



Auf einen Blick

DUDE soll...

- die emotionale Kompetenz der Jugendlichen fördern,
- Konflikte reduzieren und den Klassenzusammenhalt stärken,
- psychische Belastungen verringern,
- die Sicherheit schulischer Fachkräfte im Umgang mit psychischen Erkrankungen erhöhen.

Dude ist...

- verknüpft mit einem Notfallsystem an der Schule zum Umgang mit psychischen Krisen,
- evidenzbasiert und wird wissenschaftlich begleitet,
- kostenfrei.

Kontakt

Haben Sie noch Fragen? Dann nehmen Sie gern Kontakt zu uns auf: kj_dude@ukw.de

Universitätsklinikum Würzburg
Klinik und Poliklinik für Kinder- und
Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und
Psychotherapie
Margarete-Höppel-Platz 1
97080 Würzburg

Ausführliche Informationen zu DUDE
finden Sie unter: dude-emotionen.de

KKH Kaufmännische Krankenkasse
Karl-Wiechert-Allee 61
30625 Hannover
praevention@kkh.de
kkh.de/programme



4422 – 08/25



Schulprogramm zur Verbesserung der Emotionsregulation



Eine Kooperation von



deutsches Zentrum für
präventionsforschung
psychische gesundheit



Emotionen sind wie Wellen

Anhand dieser Metapher veranschaulicht DUDE Schüler:innen der 6. und 7. Klasse, was Emotionen eigentlich sind, welche Rolle sie in unserem Alltag spielen und welche Fertigkeiten uns dabei helfen, mit ihnen umzugehen.

Das Programm ist multimedial und erlebnisbasiert aufgebaut. Es nutzt viele praktische Übungen, um die Inhalte alltagsnah zu vermitteln.

DUDE will Jugendliche dabei unterstützen, einen gesunden Umgang mit herausfordernden Situationen und starken Emotionen zu finden. Ziel des Programms ist es, Selbstverletzung vorzubeugen und die allgemeine psychische Gesundheit zu stärken.

Psychische Gesundheit stärken

Die Fähigkeit, eigene Emotionen zu kennen, zu verstehen und zu steuern, ist ein wichtiger Baustein für die psychische Gesundheit. Das gilt für jede Lebensphase, aber besonders für das Erwachsenwerden.

Starke Emotionen lösen Stress aus. Das kann sich negativ auf das Wohlbefinden auswirken, zu sozialen Konflikten führen und das Lernen beeinträchtigen.

Die innere Anspannung braucht ein Ventil – wie ein Kessel, der unter Druck steht. Fehlt die Fähigkeit, diesen Druck konstruktiv abzubauen, erhöht sich das Risiko für destruktives Verhalten wie Gewalt, Drogenmissbrauch oder Selbstverletzung. Auch die Entstehung von Depressionen oder Angststörungen kann begünstigt werden.

Rahmenbedingungen

Für wen ist DUDE?

- Schüler:innen der 6. und 7. Klassen
- Gesamt-, Mittel-, Realschulen und Gymnasien in ausgewählten Bundesländern

Was beinhaltet DUDE?

- Fünf Klassen-Module je 90 Minuten, einmal wöchentlich im Regelunterricht
- Eintägige Multiplikator:innen-Workshops für zwei schulische Fachkräfte einer Schule
- Eigenständige, schulinterne Weitergabe des Programms

Wie kann eine Schule an DUDE teilnehmen?

DUDE wird im Schuljahr 2025/2026 im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie angeboten. Diese soll die Wirksamkeit des Programms überprüfen.

Interessierte Schulen, die bereit sind an der Studie teilzunehmen, können unter dude-emotionen.de/kontakt eine Anfrage stellen.

