



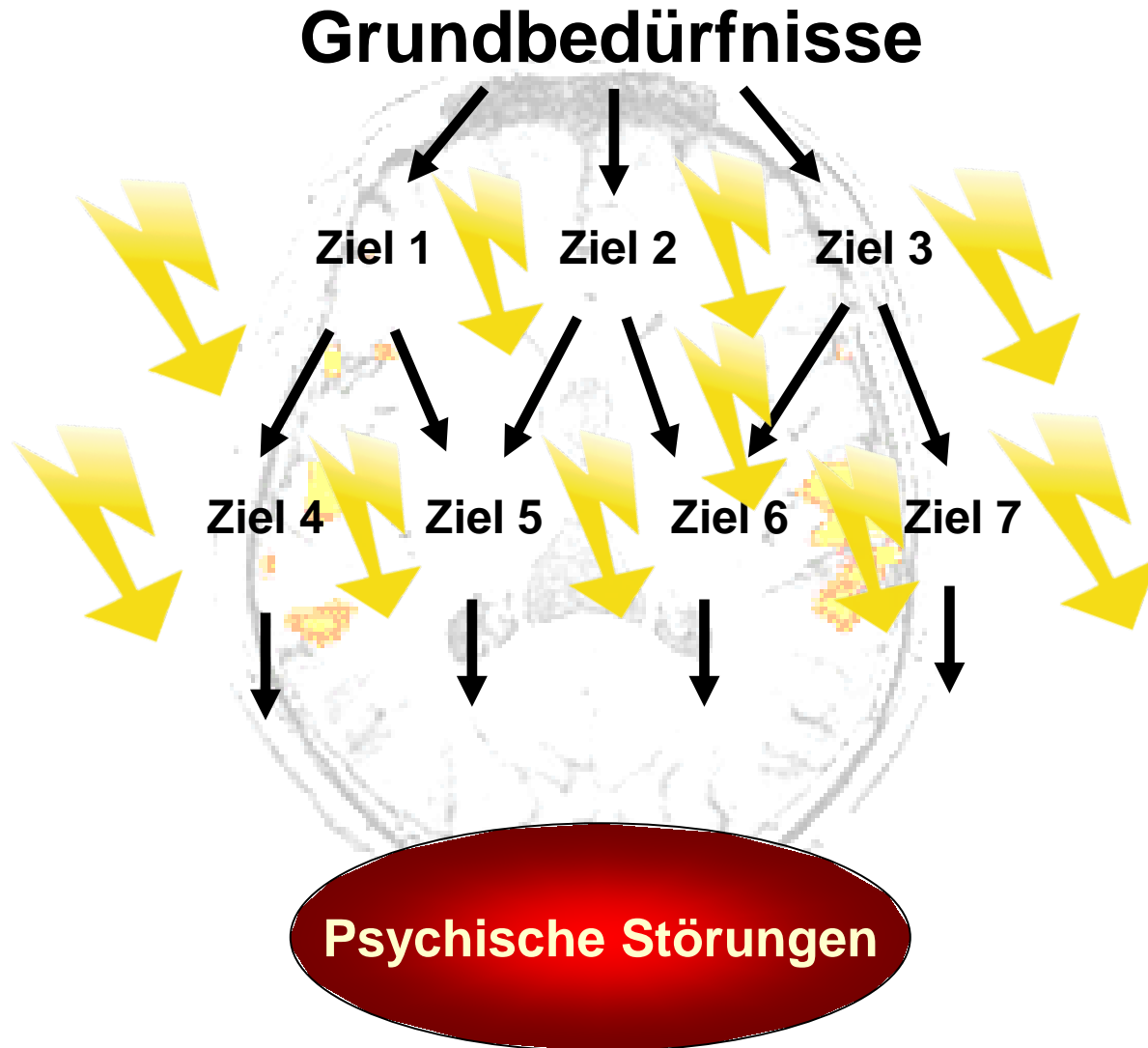
FRIEDRICH-ALEXANDER  
UNIVERSITÄT  
ERLANGEN-NÜRNBERG



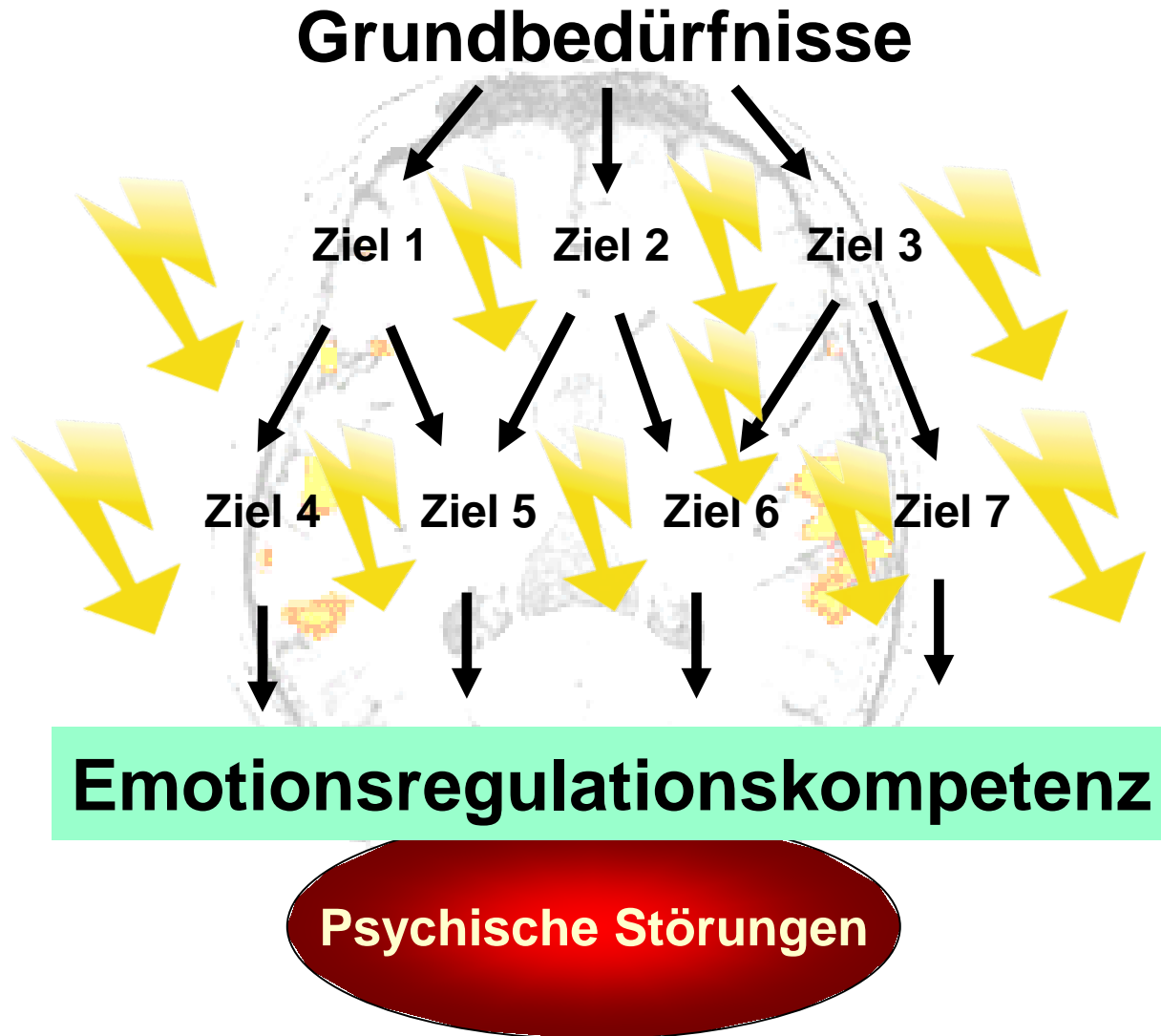
# Konzepte der Emotionsregulation und psychische Gesundheit

Prof. Dr. Matthias Berking

# Was macht psychisch krank?



# Was macht psychisch krank?

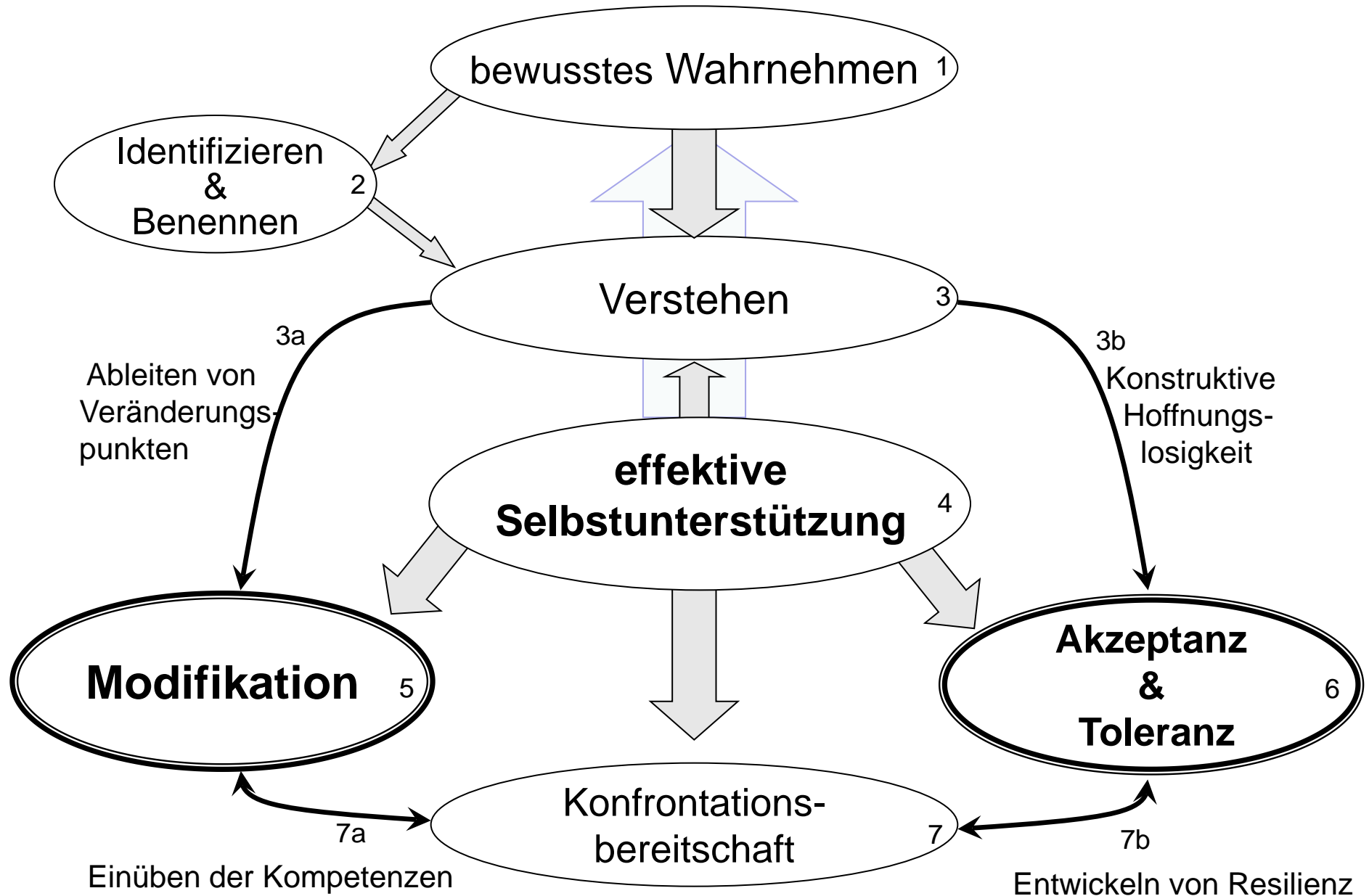


# ***I. ER-Defizite: Was ist das eigentlich?***

---



# Adaptive Emotionsregulation



## ***II. Wie relevant sind emotionale Kompetenzen für die psychische Gesundheit?***

---



# Studie 1.1: Patienten vs. Kontrollpersonen

Skalen	Controls (N = 246)		Patienten (N=289)		d	F
	M	SD	M	SD		
Aufmerksamkeit	2.69	(0.90)	2.03	(0.94)	0.72	34.67***
Körperempfindungen	2.79	(0.80)	2.42	(0.92)	0.43	16.54***
Klarheit	2.91	(0.83)	2.35	(0.94)	0.63	45.95***
Verstehen	2.92	(0.69)	2.10	(0.95)	0.99	85.51***
Akzeptanz	2.83	(0.72)	1.91	(0.88)	1.14	95.73***
Toleranz	2.62	(0.81)	1.63	(0.99)	1.09	80.67***
Selbstunterstützung	2.64	(0.77)	2.11	(0.96)	0.61	18.58***
Konfrontationsbereits.	2.60	(0.93)	2.12	(1.03)	0.49	21.81***
Regulation	2.25	(0.81)	1.75	(0.83)	0.83	5.28***
SEK <sub>Total</sub>	2.70	0.52	2.03	(0.71)	1.08	90.58***

  d ≥ .5
   d ≥ .8

# Studie 1.2: Korrelationen (Patienten; N=289)

Skalen	Pre-Treatment Scores				Gain Scores			
	GSI	BDI	PA <sub>PANAS</sub>	NA <sub>PANAS</sub>	GSI	BDI	PA <sub>PANAS</sub>	NA <sub>PANAS</sub>
Aufmerksamkeit	-.19**	-.21***	.30***	-.10(*)	-.16**	-.24***	.30***	-.09(*)
Körperempfind.	-.17**	-.23***	.26***	-.12**	-.15*	-.16**	.23***	-.10*
Klarheit	-.33***	-.36***	.34***	-.20***	-.20**	-.26***	.27***	-.17**
Verstehen	-.32***	-.33***	.33***	-.19**	-.25***	-.31***	.30***	-.23***
Akzeptanz	-.45***	-.45***	.45***	-.40***	-.46***	-.47***	.46***	-.38***
Toleranz	-.50***	-.53***	.52***	-.40***	-.44***	-.45***	.39***	-.36***
Selbstunterst.	-.43***	-.44***	.44***	-.36***	-.29***	-.27***	.28***	-.31***
Konfrontations.	-.41***	-.43***	.46***	-.33***	-.24***	-.26***	.32***	-.27***
Regulation	-.53***	-.51***	.58***	-.41***	-.48***	-.46***	.49***	-.46***
SEK <sub>Total</sub>	-.50***	-.52***	.55***	-.37***	-.44***	-.47***	.49***	-.40***

$r \geq .3$ 
  $r \geq .5$



## Studie 1.3: MVAn Verbesserung der ER und Therapieoutcome

With sex & age as first step predictors		$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$	$F$
1.	GSI				
	<b>Regulation</b>	-.29	.23	.20	63.28***
	<b>Toleranz</b>	-.26	.27	.04	14.29***
2.	BDI				
	<b>Toleranz</b>	-.24	.24	.22	72.21***
	<b>Akzeptanz</b>	-.21	.29	.05	15.97***
	<b>Regulation</b>	-.16	.30	.01	4.78*
5.	PA <sub>PANAS</sub>	.36	.27	.27	92.79***
	<b>Regulation</b>	.25	.31	.04	12.88***
	<b>Akzeptanz</b>				
6.	NA <sub>PANAS</sub>				
	<b>Regulation</b>	-.39	.18	.17	53.21***
	<b>Awareness</b>	.20	.21	.03	8.08**
	<b>Toleranz</b>	-.21	.23	.03	8.86**

# Studien2-4

## Studie 2

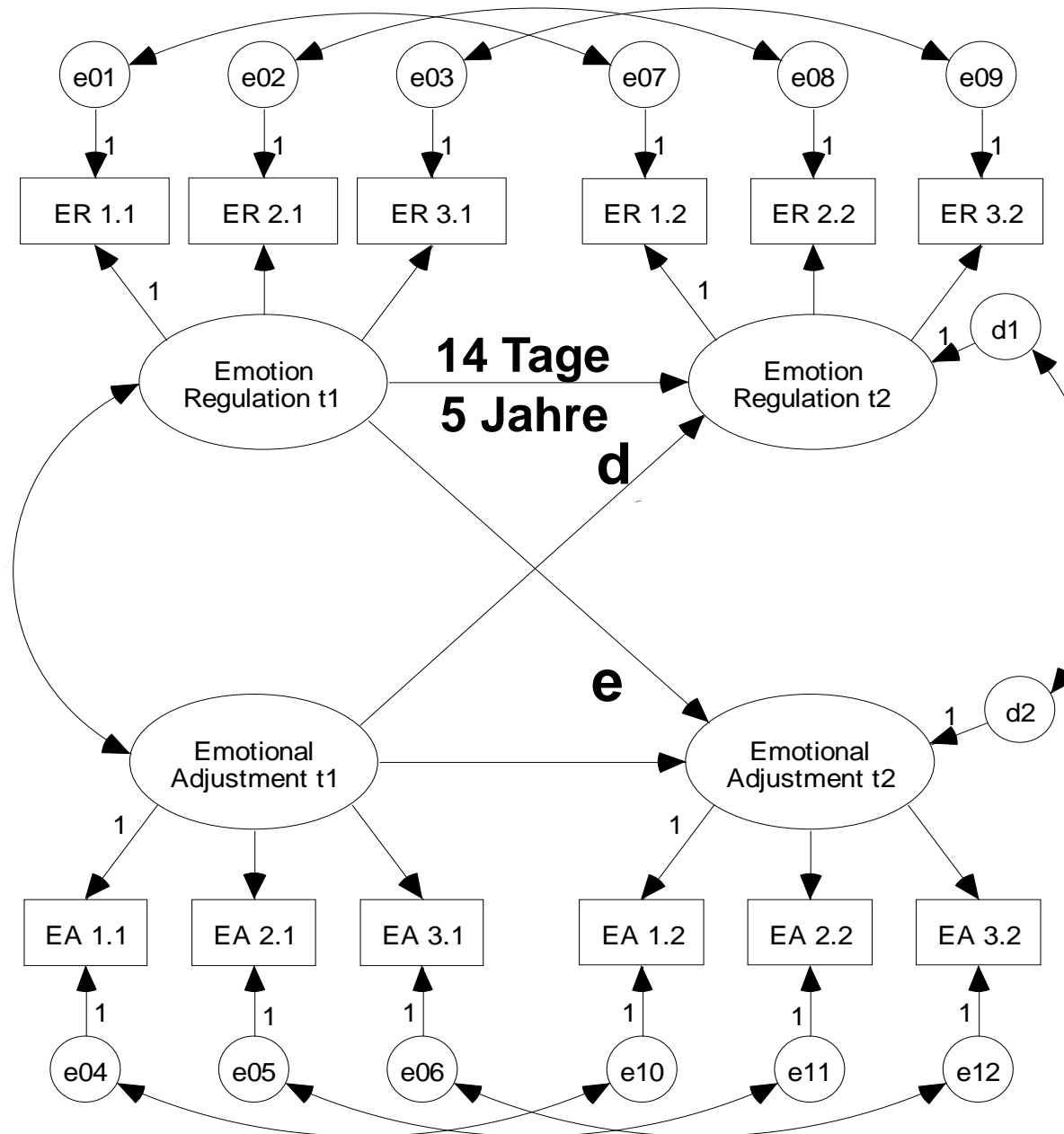
446 Normalpersonen

## Studie 3

635 Personen aus  
High-Risk Population

## Studie 4

131 Teilnehmer  
aus Studie 3



# Ergebnisse

## Studie 2

**PA**<sub>PANAS</sub>:  $e = 0.20^{***}$   $d = 0.01$

**NA**<sub>PANAS</sub>:  $e = -0.08^*$   $d = 0.01$

## Studie 3

**PA**<sub>PANAS</sub>:  $e = -0.09^*$   $d = 0.02$

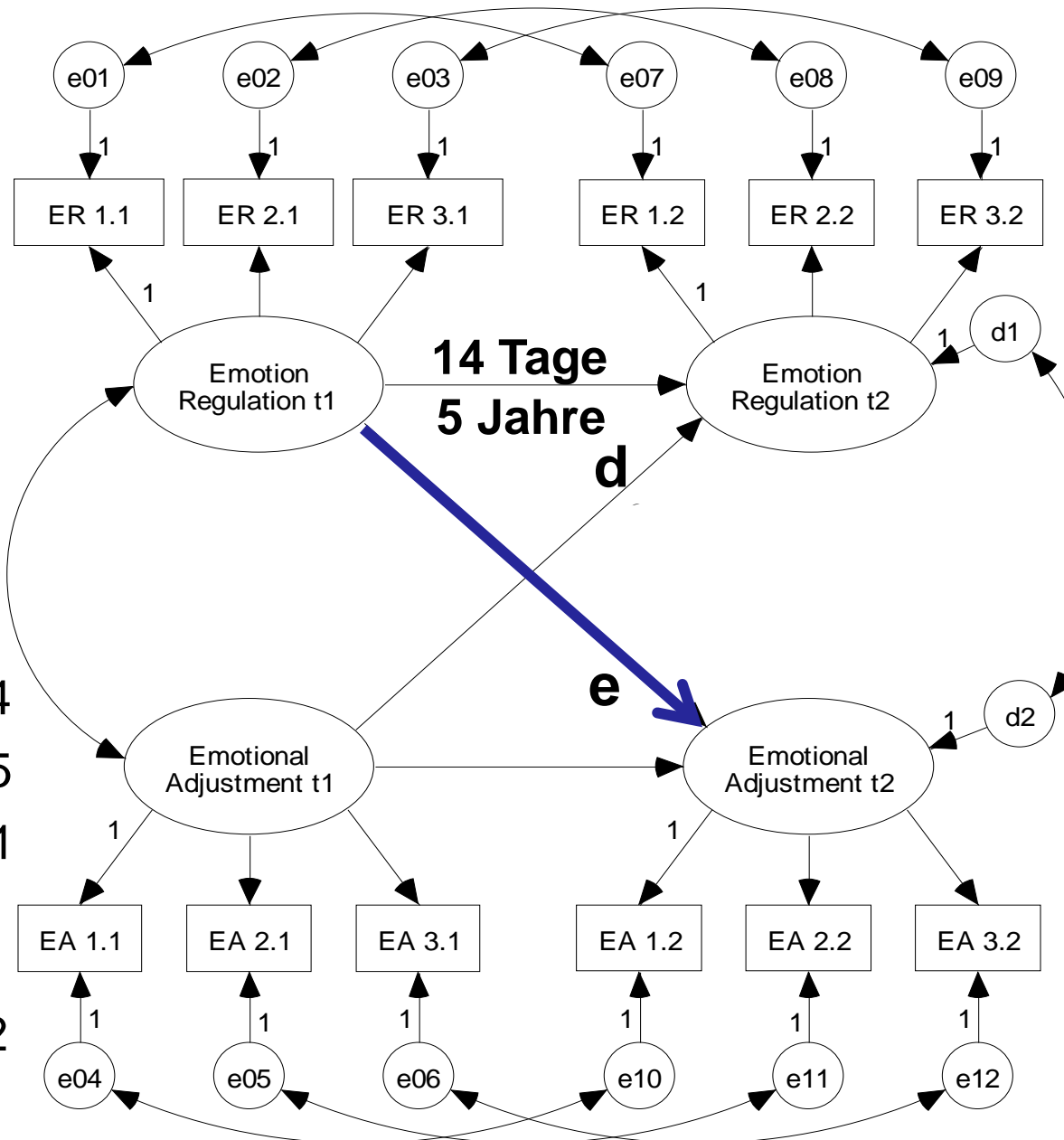
**NA**<sub>PANAS</sub>:  $e = 0.21^{***}$   $d = 0.04$

**STAI-S**:  $e = -0.12^{**}$   $d = -0.05$

**ADS-S**:  $e = -0.06$   $d = -0.01$

## Studie 4

**ADS-S**:  $e = -0.27^*$   $d = 0.12$

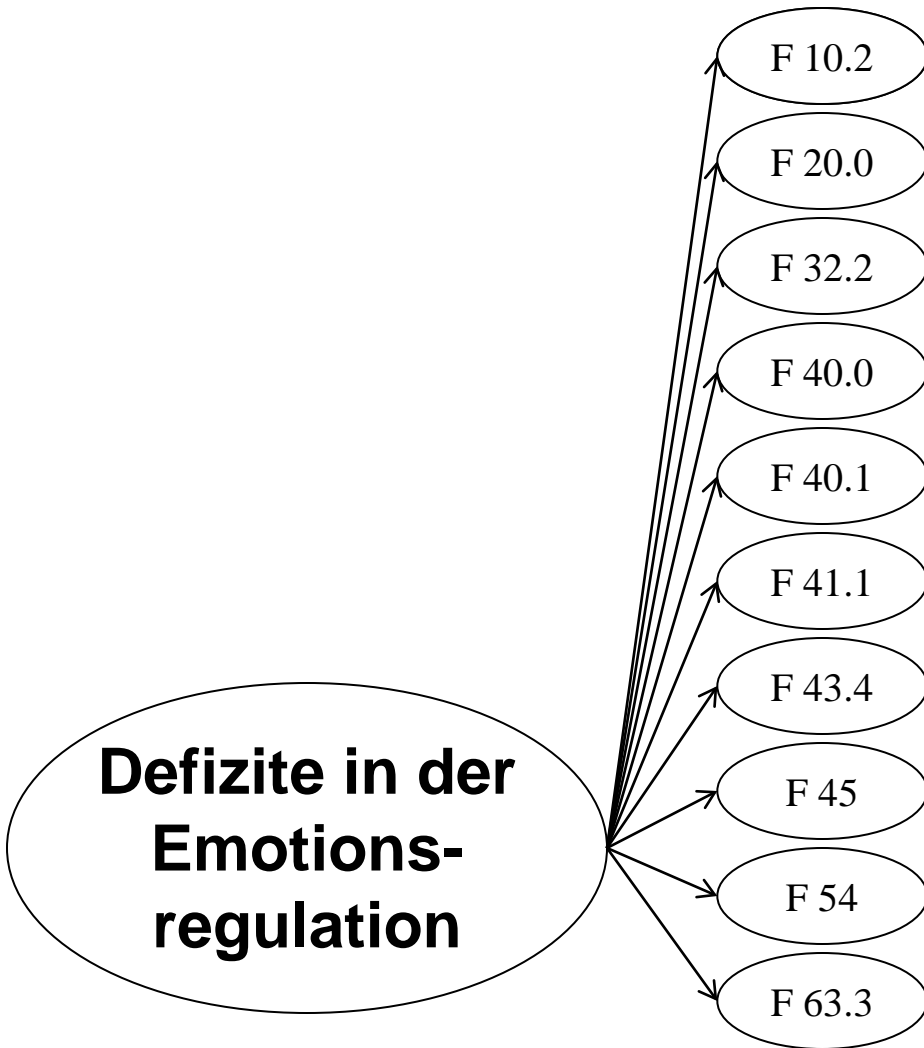


# ***III. Praktische Implikationen?***

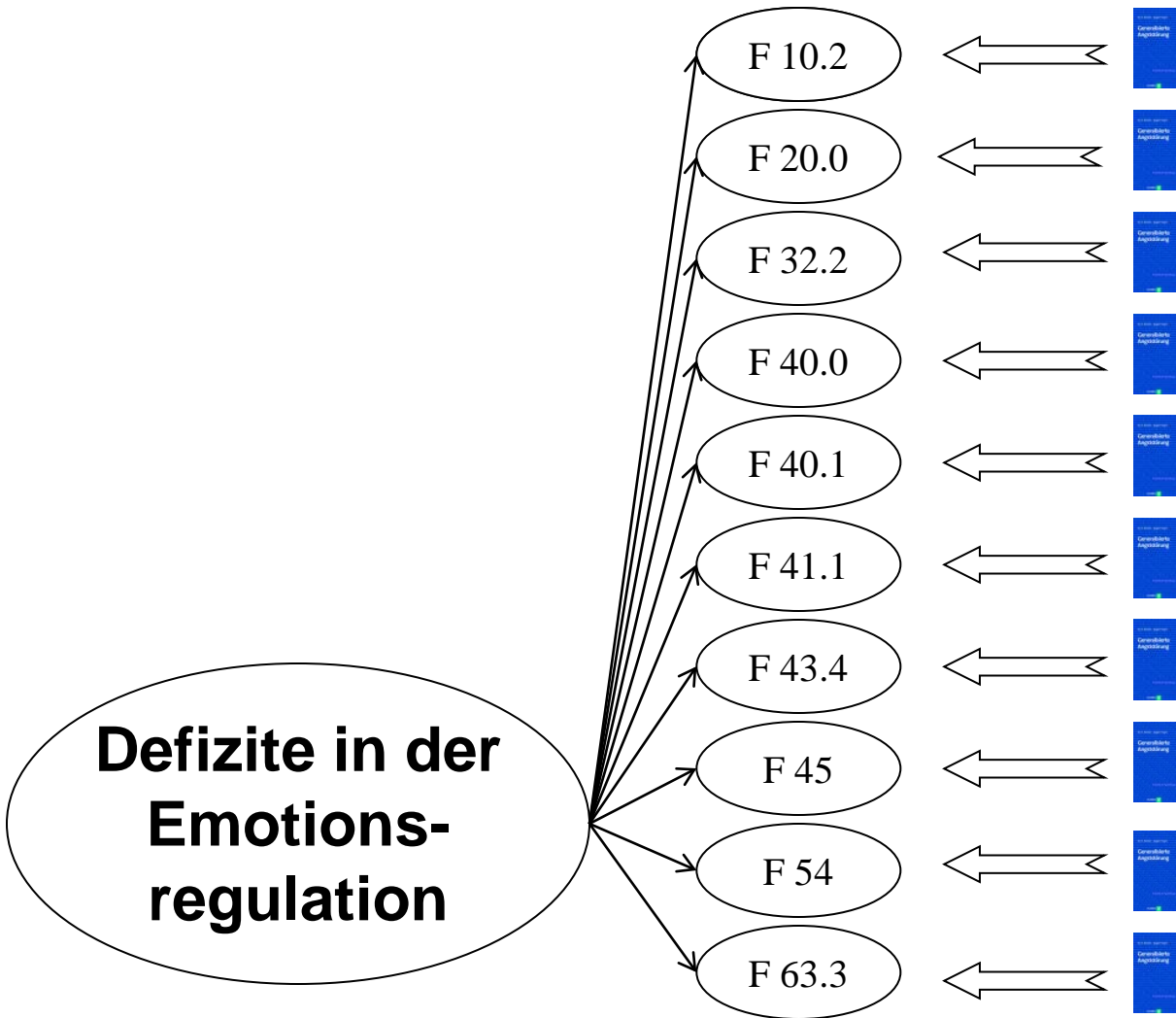
---



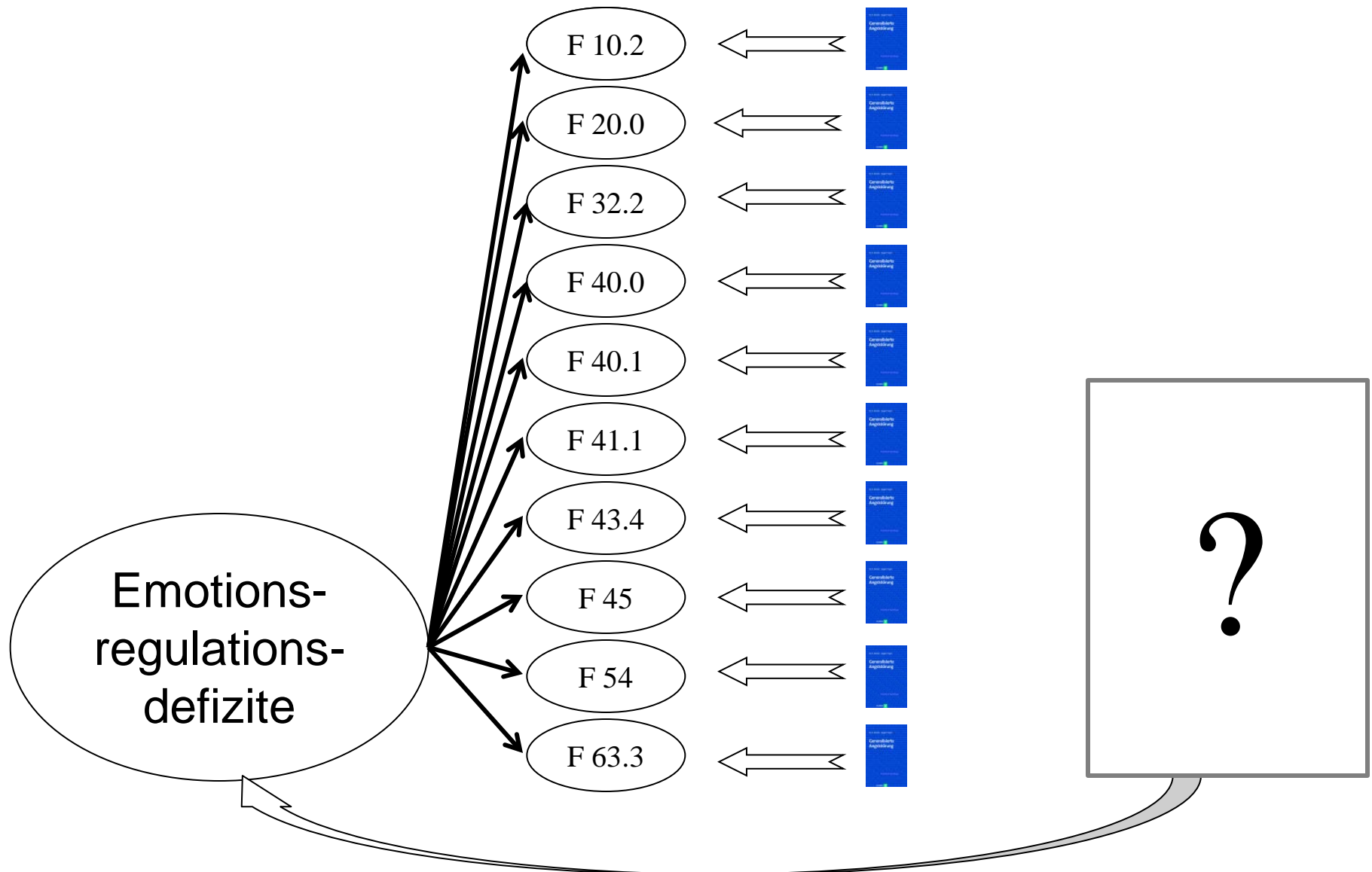
# Störungsbezogene Indikation



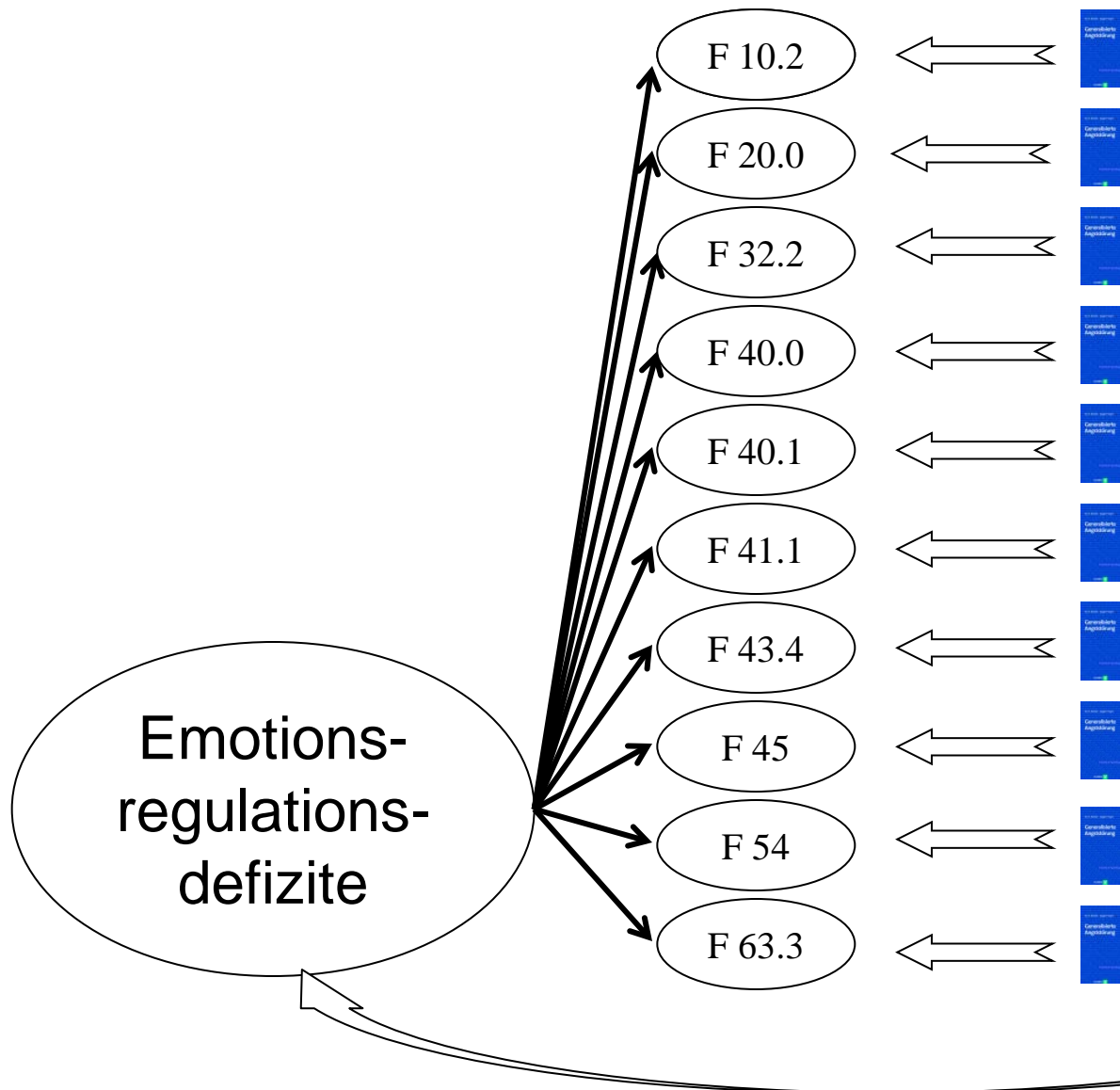
# Störungsbezogene Indikation



# Störungsbezogene Indikation ergänzt um ...

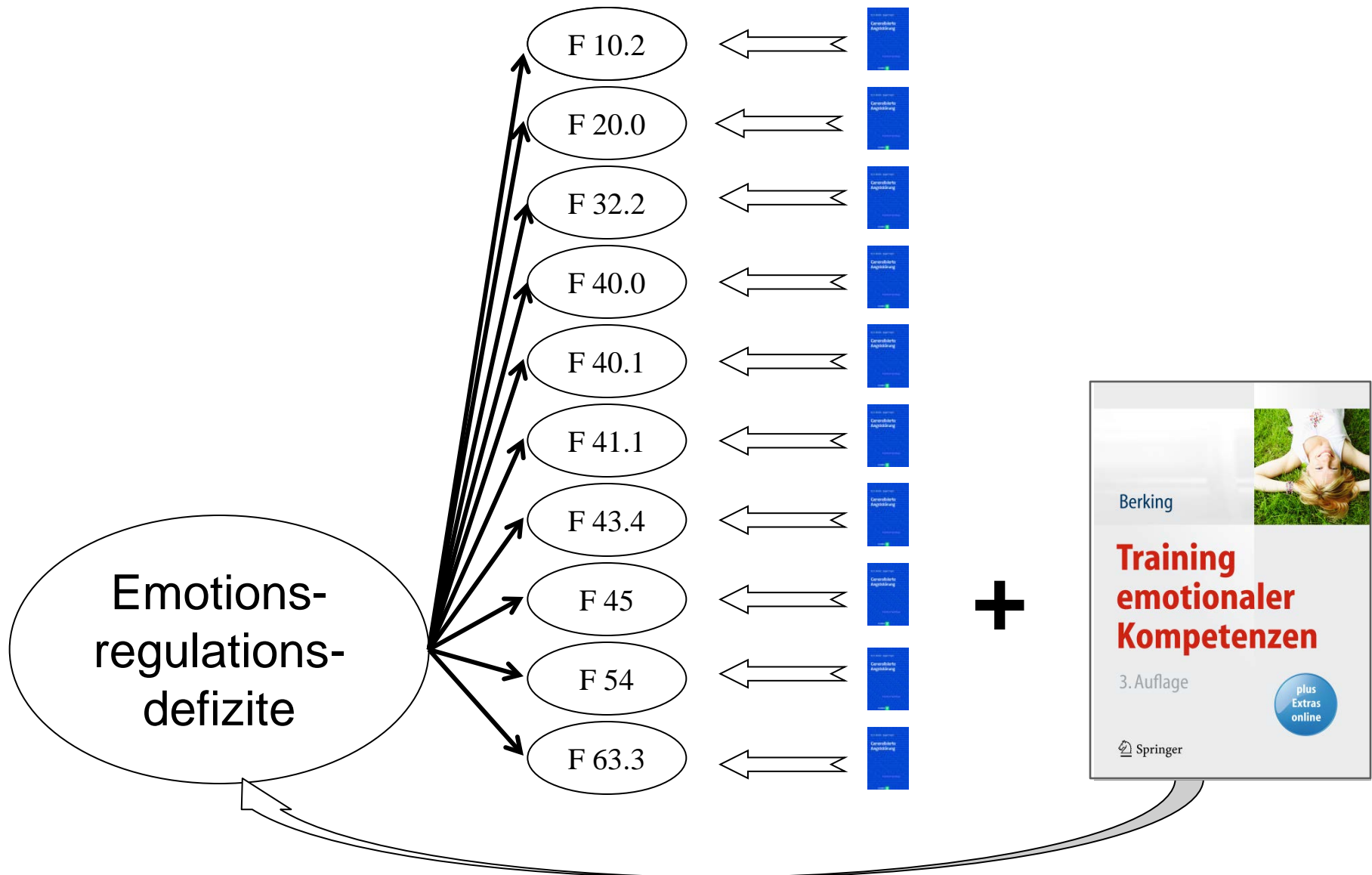


# Störungsbezogene Indikation ergänzt um ...





# Störungsbezogene Indikation ergänzt um ...



# Grundstruktur des TEK

## Theorie:

1. Information
2. Orientierung
3. Motivation

Kern des TEK: Basiskompetenzen und 'Tek-Sequenz'



**Intensives Training: 3 x 20 Sek. + 1 x 20 Min. / Tag**

## Training Emotionaler Kompetenzen (TEK)



Ein Intensivprogramm zur Verbesserung der Stress-, Selbstwert- und Emotionsregulation

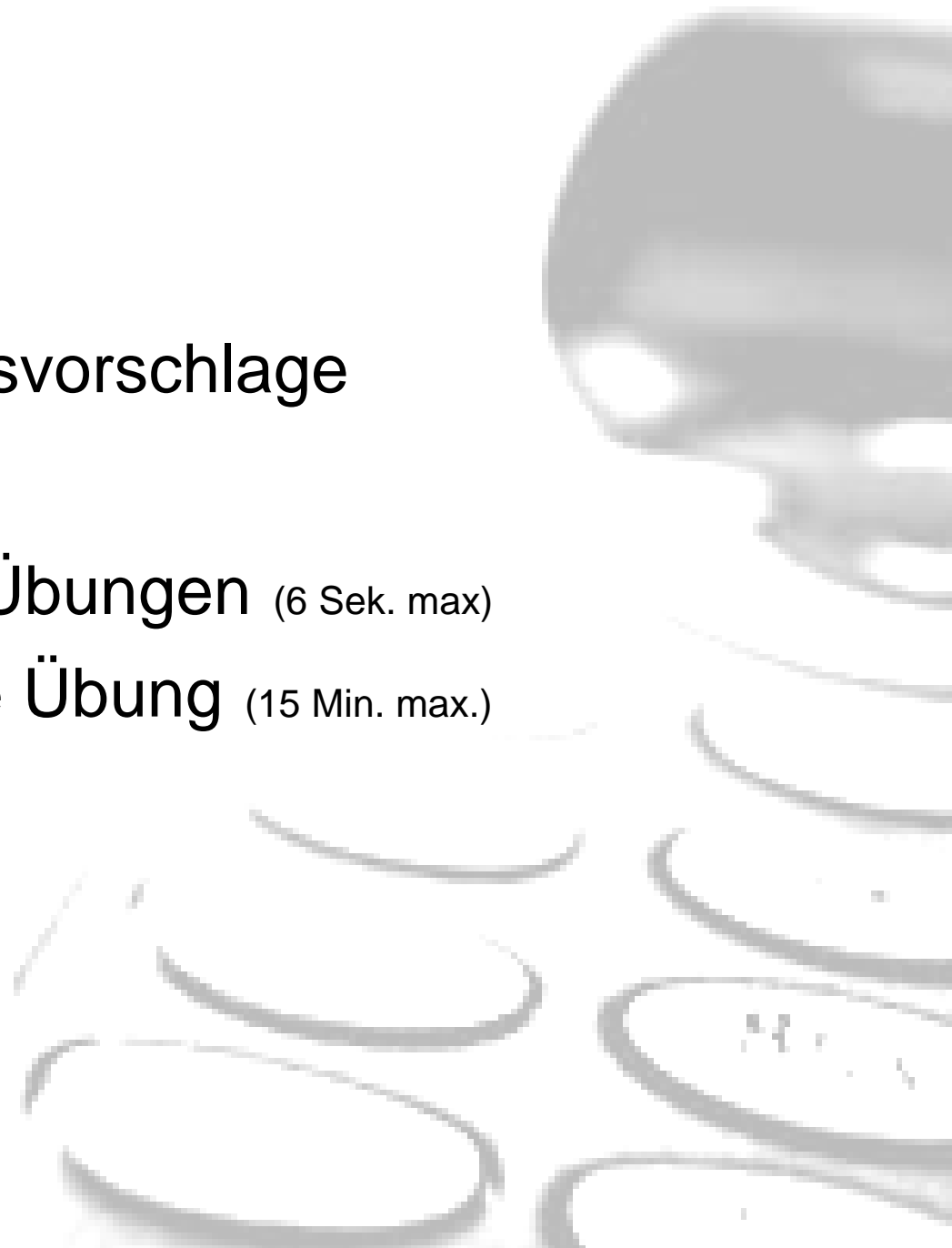
**Handbuch für Teilnehmer**



# ***mobileTEK***

## Wenn erwünscht:

- Tägliche SMS-Übungsvorschläge aufs Handy
- Tagsüber: ultrakurze Übungen (6 Sek. max)  
Abends: Eine längere Übung (15 Min. max.)



# ***IV. Lassen sich emotionale Kompetenzen mit dem TEK stärken?***

---

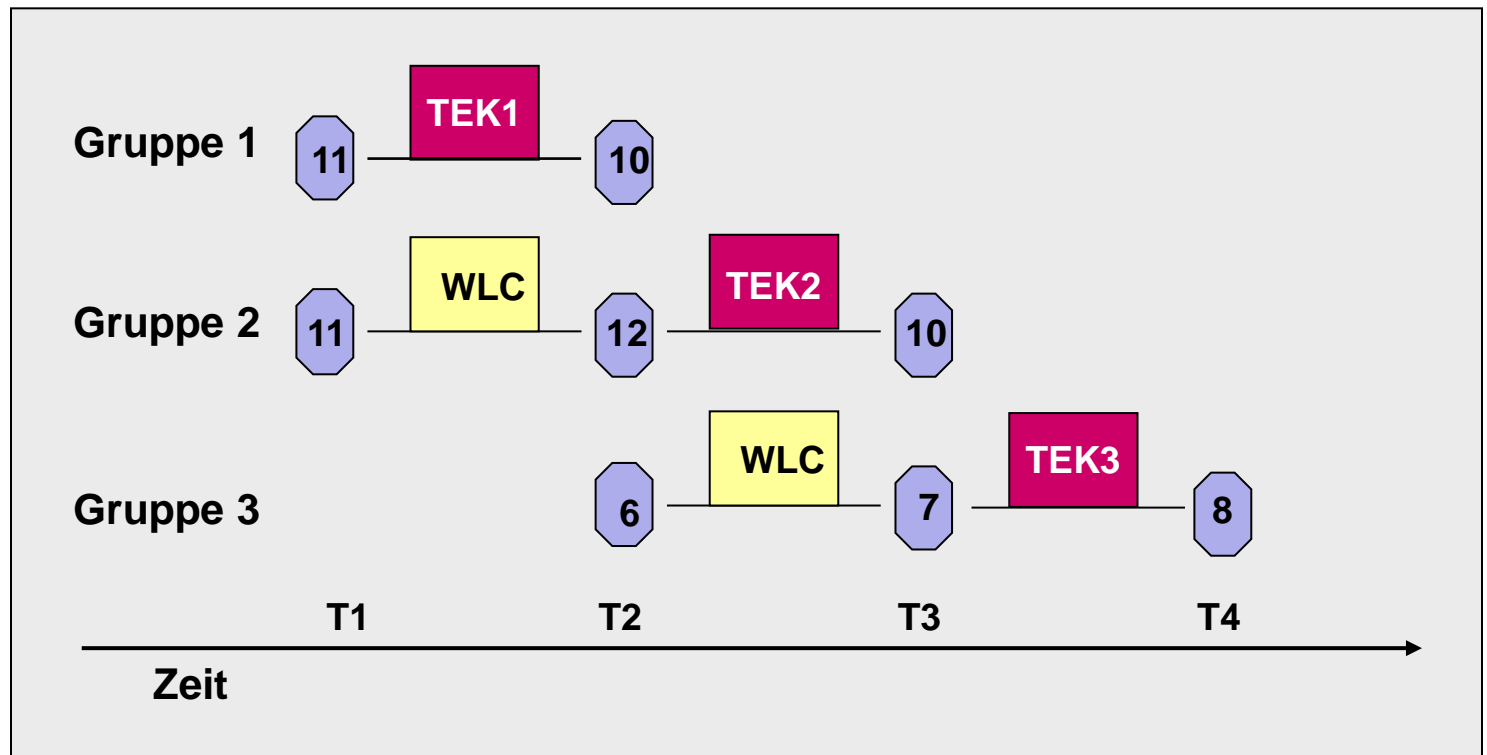


# Studie 11: Effekte des TEK-Trainings bei Polizisten

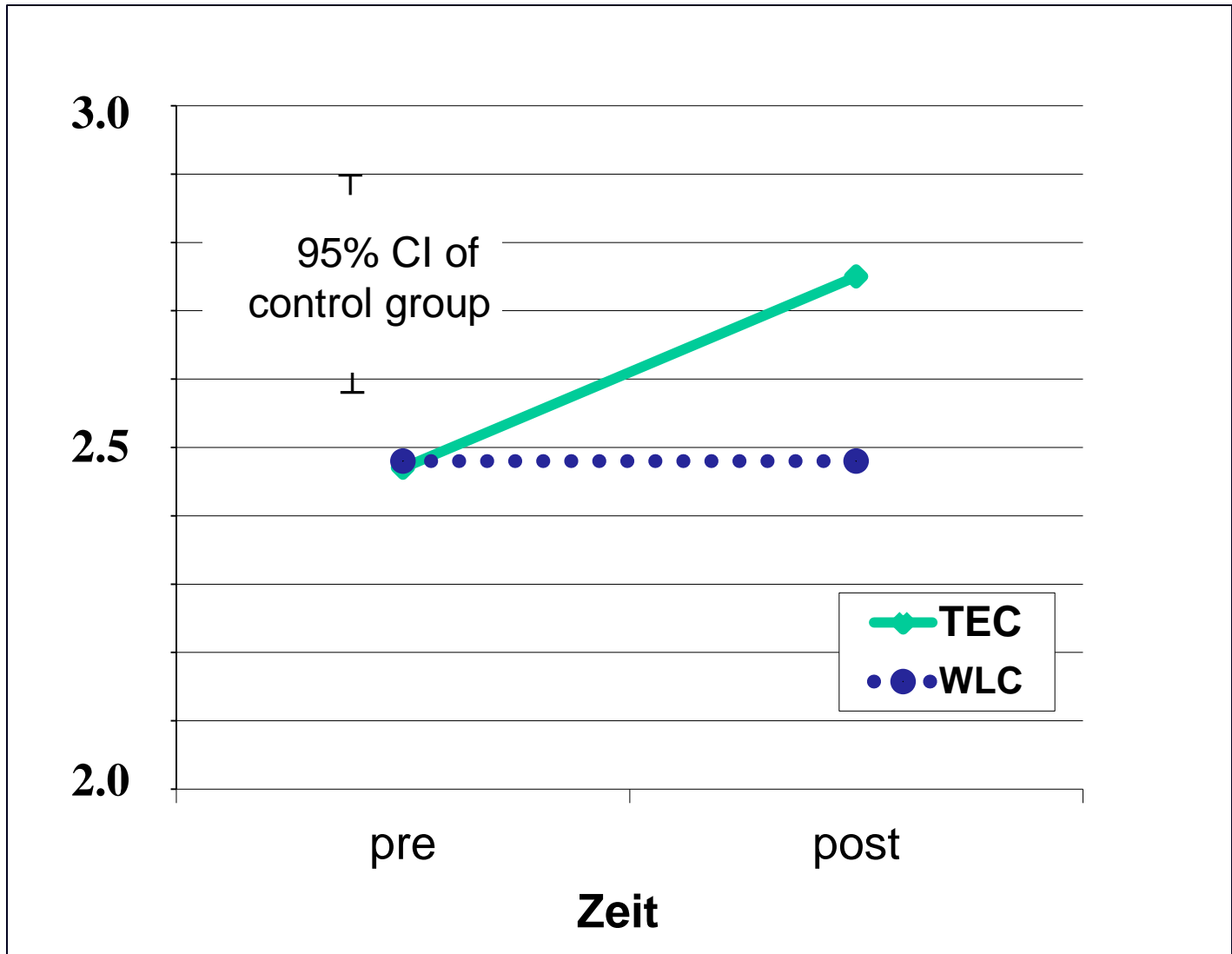
**Stichprobe:** 31 Polizisten der Kantonspolizei Zürich  
31 matched controls

**AV:** SEK-27

**Design:**



# Studie 5: Effekte des TEK-Trainings bei Polizisten



Note. Y-Achse= SEK<sub>TOTAL</sub>

Berking, Wupperman, & Meier (2010) *Behavior Therapy*

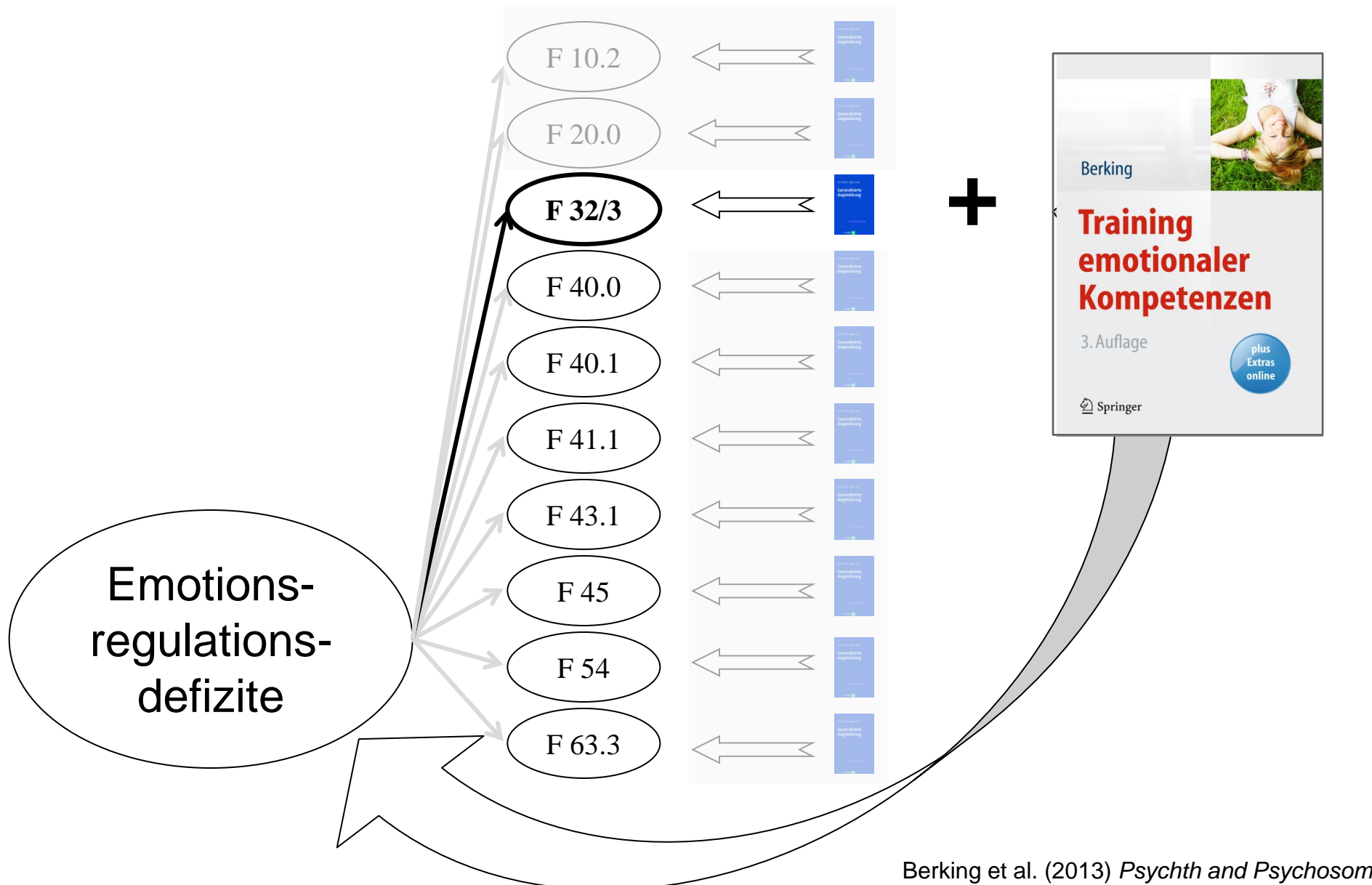
## ***VII. Lässt sich mit dem TEK die Effektivität etablierter Verfahren erhöhen?***

---





# Studie 12: TEK als adjuvantes Verfahren



# Methode:

**Stichprobe:** 509 Patientinnen mit depressiver Episode (F32) oder rezidivierender depressiver Episode (F33)

**Alter:** M= 46.59 Jahre (20-70; SD=8.87)

**Geschlecht:** 410 (81%) Frauen, 99 (19%) Männer

**Suizidalität:** 35 (5.7%) mit früherem, 3 (0.5%) mit akt. Suizidversuch

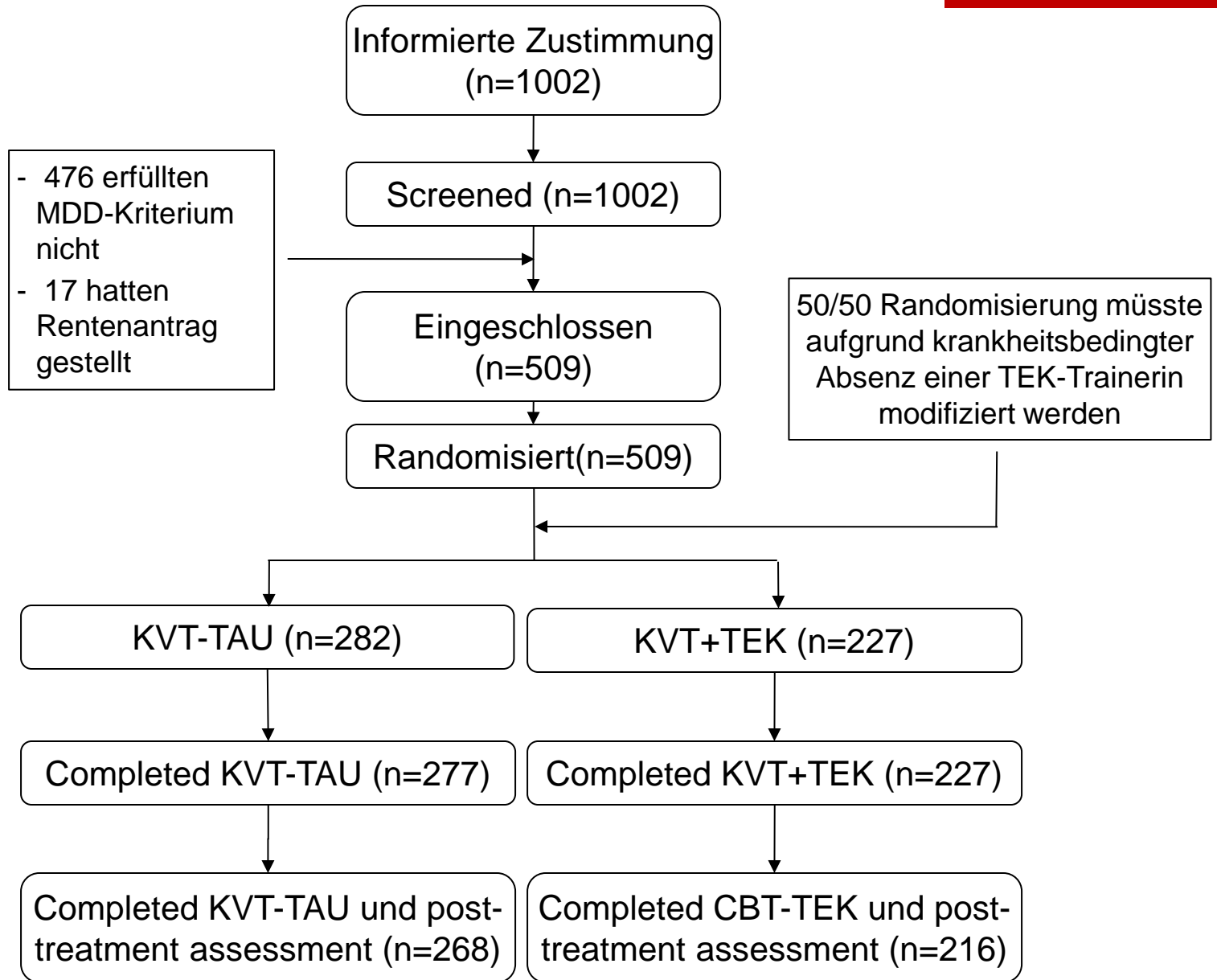
**Komorbidität:** 49.8% min. eine andere F-Diagnose; 13.6% > 3 F-Diagnosen

**Therapie:** 46.04 Tage KVT im (21-77; SD= 8.13)

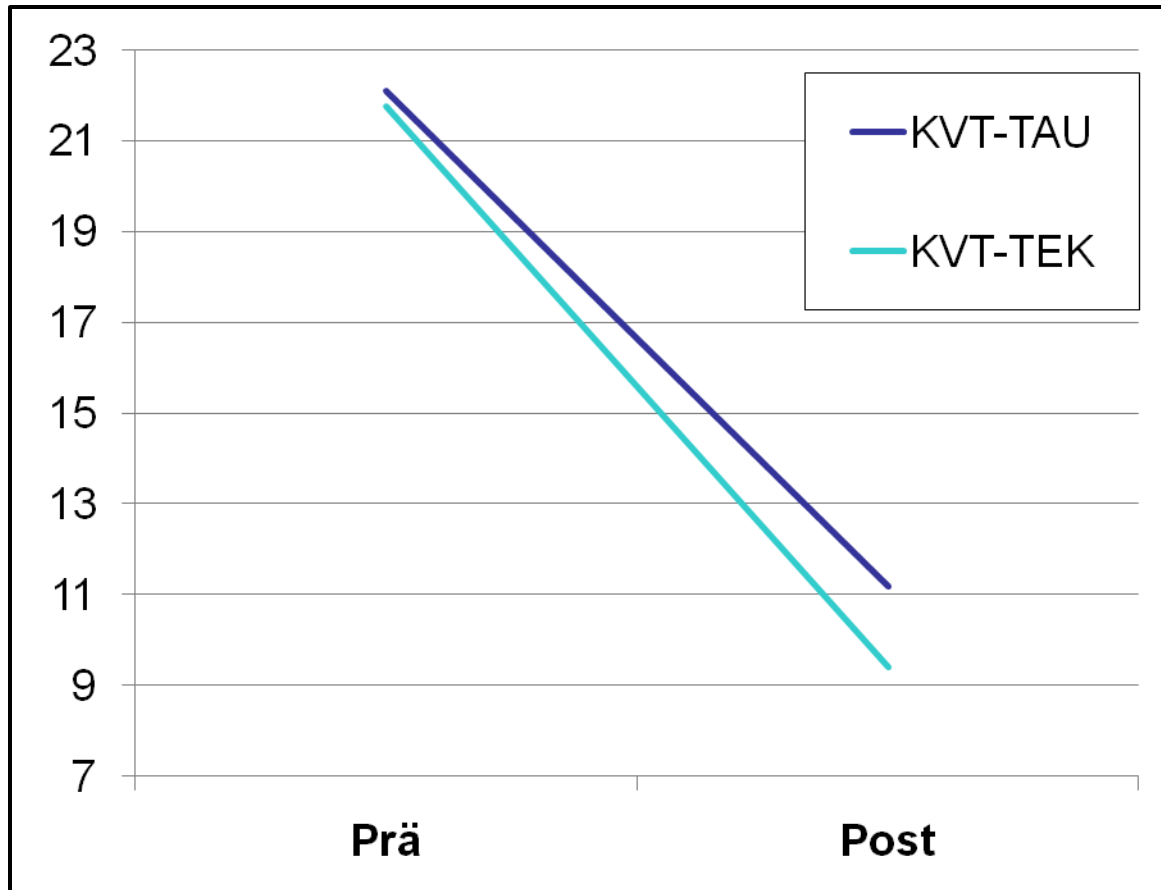
**Maße:** SEK, BDI-II

# Methode: Design/Patient-Flow

Recrutierung  
Zuweisung  
Treatment  
Daten Analyse



# Ergebnisse: BDI



$\beta=1.74$ ,  $SE=0.88$ ,  $df=418.21$ ,  $t=1.98^*$ ,  $95\%CI=0.29-3.19$ ,  $d=0.16$

# Ergebnisse: Emotionsregulation

Skalen	KVT-TAU				KVT + TEK				HLM	
	Prä		Post		Prä		Post		$\beta_{(1/424)}$	d
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
Aufmerksamkeit	2.85	0.94	3.79	0.91	2.89	1.00	3.92	0.78	-0.64	-0.06
Körperempfind.	3.03	0.94	3.67	0.83	3.14	0.89	3.79	0.78	0.04	0.02
Klarheit	2.89	1.02	3.56	0.89	2.93	0.98	3.69	0.84	-0.90	-0.07
Verstehen	2.72	1.00	3.52	0.92	2.79	1.00	3.68	0.81	-0.65	-0.05
Akzeptanz	2.55	0.92	3.32	0.94	2.59	0.92	3.57	0.86	-1.98*	-0.16
Toleranz	2.22	0.96	3.04	1.00	2.21	0.89	3.28	0.93	1.96*	-0.16
Selbstunterst.	2.62	0.92	3.27	0.92	2.60	0.87	3.44	0.86	-2.36**	-0.19
Konfrontations.	2.73	0.92	3.29	0.87	2.75	0.96	3.40	0.90	-0.90	-0.04
Regulation	2.15	0.85	3.11	0.95	2.15	0.81	3.30	0.88	-1.76*	-0.14
SEK <sub>Total</sub>	2.64	0.75	3.40	0.79	2.67	0.73	3.56	0.74	-1.54(*)	0.12

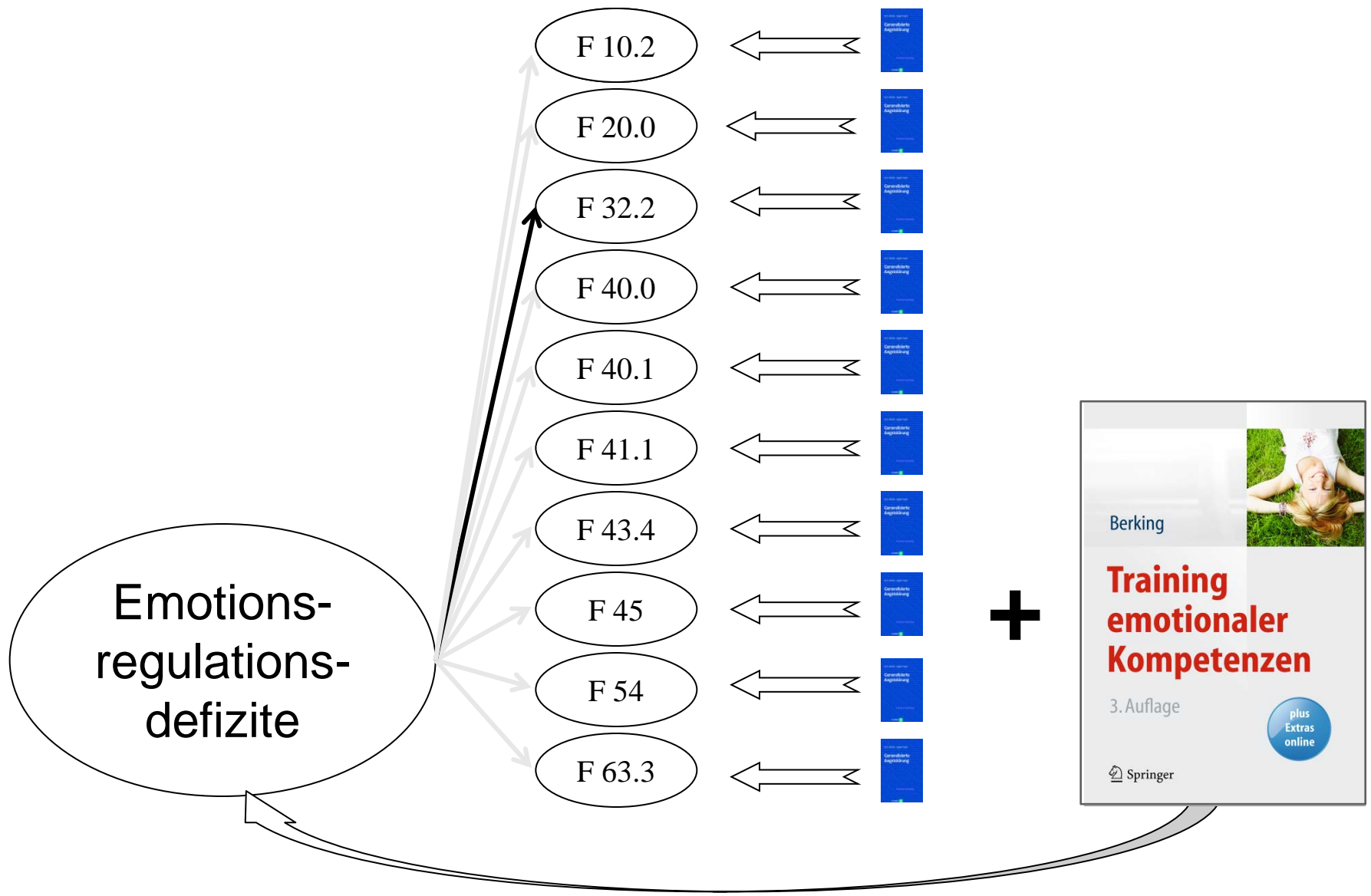
# Ergebnisse: Emotionsregulation

Skalen	KVT-TAU				KVT + TEK				HLM	
	Prä		Post		Prä		Post		$\beta_{(1/424)}$	d
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
Aufmerksamkeit	2.85	0.94	3.79	0.91	2.89	1.00	3.92	0.78	-0.64	-0.06
Körperempfind.	3.03	0.94	3.67	0.83	3.14	0.89	3.79	0.78	0.04	0.02
Klarheit	2.89	1.02	3.56	0.89	2.93	0.98	3.69	0.84	-0.90	-0.07
Verstehen	2.72	1.00	3.52	0.92	2.79	1.00	3.68	0.81	-0.65	-0.05
Akzeptanz	2.55	0.92	3.32	0.94	2.59	0.92	3.57	0.86	-1.98*	-0.16
Toleranz	2.22	0.96	3.04	1.00	2.21	0.89	3.28	0.93	1.96*	-0.16
Selbstunterst.	2.62	0.92	3.27	0.92	2.60	0.87	3.44	0.86	-2.36**	-0.19
Konfrontations.	2.73	0.92	3.29	0.87	2.75	0.96	3.40	0.90	-0.90	-0.04
Regulation	2.15	0.85	3.11	0.95	2.15	0.81	3.30	0.88	-1.76*	-0.14
<b>SEK<sub>Total</sub></b>	<b>2.64</b>	<b>0.75</b>	<b>3.40</b>	<b>0.79</b>	<b>2.67</b>	<b>0.73</b>	<b>3.56</b>	<b>0.74</b>	<b>-1.54(*)</b>	<b>0.12</b>

# Ergebnisse: Emotionsregulation

Skalen	KVT-TAU				KVT + TEK				HLM	
	Prä		Post		Prä		Post		$\beta_{(1/424)}$	d
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
Aufmerksamkeit	2.85	0.94	3.79	0.91	2.89	1.00	3.92	0.78	-0.64	-0.06
Körperempfind.	3.03	0.94	3.67	0.83	3.14	0.89	3.79	0.78	0.04	0.02
Klarheit	2.89	1.02	3.56	0.89	2.93	0.98	3.69	0.84	-0.90	-0.07
Verstehen	2.72	1.00	3.52	0.92	2.79	1.00	3.68	0.81	-0.65	-0.05
Akzeptanz	2.55	0.92	3.32	0.94	2.59	0.92	3.57	0.86	-1.98*	-0.16
Toleranz	2.22	0.96	3.04	1.00	2.21	0.89	3.28	0.93	1.96*	-0.16
Selbstunterst.	2.62	0.92	3.27	0.92	2.60	0.87	3.44	0.86	-2.36**	-0.19
Konfrontations.	2.73	0.92	3.29	0.87	2.75	0.96	3.40	0.90	-0.90	-0.04
Regulation	2.15	0.85	3.11	0.95	2.15	0.81	3.30	0.88	-1.76*	-0.14
SEK <sub>Total</sub>	2.64	0.75	3.40	0.79	2.67	0.73	3.56	0.74	-1.54(*)	0.12

# Zusammenfassung



Emotions-  
regulations-  
defizite

- F 10.2
- F 20.0
- F 32.2
- F 40.0
- F 40.1
- F 41.1
- F 43.4
- F 45
- F 54
- F 63.3



+



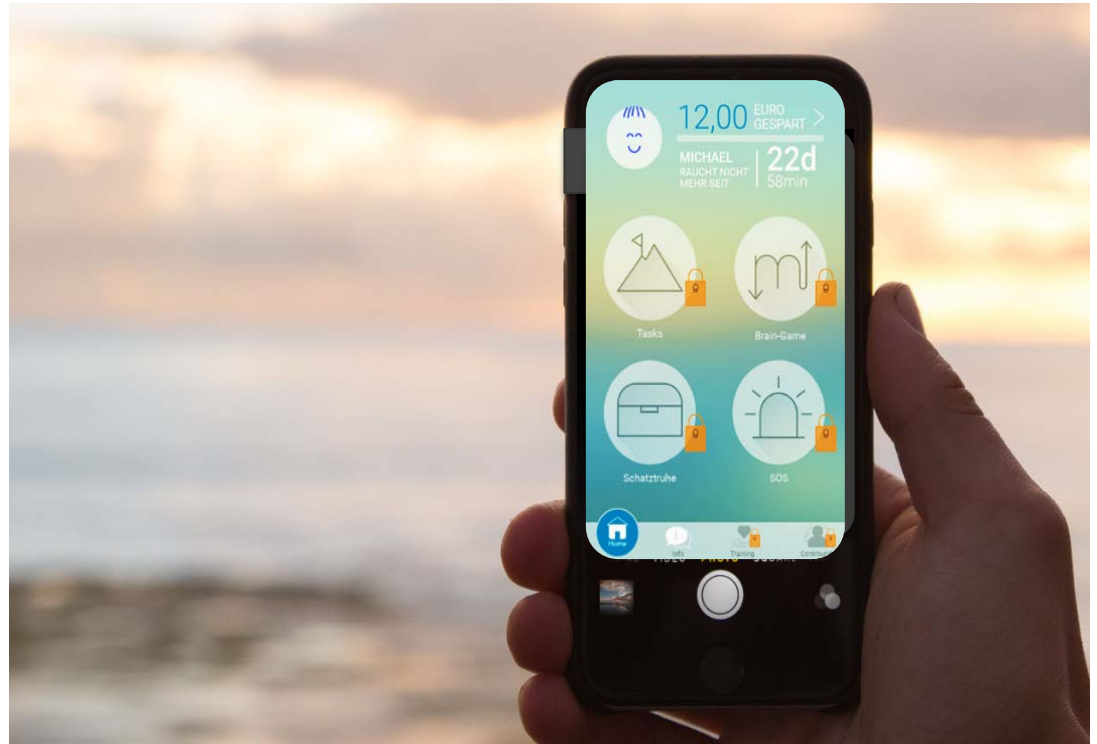


# Zukunft: Weitesgehend Mobil



## Mobile Mental Health Promoter (MMHP)

Entwicklung einer mobilen Applikation zur nachhaltigen Förderung der psychischen Gesundheit





**Vielen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit !!!**



# Fragen

## Kommentare

### Diskussionspunkte