


Lesen für psychische Gesundheit

Psychologische Resilienz vermitteln via
'Harry Potter und der Gefangene von Askaban'

Univ.-Prof. Dr. Thomas Niederkrotenthaler, PhD MMSc
Unit Public Mental Health
 Abteilung für Sozial- und Präventivmedizin
 Zentrum für Public Health
 Medizinische Universität Wien



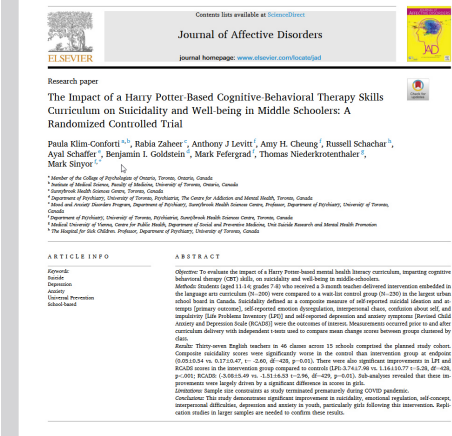
Thomas Niederkrotenthaler
05.09.2024

Webseite: meine-eule.at



Förderung der psychischen Gesundheitskompetenzen durch Lesen.

Junge Menschen müssen lesen und schreiben können, um sich in der Welt zurechtzufinden. Sie benötigen außerdem psychische Gesundheitskompetenz, um effektiv mit ihren Emotionen umgehen zu können. Lesen für psychische Gesundheit ist die weltweit erste Initiative, die diese beiden Konzepte zusammenführt und Jugendlichen durch narrative und fiktionale Literatur Kompetenzen über psychische Gesundheit vermittelt.



Journal of Affective Disorders
 journal homepage: www.elsevier.com/locate/jad

Research paper

The Impact of a Harry Potter-Based Cognitive-Behavioral Therapy Skills Curriculum on Suicidality and Well-being in Middle Schoolers: A Randomized Controlled Trial

Paula Kilian-Gonfort^{1,2}, Babita Zahedi³, Anthony J. Levin⁴, Amy H. Cheung⁵, Russell Schachar⁶, Ayal Schaffer⁷, Benjamin I. Goldstein⁸, Mark Fefergrad⁹, Thomas Niederkrotenthaler¹, Mark Sinayor^{1,2}

ARTICLE INFO

Keywords: Suicide, Resilience, Depression, Cognitive Behavioral Therapy, Gatekeeper Training, School-based

ABSTRACT

Objective: To evaluate the impact of a Harry Potter-based mental health literacy curriculum, targeting cognitive behavioral therapy (CBT) skills, on suicidality and well-being in middle schoolers.

Methods: Middle school (ages 11-14) grades 7-8 who received a 12-week teacher-delivered intervention embedded in the language arts curriculum (N=200) were compared to a wait-list control group (N=200) in the largest urban school board in Canada. Suicidality (defined as a composite measure of self-reported suicidal ideation and attempts [primary outcome]), self-reported emotion dysregulation, interpersonal distress, confidence about self, and regulatory (Risk Problem Inventory [RPI]) and self-reported depression and anxiety composite (Revised Child Anxiety and Depression Scale [RCADS]) were the variables of interest. Measurements occurred prior to and after curriculum delivery with independent t-tests used to compare mean change across between groups (observed by date).

Results: There were English teachers in 46 classes across 13 schools completed the planned study cohort. Composite suicidality scores were significantly lower in the control than intervention group at endpoint (0.021634 vs. 0.171047, $t = -2.60$, $df = 424$, $p < 0.01$). There were also significant improvements in RPI and RCADS scores in the intervention group compared to controls (RPI: $t = 4.11$, $df = 424$, $p < 0.0001$; RCADS: $t = 3.58$, $df = 424$, $p < 0.0001$). Sub-analyses revealed that these improvements were largely driven by a significant difference in scores in girls.

Conclusions: Single-site curricula in study remained potentially during COVID pandemic.

Conclusions: This study demonstrates significant improvements in suicidality, emotional regulation, self-efficacy, interpersonal difficulties, depression and anxiety in youth, particularly girls following this intervention. Significant results in larger studies are needed to confirm these results.

1. Background In those aged 10-24 in high-income countries, An estimated 500,000

Das Projekt

Methode

- Schulen entweder „Intervention“ oder „Kontrollintervention“
- Intervention: Testung von Curriculum plus Gatekeeper-training
- Kontrollintervention: Gatekeeper-Training allein, HP Curriculum kann später angeboten werden
- 5. bis 9. Schulstufe; Deutschunterricht
- AHS / Mittelschule / BMS & BHS

Methode

- Klassen mit 11-15 jährige Schüler:innen sind Zielgruppe (2. Klasse bis 6. Klasse Sekundarstufe)
- Stärkung der psychischen Resilienz
- Deutschunterricht
- 3 Monate (ca. 12 Einheiten / Schulstunden); Module nach Kapiteln von Harry Potter – Gefangene von Askaban
 - Basismodule sowie Zusatzmodule nach Kapiteln angeordnet
 - Flexibilität bzgl. Zeitspanne und Anzahl der Einheiten
 - Teilnehmende erhalten Buch (begrenzt Kontingent)

Methode

- Insgesamt werden Klassen mit 2072 Schüler:innen benötigt (bei 60% Teilnahme).
 - 91 Klassen über 6 Semester
 - Ca. 8 Interventionsklassen und 8 Kontrollklassen pro Semester
 - In ganz Österreich
 - Entweder Intervention oder Kontrollintervention an jeweiliger Schule
- Schüler:innen die nicht an Studie teil nehmen, nehmen dennoch am Unterricht teil.
- 3 Erhebungszeitpunkte: vor Start; unmittelbar danach, 6 Monate follow-up

Methode

- Qualitative Fokusgruppen mit Lehrer:innen und Schüler:innen der Interventionsgruppe zur tiefergehenden Erhebung von Erfahrungen.
 - 8 Fokusgruppen mit Schüler:innen (unmittelbar nach T3)
 - 4 Fokusgruppen mit Lehrer:innen (am Schuljahrende)

Aspekte zu Durchführung

- Das Projekt kommt aus Suizidprävention, aber HP Buch sowie Curriculum fokussieren auf psychische Resilienz, beinhalten Suizidalität nicht
- Fragebögenerhebungen beinhalten Fragen zu Gründen am Leben zu sein, Depressivität, Angst, Coping-mechanismen, Selbsteffektivität, Reaktionen auf Stress, Identifikation mit Protagonisten. 1 Frage zu Suizidversuchen „Hast Du jemals versucht, Dir das Leben zu nehmen“?
 - Erhebung wird durch Studienteam durchgeführt
 - 35 Minuten, plus Jakobson Entspannungsübung (10min)
 - Koordination bzgl. Zeitpunkt, zB. Schularbeiten, Exkursionen
 - Informationen zu Unterstützungen am Schulstandort an alle Lehrer:innen und Schüler:innen: Wo kann ich mich hin wenden wenn es mir schlecht geht?

Weitere Aspekte

- GK Trainings: 3-stündig für alle teilnehmenden Lehrer:innen: Durchführung SUPRA
- Das Curriculum und alle Materialien sind und bleiben *gratis verfügbar für alle*
- Das Lesen des Buches kann um ca. 50% verkürzt werden indem Ausschnitte des Films gezeigt werden

Webseite: meine-eule.at



Förderung der psychischen Gesundheitskompetenzen durch Lesen.

Junge Menschen müssen lesen und schreiben können, um sich in der Welt zurechtzufinden. Sie benötigen außerdem psychische Gesundheitskompetenz, um effektiv mit ihren Emotionen umgehen zu können. Lesen für psychische Gesundheit ist die weltweit erste Initiative, die diese beiden Konzepte zusammenführt und Jugendlichen durch narrative und fiktionale Literatur Kompetenzen über psychische Gesundheit vermittelt.

Schlüsselkomponenten der KVT

Gedanken = Ideen, die manchmal die Realität widerspiegeln und manchmal verzerrt sein können

Gedanken können sich mächtig anfühlen, aber Gedanken sind nicht immer zutreffend.

„Es liegt nicht (nur) an der Situation, sondern daran, wie man darüber denkt“

Lernziele

Am Ende dieser Präsentation werden Sie...

- wissen, was kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ist
- verstehen, warum man Jugendliche über mentale Gesundheit und KVT aufklären sollte
- verstehen, wie „Harry Potter und der Gefangene von Askaban“ ein nützlicher Text für die Vermittlung von KVT ist
- mit den Einzelheiten des Lehrplans und dessen Vermittlung vertraut sein

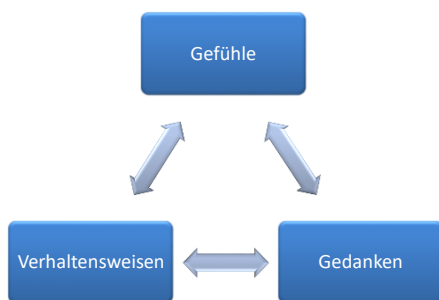
Was ist der Sinn einer Gesprächstherapie?

Eine Chance für eine andere Perspektive

„Metakognitives Bewusstsein“



Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)



Schlüsselkomponenten der KVT

Gedanken = Ideen, die manchmal die Realität widerspiegeln und manchmal verzerrt sein können

Gedanken können sich mächtig anfühlen, aber Gedanken sind nicht immer wahr .

„Es liegt nicht an der Situation, sondern daran, wie man darüber denkt“

Warum haben Menschen überhaupt verzerrte Gedanken?



Beispiele von negativen Grundüberzeugungen:

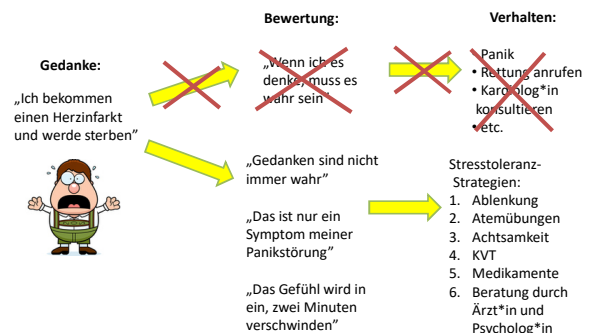
- Ich bin wertlos
- Ich bin ein Versager
- Ich bin nicht liebenswert
- Die Welt ist gefährlich
- Niemand interessiert sich für mich

Beispiele für (negative) automatische Gedanken:

- „Ich werde nie diese Prüfung bestehen.“
- „Ich bin dumm.“
- „Ich werde nie einen guten Job bekommen.“

Automatische „heiße“ Gedanken – Bewertungen

Beispiel: Panikattacke



Die Entstehung der Idee I



KVT Gruppen während des Tages



Abends meinem 7-jährigen Sohn vorlesen

Harry Potter und der Gefangene von Askaban kann als KVT-Leitfaden konzeptualisiert werden!

Die Entstehung der Idee II



Papageno Effekt: Wirksamkeit von "Geschichten der Bewältigung"; bisher nur am reinen Rezipieren getestet



Arbeit mit "Story" könnte Effekt verstärken

Verschiedene Probleme werden gelöst...

1. **Ideal für die Primärprävention**
 - Zielalter des Buches = vor dem Auftreten von Erkrankungen
2. **Herausforderungen werden zusammen mit dem/der Jugendlichen bewältigt**
 - Anwesenheit (fesselnde Charaktere)
 - Engagement (fesselnde Erzählung)
 - Entspricht den Entwicklungsbedürfnissen (Jugendliche können sich besser in Harry hineinversetzen)
3. **Selbst Erwachsene finden KVT-Lehrbücher trocken**
 - ein KVT-Text, ohne wie ein KVT-Text zu wirken

Struktur des Lehrplans

Jede Sektion inkludiert:

1. Lernziele
2. Eine Erklärung der KVT Komponenten innerhalb des behandelten Buchkapitels
3. Wie sich der Text des Kapitels auf diese KVT-Komponenten bezieht
4. Unterrichtspläne/Übungen/Hausaufgaben (Kernteil der KVT)
5. Unterrichtspläne/Übungen/Hausaufgaben (optionaler Teil)

Aufregung kann sich am und im Körper zeigen...

Name: _____

Mach ein X auf jenen Stellen, die sich schlecht oder anders angefühlt haben, als du das letzte mal traurig warst.



Menschen können manchmal ihren Körper selbst beruhigen.

Name: _____

Denk an eine Situation, in der du traurig warst. Was hättest du machen können, um deinen Körper zu beruhigen?

Harry Potter und der Gefangene von Askaban: Psychische Gesundheitskompetenz bei Jugendlichen



Lernmodule (Kapitel)

1. Einführende Wissensvermittlung
 - Risiko- und Schutzfaktoren (1-2)
 - Stress und Resilienz (3-4)
 - Symptome von Depressionen (5)
2. Erwerb von Fähigkeiten
 - Kognitive Verzerrungen / Denkfehler (6)
 - Ängste / Expositionen / Angsthierarchien (7-8)
 - Verhaltensaktivierung (7-8)
 - Bewältigung von Rückschlägen (9-11)
3. Fähigkeiten in die Praxis umsetzen (12-16)
4. Arbeit an den Grundüberzeugungen (17-20)
5. Konsolidierung und Rückfallprävention (21-22)

Sinyor et al. The Boy Who Lived Well: Harry Potter as a Novel Tool for Teaching Cognitive-Behavioral Therapy Skills to Youth. JAACAP Connect 2017;4, 2:15-21.

Die 11 Einheiten im Detail



Kapitel 1 und 2: Risiko- und Schutzfaktoren

- 1. Erklären Sie den Zweck des Lehrplans:** Wecken Sie bei den Schüler*innen die Lust, Harry Potter zu lesen. Es ist eine unterhaltsame und fesselnde Geschichte. Erklären Sie aber auch, dass wir uns mit diesem Buch beschäftigen, weil wir von Harry und seinen Freund*innen etwas über Resilienz lernen können, ein Konzept, auf das wir uns in den Kapiteln 3-4 konzentrieren werden.
- 2. Bringen Sie die Schüler*innen auf den neuesten Stand:** Viele Schüler*innen werden bereits mit Harry Potter vertraut sein, manche aber auch nicht. Es ist wichtig, das Buch und die Figuren vorzustellen. Die Kapitel 1-2 bieten eine kurze Zusammenfassung der allgemeinen Geschichte, um denjenigen, die die ersten beiden Bücher nicht gelesen haben, zu helfen, dies nachzuholen.
- 3. Einführung von Schlüsselbegriffen:** Definieren Sie die Stichworte **Risikofaktoren** und **Schutzfaktoren**. Überlegen Sie, was diese Begriffe praktisch bedeuten.

Kapitel 1 und 2: Risiko- und Schutzfaktoren

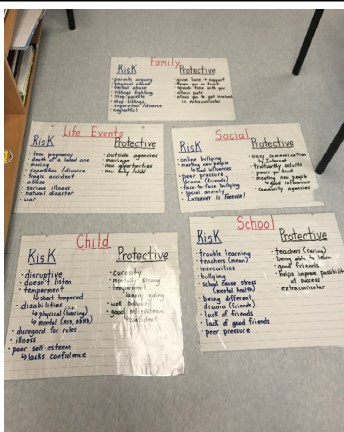
Risikofaktoren	Details
Akute belastende Lebensereignisse	Probleme in der Schule (drohender Schulverweis) Probleme mit der Strafjustiz (Verstoß gegen die Gesetze für Zauberern) Obdachlosigkeit Bedrohung durch einen Serienmörder
Vernachlässigung	Im Schrank unter der Treppe untergebracht Nicht von Tante und Onkel respektiert Ins Zimmer verbannt/eingesperrt
Umfeld mit vielen negativen, aggressiven Emotionen	Zu Hause angeschrien, beschimpft, zum Sündenbock gemacht
Sozioökonomische Benachteiligung	Habseligkeiten eingesperrt Socken zum Geburtstag geschenkt bekommen
Begrenzte Unterstützung durch Peers	Dürfte als Heranwachsender keine Freunde haben Darf nicht mit Freunden telefonieren
Mobbing	Cousin (Dudley) Mitschüler (Malfoy) Lehrer (Snape)
Medizinische Risiken	Narbe im Gesicht Wiederholte Hospitalisation aufgrund von Verletzungen
Früher Verlust der Eltern	Sterben im Kampf / ermordet

Sinyor et al. The Boy Who Lived Well: Harry Potter as a Novel Tool for Teaching Cognitive-Behavioral Therapy Skills to Youth. JAACAP Connect 2017;4, 2:15-21.

Kapitel 1 und 2: Risiko- und Schutzfaktoren

Schutzfaktoren = oft das Spiegelbild der Risikofaktoren:

- Unterstützende und liebevolle soziale Beziehungen
- Gesunde Ernährung und Bewegung
- Bildung
- Unterkunft
- Finanzielle Stabilität
- Sinn fürs Leben
- Sinn für Humor
- Kapazität zu flexiblem Denken
- Hoffnung und Ziele für die Zukunft



thomas.niederkrotenthaler@meduniwien.ac.at