

Interventions-Studie

## Gruppentraining für autistische Jugendliche und ihre Eltern für den Umgang mit Stress und Gefühlen

Die Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf bietet ein **Gruppentraining für autistische Jugendliche und ihre Eltern an**.

**Das Ziel des Trainings** ist es, die eigenen Gefühle besser zu erkennen und Strategien zu lernen, mit schwierigen Gefühlen und mit Stress umzugehen.

Mit dieser Studie möchten wir überprüfen, wie gut das neue entwickelte Training funktioniert und suchen dafür interessierte Familien.



### Wer kann mitmachen?

Autistische Jugendliche zwischen 13 - 18 Jahren (mit offizieller Diagnose) und mindestens ein Elternteil

Wichtig: Es sollten keine größeren Einschränkungen beim Sprechen oder Verstehen vorliegen.

### **HEART** – Das Hamburger Gruppen-Training zur Emotionsregulation für autistische Jugendliche und ihre Eltern

#### Die Jugendlichen lernen in 12 Sitzungen, die wöchentlich stattfinden:

- Das Erkennen der eigenen Gefühle und was sie mit den eigenen Gedanken zu tun haben.
- Techniken für den Umgang mit Stress und Anspannung
- Strategien, um unangenehme Gefühle zu verändern oder auszuhalten.

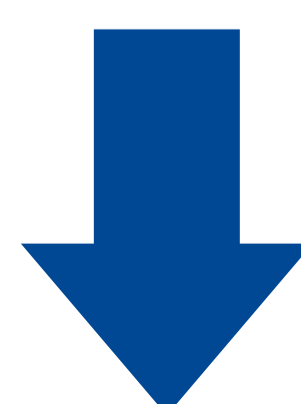
In jeder Gruppe sind 7 Jugendliche und jede Sitzung dauert 100 Minuten inklusive Pausen.

#### Die Eltern lernen in einer eigenen Gruppe in 5 Sitzungen, die alle 3 Wochen stattfinden:

- Das Erkennen von Stress, Anspannung und Gefühlen bei sich selbst und ihren Kindern
- Strategien und Techniken, um Anspannung abzubauen, Gedanken und Gefühle zu beeinflussen und die eigenen Kinder dabei zu unterstützen.

Jede Sitzung dauert 100 Minuten inklusive Pausen.

**Für Informationen zum Ablauf, zu Terminen und zur Anmeldung bitte wenden**



Interventions-Studie

## Gruppentraining für autistische Jugendliche und ihre Eltern für den Umgang mit Stress und Gefühlen

Sind Sie an einer Teilnahme interessiert?

Schreiben Sie uns eine Nachricht mit ihren Kontaktdaten (Namen, Alter des Kindes, Telefonnummer für Rückfragen). Scannen Sie hierfür gerne einfach den QR-Code oder schreiben Sie eine E-Mail an [ja.micheel@uke.de](mailto:ja.micheel@uke.de)

**Nach Ihrer unverbindlichen Anmeldung per E-Mail senden wir Ihnen gerne weitere Informationen zu und laden Sie bei Interesse zu einem Vorgespräch ein.**



### Ablauf der Studie

- Bei einem persönlichen Vorgespräch prüfen wir mit Ihnen, ob eine Teilnahme an der Studie sinnvoll und terminlich möglich ist.
- Das Gruppentraining wird voraussichtlich von Anfang Februar bis Ende April 2026 an einem festen Nachmittagstermin stattfinden.
- Alle teilnehmenden Familien werden gebeten zu fünf Zeitpunkten online Fragebögen für Eltern und Jugendliche auszufüllen (im Zeitraum zwischen Dezember 2025 und Juli 2026).

**Als Aufwandsentschädigung erhalten teilnehmende Familien**

**nach dem Ausfüllen aller Fragebögen 250€**

### Wer ist Ansprechpartner?

Bei Fragen melden Sie sich gerne bei Dipl.-Psych. Jan Micheel ([ja.micheel@uke.de](mailto:ja.micheel@uke.de)) oder Dr. Dipl.-Psych. Johannes Boettcher ([j.boettcher@uke.de](mailto:j.boettcher@uke.de)).

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Zentrum für Psychosoziale Medizin

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie und -psychosomatik

Martinistraße 52 | Gebäude W35 | 20246 Hamburg

