



SG4ChildD – ein spielbasierter Ansatz zur Stärkung der Emotionsregulation für Kinder mit depressiven Symptomen

Laura Schäffler¹, Lisa Feldmann^{1,2}, Gerd Schulte-Körne^{1,2}, Ellen Greimel^{1,2}, SG4ChildD Projektgruppe

¹ Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, LMU Klinikum, LMU München

² Deutsches Zentrum für Psychische Gesundheit (DZPG), Standort München-Augsburg, München

Theoretischer Hintergrund

- Hohe Prävalenz depressiver Symptome bei Kindern und Jugendlichen: ~ 7% bei Kindern unter 10 Jahren; 25% bei Kindern zwischen 10 und 18 Jahren¹
- Defizite in der Emotionsregulation gelten als Risikofaktor für die Entwicklung und Aufrechterhaltung einer Depression sowie anderer Psychopathologien im Kindes- und Jugendalter^{2,3}
- Gleichzeitig bestehen **Versorgungsbarrieren**, insbesondere lange Wartezeiten auf Therapieplätze⁴
- Niedrigschwellige, digitale Unterstützungsangebote wie Serious Games gewinnen daher zunehmend an Bedeutung

SG4ChildD

Projektziel: Entwicklung und Evaluation einer spielerischen Trainingsapp zur **Förderung der Emotionsregulation bei Kindern** (8-12 Jahre) mit **depressiven Symptomen** oder klinischer Depression

Ansatz: Evidenzbasierte Inhalte zur Emotionsregulation als **Serious Game** inklusive Gamification-Elemente zur Förderung von Motivation und Alltagstransfer

Methode

- Projektstart: März 2025
- Partizipativer Entwicklungsansatz** zur Förderung von Akzeptanz, Nutzbarkeit und Alltagsrelevanz der App
- Bedarfsanalyse:** Qualitative Interviews mit Kindern (8-12 Jahre) mit depressiven Symptomen und Fokusgruppen mit Eltern und gesunden Kindern zur Erfassung von
 - Alltagsstressoren und Bewältigungsstrategien
 - Mediennutzung und Designpräferenzen
 - Elterliche Perspektiven und Unterstützungsbedarfe
- Entwicklung des Spielkonzepts:** Einbezug der Ergebnisse der Bedarfsanalyse in spielerische Trainingsszenarien
- Iterativer Entwicklungsprozess:** Schrittweise Anpassung der Inhalte unter wiederholtem Einbezug der Zielgruppe
- Proof-of-Concept Evaluation:** Untersuchung von Akzeptanz und therapeutischem Nutzen der App

Trainingsmodule der App

- Basierend auf dem Prozessmodell der Emotionsregulation nach Gross⁵ ist die App in **vier Trainingsmodule** strukturiert (2–3 Übungen pro Woche), ergänzt durch ein tägliches Positivtagebuch und haptische Spielelemente
- Fokus auf antezedentfokussierter Emotionsregulation

Modul Situationsauswahl

- Trainingsziel:** Kinder lernen, dass die Wahl von Aktivitäten ihre Stimmung beeinflusst.
- Übungsbeispiel:** Unterscheidung von Aktivitäten mit positiven vs. negativen Folgen auf die Stimmung mit explorativem Charakter, Alltagstransfer durch Planung einer eigenen positiven Aktivität



Vorläufige Illustration des Spielkonzepts (KI-generiert).

Modul Situationsmodifikation

- Trainingsziel:** Kinder lernen, dass sie auch stressige Situationen auf eine positive Art und Weise beeinflussen können.
- Übungsbeispiel:** Labyrinthspiel zur Unterscheidung funktionaler und dysfunktionaler Handlungsoptionen in alltagsnahen Situationen



Vorläufige Illustrationen des Spielkonzepts (KI-generiert).

Modul Aufmerksamkeitslenkung

- Trainingsziel:** Kinder lernen, dass sie ihr emotionales Befinden beeinflussen können, indem sie ihre Aufmerksamkeit auf positive Aspekte richten.
- Übungsbeispiel:** Sammeln positiver Alltagsmomente („Ballon-Momente“), die der Spielfigur beim Einschlafen helfen



Vorläufige Illustration des Spielkonzepts (KI-generiert).

Modul Interpretation

- Trainingsziel:** Kinder lernen, dass ihre Gedanken über eine Situation ihre Gefühle beeinflussen.
- Übungsbeispiel:** funktionale Gedanken erkennen und von dysfunktionalen Gedanken unterscheiden



Vorläufige Illustration des Spielkonzepts (KI-generiert).

Diskussion und Ausblick

- Niedrigschwellige, spielerische Förderung von Emotionsregulationsfähigkeiten durch wiederholtes Üben in alltagsnahen Szenarien
- Evaluation derzeit in Planung
- Perspektivisch als Ergänzung zur Therapie oder zur Überbrückung von Wartezeiten einsetzbar
- Potential zur Übertragbarkeit des Trainingskonzepts auf weitere psychische Störungen im Kindes- und Jugendalter

Referenzen

- 1 Lu, B., Lin, L., & Su, X. (2024). Global burden of depression or depressive symptoms in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 354, 553-562.
- 2 Cavioccholi, M., Tobia, V., & Ogliari, A. (2023). Emotion regulation strategies as risk factors for developmental psychopathology: a meta-analytic review of longitudinal studies based on cross-lagged correlations and panel models. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 51(3), 295-315.
- 3 Liu, D. Y., & Thompson, R. J. (2017). Selection and implementation of emotion regulation strategies in major depressive disorder: An integrative review. *Clinical psychology review*, 57, 183-194.
- 4 Rodney-Wolf, K., ..., & Schmitz, J. (2025). Ambulante psychotherapeutische Versorgung von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse der ersten Erhebungswelle eines langeschnitlichen Monitorings. *Z Klin Psych Psychoth*, 54(2), 86-98.
- 5 Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.

Kontakt: Laura Schäffler: laura.schaeffler@med.uni-muenchen.de

- Für Details und Updates, besuchen Sie gerne unsere Projektwebsite: <https://sg4childd.de/>



Gefördert durch:

