b>   | <b>62</b> |
| <b>In eigener Sache: Erneuerung von Mitgliederdaten</b>  | <b>65</b> |

## Vorwort

Liebe Mitglieder des GNMH,

zum Ende des 15 Jahrgangs unseres Rundbriefes ein paar Worte zu dieser Ausgabe. Man möchte wehklagen, weil mir bei der Zusammenstellung des Newsletter auffiel, dass es nur wenige einschlägige Konferenzen zum Thema Prävention psychischer Störungen und Förderung psychischer Gesundheit zu berichten gibt. Auch die Zahl entsprechender neuer Publikationen ist nicht berauschend. Zugleich wird im politischen Teil des Heftes festgestellt, dass es mit der Umsetzung des Präventionsgesetzes nicht recht vorangeht. Umso erfreulicher ist es, zu sehen, dass viele GNMH-Mitglieder am Ball bleiben, weiter tüchtig publizieren. Noch erfreulicher ist es, dass neue Mitglieder gewonnen werden konnten, die mit viel Ideenreichtum unser Themenfeld bereichern haben und dies jetzt auch als Mitglied des GNMH tun. Ich begrüße an dieser Stelle die neuen Mitglieder auch im Namen aller KollegInnen im Netzwerk. Besonders erfreulich ist, dass die KollegInnen Gastner, Schindler und Merz im Teil Originale eine höchst interessante Foliensammlung eines Vortrages von ihr zur Veröffentlichung bereitgestellt hat: Das Thema internetbasierte Prävention ist ja schon seit geraumer Zeit en vogue, nicht jedoch im Bereich der Pflege von Paarbeziehungen. So zeigt sich nicht nur an diesem Beispiel, dass unsere kleine Kultur überlebt und vielleicht doch auch noch in der Forschungs- und Versorgungspraxis zunehmend von Bedeutung sein könnte. Die Vorgaben des GNMH, sich mehr am Wohlbefinden zu orientieren, helfen dabei, die Dinge nicht zu überkritisch zu sehen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine positive Sicht der Realität. Legen Sie aber bitte dennoch manchmal die rosa getönte Brille weg und schauen Sie hin, was zu tun bleibt und für was wir einstehen wollen. Und wenn es nur darum geht, dass Sie nicht vergessen, dass die Deadline für das Heft 1 in 2018 Ende Mai sein wird. Vielleicht helfen Sie weiter mit diese kleine Kultur zu erhalten und wenn jemand auf die Idee kommen sollte, bei den nächsten Heften redaktionell einzusteigen, wäre das wunderbar (ich werde leider nicht jünger). Mit diesen Hinweisen will ich schließen und Ihnen alles Gute zu Weihnachten und auch für das neue Jahr wünschen.

Reutlingen, Dezember 2017

herzlichen Gruß



Bernd Röhrle

# PaarBalance

ONLINE-PROGRAMM FÜR MEHR ZUFRIEDENHEIT IN DER PARTNERSCHAFT



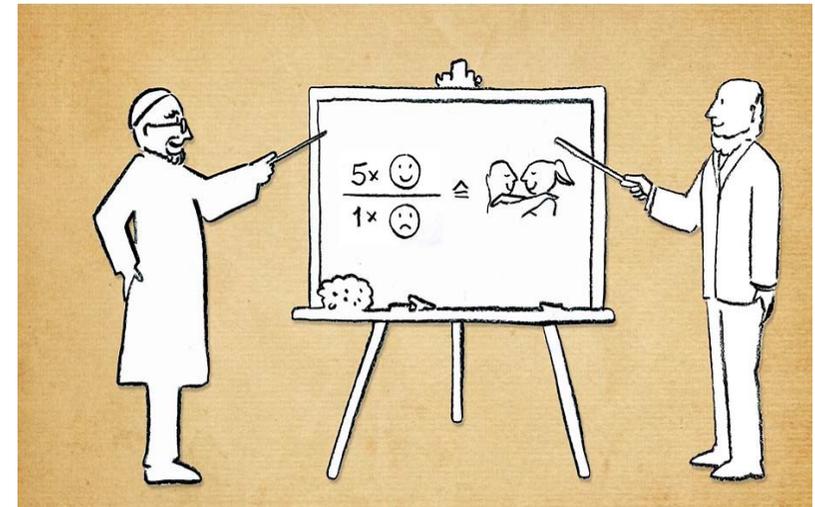
SELBSTHILFE & PRÄVENTION

BERATUNG & PSYCHOTHERAPIE

Prof. Dr. Ludwig Schindler  
Dr. Judith Gastner  
Dr. Nicolas Metz

# Überblick

- (1) Was ist PaarBalance?  
Beschreibung, Einsatz, Ziele & Aufbau
- (2) Einblick ins Programminnere
- (3) Möglichkeiten der Einbindung in die Paar- und Einzelberatung
- (4) Vorgehen im Rahmen der PaarBalance Studie



**PaarBalance**  
ONLINE-COACHING

BEZIEHUNGSTEST MITGLIEDER-LOGIN GAST-LOGIN

Home Das ist PaarBalance Video-Tour Professionals Beziehungstipps FAQ

### Paartherapie für Einen? Das funktioniert!

Das Online-Coaching zur Bewältigung Ihrer Beziehungsprobleme  
Unabhängig von Zeit und Ort – auf Sie persönlich abgestimmt  
Wissenschaftlich fundiert. Mit spannendem Beziehungstest

**JETZT ANMELDEN UND SOFORT STARTEN!**

**Warum PaarBalance?**  
Weil Sie bei uns kompetente Hilfe bekommen, wieder eine glückliche Beziehung zu führen.  
[VIDEO-TOUR STARTEN](#)

**Paartherapie für Einen – Erfolg für Zwei**  
PaarBalance ist so angelegt, dass es optimal von Ihnen alleine durchgeführt werden kann.  
[MEHR ERFAHREN](#)

**Für Professionals**  
Sie möchten das PaarBalance-Programm in Ihre Arbeit integrieren? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf.  
[MEHR ERFAHREN](#)

# 1. Was ist PaarBalance?



# Was ist PaarBalance?



- **Interaktives** Online-Programm zur Verbesserung der Beziehungsqualität
- Auf den **einzelnen** Partner zugeschnitten (kann von einem Partner alleine oder als Paar genutzt werden)
- Sowohl **beratungsbegleitend** als auch als **Selbsthilfeprogramm** anwendbar (idealer Nutzungszeitraum ca. 3 Monate)
- Basierend auf den Methoden der **kognitiven Verhaltenstherapie**  
(angelehnt an Schindler, Hahlweg & Revenstorf, 2006 und 2017)
- Internetbasiert, d.h. **sofort** und **jederzeit** verfügbar sowie **örtlich flexibel** einsetzbar (PC, Notebook, Tablet, Smartphone)

# Wann ist der Einsatz des Programms geeignet?

---

○ zur **Prävention**



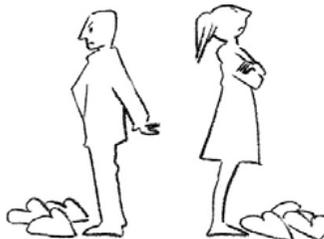
... diesmal alles richtig machen ...  
... frühere Fehler vermeiden ...

○ zur **frühen Intervention**



... Gemeinsamkeiten stärken ...  
... endlich unsere Probleme in den Griff bekommen ...

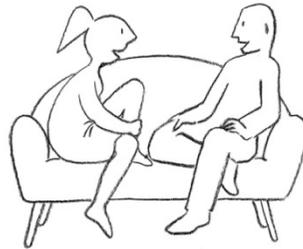
○ zur **Unterstützung bei Krisen**



... raus aus der Abwärtsspirale ...  
... Trennung verhindern ...

# Was sind die Ziele des Programms?

---



**Menschen in einer festen Beziehung dabei unterstützen, ihr Miteinander im häuslichen Umfeld gezielt positiv zu beeinflussen.**

- Gemeinsamkeiten stärken & bestehende Probleme lösen
- Herausforderungen anpacken & typische Fallstricke vermeiden
- Sich mit wichtigen „Zutaten“ für gute Langzeitbeziehungen auseinandersetzen
- Die Inhalte bewusst anwenden & verankern

# Wie ist das Programm aufgebaut?

---

## 1) **Beziehungstest** (ca. 10 Minuten)

Wie wird die Beziehung *erlebt* und *gestaltet*?

## 2) **Beziehungsprofil**

Ausführliche Rückmeldung über *Ressourcen* und *Problembereiche* (schnelle Erfassung durch Ampelfarben)

## 3) **Interaktives E-Programm** (ein bis zwei Online-Sitzungen pro Woche à ca. 20 Minuten)

18 aufeinander aufbauende Sitzungen zu relevanten Beziehungsthemen mit je einem psycho-  
edukativen Video, zwei Übungen, drei Hausaufgaben zur Auswahl

## 4) **Motivationshilfen**

Nachrichten, Magazin, Literaturtipps, Online-Beziehungstagebuch, Stimmungsbarometer, Zusammenfassungen zum Ausdrucken

## 5) **Möglichkeit des Teilens per E-Mail**

Alle Zusammenfassungen (Beziehungsprofil / Übungen / Hausaufgaben) können per E-Mail mit PDF-Anhang unkompliziert versendet werden an Berater / Therapeut & Partner

# Weitere fundierte Online-Programme für mehr Qualität in der Paarbeziehung

---

- **Therataalk** ([www.therataalk.de](http://www.therataalk.de)) basierend auf der verhaltenstherapeutischen Kurzzeit-Paartherapie (nach Halford, Osgarby und Kelly 1996; Beer & Breuer, 2004)
- **Das 1x1 der Liebe** (<http://1x1libe.de/>) Minimalintervention zur Stärkung der Positiva in Beziehungen, Korrektur beziehungsspezifischer Interpretationsverzerrungen (Wilchfort, 2017)
- **Our Relationship** ([www.ourrelationship.com](http://www.ourrelationship.com)): Verbesserung der Kommunikation und Umgang mit Nähe (Doss, Benson, Georgia & Christensen, 2013)
- **PREP online**: basiert auf dem Konzept "Prevention and Relationship Enhancement Program Edukation zu negativen und positiven Interaktionen, Kommunikationsverbesserung" (Markman, Rienks & Stanley, 2009)

Beer, R. & Breuer, P. (2004): Eheberatung online und Partnerschaftstests online im Projekt Therataalk. In: Internet @ Beratung, präsentieren - informieren - beraten, Informationsrundschreiben Nr. 208 der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung (DAJEB), 24-40.

Doss, B., Benson, L.A., Georgia, E.J. & Christensen, A. (2013): Translation of integrative behavioral couple therapy to a web-based intervention. *Family Process*. 52 (1), 139-153. Halford, K., Osgarby, S. & Kelly, A. (1996). Brief behavioural couples therapy: A preliminary evaluation. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 24 (3), 263-273.

Markman, H, Rienks, S. & Stanley, S. M. (2009): *The Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP)*. In H. T. Reis & S. Sprecher (Eds.), *Encyclopedia of human relationships*. Thousand Oaks CA, Sage. Wilchfort, D. (2017): Publikation in Vorbereitung.

The image shows a mobile application interface with three buttons at the top: 'BEZIEHUNGSTEST', 'MITGLIEDER-LOGIN', and 'GAST-LOGIN'. The 'MITGLIEDER-LOGIN' button is selected, and a modal window titled 'Mitglieder-Login' is displayed. The modal contains two input fields for 'E-Mail' and 'Passwort', followed by an 'ANMELDEN' button. Below the button is a link for 'Passwort vergessen'. At the bottom of the modal, there is a disclaimer: 'Mit dem Anklicken akzeptieren Sie unsere AGB und Datenschutzbestimmungen. Sie erhalten weitere Informationen zu PaarBalance per E-Mail (Abmeldung immer möglich).'.

## 2. Ein kurzer Blick in das PaarBalance-Programm ...

# Partnerschaftstest: ERLEBEN der Beziehung



Abmelden

## Der PaarBalance Partnerschaftstest

Teil 1

Teil 2

Teil 3

Wie ERLEBEN Sie momentan Ihre Beziehung?

20. Es gibt bestimmte Themen, bei denen wir so richtig aneinander geraten.



21. Oft enden Situationen, in denen wir unterschiedliche Bedürfnisse haben, im Streit.



22. Harmlos beginnende Gespräche laufen bei uns oft aus dem Ruder.



23. Bei Meinungsverschiedenheiten gehen wir oft schonungslos miteinander um.

# Partnerschaftstest: GESTALTEN der Beziehung



Abmelden

## Der PaarBalance Partnerschaftstest

Teil 1

Teil 2

Teil 3

Wie **GESTALTEN** Sie zurzeit Ihre Beziehung?

35. Ich schmiede mit meinem Partner Zukunftspläne.



36. Ich erzähle meinem Partner, wie mein Tag war.



37. Ich spreche mit meinem Partner darüber, was uns im Leben wichtig ist.



# Beziehungsprofil: Legende



PaarBalance Home

Stimmungsbarometer

Glückszutaten 1 – 18

Unsere Chronik

Archiv meiner Übungen

Archiv meiner Hausaufgaben

Mein Beziehungsprofil

Meine Daten

Nachrichten

## Beziehungsprofil

Ihr persönliches Beziehungsprofil vom 10.02.2016

Die drei Ampelfarben ermöglichen Ihnen eine schnelle Orientierung:

● Glückwunsch! ● Vorsicht! ● Handlungsbedarf!

So hat PaarBalance das Coaching-Programm auf Sie persönlich abgestimmt:

■ Hier geht es um Beziehungsthemen, die Sie und Ihr Partner prima miteinander hinbekommen. Erfahren Sie, wie Sie sich diese wichtigen Qualitäten erhalten können!

■ Hier geht es um Beziehungsthemen, mit denen es Ihnen in der Partnerschaft besser gehen könnte. Lernen Sie, was es braucht, um Ihr Miteinander in diesem Bereich positiv zu verändern!

■ Hier geht es um Beziehungsthemen, mit denen es Ihnen häufig nicht besonders gut geht. Erleben Sie, wie Sie Ihre Partnerschaft in diesem Bereich nachhaltig verbessern können.

### So ERLEBEN Sie momentan Ihre Partnerschaft:

- Geben & Nehmen
- Gemeinsamkeit & Austausch
- Atmosphäre
- Vertrauen & Misstrauen



## Ihre Sitzungen

- 1. Erst das Vergnügen, dann die Arbeit
- 2. Oft unterschätzt: Die rosarote Brille
- 3. Im Zweifel für den Angeklagten
- 4. Das Beziehungskonto
- 5. Der magische Quotient 5:1
- 6. Offene Wünsche
- 7. Streitkultur? Gibt es nicht!
- 8. Heiße Eisen
- 9. Wer nicht hören will, muss... es lernen!
- 10. Gute Arrangements

# Beziehungsprofil: ERLEBEN

- Glückszutaten 1 – 18
- Unsere Chronik
- Archiv meiner Übungen
- Archiv meiner Hausaufgaben
- Mein Beziehungsprofil
- Meine Daten
- Nachrichten
- Magazin
- Buchtipps

Hier geht es um Beziehungsthemen, mit denen es Ihnen häufig nicht besonders gut geht. Erleben Sie, wie Sie Ihre Partnerschaft in diesem Bereich nachhaltig verbessern können.

## So ERLEBEN Sie momentan Ihre Partnerschaft:

- Geben & Nehmen
- Gemeinsamkeit & Austausch
- Atmosphäre
- Vertrauen & Misstrauen
- Meinungsunterschiede & Streit
- Sex & Erotik
- Persönliche Entwicklung



### ● Geben & Nehmen

Offenbar fehlt es Ihnen in Ihrer Beziehung häufiger an gegenseitigem Wohlwollen und Entgegenkommen. Das deutet darauf hin, dass der fundamental wichtige Austausch zwischen Ihnen und Ihrem Partner, also das wechselseitige „Geben und Nehmen“, immer wieder arg ins Stocken geraten. Vielleicht können Sie es sich auch aktuell nur schwer vorstellen, aber: Glücklicherweise ist ein solcher wohlwollender Austausch grundsätzlich in erstaunlich kurzer Zeit wieder in Gang zu setzen!

### ● Gemeinsamkeit & Austausch

Ihre Anteilnahme an allem, was Ihren Partner betrifft, und das Bemühen um Gemeinsamkeit könnten noch stärker ausgeprägt sein. Ihre Beziehung läuft sonst womöglich Gefahr, nach und nach an zentralen Inhalten zu verlieren! Ihnen ist aber mit Sicherheit bewusst, wie sehr gute Partnerschaften auf persönlichem Austausch und gemeinsamen Erlebnissen basieren.

### ● Atmosphäre

Die Atmosphäre in Ihrer Partnerschaft ist bedauerlicherweise häufig sehr angepannt, d.h. die ungenuten Ereignisse treten dann zunehmend in den Vordergrund.

- 6. Offene Wünsche
- 7. Streitkultur? Gibt es nicht!
- 8. Heiße Eisen
- 9. Wer nicht hören will, muss... es lernen!
- 10. Gute Arrangements
- 11. Selbstfürsorge
- 12. Rituale und Gemeinsamkeit
- 13. Gepflegter Sex – Teil 1: Locker bleiben
- 14. Gepflegter Sex – Teil 2: Aktiv werden
- 15. Eifersucht. Der Kampf mit dem gelben Drachen
- 16. Treue statt Reue
- 17. Wir gegen den Rest der Welt
- 18. Wo kommen wir her – wo wollen wir hin?

# Stimmungsbarometer

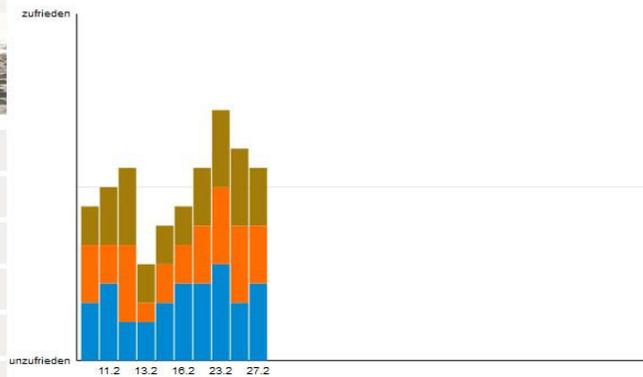


Bitte laden Sie hier Ihr persönliches Foto hoch.

- PaarBalance Home
- Stimmungsbarometer
- Glückszutaten 1 – 18
- Unsere Chronik
- Archiv meiner Übungen
- Archiv meiner Hausaufgaben
- Mein Beziehungsprofil
- Meine Daten
- Nachrichten
- Magazin
- Buchtipps

## Stimmungsbarometer

Bitte füllen Sie immer zuerst Ihr Stimmungsbarometer aus. Das kostet Sie nur wenige Sekunden und gibt Ihnen und uns einen raschen Überblick über die Entwicklung Ihres Befindens.



Details einblenden

Jetzt sind Sie gefragt!

Bitte bewerten Sie Ihre Beziehung.



## Ihre Sitzungen

1. Erst das Vergnügen, dann die Arbeit
2. Oft unterschätzt: Die rosarote Brille
3. Im Zweifel für den Angeklagten
4. Das Beziehungskonto
5. Der magische Quotient 5:1
6. Offene Wünsche
7. Streitkultur? Gibt es nicht!
8. Heiße Eisen
9. Wer nicht hören will, muss... es lernen!
10. Gute Arrangements
11. Selbstfürsorge

# PaarBalance Home



Bitte laden Sie hier Ihr persönliches Foto hoch.

- PaarBalance Home
- Stimmungsbarometer
- Glückszutaten 1 – 18
- Unsere Chronik
- Archiv meiner Übungen
- Archiv meiner Hausaufgaben
- Mein Beziehungsprofil
- Meine Daten
- Nachrichten
- Magazin
- Buchtipps

## PaarBalance Home

### Quintessenz meiner letzten Sitzung



Glückszutaten: „Heiße Eisen“

- 1) Schlechte Gefühle verhindern gute Gespräche.
- 2) Sorgen Sie für einen sanften Auftakt.
- 3) Es braucht nur diese 5 bescheidenen Kommunikationsmerkmale:
  - 1) Ich-Botschaften
  - 2) Gefühle beim Namen nennen
  - 3) Konkrete Situationen benennen
  - 4) Im Hier und Jetzt bleiben
  - 5) Wertschätzung



### Meine neuen Nachrichten

Posteingang (3)

Seite: [1] 2

| Datum      | Absender                   | Betreff                        | Status    |
|------------|----------------------------|--------------------------------|-----------|
| 28.02.2016 | Prof. Dr. Ludwig Schindler | Ich muss es doch raus lassen!  | Ungelesen |
| 27.02.2016 | Dr. Judith Gastner         | Nörgeln und kritisiert werden  | Ungelesen |
| 24.02.2016 | Prof. Dr. Ludwig Schindler | Britische Hausgäste für alle!  | Gelesen   |
| 24.02.2016 | Dr. Judith Gastner         | War doch nur eine Vase!        | Gelesen   |
| 23.02.2016 | Prof. Dr. Ludwig Schindler | Ein Drittel ist geschafft!     | Gelesen   |
| 23.02.2016 | Dr. Judith Gastner         | Ärmel oder Füße hoch?          | Gelesen   |
| 18.02.2016 | Prof. Dr. Ludwig Schindler | Wann ist der Bogen überspannt? | Gelesen   |
| 18.02.2016 | Dr. Judith Gastner         | War doch nicht so gemeint!     | Gelesen   |
| 16.02.2016 | Prof. Dr. Ludwig Schindler | Einzahlen, was das Zeug hält!  | Gelesen   |

## Ihre Sitzungen

1. Erst das Vergnügen, dann die Arbeit
2. Oft unterschätzt: Die rosarote Brille
3. Im Zweifel für den Angeklagten
4. Das Beziehungskonto
5. Der magische Quotient 5:1
6. Offene Wünsche
7. Streitkultur? Gibt es nicht!
8. Heiße Eisen
9. Wer nicht hören will, muss... es lernen!
10. Gute Arrangements
11. Selbstfürsorge
12. Rituale und Gemeinsamkeit

# Nachricht im Postfach vor jeder neuen Sitzung

(Beispiel vor der 15. Sitzung: „Eifersucht. Der Kampf mit dem gelben Drachen“)



PaarBalance GmbH  
Kistlerhofstraße 70  
D-81379 München  
E-Mail: support@paarbalance.de

## Liebe ist ein Kind der Freiheit

Liebes Paarbalance-Mitglied,

wir müssen nur das Gehege schön klein und übersichtlich gestalten und den Ausgang gut absichern – dann haben wir lebenslang die Kontrolle über das von uns geliebte Wesen und es wird uns nie abhandenkommen!

Ist das wirklich eine gute Taktik? Bei einem Meerschweinchen mag das vielleicht funktionieren. Aber bei unserem Partner? Never ever!

Je enger wir den Zaun um den von uns geliebten Menschen ziehen, desto wahrscheinlicher wird es, dass er eines Tages ausbricht. Und zwar ganz. Und dann für immer. Weil ihm der Platz zum Laufen und die Luft zum Atmen genommen wurden.

Um jeden Preis festhalten, was wir lieben – das funktioniert in einer Beziehung nicht. Schließlich wünschen wir uns alle, dass der andere freiwillig mit uns zusammen sein möchte. Und nicht, weil wir ihn dazu nötigen, bei uns zu bleiben. Und Liebesbeteuerungen unter Zwang sind auch nicht so wirklich das, was uns glücklich macht ... Oder?

Also: Auf in den Kampf mit dem gelben Drachen!

Mit besten Grüßen,

Ihre Judith Gastner  
vom PaarBalance-Team



Dr. Judith Gastner

# Coaching-Video: Beispiel für eine Startseite

PaarBalance  
ONLINE-COACHING

Abmelden

7. Sitzung: Streitkultur? Gibt es nicht!

Coaching-Video Training Hausaufgaben



A cartoon illustration on a textured, brown background. On the left, a woman with a ponytail and a man stand looking towards the right. Above the woman is a thought bubble containing '?!'. In the center, a dark grey play button icon is overlaid. On the right, a dog is perched on a rectangular pedestal labeled 'STREIT-KULTUR'. The dog is in a fighting stance, with its mouth open as if barking or growling.

# Quintessenzen zum Ausdrucken



**PaarBalance**  
ONLINE-COACHING

Bitte laden Sie hier Ihr persönliches Foto hoch.



**Glückszutaten**

Ja – es gibt sie: Die Zutaten für eine glückliche Beziehung!  
Aus jeder neuen Sitzung haben wir die 3 wichtigsten zum aktuellen Thema für Sie zusammengestellt. Drucken Sie sich Ihre Glückszutaten doch am besten immer gleich aus!  
Mit jeder Lektion werden Sie mehr und mehr zum Beziehungs-Experten.

1. Sitzung: Erst das Vergnügen, dann die Arbeit

2. Sitzung: Oft unterschätzt: Die rosarote Brille 

*Glückszutaten: „Oft unterschätzt: Die rosarote Brille“*

- 1) Beziehung beinhaltet immer Kompromisse.
- 2) Jeder möchte als Gesamtpaket angenommen werden.
- 3) Der eigene Fokus bestimmt die Gefühle und damit auch das Verhalten.

3. Sitzung: Im Zweifel für den Angeklagten

4. Sitzung: Das Beziehungskonto

5. Sitzung: Der magische Quotient

Mein PaarBalance

Stimmungsbarometer

Glückszutaten

Unsere Chronik

Übungen

Hausaufgaben

Beziehungsprofil

Meine Daten

Nachrichten

# Training: Beispiel für eine Übung

## 10. Sitzung: Gute Arrangements



Coaching-Video

Training

Hausaufgaben

### Übung 1: „Drei heiße Eisen“

Erstellen Sie eine Liste von (maximal) drei heißen Eisen, die es zurzeit in Ihrer Beziehung gibt.

Sie können dabei die Liste der offenen Wünsche aus Sitzung 6 (**Übung 1** und **Übung 2**) zu Hilfe nehmen.

Ich hätte gerne mehr Familienausflüge an den Wochenenden, Du möchtest lieber Zuhause abhängen.

Wer bringt wie oft die Kinder ins Bett? Ich wünsche mir eine faire Aufteilung...

Bedürfnis nach Ordnung - wie kriegen wir da eine Linie rein, damit wir uns beide wohl fühlen?

speichern und weiter

# Beispiel für eine Hausaufgaben-Zusammenfassung

Abmelden

## 1. Sitzung: Erst das Vergnügen, dann die Arbeit

Coaching-Video | Training | Hausaufgaben

### Meine Hausaufgaben vom 28.02.2016

**1. „Stimmungsmacher“**

Ich beginne in den nächsten Tagen kein Problemgespräch. Stattdessen versuche ich, für gute Stimmung zu sorgen. Ganz konkret werde ich:

- interessiert fragen, wie der Tag meines Partners war.
- einen gemütlichen DVD-Abend mit Chips vorbereiten...

**Das mache ich bis spätestens:**

Fr, 19.02.2016

**2. „Weißt Du, was ich an Dir mag?“**

Ich verrate meinem Partner mindestens eine der Eigenschaften, die ich besonders gern an ihm habe.

Er ist nämlich überaus:

- warmherzig

So soll er es erfahren:

- Ich schreibe eine SMS / WhatsApp.

**Das mache ich bis spätestens:**

Fr, 12.02.2016

**3. Erinnerungen - Teil 1. „Weißt Du noch, wie alles begann?“**

# Zusammenfassungen ausdrucken oder per E-Mail verschicken (Beziehungsprofil, Übungen, Hausaufgaben)

The screenshot shows a web interface for PaarBalance. At the top, there are navigation tabs: "Coaching-Video", "Training", and "Hausaufgaben". The main content area displays the title "„Drei heiÙe Eisen“" and a subtitle "Mein Ergebnis aus Übung 1 vom 28.02.2016". A modal window is open in the center with the heading "Diese Auswertung jetzt als E-Mail versenden!". It contains two checked email addresses: "Meinem Partner (Judith.Gastner@gmail.com)" and "Meinem Therapeuten (Schindler.Ludwig@gmail.com)". Below these is a text input field for "Dieser Vertrauensperson (E-Mail-Adresse)". A text area contains the message: "Liebe Gattin, auf geht's! Ich bin gerade so was von kompromissbereit... :-)) Du auch?". At the bottom of the modal is a "SENDEN" button. To the right of the modal are icons for "teilen" (share) and "ausdrucken" (print). At the bottom of the page, there are "zurück" and "weiter" buttons, the PaarBalance logo, and a footer with links for "Presse", "Datenschutz", "Impressum", "AGB", "Häufige Fragen", and "Kontakt".

Coaching-Video Training Hausaufgaben

„Drei heiÙe Eisen“  
Mein Ergebnis aus Übung 1 vom 28.02.2016

Fast alle Paare haben in dieser Übung die drei heißen Eisen identifiziert und diese durch einen Austausch der Rollen vertauscht werden und dabei mehr hervorgeholt werden oder bei dem Partner mehr hervorgeholt werden. Bei uns sind z.B. die drei heißen Eisen:

- Ich hätte gerne mehr Nähe
- Wer bringt wie viel Verantwortung?
- Bedürfnis nach mehr Nähe

**Diese Auswertung jetzt als E-Mail versenden!**

Meinem Partner (Judith.Gastner@gmail.com)  
 Meinem Therapeuten (Schindler.Ludwig@gmail.com)

Dieser Vertrauensperson (E-Mail-Adresse)

Liebe Gattin,  
auf geht's! Ich bin gerade so was von kompromissbereit... :-)) Du auch?

Dein Franz

SENDEN

teilen  
ausdrucken

zurück weiter

**PaarBalance**  
ONLINE-COACHING

© 2016 PaarBalance  
Presse Datenschutz Impressum AGB Häufige Fragen Kontakt

# Nachricht im Postfach nach Abschluss einer Sitzung

(Beispiel nach der 10. Sitzung „Gute Arrangements“)



PaarBalance GmbH  
Kistlerhofstraße 70  
D-81379 München  
E-Mail: support@paarbalance.de

## Alle Teppiche hoch! Wir kehren.

Liebes Paarbalance-Mitglied,

wie schaut es bei Ihnen zu Hause denn mittlerweile so aus?  
Hügelige Teppiche, weil noch immer so viel darunter liegt? Gut versteckte Leichen im Keller?

Oder sind Sie bereits in der glücklichen Lage, sagen zu können: „Bei uns wird nichts (mehr) unter den Teppich gekehrt! Und unser Keller? Schauen Sie sich gerne in Ruhe um!“

Wahrscheinlich trifft weder das eine noch das andere ganz zu. Vermutlich gibt es noch den einen oder anderen (prinzipiell erfüllbaren) Wunsch, von dem Ihr Partner nichts weiß. Weil es Ihnen bisher doch immer wieder schwer gefallen ist, sich offen mitzuteilen. Vielleicht haben Sie aber auch ein paar (prinzipiell beantwortbare) Fragen an den anderen, die Sie bisher nicht gestellt haben. Aus Angst, Ihr Partner könnte ungehalten reagieren.

Falls etwas davon zutreffen sollte, ist es jetzt an der Zeit, beherzt den Teppich zu heben bzw. mutig in den Keller zu steigen. Denn in den vergangenen Sitzungen haben Sie sich ja ausführlich damit beschäftigt, wie sich auch heiße Eisen vorsichtig anfassen lassen und was es braucht, um faire Arrangements auszuhandeln.

In diesem Sinne: Alles Gute für Ihren Hausputz!

Herzlichst,

Ihr Ludwig Schindler  
vom PaarBalance-Team



Prof. Dr. Ludwig Schindler

# Beziehungschronik und Tagebuch



- PaarBalance Home
- Stimmungsbarometer
- Glückszutaten 1 - 18
- Unsere Chronik
- Archiv meiner Übungen
- Archiv meiner Hausaufgaben
- Mein Beziehungsprofil
- Meine Daten
- Nachrichten
- Magazin
- Buchtipps

## Unsere Chronik

Erstellen Sie hier die Geschichte Ihrer Beziehung in Wort und Bild!

- Wie sind Sie zusammengekommen?
- Was haben Sie bis heute alles miteinander erlebt?
- Was macht Ihnen zurzeit am meisten Spaß miteinander?
- Worauf können Sie beide stolz sein?

Füllen Sie ihr persönliches Beziehungs-Tagebuch mit Leben!

Dokumentieren Sie Ihre Fortschritte. Am besten jeden Tag aufs Neue.

Erlebnis hinzufügen

Heute

2003

### Januar 1, 2003 - Die erste Begegnung mit der Familie meines Partners



Ich war wahnsinnig aufgeregt, weil Du mir gesagt hattest, dass Deine Eltern so einen schrägen Humor haben und man sie oft nicht so richtig einschätzen kann... War dann aber total lustig! Deine Schwester war der Hammer. Für Deine Eltern hatte ich einen monstergroßen Tulpenstrauß dabei!



## Ihre Sitzungen

1. Erst das Vergnügen, dann die Arbeit
2. Oft unterschätzt: Die rosarote Brille
3. Im Zweifel für den Angeklagten
4. Das Beziehungskonto
5. Der magische Quotient 5:1
6. Offene Wünsche
7. Streitkultur? Gibt es nicht!
8. Heiße Eisen
9. Wer nicht hören will, muss... es lernen!
10. Gute Arrangements
11. Selbstfürsorge
12. Rituale und Gemeinsamkeit

# Magazin



Bitte laden Sie hier Ihr persönliches Foto hoch.

PaarBalance Home

Stimmungsbarometer

Glückszutaten 1 – 18

Unsere Chronik

Archiv meiner Übungen

Archiv meiner Hausaufgaben

Mein Beziehungsprofil

Meine Daten

Nachrichten

Magazin

Buchtipps

## PaarBalance Magazin



### Respekt – ohne geht's nicht

Man hat sich seinen Partner in der Regel sehr gut ausgesucht und konnte dabei feststellen, dass der Passende gar nicht so leicht zu finden ist. Hat man ihn dann an seiner Seite, so ist sie am Anfang der Beziehung wie von selbst da:  
Die Globalakzeptanz.

[weiterlesen](#) ▶



### Glückliche Partnerschaft – gesünder und länger leben

Menschen sind Bindungswesen – nahezu alle sehnen sich nach einer stabilen Beziehung, in der man Liebe, Rückhalt und Geborgenheit erlebt. Daher verwundert es auch nicht, dass ca. 85% aller Personen über 50 in unseren Breitengraden mindestens einmal in ihrem Leben verheiratet waren.

[weiterlesen](#) ▶

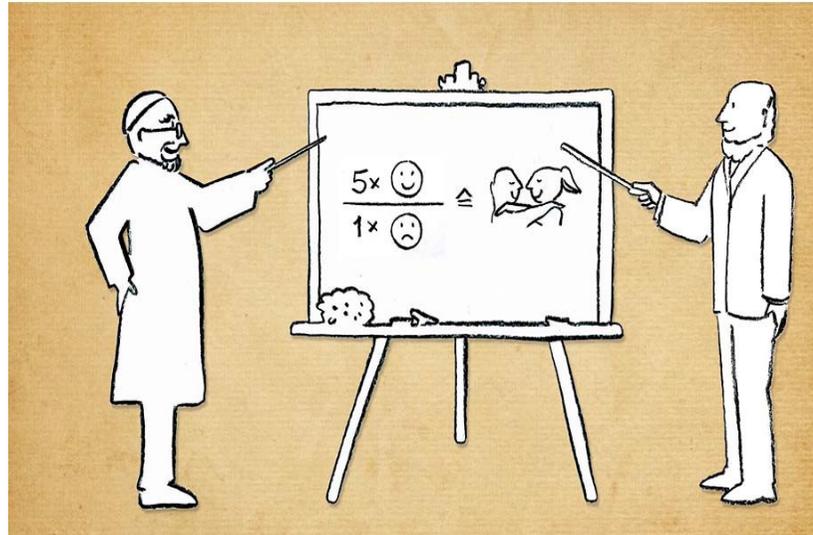


### Ups! Baby an Bord

Das Baby ist da! Welch ein Glück! Vor allem, wenn der Nachwuchs lang auf sich hat warten lassen. Und dann: Krise! Ca. 70% aller Paare geraten nach der

## Ihre Sitzungen

1. Erst das Vergnügen, dann die Arbeit
2. Oft unterschätzt: Die rosarote Brille
3. Im Zweifel für den Angeklagten
4. Das Beziehungskonto
5. Der magische Quotient 5:1
6. Offene Wünsche
7. Streitkultur? Gibt es nicht!
8. Heiße Eisen
9. Wer nicht hören will, muss... es lernen!
10. Gute Arrangements
11. Selbstfürsorge
12. Rituale und Gemeinsamkeit



### 3. PaarBalance im Beratungsalltag

# Einsatzmöglichkeiten des Programms?

---

## Vor der Beratung:

- Angebot für (motivierte) Klienten auf der Warteliste, die Zeit bis zum ersten Beratungstermin sinnvoll für sich zu nutzen.
- Längere Wartezeiten, während derer die Paarbeziehung erfahrungsgemäß weiteren Schaden nehmen kann, können konstruktiv überbrückt werden.
- Der PaarBalance-Fragebogen kann vor Beratungsbeginn einen hilfreichen ersten Überblick über Problembereiche und Stärken des Paares geben.

## Während der Beratung:

- Inhalte von „Übungen“ oder „Hausaufgaben“ aus dem Programm können im Face-to-Face-Kontakt aufgegriffen werden.
- Je nach Situation des (bzw. der) Klienten kann sich der Berater an der bewährten Reihenfolge der Inhalte orientieren oder gezielt einzelne Themenblöcke aufgreifen.
- Klienten erhalten zusätzliche Hilfe, wie sie zwischen den Beratungseinheiten wichtige Anregungen in ihrem häuslichen Umfeld umsetzen können.
- „Beratungsscheue“ Partner, die *nicht* zu einer Teilnahme an Beratungsterminen zu bewegen sind, könnten evtl. motiviert werden, von Zuhause aus mit dem Online-Programm zu starten.

## Nach der Beratung:

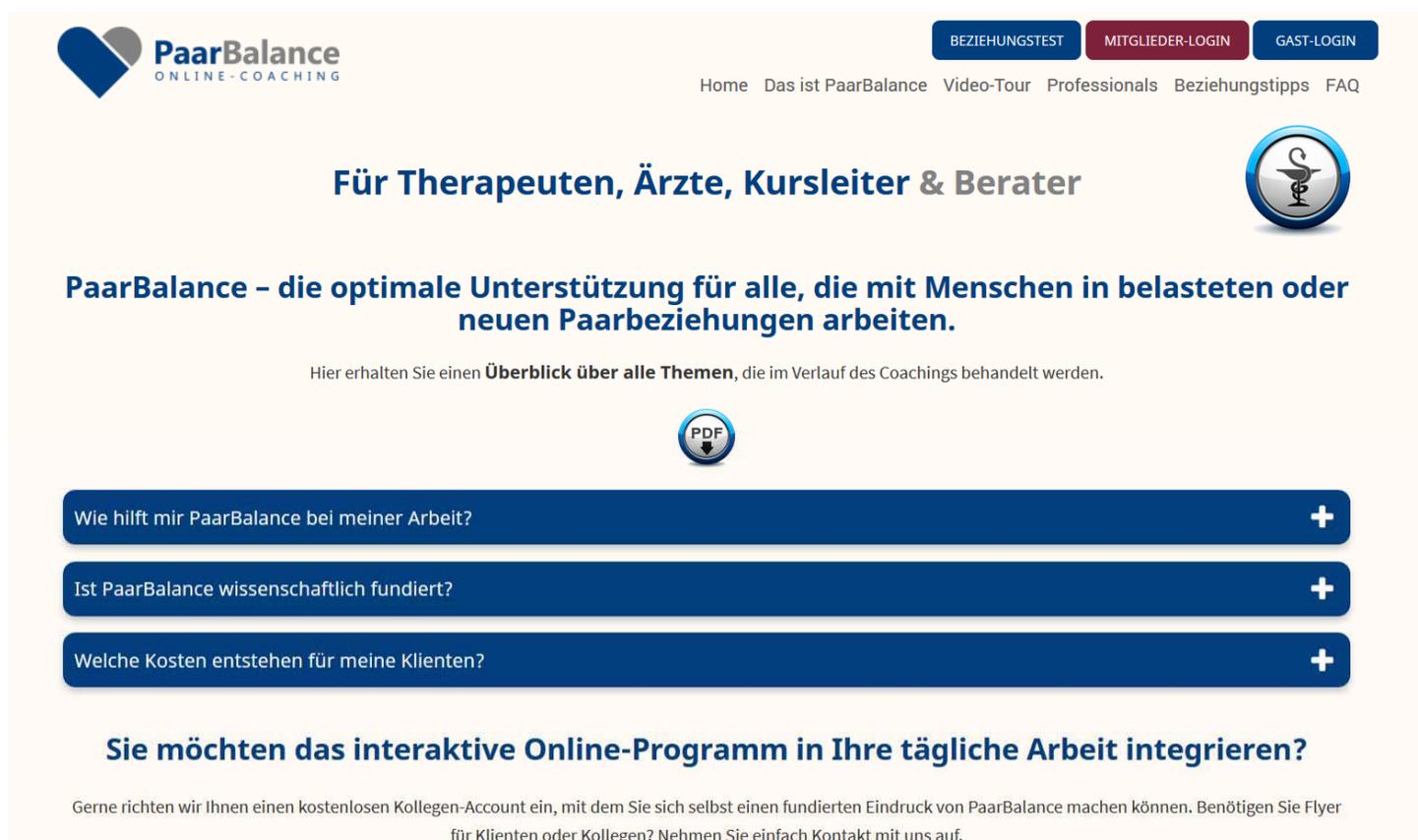
- Nach einer Krisenintervention, Paarberatung oder Einzelberatung kann PaarBalance als „Handwerkszeug“ im Sinne einer Rückfallprophylaxe genutzt werden.

# Was stellt das Programm für Kollegen bereit?

---

- Zusätzliche **diagnostische Informationen** durch den Beziehungstest
- Unterstützende **Materialien**, auf welche die Berater jederzeit zugreifen können
- Möglichkeit der Orientierung an der **bewährten Sitzungsabfolge** des Programms oder gezieltes **Aufgreifen einzelner Themenblöcke** (Baukastenprinzip) - je nach Anliegen des Paares
- Berater kann seinen Klienten konkrete **Anregungen für die Zeit zwischen den Sitzungen** an die Hand geben (durch die Beschäftigung mit Videos, Übungen und Hausaufgaben zu relevanten Beziehungsthemen), die **in den Face-to-Face-Sitzungen vertieft werden** können

# Wie bekomme ich als Berater einen kostenfreien Zugang?



**PaarBalance**  
ONLINE-COACHING

BEZIEHUNGSTEST MITGLIEDER-LOGIN GAST-LOGIN

Home Das ist PaarBalance Video-Tour Professionals Beziehungstipps FAQ

## Für Therapeuten, Ärzte, Kursleiter & Berater



**PaarBalance – die optimale Unterstützung für alle, die mit Menschen in belasteten oder neuen Paarbeziehungen arbeiten.**

Hier erhalten Sie einen **Überblick über alle Themen**, die im Verlauf des Coachings behandelt werden.



- Wie hilft mir PaarBalance bei meiner Arbeit? +
- Ist PaarBalance wissenschaftlich fundiert? +
- Welche Kosten entstehen für meine Klienten? +

**Sie möchten das interaktive Online-Programm in Ihre tägliche Arbeit integrieren?**

Geme richten wir Ihnen einen kostenlosen Kollegen-Account ein, mit dem Sie sich selbst einen fundierten Eindruck von PaarBalance machen können. Benötigen Sie Flyer für Klienten oder Kollegen? Nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf.

# Sitzungstitel und Interventionsbausteine I

---

## Titel der Sitzung

- (1) Erst das Vergnügen, dann die Arbeit
- (2) Oft unterschätzt: Die rosarote Brille
- (3) Im Zweifel für den Angeklagten
- (4) Das Beziehungskonto
- (5) Der magische Quotient 5:1
- (6) Offene Wünsche
- (7) Streitkultur? Gibt es nicht!
- (8) Heiße Eisen
- (9) Wer nicht hören will, muss...es lernen!

## Interventionsbausteine

- Sensibilisierung für das Positive
- Ausbau von Akzeptanz
- Übung in hilfreicher Attribuierung
- Ressourcen Aktivierung und Steigerung der positiven Anteile
- Reziprozitätstraining
- Artikulation von Wünschen vs. Akzeptanz und Toleranz
- Abbau destruktiver Interaktionsmuster
- Kommunikationstraining Teil I: Sprecherfertigkeiten
- Kommunikationstraining Teil II: Zuhörerfertigkeiten

# Sitzungstitel und Interventionsbausteine II

---

## Titel der Sitzung

- (10) Gute Arrangements
- (11) Selbstfürsorge
- (12) Rituale und Gemeinsamkeiten
- (13) Gepflegter Sex – Teil 1: Locker bleiben
- (14) Gepflegter Sex – Teil 2: Aktiv werden
- (15) Eifersucht. Der Kampf mit dem gelben Drachen
- (16) Treue statt Reue
- (17) Wir gegen den Rest der Welt
- (18) Wo kommen wir her, wo wollen wir hin?

## Interventionsbausteine

- Anleitung zur konstruktiven Konfliktlösung
- Ausbau von Selbstachtsamkeit
- Stärkung des Wir-Gefühls
- Förderliche Einstellungen zu Sex und Erotik
- Strategien zur Bereicherung der partnerschaftlichen Sexualität
- Umgang mit Eifersucht
- Der Stellenwert von Treue
- Stressbewältigung
- Die Bedeutung von Beziehungsgeschichte und gemeinsamen Zielen

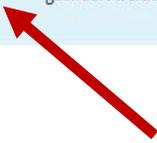
# Zusammenfassungen an den Berater / Therapeuten

---

Der PaarBalance-Nutzer kann die Kontaktdaten seines Beraters angeben, um bearbeitete Inhalte unkompliziert als **PDF-Anhang** in einer **E-Mail** mitzuteilen (falls Berater und er das möchten).

Meine Kontaktinformationen

|  |  |  |
|--|--|--|
| E-Mail  | <input type="text" value="tinatester@web.de"/> | Eine gültige E-Mail-Adresse ist erforderlich!        |
| E-Mail Partner*  | <input type="text"/>                           | *Nur wenn gewünscht, kann jederzeit geändert werden. |
| E-Mail Therapeut*  | <input type="text"/>                           | *Nur wenn gewünscht, kann jederzeit geändert werden. |



# Übungen

LOGOUT ZURÜCK ZU MEIN PAARBALANCE

## 1. Sitzung: Erst das Vergnügen, dann die Arbeit

Coaching-Video Training Hausaufgaben

### Übung 1: „Mein Partner? Ein toller Mensch!“

Mein Ergebnis aus Übung 1 vom 04.01.2017

**Es gibt so vieles, was ich an meinem Partner schätze und gern habe. Er ist nämlich überaus:**

|                     |            |               |          |
|---------------------|------------|---------------|----------|
| verlässlich         | ehrllich   | unkompliziert | tolerant |
| unternehmungslustig | kinderlieb | unterstützend | klug     |
| offen               |            |               |          |

   
teilen ausdrucken

ZURÜCK

WEITER

Presse | Datenschutz | Impressum | AGB | FAQ | Kontakt

# Hausaufgaben

 [LOGOUT](#) [ZURÜCK ZU MEIN PAARBALANCE](#)

1. Sitzung: Erst das Vergnügen, dann die Arbeit 

Coaching-Video Training **Hausaufgaben**

## Meine Hausaufgaben vom 05.01.2017

**1. „Stimmungsmacher“**  
Ich beginne in den nächsten Tagen kein Problemgespräch. Stattdessen versuche ich, für gute Stimmung zu sorgen.  
Ganz konkret werde ich:  

- interessiert fragen, wie der Tag meines Partners war

Das mache ich bis spätestens:  
Do, 12.01.2017 

**2. Weißt Du, was ich an Dir mag?**  
Ich verrate meinem Partner mindestens eine der Eigenschaften, die ich besonders gern an ihm habe (vgl. Übung 1).  
Er ist nämlich überaus:  

- Humorvoll, Liebevoll, Zuverlässig

So soll er es erfahren:  

- Ich sage es.

Das mache ich bis spätestens:  
Di, 10.01.2017 

   
teilen ausdrucken

[ZURÜCK](#) [WEITER](#)

# Mögliche Fragen zur Vertiefung der Online-Inhalte

---

- Was hat Sie bei der letzten PaarBalance-Sitzung am meisten beschäftigt?
- Sind Ihnen die Übungen diesmal eher leicht oder schwergefallen?
- Haben Sie Ihre(n) Partner(in) an den Inhalten teilhaben lassen? Warum? Warum nicht?
- Mir ist aufgefallen, dass Ihnen bei Sitzung ..., Übung ... nur wenig eingefallen ist. Woran könnte das liegen?

# Mögliche Ideen für ein Zusammenwirken

---

- **Verweis (Verlinkung) Homepage Beratungsstelle (Praxis) <-> PaarBalance-Startseite**

Auf der Startseite von PaarBalance könnten kooperierende Berater aufgeführt werden

-> Für PaarBalance-Nutzer auf der Suche nach kompetenter Face-to-Face-Unterstützung vor Ort könnte so der Weg in die einzelnen Beratungsstellen (Praxen) gebahnt werden

Umgekehrt könnten Beratungsstellen (Praxen) auf ihren Homepages auf PaarBalance hinweisen

-> Für noch zögerliche Klienten, für die ein niederschwelliges Online-Angebot der „Fuß in die (Beratungs-) Tür“ sein könnte

- **Dauerhafte Bereitstellung eines kostenfreien Test-Codes für Klienten** (z.B. generell für eine Woche)

Alle Klienten (für die nach Einschätzung der professionellen Berater das PaarBalance-Programm hilfreich wäre) könnten so das Angebot in Ruhe für sich ausprobieren, bevor sie sich bewusst für eine weitere (kostenpflichtige) Nutzung entscheiden -> Empfehlung dadurch für alle „risikofrei“

- **Präventionsaufruf im Rahmen der PaarBalance Studie – Sichtbarkeit der Beratungsstellen (Praxen) durch lokale Medien**

Beratungsstellen (Praxen) könnten z.B. in lokalen Zeitschriften und/oder bei lokalen Radiosendern und/oder in Newslettern und/oder auf ihrer Homepage zur Teilnahme an einem neuen Angebot für mehr Zufriedenheit in der Paarbeziehung aufrufen (Kombination von Terminen an der Beratungsstelle (in der Praxis) & Nutzung des PaarBalance-Programms)



## 4. PaarBalance Studien

in Kooperation mit den Universitäten Bamberg und Bern

# Zwei Studien

(Messzeitpunkte: Prä, Post, Follow up)

## Studie 1:

- Klienten, die parallel zur Beratung mit dem PaarBalance-Programm beginnen (Klienten führen das Programm **beratungsbegleitend** durch)  
-> **Anmeldung & Teilnahme: ab sofort möglich!**

Wird durch Beratungsstelle (Praxis) begleitet

## Studie 2:

- Personen, die sich nicht bei einer Beratungsstelle angemeldet haben, sondern über das Internet und Zeitungen rekrutiert werden, führen drei bis vier Monate das Programm in **Eigenregie** durch vs. Wartelistenkontrollgruppe, die erst später mit der Durchführung beginnt  
-> **Anmeldung: ab sofort möglich! Studienstart: voraussichtlich April 2018**

Wird durch PaarBalance-Team begleitet

\*\*\* Die Programmnutzung ist für Studienteilnehmer selbstverständlich kostenfrei \*\*\*

# Teilnehmen können...

---

## **(1) Paar- und Familien-Beratungsstellen & Praxen im deutschsprachigen Raum, die Interesse haben:**

- ein innovatives Online-Programm zur Unterstützung der täglichen Arbeit
- mit geeigneten Klienten (Berater / Therapeuten entscheiden selbst vor Ort)
- im Rahmen einer zeitlich umgrenzten Evaluationsstudie
- mit überschaubarem Aufwand für sich zu testen.

## **(2) Personen in einer belasteten Beziehung, die das Programm in Eigenregie durchführen möchten:**

- Einzelpersonen & Paare zwischen 18 und 64 Jahren
- die seit mindestens 6 Monaten in einer festen Beziehung leben,
- aktuell keine Paarberatung in Anspruch nehmen,
- derzeit keine Einzelpsychotherapie machen,
- gute Deutschkenntnisse besitzen und
- einen privaten Internetzugang haben.

# Auswahl der Teilnehmer

---

| Generelle Voraussetzungen Ihres Klienten:                           | Kriterium erfüllt?       |                            |
|---|--------------------------|----------------------------|
| (A) spricht gut Deutsch (Muttersprache oder gute Sprachkenntnisse)  | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| (B) verfügt privat über Internetzugang                              | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| (C)* Suizidalität kann ausgeschlossen werden                        | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |
| (D)* körperliche Gewalt in der Beziehung kann ausgeschlossen werden | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein |

\* Die Punkte (C) und (D) bitte im Vorfeld abklären und ggf. geeignete Krisenhilfe vor Ort in die Wege leiten, so wie Sie es üblicherweise tun.

# Das kann **PaarBalance** anbieten

---

- Dauerhaft **kostenfreie PaarBalance-Zugänge** für alle Kollegen der Beratungsstellen & Praxen (auch über die Zeitspanne der Studie hinaus)
- Die Nutzung des kompletten PaarBalance-Programms **kostenfrei** für alle Klienten, die an der Studie teilnehmen
- Jenseits einer Studienteilnahme Möglichkeit für **alle interessierten Klienten**, das Programm (mit einem speziellen Code) in Ruhe **kostenfrei kennenzulernen** und für sich zu **testen** (z.B. eine Woche lang)
- Angebot der **vergünstigten** (bzw. in begründeten Fällen **kostenfreien**) kompletten Programmnutzung für **einkommensschwache Klienten**
- Eine **kurze schriftliche Anleitung** zu den konkreten Einsatzmöglichkeiten des Programms im Beratungsalltag

## Das kann **PaarBalance** anbieten

---

- Telefonische **Beratung** durch Psychologen, die bei PaarBalance tätig sind (falls sich Fragen ergeben sollten)
- Je nach Wunsch und Kapazität: **Schulungen** in Ihrer Beratungsstelle / Praxis (vor Ort, telefonisch oder per Online-Schaltung)
- Langfristige Bemühung, **Feedback & Anregungen** der teilnehmenden Berater in das PaarBalance-Programm zu integrieren (um das Angebot immer gezielter auf die Gegebenheiten der Beratungsstellen & Praxen abzustimmen)
- **Unterstützung** der Beratungsstellen bei der Integration & Implementierung von PaarBalance (auch über die Studie hinaus)
- Ausführliche Rückmeldung über die **Studienergebnisse** nach der Auswertung

# Bisherige Erfahrungen

---

- Mehrere Beratungsstellen nahmen bereits aktiv Kontakt mit uns auf und nehmen an der gerade anlaufenden 1. Studie teil
- U.a. in Eltern-Zeitschriften wurde für die Teilnahme an der Studie in Kooperation mit der jeweiligen Beratungsstelle vor Ort geworben
- Innerhalb weniger Wochen hatten sich zahlreiche Paare für die Studienteilnahme angemeldet, die sich sonst vermutlich (noch) nicht an eine Beratungsstelle gewandt hätten (-> Prävention)
- Die LeiterInnen dieser Beratungsstellen berichten erfreut, „schon lange nicht mehr so motivierte Paare“ erlebt zu haben... 😊

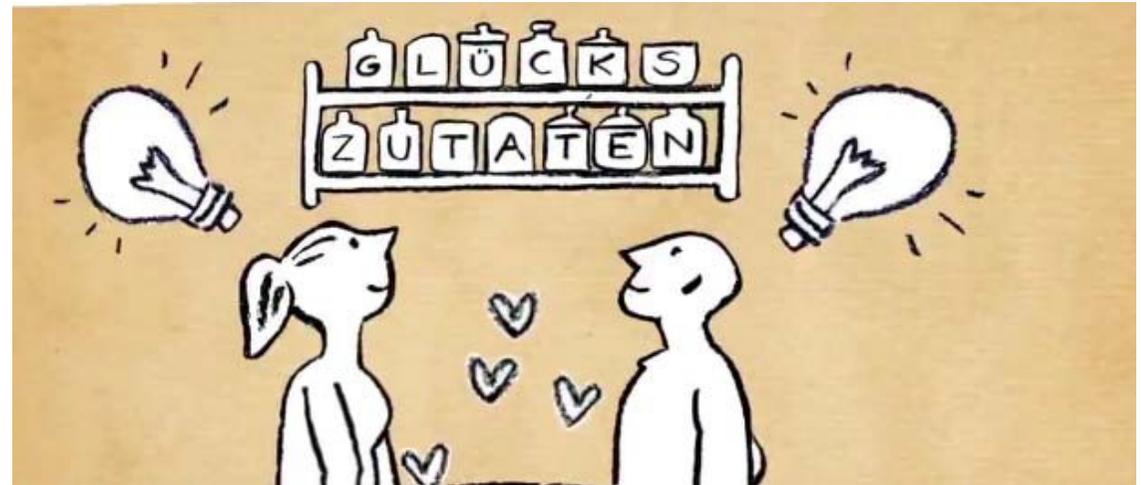
# Anmeldung der Beratungsstelle / Praxis

Bei Interesse können Sie sich gerne an uns wenden:

**studie.paarbalance@gmail.com Tel.  
0179 - 16 04 298**

Über eine Teilnahme Ihrer Beratungsstelle / Praxis würden wir uns sehr freuen!

# Fragen? Anregungen? Feedback?



Unter folgender E-Mail-Adresse bzw. Telefonnummer können Sie sich gerne bei offen gebliebenen Fragen oder anderen Anliegen melden:

**[studie.paarbalance@gmail.com](mailto:studie.paarbalance@gmail.com) Tel. 0179 - 16 04 298**

## Nachrichten von den Mitgliedern

### Kevin Dadaczynski

Hier ein Hinweis auf ein aktuelles Projekt von uns: Am 01.08.2017 startete das Projekt "The Wellbeing Game". Es befasst sich mit der Entwicklung eines spielerischen Ansatzes zur Förderung des psychischen Wohlbefindens durch digitale Medien. Die Online-Anwendung "The Wellbeing Game" wurde von der Mental Health Foundation Neuseeland entwickelt und wird im Rahmen des Projekts an deutsche Verhältnisse angepasst. In anschließenden Evaluationsstudien wird der Ansatz hinsichtlich seiner Wirkung in verschiedenen Settings überprüft. Das Projekt wird von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) finanziert.

Das passende Buch hierzu haben wir letztes Jahr herausgegeben: Dadaczynski, K., Schiemann, S. & Paulus, P. (Hrsg.) (2016). Gesundheit spielend fördern.: Potenziale und Herausforderungen von digitalen Spieleanwendungen für die Gesundheitsförderung und Prävention. Weinheim: Beltz Juventa Verlag.

## Neue Mitglieder

### **Wir begrüßen mit Freude:**

**Prof. Dr. Klaus Fröhlich-Gildhoff**, Jg. 1956, ist hauptamtlicher Dozent für Klinische Psychologie und Entwicklungspsychologie an der Evangelischen Hochschule Freiburg. Approbation als Psychologischer Psychotherapeut und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut.

- Co-Leiter des Zentrums für Kinder- und Jugendforschung an der EH Freiburg; Forschung im Bereich Jugendhilfe, Pädagogik der Frühen Kindheit, Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen ([www.zfkj.de](http://www.zfkj.de)).
- Forschungsschwerpunkte der letzten Jahre: Resilienzförderung über die Lebensspanne, bes. im Alter 0 - 12 J., Kommunale Gesundheitsförderung und Setting Ansatz, Qualitätsentwicklung im Feld der frühkindlichen Bildung, Betreuung und Erziehung, Personenzentrierte Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen
- Mitglied des Beirats des Nationalen Zentrums Frühe Hilfen
- Mitglied im Exzellenz Cluster BW CAR (forschende Hochschullehrer an HAWs in BW)

**Dr. Judith Gastner**, Jg. 1973, ist Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin und Pädagogin. Sie arbeitet als kognitive Verhaltenstherapeutin in einer Praxisgemeinschaft in München.

- Germanistik- und Pädagogikstudium an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg; Studium der Psychologie an der Otto-Friedrich-Universität Bamberg
- Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) an der Bayerischen Akademie für Psychotherapie (BAP). Approbation als Psychologische Psychotherapeutin durch die Regierung von Oberbayern. Eintrag in das Arztregister der Kassenärztlichen Vereinigung Bayern (KVB). Mitglied der Bayerischen Psychotherapeutenkammer (PTK)

- 10 Jahre lang wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der TU München (Patientenversorgung, Forschung, Lehre)
- Promotion mit einer Psychotherapievergleichsstudie (Effektivität unterschiedlicher Therapieverfahren bei der Behandlung von Depressionen).
- Mitbegründerin von PaarBalance, einem interaktiven Online-Partnerschaftsprogramm für mehr Zufriedenheit in der Beziehung ([www.paarbalance.de](http://www.paarbalance.de))

**Prof. Dr. Ludwig Schindler**, Jg. 1949, ist Diplom-Psychologe und Psychotherapeut. Inhaber einer verhaltenstherapeutischen Lehrpraxis in München.

- Studium der Psychologie an der Ludwig-Maximilians-Universität in München
- Langjährige Tätigkeit am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München mit den Forschungsprojekten: Soziale Kompetenz, psychosomatische Störungen, Gestaltung der therapeutischen Beziehung, Gesprächsführung, Partnerschaft und Beziehungszufriedenheit.
- Promotion an der Universität Tübingen mit einer Arbeit zur verhaltenstherapeutischen Paartherapie
- Habilitation an der Universität Bamberg mit einer Schrift zur empirischen Analyse der therapeutischen Beziehung
- Seit 1998 apl. Professor an der Universität Bamberg
- Approbierter Psychotherapeut für kognitive Verhaltenstherapie. Akkreditierter Dozent, Lehrtherapeut und Supervisor. Prüfer für die staatliche Prüfung zur Approbation für Verhaltenstherapie in Oberbayern und Unterfranken
- Mitbegründer von PaarBalance, einem interaktiven Online-Partnerschaftsprogramm für mehr Zufriedenheit in der Beziehung ([www.paarbalance.de](http://www.paarbalance.de))

## Informationen aus Politik und Organisationen

### **Bund- Länder-Kommunen**

#### ***Antwort der Bundesregierung auf eine parlamentarische Anfrage der Grünen im Bundestag zur Umsetzung des Präventionsgesetzes***

Das zum 25. Juli 2015 in Kraft getretene Präventionsgesetz (PrävG) sollte einen Paradigmenwechsel in der Prävention einleiten: mehr Gesundheitsförderung in Lebenswelten wie Kitas oder Betrieben anstatt der bisher dominierenden Kurse zur Verhaltensprävention.

Der Ansatz des Präventionsgesetzes klingt gut, doch die Umsetzung gestaltet sich zäh. Die Umsetzung des Präventionsgesetzes verläuft schleppend. Insbesondere hakt es weiterhin bei der Kooperation zwischen Krankenkassen und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA).

Das geht aus der Antwort der Regierung auf eine parlamentarische Anfrage der Grünen im Bundestag hervor. Die Umsetzung des im Juli 2015 in Kraft getretenen Gesetzes liegt bei der Nationalen

Präventionskonferenz (NPK). Sie wurde als Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Spitzenorganisationen von Kranken-, Unfall-, Renten- und Pflegeversicherung konstituiert.

Nach Ansicht der Grünen bleiben die Bundesrahmenempfehlungen und die entsprechenden Vereinbarungen auf Länderebene zu unkonkret. Die Krankenkassen setzen meist ihre Projekte, die sie bereits vor dem Präventionsgesetz hatten, weiterhin um. Lediglich die Krankenkassen in Niedersachsen haben eine einheitliche Anlaufstelle der GKV gegründet. Vertreter von Kommunen, Einrichtungen oder Stadtteile können bei dieser Stelle Förderanträge nach dem neuen Präventionsgesetz stellen.

Die Bundesregierung antwortet, dass die Bundesrahmenempfehlungen „erstmalig ein trägerübergreifendes Aufgabenverständnis“ beschreiben würden. Hierdurch erhielten die Sozialversicherungsträger "erstmalig die erforderliche Orientierung" für ihr konkretes Vorgehen bei Prävention in Lebenswelten. Ausdrücklich hält die Regierung fest, das Präventionsgesetz verpflichte die verschiedenen Träger nicht zu einer "gemeinsamen Leistungserbringung".

"Die Krankenkassen verweigern die vorgesehene kassenübergreifende Leistungserbringung und unterlaufen damit auch den Aufbau und die Stärkung gesundheitsförderlicher Strukturen", kommentierte die Gesundheitspolitikerin Kordula Schulz-Asche von den Grünen. Stattdessen müssten vorrangige Handlungsfelder und Zielgruppen für Prävention bestimmt werden. Dagegen hat die Nationale Präventionskonferenz nur eine vage Zielsystematik vorgelegt, die sich am Lebenslauf orientiert: "Gesund aufwachsen", "Gesund leben und arbeiten" sowie "Gesund im Alter".

Weitergehende Akzente stehen aus – erst 2018 sollen die Bundesrahmenempfehlungen mit Schwerpunktsetzungen fortgeschrieben werden. Immerhin: zwei Arbeitsgruppen gibt es dafür schon.

Für Prävention in Lebenswelten wird seit 2016 mehr Geld zur Verfügung gestellt: 280 Millionen Euro müssen die Krankenkassen jährlich dafür und für betriebliche Gesundheitsförderung aufwenden. Doch eine eigene "Nutzenbewertung" der Mittelverwendung gibt es nicht. Hier vertraut die Regierung offenbar allein dem Bericht, den die Nationale Präventionskonferenz zum 1. Juli 2019 vorlegen soll.

Dieser diene "maßgeblich der Erfolgskontrolle und der Evaluation", heißt es. Und auch erst dann will die Regierung entscheiden, ob es Nachbesserungsbedarf im Gesetz gibt. Die grüne Abgeordnete sieht den Präventionsbericht, der von den Sozialträgern selbst formuliert wird, skeptisch: "Es besteht die Gefahr, dass sich die Sozialversicherungen selbst beweihräuchern", so Schulz-Asche. Auch die Umsetzung der ärztlichen Präventionsempfehlung, mit der eine gezieltere Prävention ermöglicht werden soll, will die Regierung nicht kommentieren. Vorgesehen ist vom Gemeinsamen Bundesausschuss ein ankreuzbares Formular, das auf grobe Handlungsfelder wie Bewegung, Ernährung, Sucht oder Stress Bezug nimmt. Die fachlich-inhaltliche Ausgestaltung der Richtlinien sei Sache des GBA, heißt es dazu lediglich. Eine Evaluation der Wirkung ärztlicher Präventionsempfehlungen sei nicht vorgesehen.

Erst ein Jahr nach Inkrafttreten des Gesetzes kam es zu einer Vereinbarung zwischen GKV-Spitzenverband und Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BzGA), in der Inhalt und Umfang der Beauftragung geregelt ist. Die BzGA erhält 45 Cent pro Versichertem und soll dafür insbe-

sondere kassenübergreifende Leistungen entwickeln, die sozial ungleiche Gesundheitschancen verringern sollen. Die erzwungene Zusammenarbeit gestaltet sich entsprechend zäh. Ein Konzept zur Gesundheitsförderung etwa in Kitas oder Schulen ist bisher vom GKV-Spitzenverband noch nicht beauftragt worden. Von den 31,5 Millionen Euro, die im vergangenen Jahr zur Verfügung standen, wurden nur 2,6 Millionen Euro abgerufen. Im laufenden Jahr sollen es 19,4 Millionen Euro sein. Der GKV-Spitzenverband wurde vom BMG zur Auszahlung der 31,5 Millionen Euro per Anweisung verdonnert, klagt dagegen vor dem Landessozialgericht Berlin-Brandenburg. Einen Termin für die Urteilsverkündung gebe es noch nicht, so die Regierung.

<http://dip21.bundestag.de/dip21/btd/18/136/1813612.pdf> (Waltraud Deubert-DGVT)

### ***BMG will Forschungsprojekte zur Suizidprävention fördern***

Jährlich sterben in Deutschland ca. 10.000 Menschen durch Suizid, mehr Menschen als durch illegale Drogen, Aids und Verkehrsunfälle zusammen. Schätzungen zufolge liegt die Zahl der Suizidversuche etwa zehnmal so hoch. Rechnerisch kommt es demnach in Deutschland alle fünf Minuten zu einem Suizidversuch. »Jeder Suizidversuch und erst recht jeder Suizid ist einer zu viel«, heißt es in einem gemeinsamen Antrag der Fraktionen von CDU/CSU, SPD und Grünen unter dem Titel »Suizidprävention weiter stärken - Menschen in Lebenskrisen«, der am 23.06.2017 im Bundestag beschlossen wurde. Ein solcher Entschließungsantrag führt noch nicht zwangsläufig zu einer gesetzlichen Neuregelung. Er stellt die inhaltliche Positionierung des Parlaments dar und verbindet diese mit Forderungen an die Bundesregierung. Das ist noch nicht verbindlich, aber doch oft wirksam. Wenn kurz vor Ende der Legislatur ein solch programmatischer Beschluss gefasst wird, kann man erwarten, dass das nach der Neuwahl ins Regierungshandeln einfließt. Falls dies vergessen werden sollte, kann man die Abgeordneten und die Ministerien daran erinnern.

Im Beschluss wird zunächst auf die Bedeutung des Themas hingewiesen: Es gibt beunruhigend viele Suizide und es bedarf daher weiterer Anstrengungen zur Vermeidung von Suiziden und Suizidversuchen. Der Wunsch, sich selbst zu töten, basiert zumeist auf einer psychischen Belastung bzw. ist Ausdruck einer psychischen Krise oder einer psychischen Erkrankung. Daraus wird gefolgert: »Um Suizidalität entgegenzuwirken, benötigen Menschen in psychischen Krisen eine niedrigschwellige und schnelle Hilfe.« Diese wird jedoch nicht ausreichend geleistet. Laut Beschluss litten über 90 % der durch Suizid Verstorbenen an einer psychischen Erkrankung, doch nur unter 20% sind behandelt worden.

Voraussetzung für das Annehmen geeigneter Hilfen sei ein suizidpräventives gesellschaftliches Klima, das psychische Belastungen und suizidale Tendenzen enttabuisiert, in welchem einerseits die Betroffenen frühzeitig Hilfe suchen, andererseits das Umfeld von gefährdeten Zielgruppen für Krisen sensibilisiert wird. Dadurch könne eine mögliche suizidale Gefährdung frühzeitig erkannt und helfend auf die Betroffenen zugegangen werden. Es hänge ganz wesentlich von dem Bewusstsein und dem Verständnis in der Bevölkerung und dem vorurteilsfreien Umgang der Gesellschaft mit psychischen Erkrankungen ab, ob Suizidgedanken angesprochen und dadurch Hilfen angeboten werden können. Dabei geht es nicht allein darum, gefährdete Menschen so schnell wie möglich in psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung zu bringen. Suizidprävention sei eine gesamtge-

sellschaftliche und politikbereichsübergreifende Querschnittsaufgabe, zu der die unterschiedlichsten staatlichen und nicht staatlichen Akteure im Rahmen ihrer jeweiligen Aufgabe mit unterschiedlichen Maßnahmen beitragen sollten, also nicht nur das Gesundheitswesen. Gesundheit und Resilienz hängen auch mit Sozialisation, Bildung, der Umwelt und der wirtschaftlichen Situation zusammen und können in Familie, Freizeit, Ausbildung und Beruf und durch geglückte Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft gestärkt werden. Die Bedeutung der Selbsthilfe wird ausdrücklich betont.

Dann würdigt der Beschluss bisherige Maßnahmen zur Suizidprävention. Von der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention DGS e. V. wurde ein Nationales Suizidpräventionsprogramm initiiert, durch E-Mental-Health-Programme wurde leichtgradig depressiv erkrankten Menschen der niedrigschwellige Zugang zu Hilfen geboten und durch personenzentrierte Hilfen für psychisch kranke alte Menschen wurde in einer Modellregion erprobt, wie ambulante Hilfeleistungen vernetzt und speziell auf die Bedürfnisse alter Menschen abgestimmt werden können, sodass trotz komplexen Hilfebedarfs Heimunterbringungen vermieden und auf diese Weise Ängste vor Autonomieverlust gelindert werden können.

Schließlich werden 19 Forderungen an die Bundesregierung erhoben. Allgemeine Stichworte sind Inklusion, Prävention, Resilienzförderung, Aufklärungskampagnen. Konkret wird auf die Bedeutung niedrigschwelliger Krisendienste (persönliches Erscheinen, Telefonkontakte, E-Mail, Hausbesuche und Krisenbett) und lokaler Hilfsangebote hingewiesen. Es sei darauf hinzuwirken, dass die Angebote zur Beratung barrierefrei und niedrigschwellig zugänglich sind und dass Angebote für spezielle Zielgruppen wie Schülerinnen und Schüler, junge Erwachsene, Kinder psychisch erkrankter Eltern, ältere Menschen, Lesben, Schwule, Bi-, Trans- und Intersexuelle sowie Menschen mit Migrationshintergrund geschaffen werden. Die Bundesregierung wird aufgefordert, weitere Forschungsvorhaben finanziell und strukturell zu fördern, die Bedingungen zur Entstehung und zum Andauern von psychischen Krankheiten und Suizidalität, Barrieren der Inanspruchnahme psychosozialer Hilfsangebote sowie Suizidpräventionsmaßnahmen untersuchen und dabei besonders alters-, sozial- und geschlechtsspezifische Besonderheiten in den Blick nehmen. Diesbezüglich gibt es bereits erkennbare Konsequenzen. Suizidprävention wird ein Forschungsschwerpunkt des BMG.

### **3,5 Mio. € für Projekte zur Suizidprävention**

Bereits im Vorfeld des Entschließungsantrags haben dieselben Fraktionen durch einen gemeinsamen Änderungsantrag zum Haushaltsplan für das Jahr 2017 erreicht, dass finanzielle Mittel zur Verbesserung der Suizidprävention bereitgestellt werden. Im Jahr 2017 stehen 500.000 Euro, in den drei Folgejahren jeweils 1 Millionen Euro für Projekte zur Suizidprävention zur Verfügung. Damit ist die Forderungen des Entschließungsantrags auf Intensivierung der Forschung und Durchführung von Projekten zur Suizidprävention bereits gesetzlich umgesetzt. Wenn die Finanzmittel im Haushalt stehen, ist eine wichtige Voraussetzung erfüllt, dass Projekte gestartet werden können.

Das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) hat mit der Umsetzung bereits begonnen. In einer öffentlichen Ausschreibung hat das BMG Akteure der Suizidprävention eingeladen, anwendungsorientierte Vorhabensbeschreibungen einzureichen. Dabei soll es um neue oder bereits bestehende Ansätze und Konzepte zur Vermeidung von Suizidversuchen oder Suiziden, zur Aufklärung und Sensibilisierung des sozialen Umfeldes von Risikogruppen sowie um die Stärkung der Vernetzung

der in der Suizidprävention tätigen Akteure gehen. »Von besonderer Bedeutung ist es, auf Menschen in psychischen Krisensituationen zuzugehen, Hilfe anzubieten und sie nicht zu stigmatisieren«, heißt es in der Ausschreibung. Ziel der Förderung sei es, vernetzte Hilfs- und Beratungsangebote zu konzipieren, niederschwellig zu gestalten und schnelle Hilfen anzubieten, die den Betroffenen neue Perspektiven aufzeigen und Hoffnung geben. Hierzu sei es notwendig, dass das jeweilige Umfeld für Krisen sensibilisiert wird, eine Suizidgefahr erkennt und Betroffene ermutigt, frühzeitig Hilfe zu suchen und diese auch anzunehmen. Bei den Hilfen ist keineswegs ausschließlich an psychiatrische und psychotherapeutische Behandlung gedacht. Die Ausschreibung betont, dass Suizidprävention eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung sei, zu der die unterschiedlichsten staatlichen und nicht staatlichen Akteure im Rahmen ihrer jeweiligen Aufgaben beitragen. »So vielfältig die Krisensituationen von Menschen sein können, so vielfältig sind die Anforderungen an Präventionsmaßnahmen«, heißt es. Dabei werden Menschen, die bereits einen Suizidversuch unternommen haben, ältere Menschen und Suchtkranke wegen ihres erhöhten Suizidrisikos hervorgehoben. Hinsichtlich der zielgruppenspezifischen Gestaltung des barrierefreien Zugangs zu Hilfen werden auch Kinder und Jugendliche sowie Angehörige als wichtige Zielgruppen genannt.

Als wesentliche Fragestellungen werden zum Beispiel Entstigmatisierung und Qualifizierung hervorgehoben: Mit welchen Maßnahmen kann ein gesellschaftliches Klima gefördert werden, in dem Betroffene sowie deren Umfeld offen über Suizidgedanken, suizidale Absichten oder Hinweise darauf sprechen und Betroffene nicht ausgegrenzt werden? Wie kann die gesellschaftliche Akzeptanz der Inanspruchnahme von Hilfen in Krisensituationen gefördert werden? Bei der Qualifizierung werden neben den professionellen Helfern im Gesundheitswesen auch andere Professionen (Lehrkräfte, Erzieherinnen, Polizisten) und nicht professionelle Akteure (z.B. Nachbarn, Freunde, Mitschüler, Passanten) erwähnt. Sie alle können als >gate keeper< oder Mediatoren von Bedeutung sein, wenn sie Suizidgefahren erkennen und geeignete Hilfen empfehlen.

Am Tag der Bundestagsdebatte zum Entschließungsantrag zur Suizidprävention endete die Bewerbungsfrist für die Projektförderung. Jetzt wird der neue Projektträger aller Bundesministerien, VDI/VDE Innovation + Technik GmbH, gemeinsam mit dem BMG und einem dazu berufenen Gutachterkreis die Entscheidung treffen, wer von den zahlreichen Anbietern den Zuschlag erhält. Wahrscheinlich werden mehrere Projekte mit unterschiedlichen Schwerpunkten gefördert.

### **Zusammenarbeit erforderlich**

Sowohl im Entschließungsantrag zur Suizidprävention als auch in der Projektausschreibung werden die bereichsübergreifende Kooperation und die Vernetzung der Akteure betont. Dazu gehört ein ausreichendes Maß an Transparenz und Bereitschaft zur Zusammenarbeit. Es steht zu hoffen, dass auch regionale Kooperationsprojekte entstehen. Niedrigschwellige Beratungsangebote und Krisenhilfe müssen auch ohne Versichertenkarte und ohne psychiatrische Diagnose genutzt werden können. Hilfen zur Bewältigung von psychischen Krisen sind Hilfen zur Vermeidung von Suizid. Der Auf- und Ausbau solcher Hilfsangebote kann über die Suizidprävention hinaus eine wertvolle Ergänzung des Unterstützungsangebots für psychisch belastete Menschen darstellen.

### **Über den Autor**

*Ulrich Krüger* ist Geschäftsführer der Aktion Psychisch Kranke.

## Aus den Ländern und Kommunen

### **Bayern: Bayerischer Präventionspreis**

**MÜNCHEN.** Vier vorbildliche Projekte sind mit dem mit je 15 000 Euro dotierten Bayerischen Präventionspreis ausgezeichnet worden: Die Caritas Fachambulanz in Garmisch-Partenkirchen hilft Kindern, deren Eltern seelisch krank oder suchtselastet sind.

Das Amt für Kinder, Jugend und Familie in Augsburg organisiert Ferienprojekte für Kinder, die in prekären Situationen leben. Der Förderverein ambulante Krisenhilfe Nürnberg lädt Senioren mit seelischen Problemen zum Frühstückstreff.

Die Sozialstiftung Bamberg Altenhilfe animiert an ihrem Seniorenzentrum zu mehr Bewegung. Der Preis ist vom bayerischen Gesundheitsministerium und dem Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit ausgeschrieben. (*cmb*)

**Ärzte Zeitung, 24.08.2017 16:37**

## Krankenkassen

### **PRÄVENTIONSBERICHT 2017**

Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung: Primärprävention und Gesundheitsförderung  
Berichtsjahr 2016

#### **Zusammenfassung**

#### **Themenschwerpunkt kommunale Gesundheitsförderung und Prävention**

Die Neuregelungen durch das Präventionsgesetz von 2015 stärken die Angebote kommunaler Gesundheitsförderung und Prävention und deren Qualitätssicherung. In diesem Rahmen wird der Umsetzungsstand der nationalen Präventionsstrategie erläutert. Beschrieben werden die Bedeutung und Entwicklung der Koordinierungsstellen Gesundheitliche Chancengleichheit sowie die Möglichkeiten, vulnerable Gruppen in Kommunen zu erreichen. Drei Beispiele kommunaler Gesundheitsförderung runden den Schwerpunktteil ab.

#### **Zahlen im Überblick**

Die Krankenkassen erreichten 2016 mit ihren Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung in Lebenswelten — z. B. in Kindertagesstätten, Schulen und Stadtteilen/Orten — insgesamt 3,3 Mio. Menschen in 35.000 Settings. Dabei konnten 45 % mehr Settings und 31 % mehr Personen als im Vorjahr erreicht werden. Mit betrieblicher Gesundheitsförderung erreichten sie rund 1,4 Mio. Beschäftigte in 13.000 Betrieben. Dies sind 20 % mehr Betriebe und 11 % mehr Beschäftigte als 2015. In der individuellen verhaltensbezogenen Prävention förderten die Krankenkassen rund 1,7 Mio. Teilnahmen an Präventionskursen und damit etwa ebenso viele wie im Vorjahr. Die Ausgaben für alle drei Bereiche lagen bei knapp 500 Mio. Euro, das entspricht 6,64 Euro je Versicherten. Da-

mit konnte der nach § 20a bis 20c SGB V ab dem Jahr 2016 vorgesehene Gesamtbetrag von sieben Euro im ersten Geltungsjahr fast erreicht werden.

### **Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten**

Das Ziel von Programmen der Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten ist es, die Verhältnisse im jeweiligen Setting gesundheitsförderlich zu gestalten und durch niedrigschwellige Angebote Kompetenzen für einen gesundheitsbewussten Lebensstil zu vermitteln. 35 % der von den Krankenkassen unterstützten Maßnahmen wurden in Grundschulen und 25 % in Kitas durchgeführt. Dabei wurden 1,2 Mio. Kinder, Jugendliche, Lehrerinnen, Lehrer und Erziehungspersonal erreicht. Damit leisten die Krankenkassen einen Beitrag zur Verminderung sozial bedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen. Die durchschnittliche Laufzeit der Gesamtprogramme im Berichtsjahr beträgt ein Jahr und zehn Monate. Mit 83 % weist ein Großteil der Programme eine Entscheidungs- und Steuerungsstruktur auf. Häufig sind die Leitungsebene und die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen einer Einrichtung beteiligt. Ein Großteil der Aktivitäten findet zu den Themen Bewegung und Ernährung statt. Im Berichtsjahr 2016 waren 63 % der Aktivitäten sowohl auf die Verhältnisse als auch auf das Verhalten der Menschen in den Lebenswelten ausgerichtet. 36 % der Interventionen waren speziell darauf bezogen, die Menschen zu gesundheitsbewusstem Verhalten zu motivieren und anzuleiten.

### **Betriebliche Gesundheitsförderung**

Die Krankenkassen konnten mit ihren Maßnahmen in 13.000 Betrieben 1,4 Mio. Beschäftigte direkt erreichen. Die mittlere Laufzeit der jeweiligen Krankenkassen-Aktivitäten in den Betrieben betrug zwei Jahre und drei Monate. Bei über der Hälfte der Programme zur betrieblichen Gesundheitsförderung verfügten die Betriebe über Entscheidungs- und Steuerungsstrukturen. Am häufigsten beteiligten sich Betriebe mit 100 bis unter 500 Mitarbeitern an Maßnahmen der Gesundheitsförderung. Kleinere Unternehmen mit unter 50 Beschäftigten und Kleinstunternehmen mit unter zehn Beschäftigten sind insgesamt zu einem Fünftel vertreten. Unter den erreichten Betrieben wiesen 13 % einen hohen Anteil an „ungelernten“ Beschäftigten auf. Bei diesen Betrieben ist von einem erhöhten Bedarf an betrieblicher Gesundheitsförderung auszugehen. Die neuen regionalen BGF-Koordinierungsstellen bieten den Betrieben einen niedrigschwelligen Zugangsweg zu den Leistungen der Krankenkassen im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung.

**Neues Handlungsfeld überbetriebliche Vernetzung und Beratung** In den Leitfaden Prävention wurde 2014 das neue Handlungsfeld „Überbetriebliche Vernetzung und Beratung“ mit dem Präventionsprinzip „Verbreitung und Implementierung von betrieblicher Gesundheitsförderung durch überbetriebliche Netzwerke“ aufgenommen. Die Krankenkassen dokumentierten im Berichtsjahr 2016 erstmals ihre Tätigkeiten in 142 überbetrieblichen Netzwerken und Kooperationen. 41 % der an den Netzwerken beteiligten Betriebe waren Klein- und Kleinstbetriebe. 433 Organisationen, darunter am häufigsten Kammern und Innungen, waren eingebunden. Unter den Aktivitäten zur Sensibilisierung für die betriebliche Gesundheitsförderung und zur Vermittlung von Kenntnissen und

Fähigkeiten standen die Informationsvermittlung durch Veranstaltungen, Materialversand, Beratungen und Schulungen im Vordergrund, darüber hinaus die Öffentlichkeitsarbeit. Insgesamt erreichten die Krankenkassen knapp 14.000 Betriebe mit Aktivitäten zur Verbreitung und Implementierung von betrieblicher Gesundheitsförderung.

### **Individuelle verhaltensbezogene Prävention**

Individuelle Präventionsangebote unterstützen die Versicherten dabei, gesundheitsförderliche Verhaltensweisen einzuüben und diese langfristig in ihren Alltag zu integrieren. Von den knapp 1,7 Mio. Teilnahmen fragten die Versicherten zum Großteil Bewegungsangebote nach (70 %). 26 % der Kursteilnahmen zielten auf Stressbewältigung ab. Ein geringerer Anteil der Kursteilnahmen fand zu den Themen Ernährung und Suchtmittelkonsum statt.

### **Präventionsziele**

Die gesetzliche Krankenversicherung legt seit 2007 auf freiwilliger Basis bundesweite Präventions- und Gesundheitsförderungsziele fest. Die für 2016 geltenden Ziele fallen in die Zieleperiode 2013 bis 2018. Im Präventionsbericht wird der Erreichungsgrad der einzelnen Ziele dargestellt. Daraus können Empfehlungen für die Folgejahre abgeleitet werden.

### **Empfehlungen und Ausblick**

Die Auswertung der Zielerreichung legt nahe, dass die Krankenkassen ihr im Berichtsjahr verstärktes Präventions- und Gesundheitsförderungsengagement in Haupt-, Förder- und Berufsschulen beibehalten und Betriebe insbesondere dafür sensibilisieren sollten, die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu fördern.

Der quantitative Ausbau der Prävention und Gesundheitsförderung ist im Berichtsjahr 2016 gelungen, wenngleich das Ausgabenziel entsprechend den Vorgaben des Präventionsgesetzes für das lebensweltbezogene GKV-Engagement noch nicht voll erreicht werden konnte. Eine weitere Stärkung gemeinschaftlichen Vorgehens mit Lebensweltverantwortlichen in Kommunen stellt eine besondere Herausforderung dar.

Der quantitative Ausbau der betrieblichen Gesundheitsförderung ist entsprechend den gesetzlichen Regelungen insgesamt erfüllt worden; der Mindestausgabenwert wurde bei Steigerung der Betriebe mit BGF-Unterstützung im Durchschnitt erreicht. Dennoch kann, verglichen mit der Gesamtzahl der Betriebe in Deutschland, nur ein kleiner Teil der Betriebe direkt mit Leistungen der Gesundheitsförderung erreicht werden. Um größere Breitenwirkung zu erzielen, ist deshalb in den nächsten Jahren seitens der Krankenkassen die weitere Verstärkung überbetrieblicher Angebote und regionaler Vernetzungsmöglichkeiten notwendig und zielführend.

Das Jahr 2017 wird Basisjahr für die quantitativen Daten, die seitens der Sozialversicherungsträger in den ersten trägerübergreifenden Präventionsbericht der Nationalen Präventionskonferenz (NPK) 2019 einfließen werden. Die Krankenkassen werden hierfür die für den jährlichen Präventionsbericht erhobenen quantitativen Daten für 2017 zur Verfügung stellen.

## Details unter:

[https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung\\_1/praevention\\_\\_selbsthilfe\\_\\_beratung/praevention/praeventionsbericht/2017\\_GKV\\_MDS\\_Praeventionsbericht.pdf](https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention__selbsthilfe__beratung/praevention/praeventionsbericht/2017_GKV_MDS_Praeventionsbericht.pdf)

## Aus Hochschulen und Forschung

**Selbsthilfefreundlichkeit:** Die Website des Netzwerks Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung wurde für die nun knapp 200 Mitglieder grundlegend überarbeitet:

[www.selbsthilfefreundlichkeit.de](http://www.selbsthilfefreundlichkeit.de). Es gibt Ansätze, auch international zu kooperieren

Es gibt auch eine Fülle neuen Materials

in Deutschland durch die BMG-finanzierte Studie SHILD („Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland – Entwicklungen, Wirkungen, Perspektiven“; 5 Jahre Dauer; z.Zt. Disseminationsphase) sowie eine noch unveröffentlichte Expertise zu Selbsthilfefreundlichkeit (2017)

in Österreich eine „Bestands- und Bedarfserhebung zu bundesweiten Selbsthilfeorganisationen“

(2017) und ein „Gutachten zur Bürger- und Patientenbeteiligung im österreichischen Gesundheitssystem“, in der Schweiz eine neue Studie „Gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz“ (2017).

## Forum Friedenspsychologie – Bewusstsein für den Frieden schreibt zum zwölften Mal den Gert-Sommer-Preis für Friedenspsychologieaus.

Der Preis ist mit 1000,- Euro dotiert.

Eingereicht werden können in deutscher oder englischer Sprache verfasste Qualifizierungsarbeiten auf allen Ebenen (Bachelor-, Master-, Magister- oder Diplomarbeiten, Dissertationen, Habilitationen; auf unterschiedlichen Ebenen angesiedelte Arbeiten werden gesondert bewertet). Die Arbeiten dürfen nicht älter als 2 Jahre sein.

Die Arbeiten sollen sich theoretisch und/oder empirisch mit Fragen der Friedenspsychologie befassen, z.B. mit psychologischen Dimensionen der Prävention und dem Abbau von direkter und/oder struktureller Gewalt, der gewaltfreien und konstruktiven Austragung kollektiver Konflikte oder der Förderung von Menschenrechten und sozialer Gerechtigkeit. Es können auch Arbeiten eingereicht werden, die nicht im Fach Psychologie angesiedelt sind. Einreichungsschluss für den im Jahr 2018 zu vergebenden Preis ist der 28.2.2018. Für weitere Informationen siehe den vollständigen Text der Ausschreibung unter <http://www.friedenspsychologie.de/2017/11/24/gert-sommer-preis-fur-friedenspsychologie-2018/>

[http://www.dgps.de/uploads/tx\\_powermail/](http://www.dgps.de/uploads/tx_powermail/)

## Aus anderen Netzen



### **6.9.17 Kraftwerk Arbeit und Gesundheit Schweiz**

<http://www.kraftwerk-arbeit-gesundheit.ch/portrait/>

Lehrkräfte erhalten Präventionsmaterial zu Gesundheitsthemen

Aus der aktuellsten HBSC-Studie (Health Behaviour in School-Aged Children) geht hervor, dass im Kanton Bern 14,5% der 15-jährigen Jugendlichen schon mehr als zweimal in ihrem Leben betrunken waren. 11,5% gaben an, wöchentlich Tabak zu konsumieren. Mehr als 10% der 15-Jährigen konsumieren zudem monatlich Cannabis. Neue Präventionslehrmittel des Blauen Kreuzes bieten Lehrkräften die Möglichkeit, gezielt Gesundheitsthemen mit den Schülerinnen und Schülern zu vertiefen.

<http://www.be.suchtpraevention.org/de/lehrmittel>

### **Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz**

#### **Frühe Förderung am Übergang zum Kindergarten**

[https://www.npg-rsp.ch/fileadmin/npg-rsp/News-Infomail-Agenda/News\\_2017-](https://www.npg-rsp.ch/fileadmin/npg-rsp/News-Infomail-Agenda/News_2017-)

[9 Netzwerk gedeiht.pdf](#)

In belastenden Situationen ist es für die Eltern um ein Vielfaches schwieriger, dem Kind einen förderlichen Bildungsort zu bieten. Die Bewältigung von Übergängen ist eine Anforderung an das Kind, welche es parallel zu seinen Entwicklungsaufgaben erfüllt. Jeder erfolgreich gemeisterte Übergang bedeutet einen Entwicklungsfortschritt. Durch Bildungsanregungen in der Familie können die Chancen der Kinder für einen erfolgreichen Start im Kindergarten im Grunde mit einfachen Mitteln deutlich verbessert werden (Edelmann, 2012). Das Frühförderprogramm ping: pong unterstützt Familien in Belastungssituationen durch moderierte Elterntreffen, beim Übergang in den Kindergarten.

Förderung der Psychischen Gesundheit in der Schule

<http://www.spectra-online.ch/de/spectra/themen/foerderung-der-psychischen-gesundheit-in-der-schule-622-10.html>

**Bericht.** Rund 10 Prozent der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz leiden an einer psychischen Störung, rund 20 Prozent weisen Auffälligkeiten des Erlebens und Verhaltens auf. Was kann die Schule, was können Lehrerinnen und Lehrer zur Förderung der Psychischen Gesundheit der Kinder

und Jugendlichen tun? Welche Unterstützung wünschen sie sich? Was wird bereits getan? Welche Angebote stehen den Schulen zur Verfügung? Diese und weitere Fragen hat eine Arbeitsgruppe von bildung+gesundheit Netzwerk Schweiz beantwortet und in einem Bericht 13 Empfehlungen festgehalten.

### **Bedarfsanalyse von Maßnahmen zur Förderung der Psychischen Gesundheit im Bildungsbereich (BPGb)**

[https://www.bildungundgesundheit.ch/app/download/14446120924/170807\\_Synthesebericht\\_170807.pdf?t=1502701044](https://www.bildungundgesundheit.ch/app/download/14446120924/170807_Synthesebericht_170807.pdf?t=1502701044)

Neun Prozent der Erwerbstätigen sind abends erschöpft und können sich auch über Nacht nicht erholen 14.06.2017

SECO präsentiert Bericht zu Arbeitsbedingungen der abhängig Erwerbstätigen

6. Europäische Erhebung über die Arbeitsbedingungen 2015 - Ausgewählte Ergebnisse zu den Schweizerischen Arbeitsbedingungen der abhängig Erwerbstätigen

[https://www.seco.admin.ch/dam/seco/de/dokumente/Publikationen\\_Dienstleistungen/Publikationen\\_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/studien\\_berichte/6\\_ewcs\\_bericht\\_2015.pdf.download.pdf/6\\_ewcs\\_bericht\\_2015.pdf](https://www.seco.admin.ch/dam/seco/de/dokumente/Publikationen_Dienstleistungen/Publikationen_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/studien_berichte/6_ewcs_bericht_2015.pdf.download.pdf/6_ewcs_bericht_2015.pdf)

### **siehe auch**

<http://www.mentalhealth.org.nz/page/157-MindNet>

<http://www.publicmentalhealth.org>

<http://www.healthpromotionagency.org.uk/work/Mentalhealth/alliances1.htm>

<http://www.mentalhealthpromotion.net/>

<http://himh.org.au/site/index.cfm>

<http://www.lampdirect.org.uk/mentalhealthpromotion>

<http://www.hnehealth.nsw.gov.au/home>

<http://www.mhpconnect.com/#>

<http://www.mhe-sme.org/en/about-mental-health-europe.html>

<http://www.mentalhealthpromotion.net/>

<http://wfmh.com/00PromPrevention.htm>

## Wichtige Neuerscheinungen

- Alle, F. (2017). Kindeswohlgefährdung. Das Praxishandbuch. Freiburg: Lambertus.
- Apel, P., Bonin, H., Holz, G., Lenze, A., Borkowski, S., & Wrase, M. (2017). Wirksame Wege zur Verbesserung der Teilhabe- und Verwirklichungschancen von Kindern aus Familien in prekären Lebenslagen. Heinrich-Böll-Stiftung.  
[https://images.dkhw.de/fileadmin/Redaktion/1.1\\_Startseite/3\\_Nachrichten/Studie\\_Teilhabe\\_DKHW\\_Heinrich\\_Boell/Wirksame\\_Wege\\_zur\\_Teilhabe.pdf?ga=2.184886377.1782571803.1501667930-1882539261.1488532064](https://images.dkhw.de/fileadmin/Redaktion/1.1_Startseite/3_Nachrichten/Studie_Teilhabe_DKHW_Heinrich_Boell/Wirksame_Wege_zur_Teilhabe.pdf?ga=2.184886377.1782571803.1501667930-1882539261.1488532064)
- Badura, B., Ducki, A. & Schröder, H. (2017). Fehlzeiten-Report 2017: Krise und Gesundheit - Ursachen, Prävention, Bewältigung 1 Heidelberg: Springer.
- Badura, B., Ducki, A., Schröder, H., Klose, J. & Meyer M. (2017). Fehlzeiten-Report 2017. Krise und Gesundheit – Ursachen, Prävention, Bewältigung. Berlin: Springer.
- Bährer-Kohler, S. & Carod-Artal, F. J. (2017). Global Mental Health: Prevention and Promotion. Springer.
- Bond, M. A., Serrano-García, I., Keys, C. B. & Shinn, M. (2017). APA handbook of community psychology: Theoretical foundations, core concepts, and emerging challenges. Washington, DC: American Psychological Association.
- Bosworth, K. (2017). Prevention Science in School Settings: Complex Relationships and Processes (Advances in Prevention Science). Springer.
- Brown, N. J. L., Lomas, T. Eiroa-Orosa, F. J. (2018). The Routledge International Handbook of Critical Positive Psychology. Routledge.
- BZGA (2017). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention - Ergänzungsband 2016. Köln
- Committee on Preventing Dementia and Cognitive Impairment Alan I. Leshner, Story Landis, Clare Stroud, and Autumn Downey, *Editors* Board on Health Sciences Policy Health and Medicine Division (2017) .A Consensus Study Report  
[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK436397/pdf/Bookshelf\\_NBK436397.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK436397/pdf/Bookshelf_NBK436397.pdf)
- De Leo, D. & Poštuvan, V. (2017). Resources for suicide prevention: Bridging research and practice. Hogrefe Publishing; 2017
- Drogenbeauftragte der Bundesregierung (2017). Drogen und Suchtbericht 2017  
[http://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Drogenbeauftragte/4\\_Presse/1\\_Pressemitteilungen/2017/2017\\_III\\_Quartal/170807\\_BMG\\_Drogenbericht\\_2017\\_online\\_RZ.pdf](http://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Drogenbeauftragte/4_Presse/1_Pressemitteilungen/2017/2017_III_Quartal/170807_BMG_Drogenbericht_2017_online_RZ.pdf).
- Evans, D. L., Foa, E. B., Gur, R. E., Hendin, H., O'Brien, C. P., Romer, D., Seligman, M. E. P. & Walsh, B. T. (2017). Treating and preventing adolescent mental health disorders: What we know and what we don't know: A research agenda for improving the mental health of our youth. Oxford University Press.
-

- Evans, D. L., Foa, E. B., Gur, R. E., Hendin, H., O'Brien, C. P., Romer, D., Seligman, M E. P., Walsh, B. T. (2017). Treating and preventing adolescent mental health disorders: What we know and what we don't know: A research agenda for improving the mental health of our youth. Oxford University Press.
- Guggenbühl, L. (2017): Wirkungen der Gesundheitsförderung nachweisen und optimieren. Einblicke in die Arbeitsweise des Wirkungsmanagements von Gesundheitsförderung Schweiz sowie in die Ergebnisse der Gesundheitsförderungskonferenz 2017 zum Thema «Gesundheitsförderung wirkt!». Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 42, Bern und Lausanne  
[https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/diverse-themen/arbeitspapiere/Arbeitspapier\\_042\\_GFCH\\_2017-11\\_Wirkungen\\_der\\_Gesundheitsfoerderung\\_nachweisen\\_und\\_optimieren.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/diverse-themen/arbeitspapiere/Arbeitspapier_042_GFCH_2017-11_Wirkungen_der_Gesundheitsfoerderung_nachweisen_und_optimieren.pdf).
- Habermann-Horstmaier, L. (2017). Risikofaktor "Stress". Kompakte Einführung und Prüfungsvorbereitung für alle interdisziplinären Studienfächer. Bern: Hogrefe. Habermann-Horstmaier, L. (2017). Gesundheitsförderung und Prävention: Kompakte Einführung und Prüfungsvorbereitung für alle interdisziplinären Studienfächer. Göttingen: Hogrefe.
- Israelashvili, M. & Romano, J. L. (2017). The Cambridge handbook of international prevention science. Cambridge University Press.
- Ministerium des Inneren und für Sport Rheinland-Pfalz (2017). Projekte der kommunalen Kriminalprävention. Mainz: Leitstelle Kriminalprävention  
[https://kriminalpraevention.rlp.de/fileadmin/kriminalpraevention/Downloads/Aktuelle\\_News/Best\\_Practice\\_Broschuere.pdf](https://kriminalpraevention.rlp.de/fileadmin/kriminalpraevention/Downloads/Aktuelle_News/Best_Practice_Broschuere.pdf).
- Nieman, D. (2017). Prevention in mental health care: Time for a new approach. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Oertelt-Prigione, S. & Jenner, S. C. (2017). Prävention sexueller Belästigung. Praxiswissen Betriebsvereinbarungen. Studie Nr. 369 · September 2017 Hans Böckler Stiftung  
[https://www.boeckler.de/pdf/p\\_study\\_hbs\\_mbf\\_bvd\\_369.pdf](https://www.boeckler.de/pdf/p_study_hbs_mbf_bvd_369.pdf).
- Rothe, I., Adolph, L., Beermann, B., Schütte, M., Windel, A., Grever, A., Lenhardt, U., Michel, J., Thomson, B., Formazin, M. (2017). Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt. Wissenschaftliche Standortbestimmung. Dortmund: BAUA.  
[https://www.baua.de/DE/Angebote/Publicationen/Berichte/Psychische-Gesundheit.pdf;jsessionid=2C60FD1F43DF064C904F7CD6CD30D9FF.s2t2?\\_blob=publicationFile&v=11](https://www.baua.de/DE/Angebote/Publicationen/Berichte/Psychische-Gesundheit.pdf;jsessionid=2C60FD1F43DF064C904F7CD6CD30D9FF.s2t2?_blob=publicationFile&v=11)
- Schempp, N. & Strippel, H. (2017). Präventionsbericht 2017. Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung: Primärprävention und Gesundheitsförderung Berichtsjahr 2016. Essen: Medizinischer Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e. V. (MDS).  
[https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung\\_1/praevention\\_selbsthilfe\\_beratung/praevention/praeventionsbericht/2017\\_GKV\\_MDS\\_Praeventionsbericht.pdf](https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention/praeventionsbericht/2017_GKV_MDS_Praeventionsbericht.pdf)

- Teasdale, B. & Bradley, M. S. (2017). Preventing crime and violence. Springer International Publishing.
- Walter R. B. (2017). Working with kids who bully: New perspectives on prevention and intervention. Thousand Oaks.
- Wiebke, S. (Hrsg.) (2017). Prävention und Freiheit. Zur Notwendigkeit eines Ethik-Diskurses- Ausgewählte Beiträge des 21. Deutschen Präventionstages 2016. Godesberg: Forum Verlag.. <http://www.praeventionstag.de/daten/module/buecher/de/ISBN-978-3-942865-71-5.pdf>

## Neue Literatur von Mitgliedern des GNMH<sup>1</sup>

### Anke Bramesfeld

Goetz, Katja, Kleine-Budde, Katja, **Bramesfeld, Anke**, Stegbauer, Constance (2017). Working atmosphere, job satisfaction and individual characteristics of community mental health professionals in integrated care. Health & Social Care in the Community Sep 5, 2017.

### Hanna Christiansen

Thanhäuser, Martina, Lemmer, Gunnar, de Girolamo, Giovanni, **Christiansen, Hanna**, (2017). Do preventive interventions for children of mentally ill parents work? Results of a systematic review and meta-analysis. Current Opinion in Psychiatry, 30(4), 283-299.

### Kevin Dadaczynski

**Dadaczynski, K.** Quiling, E. & Walter M. (Hrsg) (2018). Übergewichtsprävention im Kindes- und Jugendalter. Grundlagen, Strategien und Interventionskonzepte in Lebenswelten. Göttingen: Hogrefe

**Dadaczynski, K.**, Schiemann, S. & Paulus, P. (Hrsg.) (2016). Gesundheit spielend fördern.: Potenziale und Herausforderungen von digitalen Spieleanwendungen für die Gesundheitsförderung und Prävention. Weinheim: Beltz Juventa Verlag.

Nöcker, G. & **Dadaczynski, K.** (2017, in Druck). Digitale Gesundheitskommunikation im Spannungsfeld massen- und personalkommunikativer Ansprache: Foren-Webcare und spielerische Zugänge als neue strategische Instrumente. In J. Pundt & V. Scherenberg (Hrsg.), Digitale Gesundheitskommunikation – Zwischen Meinungsbildung und Manipulation. Bremen: Apollon University Press.

**Dadaczynski, K.** & Paulus, P. (2017, in Druck). Verhaltens- und Verhältnisprävention. In C.-W. Kohlmann, C. Salewski & M.A. Wirtz (Hrsg.), Psychologie in der Gesundheitsförderung. Göttingen: Hogrefe.

---

<sup>1</sup> Es werden nur thematisch nahestehende Veröffentlichungen genannt

**Dadaczynski, K.** & Schiemann, S. (2017, in Druck). Spielen als geeignete Form der Gesundheitsförderung und Prävention?!: Games4Health in der betrieblichen Gesundheitsförderung . In D. Matusiewicz & L. Kaiser (Hrsg.), Digitales Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM). Wiesbaden: Springer. Gabler.

**Dadaczynski, K.,** Schiemann, S. & Backhaus, O. (2017). Promoting physical activity in worksite settings: results of a German pilot study of the online intervention Healingo fit. BMC Public Health, 17:696.

von Rueden, U. & **Dadaczynski, K.** (2017). Considerations on establishing prevention reporting at the national level in Germany. Journal of Health Monitoring, 2017 2(S2), 8-11.

### **David Daniel Ebert**

**Ebert, David D.,** Hopfinger, Lisa, Bockting, Claudi L. H., Berking, Matthias (2017). Emotion regulation protects against recurrence of depressive symptoms following inpatient care for major depressive disorder. Behavior Therapy, 48(6), 739-749.

Josephine, Königbauer, Josefine, Letsch, Philipp, Doebler, **David, Ebert,** Harald, Baumeister (2017). Internet- and mobile-based depression interventions for people with diagnosed depression: A systematic review and meta-analysis. Journal of Affective Disorders, Vol 223, Dec 1, 2017 pp. 28-40

### **Celia Essau**

Carvalho, Marina, Faria, Miguel, Conceição, Andreia, de Matos, Margarida Gaspar, **Essau, Cecilia A.** (2017). Callous-Unemotional Traits in Children and Adolescents: Psychometric Properties of the Portuguese Version of the Inventory of Callous-Unemotional Traits. European Journal of Psychological Assessment

### **Klaus Fröhlich-Gildhoff**

**Fröhlich-Gildhoff, K.** (2018). Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen: Ursachen, Erscheinungsformen und Antworten. Stuttgart: Kohlhammer.

Dörte Weltzien, D. & **Fröhlich-Gildhoff, K.** (2017). Gestaltung von Interaktionen – Ein videogestütztes Evaluationsinstrument: Manual14. Weinheim: Beltz & Juventa

### **Rainer Hanewinkel**

Storm, A. & **Hanewinkel, R.** (2017). Präventionsradar. Kiel: IFT-Nord

### **Albert Lenz**

**Lenz, A.** & Wiegand-Grefe, S. (2017). Kinder psychisch kranker Eltern. Hogrefe

### **Jürgen Matzat**

Munn-Giddings, Carol, Oka, Tomofumi, Borkman, Thomasina, Chikoto, Grace, **Matzat, Jürgen**, Montano-Fraire, Rolando (2016). Self-Help and mutual aid group volunteering. In: Smith, David Horton, Stebbins, Robert, Grotz, Jürgen (Eds.) The Palgrave Handbook of Volunteering, Civic Participation, and Nonprofit Associations Basingstoke: Palgrave Macmillan 2016

**Matzat, J.** (2017). Reale Selbsthilfegruppen – eine Form Gemeinschaftlicher Selbstbehandlung. In: Eichenberg, Christiane, Brähler, Elmar, Hoefert, Hans-Wolfgang (Hrsg.), Selbstbehandlung und Selbstmedikation Göttingen: Hogrefe 2017

### **Franz Petermann**

Nitkowski, Dennis, Laakmann, Mirjam, Petersen, Rieke, Petermann, Ulrike, **Petermann, Franz** (2017). Das Emotionstraining in der Schule. Eine Effektivitätsstudie unter Berücksichtigung der Beziehung zwischen subjektivem Wohlbefinden, Emotionsbewusstsein und Emotionsausdruck. Kindheit und Entwicklung: Zeitschrift für Klinische Kinderpsychologie, 26(3), 175-183.

Ulrich, Franziska, **Petermann, Franz** (2017). Elterliche Emotionsdysregulation als Risikofaktor für die kindliche Entwicklung. Kindheit und Entwicklung: Zeitschrift für Klinische Kinderpsychologie, 26(3), 133-146.

Petersen, Rieke, **Petermann, Franz**, Petermann, Ulrike (2017). Feinfühliges Elternverhalten und kindliche Emotionsregulation. Ein systematischer Review. Kindheit und Entwicklung: Zeitschrift für Klinische Kinderpsychologie, 26(3), 147-156

### **Bernd Röhrle**

**Röhrle, Bernd** (2017). Ressourcen aktivieren: Förderung von Wohlbefinden bei älteren Menschen. In R. Frank (Hrsg.), Therapieziel Wohlbefinden. Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie. (S. 274-288). Heidelberg: Springer

### **Silvia Schneider**

Heinig, Ingmar, Pittig, Andre, Richter, Jan, Hummel, Katrin, Alt, Isabel, Dickhöver, Kristina, Gerner, Jennifer, Hollandt, Maïke, Koelkebeck, Katja, Maenz, Anne, Tennie, Sophia, Totzeck, Christina, Yang, Yunbo, Arolt, Volker, Deckert, Jürgen, Domschke, Katharina, Fydrich, Thomas, Hamm, Alfons, Hoyer, Jürgen, Kircher, Tilo, Lueken, Ulrike, Margraf, Jürgen, Neudeck, Peter, Pauli, Paul, Rief, Winfried, **Schneider, Silvia**, Straube, Benjamin, Ströhle, An-

deas, Wittchen, Hans-Ulrich (2017). Optimizing exposure-based CBT for anxiety disorders via enhanced extinction: Design and methods of a multicentre randomized clinical trial. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, Vol 26(2), Jun, 2017

### **Alf Trojan**

**Trojan, A.**, Kofahl, C., Nickel, S. (2017) Patient-centered Medicine and Self-help Groups in Germany. An Account of „Self-help friendliness“ as an approach for more direct patient involvement in health care institutions. In: Sayligil, O (Ed.) *Patient Centered Medicine*. InTech Publisher: Rijeka, Croatia, S.97-118 ISBN 978-953-51-4982-8. (41 NS) RE

Nickel, S, Kofahl, C, **Trojan,A** (2017): Involving Self-Help Groups in Health Care Institutions: The patients' contribution to and their view of "Self-help friendliness" as an approach to implement quality criteria of sustainable cooperation. *Health Expect*. 2017 Apr, 20(2): 274–287. (Wiley Online, Oxford doi: 10.1111/hex.12455: March 2016)

**Trojan A** (2017): Selbsthilfegruppen als Akteure für mehr Kooperation und Integration. In: Brandhorst A, Luthe E-W, Hildebrandt H (Hg) *Kooperation und Integration - das unvollendete Projekt des Gesundheitswesens*. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S.167-189 ISBN 978-3-658-13782-3

**Trojan, A.**, Kuhn, J. & Reisig V. (2016): Gesundheitsförderung in Städten und Gemeinden. Entwicklungsstand und Perspektiven für das Setting „Kommune“ *Prävention und Gesundheitsförderung*. Heidelberg: Springer) 11(4), 259-264, DOI 10.1007/s11553-016-0557-y ISSN: 1861-6755 (Print) 1861-6763 (Online)

Kuhn, J, **Trojan, A** (2017): Daten bereitstellen, Vernetzen, Koordinieren: Der Beitrag des Öffentlichen Gesundheitsdienstes. In A. Brandhorst, E.-W. Luthe & H. Hildebrandt (Hrsg.), *Kooperation und Integration - das unvollendete Projekt des Gesundheitswesens*. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S.353-373. ISBN 978-3-658-13782-3

## **Termine- Tagungsankündigungen**

### **Tagungsberichte**

#### **Dokumentation des ersten Präventionsforums**

(wd). **Präventionsforum der Nationalen Präventionskonferenz am 13.09.2016 in Berlin**. Dokumentation. Hrsg.: Die Träger der Nationalen Präventionskonferenz (NPK).

Download: [www.praeventionsforum.org/2016/Dokumentation.pdf](http://www.praeventionsforum.org/2016/Dokumentation.pdf)

Die Dokumentation enthält zudem weitere Links zu den „Teilnehmenden Organisationen“, der „Vorab-Befragung der TeilnehmerInnen des Präventionsforums“ sowie den Impulsreferaten zum Nachlesen.

---

Weitere hilfreiche Informationen zum Präventionsforum finden sie auch unter:

[www.bvpraevention.de](http://www.bvpraevention.de)

### **Healthy work environment, active health promotion and disease prevention at workplace**

June 8-9 2017 at Gulbenkian Foundation Auditorium 3, Lisbon (Portugal)

[http://ec.europa.eu/chafea/documents/health/work-health-report-lisbon-summary-report\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/chafea/documents/health/work-health-report-lisbon-summary-report_en.pdf)

### **18. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz 2017 Gesundheitsförderung wirkt!**

Gesundheitsförderung Schweiz

Donnerstag, 19. Januar 2017, Aula des Jeunes-Rives, Neuenburg

<https://gesundheitsfoerderung.ch/ueber-uns/veranstaltungen/nationale-gesundheitsfoerderungskonferenz-2017/nationale-gesundheitsfoerderungskonferenz-2017.html>

## **Tagungsankündigungen**

Übersicht zu **Präventionskongressen** allgemein: [http://phpartners.org/conf\\_mtgs.html](http://phpartners.org/conf_mtgs.html)

### **9. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz und 4. NCD-Stakeholderkonferenz.**

**Gesundheit für alle - neue Erkenntnisse zur Chancengerechtigkeit**

Donnerstag, 18. Januar 2018 | Eventfabrik, Bern

<https://konferenz.gesundheitsfoerderung.ch/de/home>

### **Fostering Active & Healthy Ageing: Harnessing the Demographic Transition in the EU**

Thursday 18th January 2018

Thon Hotel Brussels City Centre, Brussels

[www.publicpolicyexchange.co.uk](http://www.publicpolicyexchange.co.uk)

### **Stepping into a Digitalised Future: Integrating eHealth Into Public Healthcare Systems**

Wednesday 28th February 2018

Thon Hotel Brussels City Centre, Brussels

[www.publicpolicyexchange.co.uk](http://www.publicpolicyexchange.co.uk)

### **30. Kongress für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Beratung**

vom 28. Februar bis zum 4. März 2018 an der Freien Universität Berlin

Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie

u.a.: Abrams: Gesundheitsförderung und Prävention in Kindergärten und Schule:

<https://www.dgvt-kongress.de/>

**Zusammen wachsen – Förderung der positive Entwicklung von Individuen, Organisationen und Gesellschaft**

Dritte Konferenz der Deutschen Gesellschaft für Positiv-Psychologische Forschung Ruhr Universität Bochum 03.-05.Mai 2018

**SPR 26<sup>th</sup> Annual Meeting**

**Optimizing the Relevance of Prevention Science to Systems**

May 29 – June 1, 2018

Washington, DC

Preconference Workshops, May 29, 2018

<http://www.preventionresearch.org/2018-annual-meeting/>

**Jahrestagung der Gesellschaft für gemeindepsychologische Forschung und Praxis (GGFP) am 22./23. Juni 2018 in Freiburg „Alles Netzwerk oder was?“**

**Bilanzierung der Netzwerkforschung und -praxis aus unterschiedlichen Perspektiven**

Evangelische Hochschule Freiburg

<http://www.ggfp.de/index.php/jahrestagung-2018.html>

---

**4. Präventionskongress 2018**

„Gesund leben und arbeiten.“ Kongress für betriebliche Prävention.

20.-22.6. 2018 Filderstadt

<http://www.praeventionskongress-2018.de/>

**The 23rd German Congress on Crime Prevention**

**Violence and Radicalism - Current Challenges for Prevention".**

**11th and 12th of June 2018**

State capital of the Free State Saxony, **Dresden**, Germany.

<http://www.praeventionstag.de/nano.cms/international>

**The European Society for Prevention Research (EUSPR)**

Prevention technologies Lisbon, Portugal Oct 24-26, 2018.

<http://euspr.org/>

## **In eigener Sache: Erneuerung von Mitgliederdaten:**

### **Profil aktualisieren bei GNMH.de**

**Damit Sie selbst Ihr Profil auf GNMH.de anpassen können, benötigen Sie zwei Daten:**

1. Ihre bei GNMH.de hinterlegte E-Mail-Adresse
2. Ihr persönliches Kennwort \*

Falls Sie noch kein persönliches Kennwort erhalten haben oder dieses vergessen haben, so wenden Sie sich bitte per E-Mail an: [webmaster@gnmh.de](mailto:webmaster@gnmh.de).

**Aus Sicherheitsgründen wird Ihr Kennwort nur an die bei GNMH.de angegebene E-Mail-Adresse versendet.** Sollten Sie keinen Zugriff mehr auf Ihre bei GNMH.de hinterlegte E-Mail-Adresse haben, so geben Sie dies bitte an.

**Um die Informationen in Ihrem Profil zu aktualisieren folgen Sie bitten den folgenden Schritten:**

1. Geben Sie in Ihrem Browser die Adresse [www.gnmh.de](http://www.gnmh.de) an.
2. Geben Sie im oberen rechten Bereich Ihre bei GNMH.de hinterlegte E-Mail-Adresse und Ihr persönliches Kennwort ein. Klicken Sie anschließend auf "Login".
3. Wenn die Anmeldung am System erfolgreich war, so bekommen Sie folgende Rückmeldung:
4. *"Sie wurden erfolgreich ins System eingeloggt"*
5. Klicken Sie im oberen rechten Bereich auf "Ihr Profil".
6. Aktualisieren Sie in dem Formular Ihre Daten.
7. Klicken Sie auf "Speichern".
8. Wenn der Vorgang erfolgreich war, bekommen Sie eine positive Rückmeldung.

Wenn alle Änderungen abgeschlossen sind, klicken Sie bitte auf "logout" im oberen rechten Bereich.

**Falls Sie wiederholt Schwierigkeiten haben,** Ihr Profil zu aktualisieren, so können Sie sich auch per E-Mail an [webmaster@gnmh.de](mailto:webmaster@gnmh.de) wenden. Bitte geben Sie dabei folgende Informationen an:

- Vorname und Nachname
  - E-Mail-Adresse bei GNMH.de
  - Anrede und Adresse
  - Titel (Deutsch/Englisch)
  - Telefonnummer und Faxnummer
  - Homepage
  - Arbeitsschwerpunkte (Deutsch/Englisch)
  - *Optional:* Weitere Details (Deutsch/English)
-