

Geflüchtete Kinder aus der Ukraine Digitale Plattform für interdisziplinäre Fachkräfte sowie betroffene Familien und ehrenamtliche Helfer



"Wie kann ich mit Stress umgehen?"

Stressresilienz und Emotionsregulation am Beispiel von

**START & START-Kids**

*(Dixius & Eva Möhler, 2022)*

**Andrea Dixius**

Leitende Psychologin

SHG Zentrum für Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik

Leiterin Kindertraumaambulanz (OEG) Saarland

**Frühe Interventionen**  
**Stabilisierung**  
**Prävention**  
**Resilienz**

# Stress und Belastungsfolgen

- **ACE- Studie Adverse Childhood Experience (Felitti et al.1998)**
- 17.433 Erwachsene – Fragebögen mit 10 Themen: emotionale, sexuelle, körperliche Misshandlung, Verlust von Eltern(teil), psychische Erkrankung, Gewalt an Mutter, Kriminalität, Drogenabus, Trennung/ Tod von Eltern
- 67% - mindestens ein belastendes Erlebnis
- je mehr Belastungen/ Traumata in der Kindheit, desto vulnerabler für die Entwicklung von psychischen und körperlichen Erkrankungen (z.B. ACE-Studie: 50-75 % mit diesen Kindheitserfahrungen gaben an, an Depressionen, Suizidversuchen, Alkohol-/Drogenabus)



# Stress und Belastungsfolgen

- Beeinträchtigte Bereiche/Konsequenzen auf das Verhalten und Erleben von Kindern bei dauerhafter Belastung (z.B. auch Traumafolgen)
    - Bindung
    - Gefühlsregulation
    - Biologische Aspekte
    - Körperliche (somatoforme) Beschwerden
    - Dissoziation („innere Bilder“, Flashbacks)
    - Verhaltenssteuerung/-kontrolle
    - Suizidalität
    - Selbstverletzungen
    - Denken, Gedanken (Kognition)
    - Selbstkonzept, Grundannahmen über sich Selbst, Selbstwert
    - körperliche Erkrankungen
- diese Besonderheiten sollten im alltäglichen Umgang mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen beachtet werden

# Auswirkung von Stress und von traumatischen Erlebnissen

## Kognitive Reaktionen

### Einengung des Denkens

- Leere im Kopf (Blackout)
- Konzentrationsmangel
- Denkblockaden
- Gedankenkreisen, Grübeln

### gedankliche Bewertungen:

- „Ich muss maximal aufpassen!“
- „Das geht bestimmt schief“
- „Das schaffe ich nicht!“
- „Das ist einfach zu viel!“

## Muskuläre Reaktionen

### Skelettmuskulatur in

#### quasi 'Habachtstellung'

- mit den Fingern 'nesteln'
- Zittern
- Zähneknirschen
- Fußwippen
- Zucken
- Spannungskopfschmerz
- Rückenschmerzen
- Faustballen
- Stottern
- nervöse oder starre Gestik/ Mimik
- Anspannung

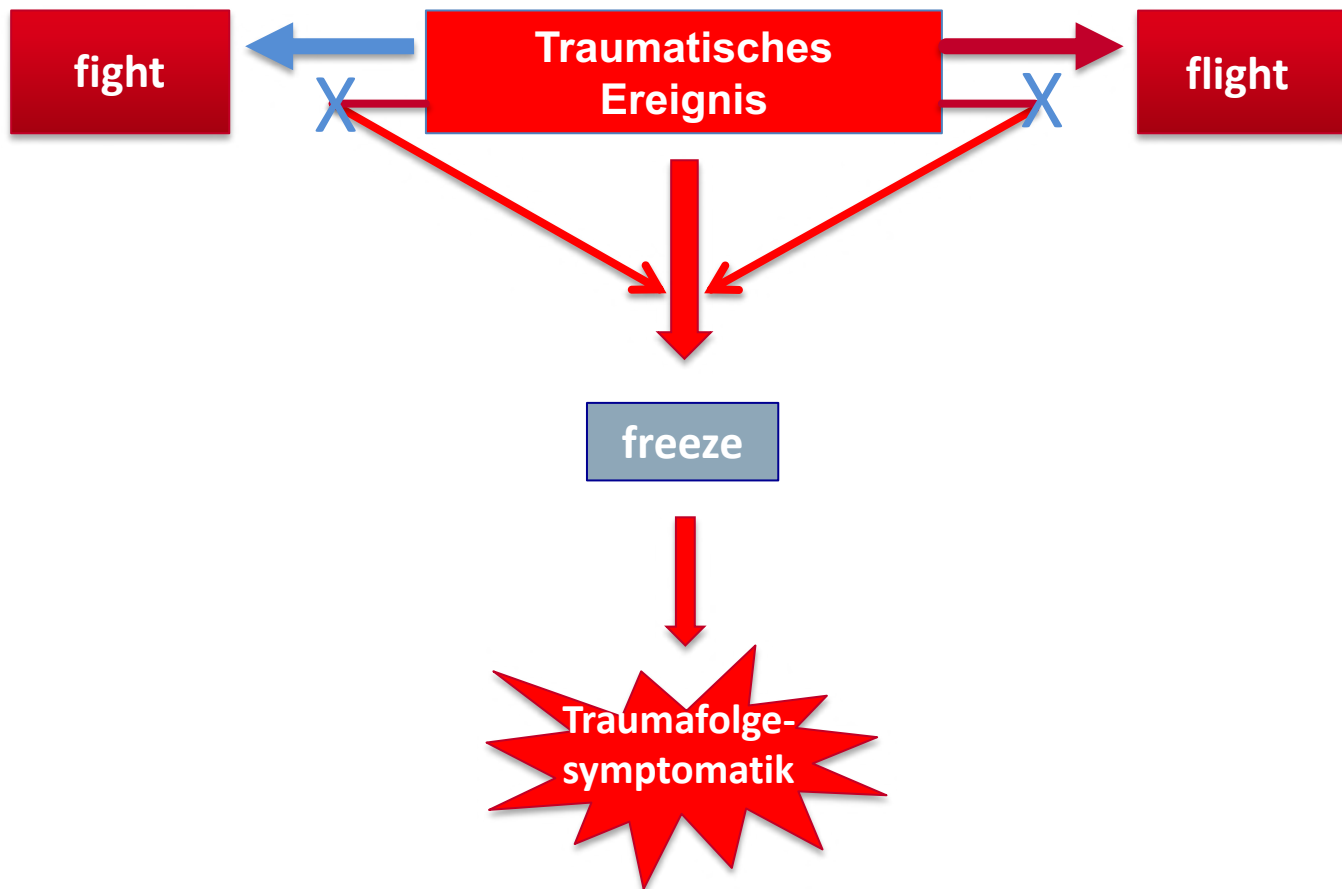
## Emotionale Reaktionen

### unterschiedliche Gefühle, häufig bei Hilflosigkeit, hohem Distress. Hochstress:

- Angst
- Panik
- Nervosität
- Unsicherheit
- Ärger
- Wut
- Gereiztheit

## Vegetativ-hormonelle Aktivierung:

- Herz schlägt schneller:
- Pupillen weiten sich.
- Erhöhung: Blutdruck  
u. Atmungsfrequenz
- Erhöhung:  
Durchblutung Gehirns u.
- Blutzuckerspiegel ist erhöht.
- Hemmung: Verdauungsprozesse  
u. Immunabwehr
- Gehör u. Sehvermögen sind  
schärfer
- Adern treten hervor
- Schweißausbrüche
- Mundtrockenheit
- Kloß im Hals
- Herzklopfen, Herzstiche



*Dixius, 2018*

„Fight-Flight-Freeze-Modus“ und Traumafolgen

# Thematische Schwerpunkte

# Resilienz

Selbst-/  
Fremdwahrnehmung

- Selbsteinschätzung und Informationsverarbeitung

Selbststeuerung

- Emotionsregulation
- Regulation von Arousal

Selbstwirksamkeit

- Überzeugung Anforderungen bewältigen zu können

soziale Kompetenz

- zwischenmenschliche Fertigkeiten

Umgang mit Stress

- Kompetenzen und Strategien in der Situation

Probleme lösen

- Strategien zur Analyse und Bearbeitung von Problem

vgl. Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2009



# Resilienz & Selbstwirksamkeit

**Selbstwirksamkeit** (self-efficacy beliefs) versteht die kognitive Psychologie als die Überzeugung einer Person, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. (Bandura)

- Erfolgserlebnisse
- Teilhabe („Partizipation“)
- Challenge by Choice  
 (“Herausforderungen“ selbst wählen)
- Freiwilligkeit
- Orientierung an Modellpersonen,  
Eltern, Trainer:innen,  
Bezugspersonen

# Emotionswahrnehmung Emotionsregulation

# Emotionsregulation

- unter dem Gesichtspunkt der Funktionalität können Emotionsregulationsstrategien in adaptive und maladaptive Strategien unterschieden werden.
- Maladaptive Emotionsregulationsstrategien werden als Risikofaktoren in Zusammenhang mit der Entwicklung psychischer Störungen gebracht. z.B. Rauchen, Trinken, zu viel Essen
- Adaptive Strategien dienen der Bewältigung oder auch der Regulierung von emotionaler Anspannung. Skills etwa Sport treiben, Aktivitätenaufbau, Entspannung

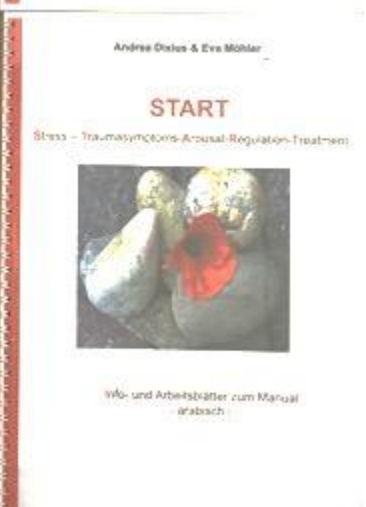
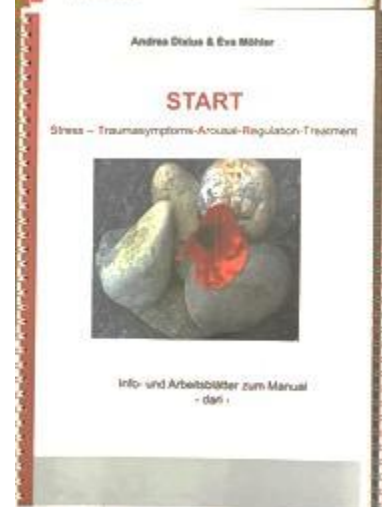
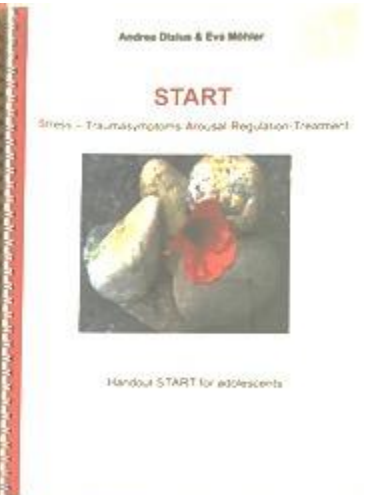
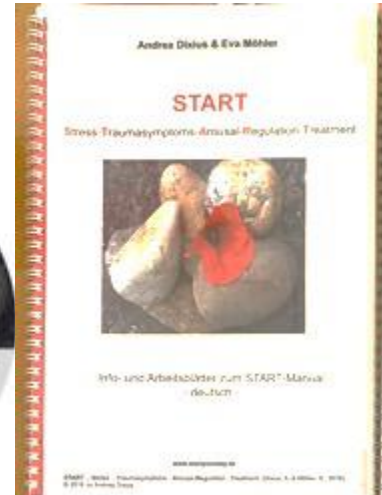
# Förderung von Identität und Selbstwahrnehmung

# zwischenmenschliche Fertigkeiten

# START Manual und Handouts

Manuale Jugendliche deutsch, englisch,  
italienisch

deutsch, enlisch, dari, arabisch, ukrainisch



# START - Kids

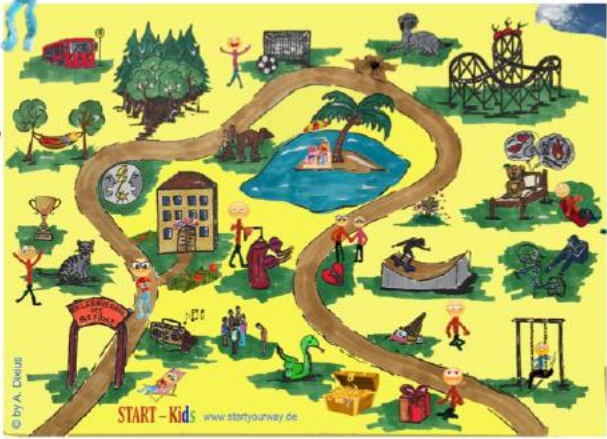
## Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids

Andrea Dixius & Eva Möhler

© START - Kids  
www.startyourway.de

### START - Kids

Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids



© by A. Dixius  
START - Kids www.startyourway.de

- Ein DBT-orientiertes Programm zur Stressresilienz und Emotionsregulation für Kinder von 6-12 Jahren -

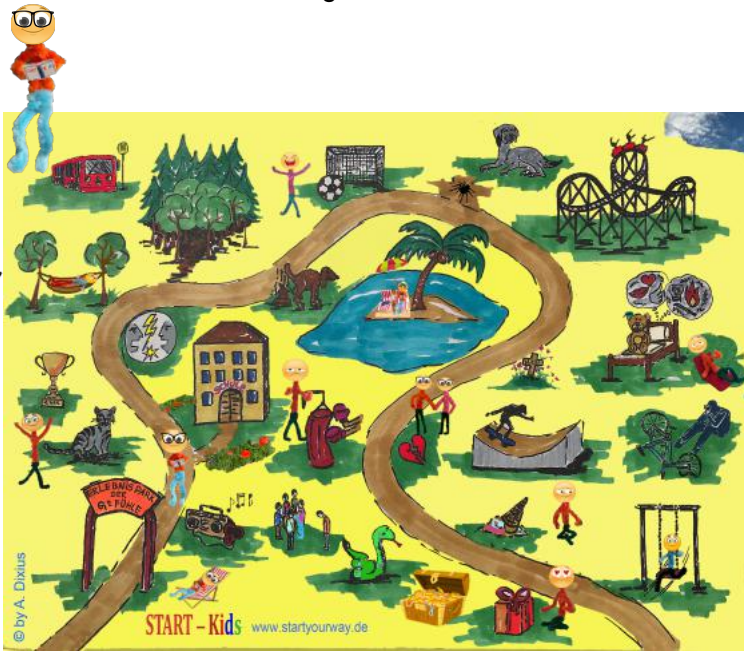
[www.startyourway.de](http://www.startyourway.de)

START-Kids Stress-Arousal-Regulation-Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2020)  
© by A. Dixius, 2021

- 8 Module
- kulturintegrativ , multilingual, audio-files
- einfache spielerische bildreiche Materialien
- Einsatz: Gruppenkontext  
(auch im Einzelsetting möglich)
- DBT- C, Tf-CBT, EMDR - adaptiert
- Bezugspersonen/ Elternmodul als add-on

## START - Kids

Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids



Info- und Arbeitsblätter zum START-Kids Manual  
- deutsche Sprachversion

[www.startyourway.de](http://www.startyourway.de)

START-Kids Stress-Arousal-Regulation-Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2020)  
© by A. Dixius, 2021

## Handout für Kinder

*multilingual deutsch, dari, arabisch,  
englisch, ukrainisch, demnächst russisch*



## sequentielle Traumatisierung von Kindern und Jugendlichen Fluchterfahrung



angelehnt an Abb. Fegert, 2015

# START – Ausgangslage

## Grundüberlegungen

- Kinder und Jugendliche mit starken psychischen Belastungen
- erste und initiative, stabilisierende Hilfe
- kulturintegrativ
- **Zugang niedrigschwellig**

# Traumatherapie – 3 Phasen

**START**



**1. Stabilisierung**

2. Traumabearbeitung

3. Integration

# START & START– Kids

## Ziele

- **Krisen überstehen**
  - Rückterlangung von Verhaltenskontrolle  
u. Impulssteuerung
  - **Stressregulation**
  - **Emotionsregulation**
  - **Selbstwirksamkeitserfahrung/** Selbstregulation
  - Förderung von **Resilienz**
  - **Prävention**
- 
- Abbau von Fremd-/Eigenschädigung
  - Verringern von maladaptiven Verhaltensstrategien
  - Reduzierung „Arouschleifen“/ Krisen



# START & START - Kids

## - Grundhaltung -

- Validierende Grundhaltung
- dialektische Grundhaltung
- positive und empathische Zugewandtheit
- positive Verstärkung
- Transparenz und Klarheit

# START & START– Kids

## Grundhaltung

### Validierung bedeutet:

- Dem Gegenüber zu vermitteln, seine eigene subjektive Sichtweise der Dinge, seine Gefühle, seine Gedanken und sein Verhalten nachvollziehen zu können, jedoch dies nicht die einzig mögliche Alternative sein muss. (*vgl. Lineham 1996*)
- Akzeptanzstrategie

# START & START– Kids

## Grundhaltung

### Auswirkungen der Validierung

#### Beispiele:

- Aufbau von Vertrauen
- Verminderung von negativen Gefühlen
- Stärkung der Selbstachtung
- Unterstützung in schwierigen Beziehungen
- Keine negativen Auswirkungen!!!

# START & START– Kids

## Grundhaltung

### Wie kann ich validieren?

- Offenheit, Transparenz
- Interessiert und ungeteilt aufmerksam sein
- zuhören und beobachten
- Nachfragen (um zu verstehen)
- Nicht werten, stattdessen beschreibende Verbalisierungen
- “Nicht-beurteilende“ Reflektion
- vermitteln, dass das Gesagte gehört und verstanden wurde
- vermitteln, dass die Reaktionen nachvollziehbar sind.
- aussprechen von Emotionen, Gedanken oder Verhaltensmustern, die das Kind erlebt, aber nicht ausspricht
- Cheerleading

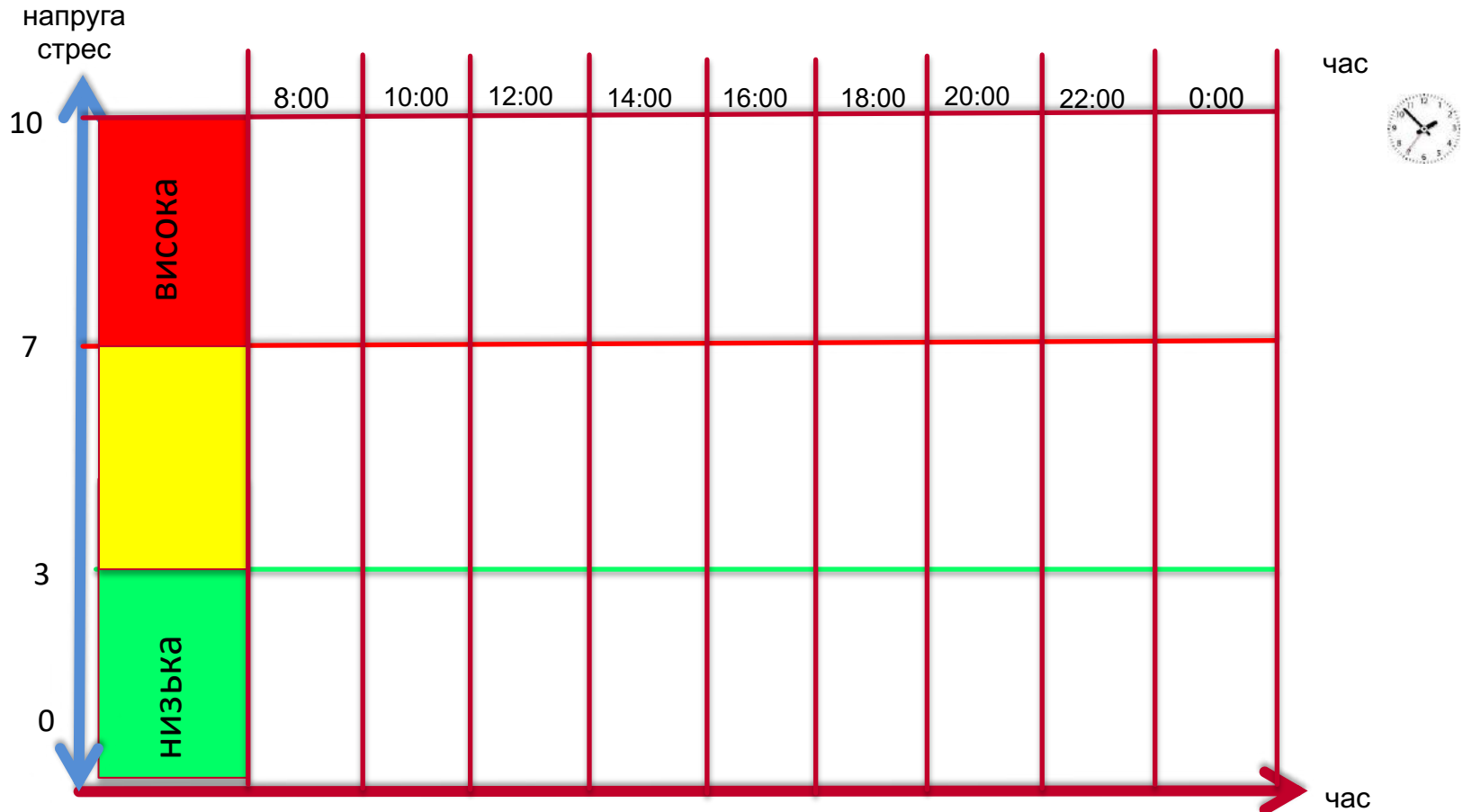


# Achtsamkeit

- **bewusste Wahrnehmung auf den aktuellen Moment**
- **wertfreie Beobachtung und Akzeptanz der Gegenwart**
- **konzentrieren, teilnehmen, nicht bewerten**
- z.B. Gedanken, Emotionen, Sinneseindrücke, körperliche Vorgänge, Verhalten, Wahrnehmung

## Крива напруги

Сюди ти можеш записати про свою внутрішню напругу. Потім, за допомогою власного списку вмінь, ти зможеш відшукати свої вміння і застосувати їх.

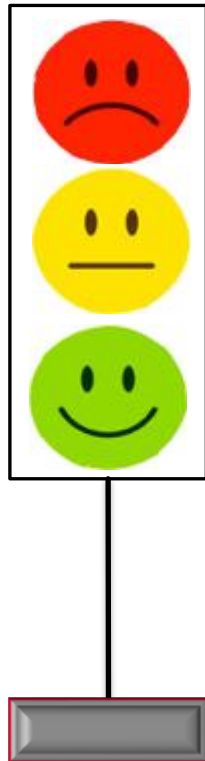


dein Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## „Stimmungssampel“

Hier kreuze bitte an wie du dich fühlst und wenn du magst, kannst du auch den Grund für deine Stimmung in die „Ampel“ reinschreiben



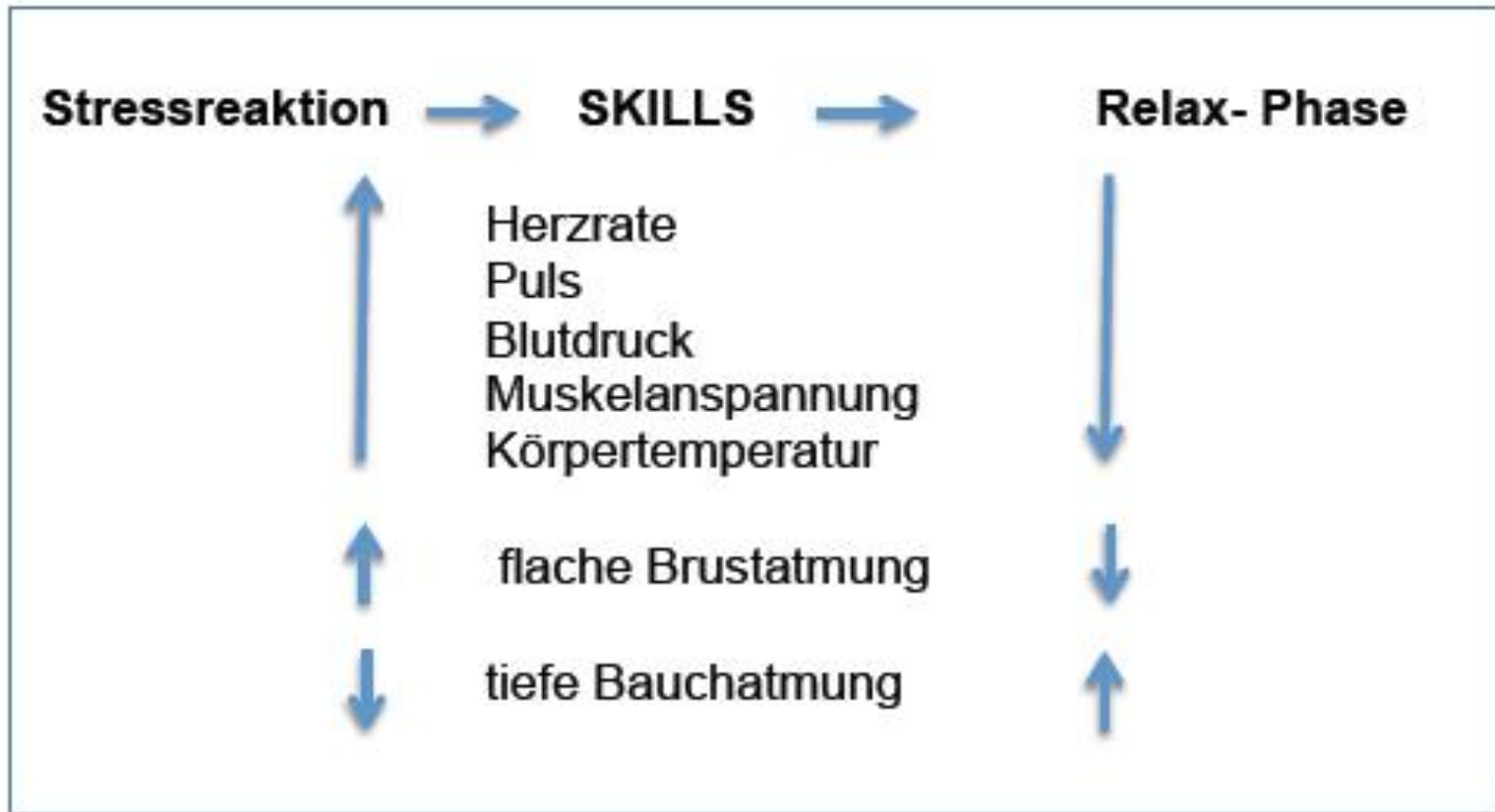
morgens	mittags	abends	nachts

# START & START – Kids

## Skills

- Der **rote Bereich** bedeutet Hochstress, hier können Sinnesskills, Bewegung, kaltes Wasser im Gesicht etc. helfen (s. unten Abb.).
- Der **gelbe Bereich**, da sind Gefühle und Stress, gut kontrollierbar und bevor die Anspannung mehr steigt, sind Skills hilfreich.
- Der **grüne Bereich** bedeutet entspannt zu sein und sich besser oder wohler zu fühlen. Das ist ganz wichtig, auch dafür Skills zu machen und zu finden.

# Reduktion physiologischer Manifestation von Stress



*Dixius, 2016*

# START

## Basics

### START-Module zur Stressregulation

- Hochstressbereich und hohem Anspannungslevel rasche Wirkung der Spannungsreduktion durch – sensorische Reize, Bewegung und Entspannung wirken auf Parasympathisches Nervensystem (PNS) (*Rathus, Miller 2015; Linehan, 2015*)
- Skills - Kältereize (Coolpacks, Eiswürfen, kalte Dusche)
- Bewegung & Sport
- **PMR** und Atementspannungstechniken

**Info-/Übungsblatt  
Sport & Bewegung  
Stresstoleranz**

(START-Modul 1 S. 27)



Weitere Skills: Tanzen, Treppen steigen, Laufen, Bewegung...  
**Jetzt einfach mal ausprobieren!!!**



START Stress, Traumasymptoms, Arousal-Regulation, Treatment (Dixius, A. & Möhler, E. 2016)  
© 2016 by Andrea Dixius

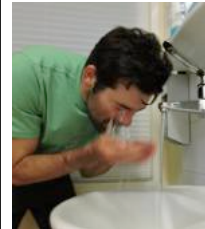
**Info-/ Übungsblatt  
Kältereize  
Stresstoleranz  
(START-Modul 1- S. 25)**



Kalte Dusche



Eiswürfel -  
Handgelenk



kaltes Wasser - Gesicht



Coolpack

Weitere Skills: „Diving-Skill“ – kaltes Wasser in eine Eimer und den Kopf eintauchen, Eiswürfel in den Mund nehmen, Coolpack in den Nacken

**Jetzt einfach mal ausprobieren!!!**



START – Stress – Traumasymptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2016)  
© 2016 by Andrea Dixius

## Info-/Arbeitsblatt Kältereize gegen Stress



Wasser ins Gesicht



kalte Dusche



Coolpack



Eiswürfel



## Einfache Bauchatmung

Achtsamkeit, Selbstberuhigung, Stressregulation

Die einfache Bauchatmung ist klasse und du kannst die überall machen. Du kannst dich damit selbst ganz gut beruhigen und dich ‚relaxen‘. Hilfreich ist, wenn du Übung öfters wiederholst Diese Übung hilft auch bei Anspannungssituationen z.B. vor einer Prüfung oder Klassenarbeit in der Schule oder ganz einfach bei Aufregung und Anspannung in vielen Situationen.

Lege nun bitte deine rechte Hand ganz einfach auf deinen Brustkorb. Deine linke Hand lege bitte auf deinen Bauch.

Atme nun durch deine Nase tief in deinen Bauch ein. Spüre wie sich dein Bauch hebt, wie wenn du einen Luftballon aufpusten würdest (wie in Bild 1). Dann atme ganz langsam wieder aus, du spürst wie dein Bauch sich senkt (wie in Bild 2). Wiederhole die Übung mindestens 10 mal.

**Einfach ausprobieren!!!**

Bild 1: einfache Bauchatmung - einatmen



Bild 2: einfache Bauchatmung - ausatmen



© dixius/ usner 2020



# Selbstberuhigung/ Entspannung

## PMR



### Eine kurze Übung zur Entspannung und Selbst-Beruhigung – PMR-

Setze oder lege dich bequem hin.

Atme ein paar mal tief ein und langsam aus.

Nun spanne deine Gesichtsmuskeln (1) für ein paar Sekunden an.

Atme tief ein, stell dir vor, dass der Sauerstoff in deine Muskeln fließt und fühle wie sich beim Ausatmen die Muskeln im Gesicht sich wieder entspannen.

Nun spanne deine Nackenmuskeln (2) und deine Schultermuskeln (2) für ein paar Sekunden an. Fühle wie sich die Muskeln beim langsamen Ausatmen entspannen.

Spanne deine Rückenmuskeln (3) an. Halte die Spannung. Atme tief ein und fühle und spüre wie sich dein Rücken beim Ausatmen wieder ganz entspannt.

Spanne deine Bauchmuskeln (4) jetzt kurz an. Nimm einen tiefen Atemzug und lass den Atem in die Muskeln fließen bis sie ganz entspannt sind.

Spanne deine Brustmuskeln (5) an. Halte die Spannung einen Moment. Atme tief ein, langsam wieder aus, entspanne wieder

Spanne nun deine Oberarmmuskeln (6) für ein paar Sekunden an.

Atme wieder tief ein und fühle wie sich deine Oberarme (7) beim langsamen Ausatmen wieder ganz entspannen.

Spanne deine Unterarme (8) an, halte die Anspannung. Atme tief ein und entspanne beim langsamen Ausatmen die Unterarme wieder.

Spanne deine Hände an, halte die Spannung, atme tief ein und langsam aus.

Nun spanne deine Oberschenkel (9) an, halte die Spannung. Atme tief ein und entspanne wieder.

Spanne deine Waden (10) an, halte die Spannung, atme tief ein und langsam aus, löse die Spannung bis die Muskeln relaxed sind.

Jetzt spanne deine Füße (11) bis in die Zehenspitzen(11) an, halte die Spannung, atme tief ein und löse die Spannung beim Ausatmen.

Dann spanne alle Muskeln (12) gleichzeitig an und halte die Anspannung 10 Sekunden (zähle bis 10).

Dann entspanne alle Muskeln (12) für 10 Sekunden.

Atme mehrmals tief und langsam ein und langsam wieder aus.

Spüre den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.

Wiederhole dies, spanne alle Muskeln für 10 Sekunden an und dann relaxe, entspanne alle Muskeln.

START – Stress – Traumasymptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2016)

© 2016 by Andrea Dixius

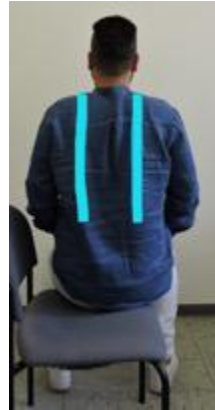
# Übung: PMR Progressive Muskelentspannung



(1) Gesicht



(2) Nacken, Schulter



(3) Rücken



(4) Brust



(5) Bauch



(6) Oberarme



(7) Unterarme



(8) Hände



(9) Oberschenkel



(10) Waden



(11) Füße, Zehen



(12) alle Muskeln gleichzeitig



**alle Muskeln sind entspannt**

bequem hinsetzen, dabei tief einatmen und langsam ausatmen,

! Ich spanne alle Muskeln im **Gesicht** an wie wenn ich auf eine ganz saure **Zitrone** beißen würde



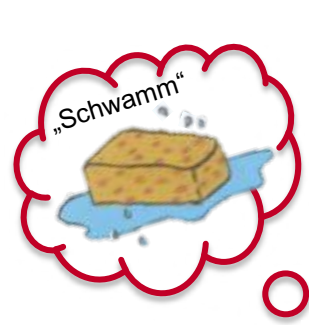
**alle Gesichtsmuskeln anspannen**

**zähle 6-5-4-3-2-1-0**



**alle Muskeln wieder entspannen**

spüre den Unterschied zwischen Anspannung u. Entspannung



! Ich spanne meine Hände an wie wenn ich einen Schwamm ausdrücken würde



**alle Muskeln entspannen**  
bequem hinsetzen, dabei tief einatmen und langsam ausatmen,

**Hände anspannen**  
zähle 6-5-4-3-2-1-0

**alle Muskeln entspannen**  
spüre wie sich jetzt die Muskeln anfühlen



alle Muskeln entspannen

bequem hinsetzen, dabei tief einatmen und langsam ausatmen,

**Beine**  
anspannen  
zähle 6-5-4-3-2-1-0

alle Muskeln entspannen  
spüre wie sich jetzt die Muskeln anfühlen

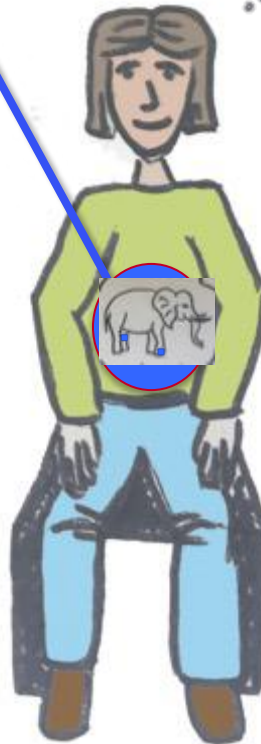


alle Muskeln entspannen

bequem hinsetzen, dabei tief  
einatmen und langsam ausatmen,  
4 mal wiederholen



Ich spanne meine  
**Bauchmuskeln**  
fest an, sodass ein  
„Elefant“ darüber  
laufen könnte



**Bauchmuskeln** anspannen

zähle 6-5-4-3-2-1-0  
dann die Muskeln wieder entspannen



alle Muskeln entspannen

spüre wie sich jetzt die Muskeln  
anfühlen

# Was sind eigentlich „Skills“



Skills sind mehr als Chilis

- Kognitive, emotionale und handlungsbezogene Reaktionen, die sowohl kurz- als auch langfristig zu einem **Maximum an positiven** und einem **Minimum an negativen** Ergebnissen führen.
- Fertigkeiten, die **kurz- und langfristig** helfen können, aber nicht schädigend sind



# Вміння для Kids & Adolescents & Parents

Важливо: «Вміння = все, що допомагає» - але не шкідливо!!!	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ вітамінні шипучі таблетки</li> <li>➤ таблетка Ahoу</li> <li>➤ кисла жуйка</li> <li>➤ жаба</li> <li>➤ цукерки (солодкі, кислі, гарячі, гіркі)</li> <li>➤ галька (можна покласти у зуття)</li> <li>➤ зразки парфумів, ароматична олія, гель для душу...</li> <li>➤ маленька м'яка іграшка</li> <li>➤ японська лікарська олія</li> <li>➤ гумки для зап'ястя</li> <li>➤ жуйка</li> <li>➤ маленька гра на спритність</li> <li>➤ протягнути по руді пташиним пером...</li> <li>➤ камінець, гра з дорогоцінним камінням, споглядання,</li> <li>➤ камінці для рук</li> <li>➤ сувенірна фотографія</li> <li>➤ адреса та номер телефону (картка безпеки модуль 8.2)</li> <li>➤ телефонування</li> <li>➤ тримати м'ячик-іграшок в руці, пережувати його по руці, рахувати вм'ятини від нього на шкірі</li> <li>➤ прийняти душ</li> <li>➤ зробити кубики льоду з присмаком і смоктати їх</li> <li>➤ кульки, антистресова кулька</li> <li>➤ інтенсивно розсмаковувати щось смачне</li> <li>➤ почути щось приємне (улюблена пісня, відволіктися, тренуватися до втоми, танцювати під музику)</li> <li>➤ спорт і рух</li> <li>➤ кидати м'ячі</li> <li>➤ жонглювати</li> <li>➤ гра Flic-Flac для мозку (ABC назад, усі тварини з A, B, C...)</li> <li>➤ Room search</li> <li>➤ сприймання звуків</li> <li>➤ сприймання змін</li> <li>➤ спробувати вправу «Wolkenskill»</li> <li>➤ холододі подразники (кубики льоду з присмаком і без присмаку)</li> <li>➤ читати</li> <li>➤ малювати</li> <li>➤ зустрітися з друзями</li> <li>➤ допомогти комусь у чомусь</li> <li>➤ займатися ручною роботою</li> <li>➤ дивитися фільм</li> <li>➤ діяти протилежно (замість того, щоб тягнути покривало на голову, встати і щось робити)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ вправи на уважність</li> <li>➤ дихальні вправи</li> <li>➤ ПМР</li> <li>➤ методи з дитячої програми «Die Sendung mit der Maus» – описувати дії, предмети – не оцінювати</li> <li>➤ бити вузол (бити вузол на рушнику доти, поки вузол не розв'яжеться)</li> <li>➤ взяти відпустку для думок</li> <li>➤ стояти на одній нозі («вправа фламінго»)</li> <li>➤ стрибати</li> <li>➤ скакання зі скакалкою</li> <li>➤ розгадувати пазл</li> <li>➤ кидати м'ячі назад через голову</li> <li>➤ змайструвати пекло на небі</li> <li>➤ сформувати фігуру з маси для ліплення</li> <li>➤ танцювати</li> <li>➤ гуляти</li> <li>➤ проходити групою через магічні стовпи</li> <li>➤ слухати музику</li> <li>➤ гра в робота</li> <li>➤ людська камера</li> <li>➤ ВАЛІЗА ШВИДКОЇ ДОПОМОГИ</li> <li>➤ гра морганням</li> <li>➤ тиха пошта</li> <li>➤ Гордієв вузол</li> <li>➤ приплив та відлив</li> <li>➤ займатися ручною роботою</li> <li>➤ сприймання змін</li> <li>➤ Кислі дольки лимона</li> <li>➤ Фізична культура</li> <li>➤ Обмивання обличчя, душ холодною водою</li> <li>➤ купатися</li> <li>➤ читати</li> <li>➤ мандали</li> <li>➤ гра на спритність, кубики-рубикі</li> </ul> <p><b>Місце для ваших власних ідей щодо вмінь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ -----</li> <li>➤ -----</li> <li>➤ -----</li> <li>➤ -----</li> <li>➤ -----</li> <li>➤ -----</li> <li>➤ -----</li> <li>➤ -----</li> </ul>

Wichtig: „Skills = alles was hilft“ - aber nicht schädlich ist!!!	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vitamin- Brausetabletten</li> <li>➤ Ahoi-Kinderbrause</li> <li>➤ Saure Kaugummis</li> <li>➤ Knackfrosch</li> <li>➤ Bonbons (süß, sauer, scharf, bitter)</li> <li>➤ Kieselstein (kann man in die Schuhe machen)</li> <li>➤ Parfümpföbchen, Duftöl, Duschgel...</li> <li>➤ Kleines Stofftier</li> <li>➤ japanisches Heilöl</li> <li>➤ Handgelenk-Gummis</li> <li>➤ Kaugummis</li> <li>➤ kleines Geschicklichkeitsspiel</li> <li>➤ Vogelfeder über die Hand streifen....</li> <li>➤ Murmel, Edelstein spielen, betrachten, Handschmeichel</li> <li>➤ Erinnerungsfoto</li> <li>➤ Adresse und Telefonnummer (Sicherheitskärtchen Modul 8.2)</li> <li>➤ Telefonieren</li> <li>➤ Igelball in der Hand halten, über den Arm rollen, die Punkte idavon auf der Haut zählen</li> <li>➤ Duschen</li> <li>➤ Eiswürfel mit Geschmack machen und genießen</li> <li>➤ Knetis, Antistressball</li> <li>➤ etwas Feines intensiv schmecken</li> <li>➤ etwas schönes hören (Lieblingslied, ablenken, auspowern, tanzen auf Musik)</li> <li>➤ Sport und Bewegung</li> <li>➤ Bälle werfen</li> <li>➤ Jonglieren</li> <li>➤ Hirn-Flic-Flac (ABC rückwärts, alle Tiere mit A, B, C...)</li> <li>➤ Room search</li> <li>➤ Geräusche wahrnehmen</li> <li>➤ Veränderungen wahrnehmen</li> <li>➤ "Wolkenskill" ausprobieren</li> <li>➤ Kältereize (Eiswürfel mit und ohne Geschmack)</li> <li>➤ Lesen</li> <li>➤ Malen</li> <li>➤ mit Freunden verabreden</li> <li>➤ jemandem bei etwas helfen</li> <li>➤ basteln</li> <li>➤ einen Film schauen</li> <li>➤ entgegengesetzt Handeln (statt die Decke über den Kopf ziehen, aufstehen und etwas unternehmen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Achtsamkeitsübungen</li> <li>➤ Atemübungen</li> <li>➤ PMR</li> <li>➤ "Die Sendung mit der Maustechnik" – Handlungen, Gegenstände beschreiben – nicht bewerten</li> <li>➤ Knoten schlagen</li> <li>➤ Gedankenurlaub machen</li> <li>➤ Auf einem Bein stehen ("Flamingo-Übung")</li> <li>➤ Hüpfen</li> <li>➤ Seilspringen</li> <li>➤ Ein Puzzle machen</li> <li>➤ Bälle rückwärts über den Kopf zu werfen</li> <li>➤ Eine Himmel-Hölle Basteln</li> <li>➤ Eine Figur mit Kntegummi bilden</li> <li>➤ Tanzen</li> <li>➤ Spaziergehen</li> <li>➤ Magische Pfeiler als Gruppe überqueren</li> <li>➤ Musik hören</li> <li>➤ Roboterspiel</li> <li>➤ Menschliche Camera</li> <li>➤ NOTFALLKOFFER</li> <li>➤ zu blinzeln spielen</li> <li>➤ Stille Post</li> <li>➤ Gordischer Knoten</li> <li>➤ Ebbe und Flut</li> <li>➤ Basteln</li> <li>➤ Veränderungen wahrnehmen</li> <li>➤ Saure Zitronenspalten</li> <li>➤ Sport</li> <li>➤ Kaltes Wasser ins Gesicht, Duschen</li> <li>➤ Baden</li> <li>➤ Lesen</li> <li>➤ Mandalas</li> <li>➤ Geschicklichkeitsspiele, Zauberwürfen</li> </ul> <p><u>Platz für eigene Skillsidee:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ -----</li> <li>➤ -----</li> <li>➤ -----</li> <li>➤ -----</li> <li>➤ -----</li> <li>➤ -----</li> <li>➤ -----</li> <li>➤ -----</li> </ul>

START-Kids Stress– Arousal-Regulation -Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2020)

© by A. Dixius, 2020

# Skills zur Krisenbewältigung

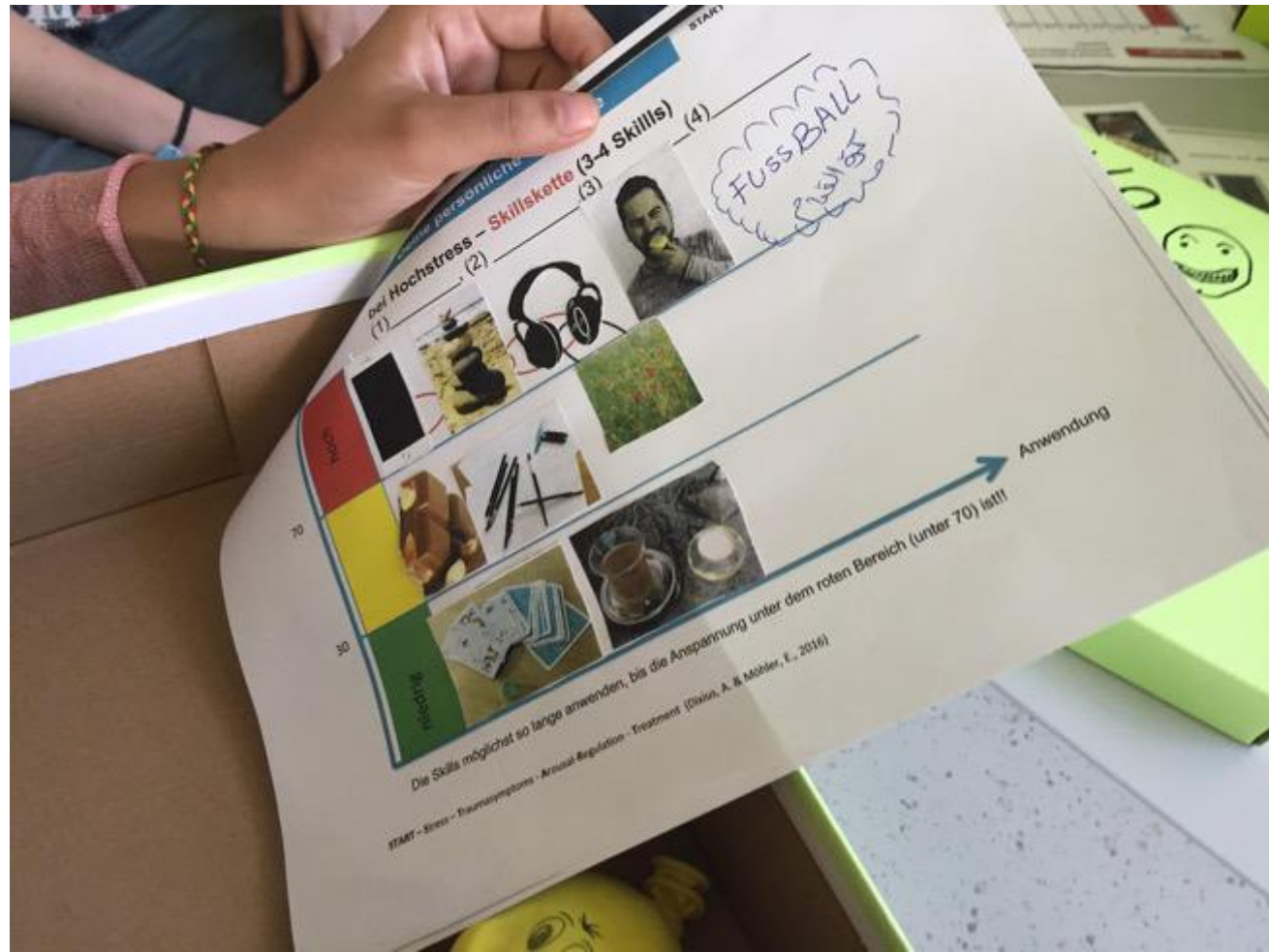
## -Skillsbox -

- Skillskette anwenden, 3-4 Skills, die dir zuverlässig und wirksam sind
- an die persönliche Skillsliste denken
- Skills sollten dir zur Verfügung stehen, also überlege welche Skills du auch, wenn du unterwegs bist, in der Schule usw. anwenden kannst
- nicht zu viele Skills in die Skillsbox, sonst fehlt der Überblick

# START & Skillsbox



# Persönliche Skillsliste

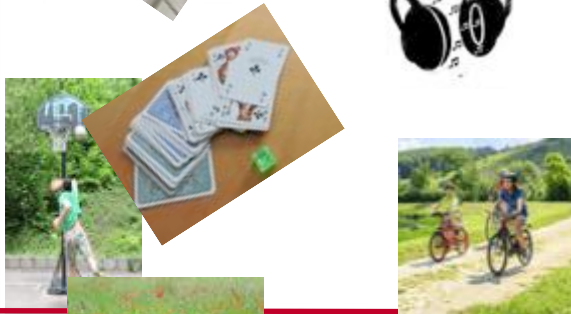


# Beispiel für eine persönliche Skillsliste

Anspannung  
Stress



**bei Hochstress** – Skillskette (3-4 Skills)  
Skills- 5 Sinne  
Ablenken, 5-4-3-2-1  
Wegschieben  
Radikale Akzeptanz



„Musik hören  
entgegengesetzt Handeln  
spielen  
Sport



Achtsamkeitsübungen  
Wahrnehmen - Natur  
Spielen  
Malen

Anwendung

# A Skills – Ausschneideblatt für die persönliche Skillsliste

hier kannst du dir Bilder für deine persönliche Skillsliste ausscheiden oder du suchst dir in Zeitschriften Bilder



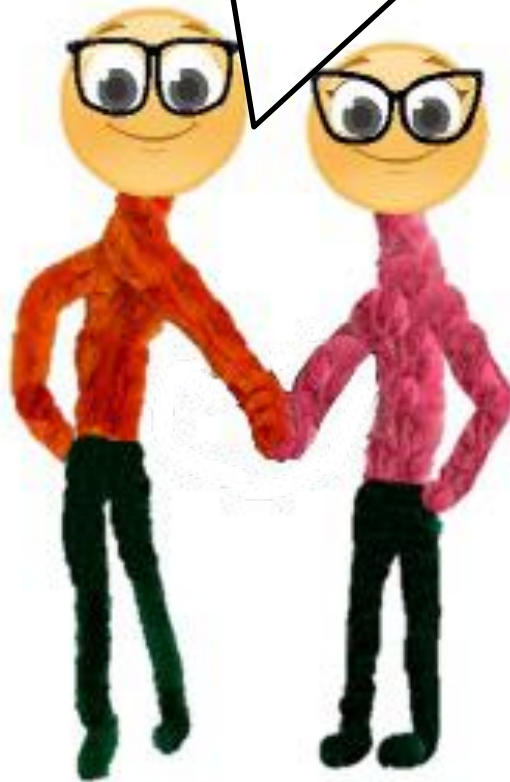
START – Stress – Traumasymptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2016)

© 2016 by Andrea Dixius

© Andrea Dixius, 2022

Hallo, wir heißen „KIM“

Wir begleiten dich durch das ganze  
START-Kids-Programm und erklären dir  
das Wichtigste und unterstützen dich bei  
Übungen und Spielen. Wir sind also  
deine ständigen Begleiter\*innen. Wir  
freuen uns, dass du mitmachst. Heute  
wirst du eine/n eigenen „KIM“ basteln  
**Wir werden viel Spaß haben!!!**



# START- Kids

## „Kim stellt sich vor“



# Bastelanleitung für „KIM“

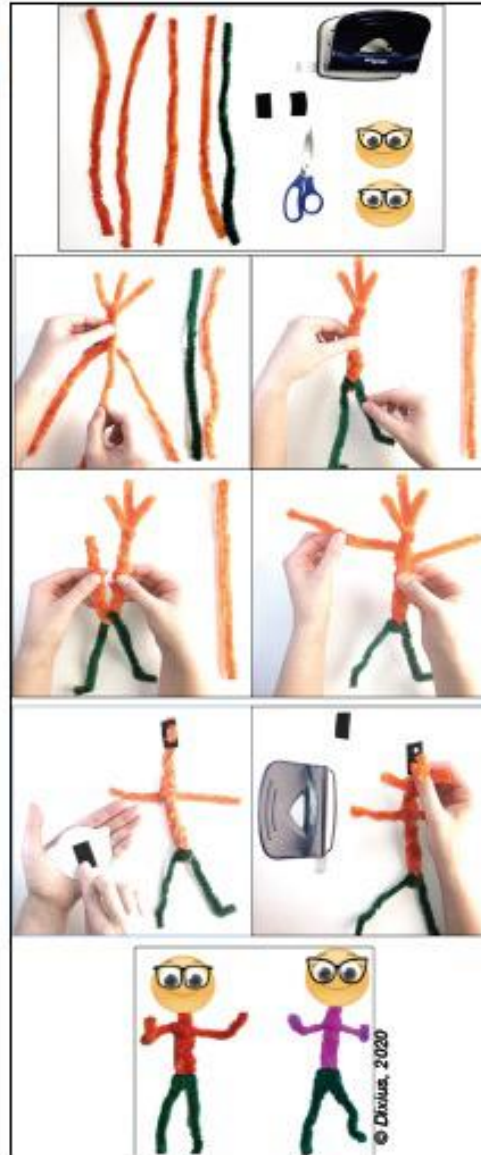
Infos für Kinder

hier könnt ihr die Köpfe/ Emojis für eure/n KIM ausschneiden

START-Kids Ausschneidebilder „KIM“  
© by A. Dixius 2021



START-Kids Stress- Arousal-Regulation -Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2021)  
© by A. Dixius, 2021





START-Kids Stress- Arousal-Regulation -Treatment (Dixlus, A. & Möhler, E., 2020)

© by A. Dixlus, 2020



Info-/Übungsblatt  
**START-Modul 1**  
Einführung

Es ist schön, dass du an unserer START-Kids Gruppe teilnimmst. Wir begrüßen dich herzlich zu der ersten Sitzung.

Wir möchten dir kurz erklären, was das Ziel dieser Gruppe ist.

Du kennst bestimmt wie ganz viele andere Menschen und auch Situationen, in denen du extrem angespannt bist und dich von starken und leidvollen Gefühlen und Gedanken sehr stark belastet fühlst. Die meisten Menschen halten so einen Stress nur schwer aus und wünschen sich, dass dieser Stress schnell vorbei ist, damit sie sich wieder wohler fühlen.

Um diese Stresssituation besser überstehen zu können, möchten wir heute mit dir einige Skills üben.

Unter Skills verstehen wir alles, was dir helfen kann.

Skills sind also hilfreiche Fertigkeiten, die dich unterstützen, extreme Stresssituationen durchzustehen.

Wir werden jetzt sehr gerne einige Skills mit dir üben.“

# START- Kids






## - Modul 1–Token-System: Schatzkarte



# START- Kids

## -Skills-

### mit den Sinnen - selbstberuhigende Skills

<b>Hören</b>	Lieblingsmusik, selbst Musizieren, Singen, Naturgeräusche
	
<b>Fühlen</b>	angenehme Körperhaltung, weiches Kissen, Dusche, Wärmekissen, Anti-Stress-Ball
	
<b>Schmecken</b>	Lieblingsspeise, Obst, Tee, Bonbons, Erfrischungsgetränk, Pfefferminze
	
<b>Sehen</b>	schönes Foto anschauen, die Natur ansehen, in den Himmel schauen, gehe an einen schönen Ort
	
<b>Riechen</b>	angenehmen Duft z.B. Duschgel, frisch gewaschene Kleidung, feines Essen, Zahnpasta
	

## Einfache Bauchatmung

Achtsamkeit, Selbstberuhigung, Stressregulation

Die einfache Bauchatmung ist klasse und du kannst die überall machen. Du kannst dich damit selbst ganz gut beruhigen und dich ‚relaxen‘. Hilfreich ist, wenn du Übung öfters wiederholst Diese Übung hilft auch bei Anspannungssituationen z.B. vor einer Prüfung oder Klassenarbeit in der Schule oder ganz einfach bei Aufregung und Anspannung in vielen Situationen.

Lege nun bitte deine rechte Hand ganz einfach auf deinen Brustkorb. Deine linke Hand lege bitte auf deinen Bauch.

Atme nun durch deine Nase tief in deinen Bauch ein. Spüre wie sich dein Bauch hebt, wie wenn du einen Luftballon aufpusten würdest (wie in Bild 1). Dann atme ganz langsam wieder aus, du spürst wie dein Bauch sich senkt (wie in Bild 2). Wiederhole die Übung mindestens 10 mal.

**Einfach ausprobieren!!!**

Bild 1: einfache Bauchatmung - einatmen



Bild 2: einfache Bauchatmung - ausatmen

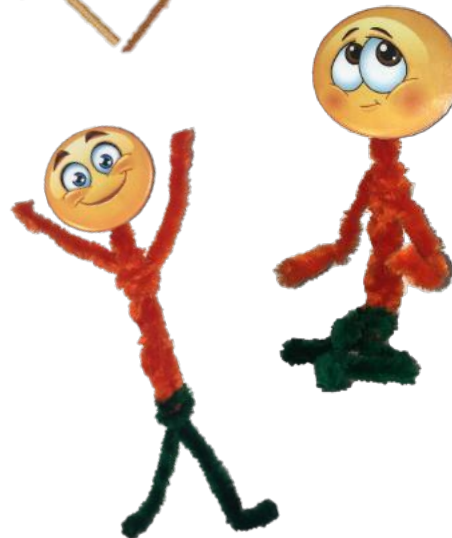


© dixius/ usner 2020



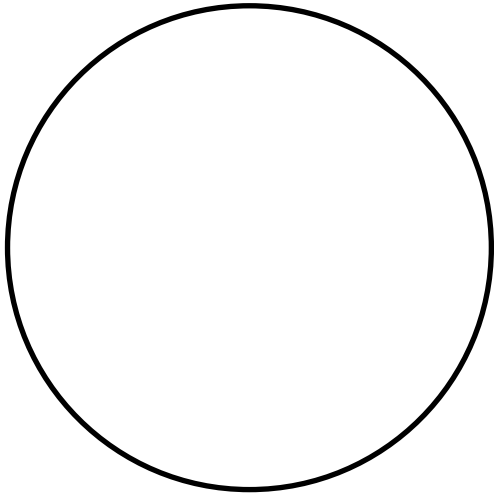


„Schaut mal, dass kennst du doch bestimmt auch. Gefühle ändern sich häufig. Aber dies ist ja auch oft ganz wichtig und gut. Vielleicht erkennst du auch schon die Gefühle, die du unten siehst.“









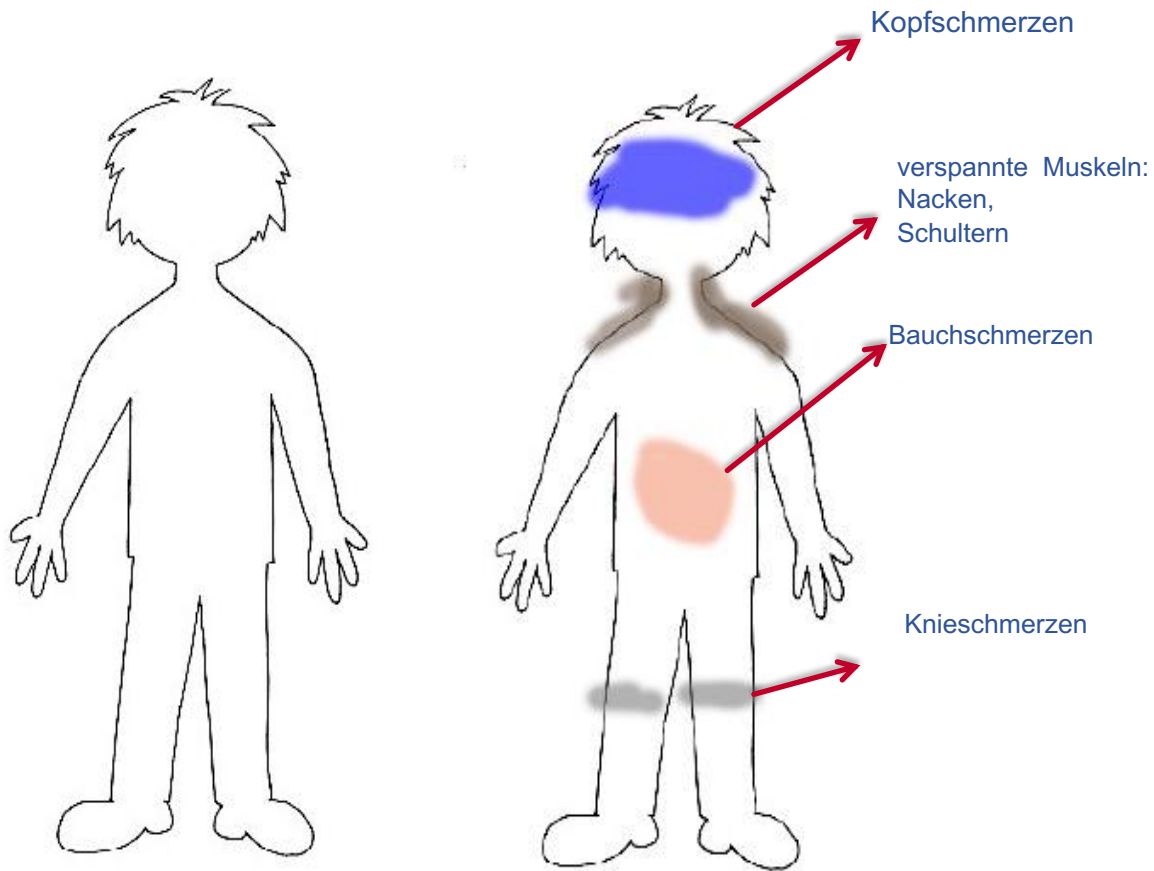




© by A. Dixius

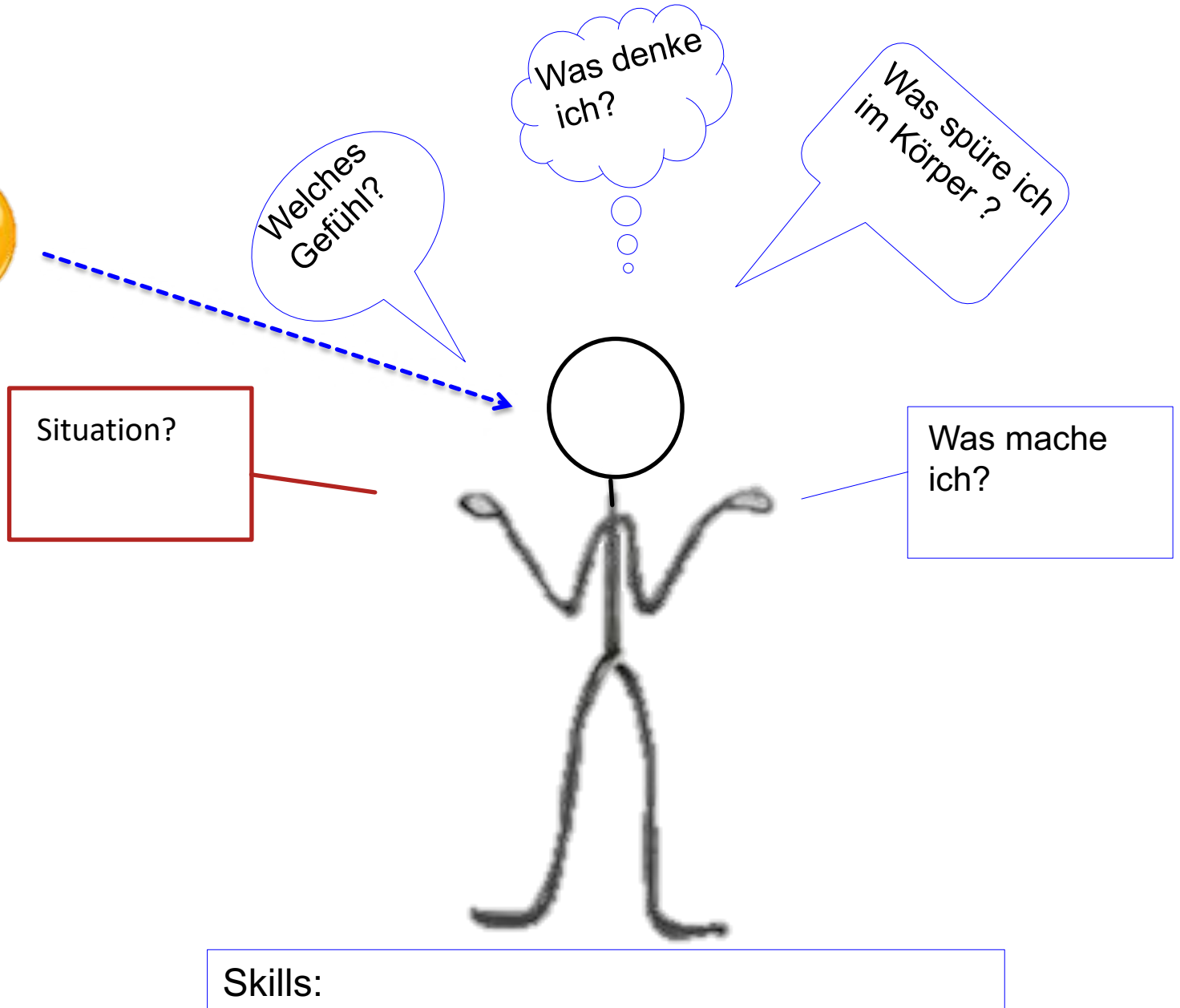
START - Kids [www.startyourway.de](http://www.startyourway.de)

# „colored body“



# Gefühls - Netzwerk

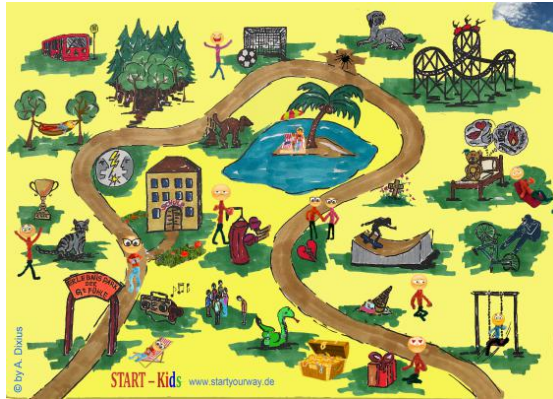
Beispiel:  
Gefühl: Freude



# START - Kids



Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids



## Deine Urkunde

Du hast dein Bestes gegeben!!!  
Du hast **START - Kids**  
erfolgreich angewendet.



Herzlichen Glückwunsch!!!!

Dein Name:

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
Unterschrift Gruppenleitung

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

START - Kids (Dixius, A. & Möhler, E., 2020) © 2020 by Andrea Dixius

www.startyourway.de

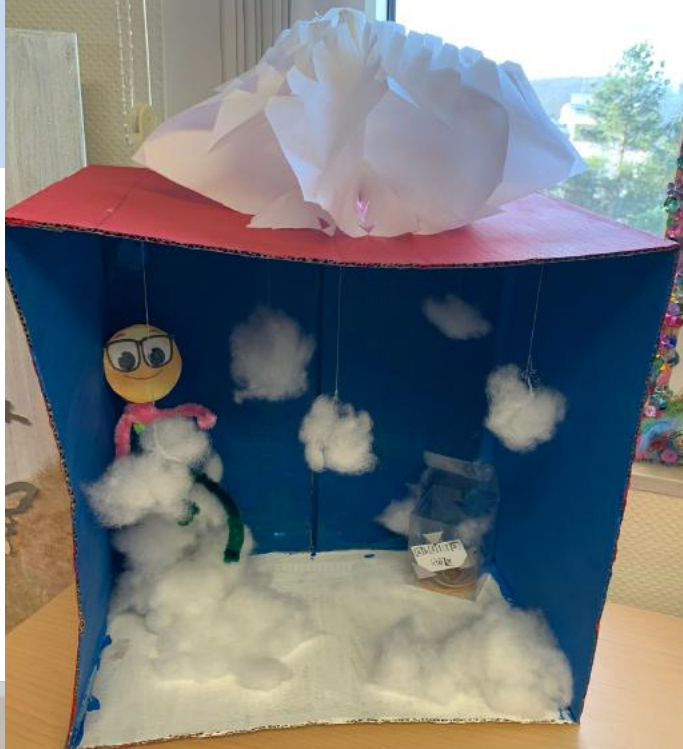


# 8jähriger Junge

– eigenständig entwickelte Arbeiten



Kim bekommt ein " Bett", damit er nicht alleine ist, wurde ihm vom Kind ein Hund gebastelt



Kind bastelte Skillsposter

## Module: Eltern & Caregiver



„positiv verstärken“

	MO	DI	MI	DO	Fr	SA	SO	😊
<b>Morgen</b>	6:00 Till will nicht aufstehen	6:10 steht auf, alles gut 😊	6:00 hat keine Lust aufzustehen	6:30 will nicht in die Schule	😊	😊 8:00 alles gut	8:00 TV laut	7:00 😊
<b>Frühstück</b>	7:00 😊	😊 Loben Umarmen	😊	gute Laune 😊		alles gut 😊	Stress, weil zu laut	😊
<b>Vormittag</b>	😊verbal gelobt	Schule Stress		Schule 😊	Schule 😊			Streit mit Peter
<b>Mittag</b>	😊	😊	will nicht essen	😊	will nur Nachtsch	hilft beim Tisch decken 😊		—
<b>Nachmittag</b>	😊	Streit mit Mika	ärgert Mika, ist müde	Fußball	Besuch von Tom spielen im Garten	Macht Lampe im Zimmer v. Mika kaputt	Streit mit Peter	—
<b>Abend</b>	bei Oma 😊	noch Hausaufgaben	😊	—	—	Baden 😊	Streit mit Peter	Spiele 😊
<b>Bettgezeit</b>	bei Oma 😊	blödelt rum	😊	😊	😊	21:30 möchte nicht ins Bett Streit	ist allein im Zimmer	will nicht ins Bett

### .2.3 „wirkungsvoll Loben“

**Tabelle 8.2.3 c „wirkungsvoll Loben“ – Beispiele sammeln**

Nächste Woche werde ich besonders auf positives Verhalten achten und dieses loben.
Ich mag an meinem Kind besonders folgende Verhaltensweisen:
Ich bin stolz auf mein Kind und besonders auf:
ich möchte mein Kind loben und sage dann:
Wie habe ich mein Kind gelobt? Mit Worten, mit Gesten, mit anderen Dingen?
Wie habe ich mein Kind gelobt? Mit Worten, mit Gesten, mit anderen Dingen?
Wie hat mein Kind auf Lob reagiert? Was konnte ich wahrnehmen?

# START-Kids & SCHULE

# Inhalt der „START-Kids-STARTER-Box“



STARTER-Box für **Modellschulen**  
**Bildungsministerium**  
Bereitstellung zur Implementierung  
in **Modellschulen**



# 'STRESSRESILIENZ IM KLASSENZIMMER' START – Kids (Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids)

Andrea Dixius & Eva Möhler

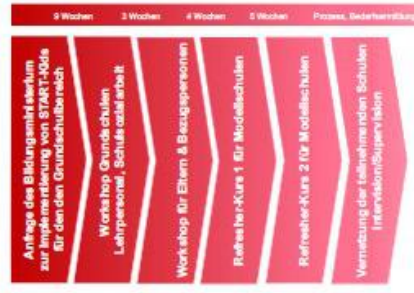
Kinder haben in ihrem Alltag vielfältige Anforderungen in Schule, Freizeit und Familie zu meistern. Die meisten Kinder kommen mit Anforderungen gut zurecht, wachsen mit ihren Herausforderungen und entwickeln Resilienz. Die Fähigkeit, Gefühle und Emotionen in Balance zu bringen, wirkt sich ablehnend auf den Entwicklungsprozess von Kindern aus. In Zeiten von Pandemie, Krieg und Flucht nehmen die psychischen und emotionalen Belastungen zu. Kinder zu stärken, besonders auch die Integration von Kindern mit fluchtbedingtem, obliegt der gesellschaftlichen Verantwortung. Schulen haben dabei eine herausragende und zentrale Rolle. Nach dem International gut evaluated START-Programm für Jugendliche (Dixius & Möhler, 2016, [www.startyourway.de](http://www.startyourway.de)) folgte mit START-Kids (Dixius & Möhler, 2022) ein Programm zur Stressresilienz und Emotionsregulation für Kinder im Alter von 6-12 Jahren. Beide START-Programme wurden evaluiert, Pilotstudien sind veröffentlicht (aktuell: RCT – BMDP-START-Studie). In den Programmen werden adaptierte Elemente aus evidenzbasierten Therapien (DBT, TH-CBT, EMDR) berücksichtigt. START-Kids ist ein modular aufgebaut und bietet auch Support für Eltern/Caregiver durch Workshops und einen Elternkurs. Die Info-Materialien für Kinder sind multilingual und Audioversionen liegen auch als Audioserie vor. Altersangepasste Strategien und Skills zur Stress- und Emotionsregulation werden spielerisch vermittelt. Das Programm ist kopierbar, sowohl für den therapeutischen als auch für den Einsatz im pädagogischen Rahmen mit niedrigschwelligem Zugang entwickelt worden. Gerade Schulen können eine wichtige „Gatekeeper-Rolle“ übernehmen durch das Angebot von einfachen und strukturierten Hilfsprogrammen. Schulen können so wesentlich präventive, integrative und ressourcenfördernde Hilfen im Alltag den Kindern zur Verfügung stellen. Aus dieser Überlegung heraus, wurde eine systematische Implementierung von START-Kids in den Unterricht von Modellgrundschulen im Saarland in einem Pilotprojekt evaluiert.

### BASIS

**Auswahlung:** START-Kids Workshop durch Bildungsministerien für Modellgrundschulen  
**Planung:** 30 Modellgrundschulen (Regel-/Förderschulbereich)  
**Altersbereich:** Kinder von 6 bis 12 Jahre  
**Material:** Bereitstellung von „STARTER-Boxen“ (Materialien)  
**Implementierungsprozess:** 8 Teilschritte  
**Evaluation:** online, ausgeführt durch Bildungsministerien mit RM-Sögen  
**Eltern/Caregiver:** Informationen durch Workshop und Elternkurse

### METHODEN

#### IMPLEMENTIERUNGSPROZESS



### MATERIALIEN



- Materialien**
- START-Kids-Materialie
- STARTER-Box
- Handouts für Kinder
- Audioserie
- Elternkurse
- Eltern-Info-Dial
- Workshop-Info-Dial
- Info-Guidebooks
- Evaluationstoolbox

**„START-Kids-STARTER-Box“  
Modellstufe**  
Verfügbarchaufen für 30 Kinder (1 Klasse)

- 20x Antiflex-Handel
- 7,5m Pappschub
- 20x Charadekarte
- 20x Start-Kids Handout für Kinder
- 20x Mosaik
- 20x Aufhänger Rückseite
- Medaillen

Schule (Basis-Material)

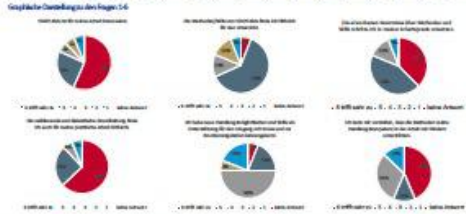
- 1 Matras
- 1 Posten-Puzzle
- 1 Malpapier
- 20 kleine Stifte
- 1 Antiflexkarte (Basis)
- Kopiermaschine (Blatt)



### ERGEBNISSE

**Evaluationsergebnisse zum Workshop „START-Kids“ (Schulen)**

Umfeld	START Kids als Maßnahme für bessere Akzeptanz von START-Kids	Info-Materialien für Kinder und Eltern	Elternkurse	Eltern-Info-Dial	Rollout der Kurse 1	Rollout der Kurse 2	Vernetzung der teilnehmenden Schulen	Prozess, Gewährleistung
1. Klasse	20%	40%	30%	20%	20%	20%	20%	20%
2. Klasse	20%	40%	40%	20%	20%	20%	20%	20%
3. Klasse	20%	40%	30%	20%	20%	20%	20%	20%
4. Klasse	20%	40%	30%	20%	20%	20%	20%	20%
5. Klasse	20%	40%	30%	20%	20%	20%	20%	20%
6. Klasse	20%	40%	30%	20%	20%	20%	20%	20%
7. Klasse	20%	40%	30%	20%	20%	20%	20%	20%
8. Klasse	20%	40%	30%	20%	20%	20%	20%	20%



### DISKUSSION & AUSBLICK



Bis dato haben sich im Rahmen des Pilotprojekts „START-Kids im Klassenzimmer“ 28 Schulen im Grundschulbereich und 8 weiterführende Schulen angemeldet. In einem Online-Workshop wurden Theorien, Praxis und Evaluationsergebnisse vorgestellt. Die Teilnehmer:innen aus den Schulen brachten sich aktiv und interessiert ein. Aufgrund der Corona-Pandemie wurden Workshops und Refresher-Kurse online durchgeführt. Die Ergebnisse sprechen für eine gute Akzeptanz von START-Kids als Angebot im Schulunterricht. Nach dem ersten Refresher-Kurs und besonders nach zweiten Refresher-Kurs haben sich noch zusätzlich 16 Grundschulen und 9 weiterführende Schulen als Modellschulen angemeldet und eine STARTER-Box erhalten oder angefragt. Der Vorschlag einer Vernetzung zum Informationsaustausch wurde mittlerweile (Stand April 2022) von 150 Personen angenommen, die für Interesse beim Bildungsministerien LPM bekannt haben.

Wir gehen aufgrund der Steigerung des Interesses und aufgrund positiver Rückmeldungen bezüglich des Programms START-Kids aus den Workshops und Refresher-Kursen (Supernovizen der Lehrkräfte und der Scholozialarbeit aus den Modellschulen durch Dixius, Möhler, 2022) davon aus, dass die Implementierung in den Modellschulen positiv aufgenommen werden konnte. Der Workshop und die Bereitstellung des Materials konnten im ersten Schritt eine Implementierung als Pilotprojekt stützen. Im zweiten Schritt schlen die Unterstützung des Prozesses stabilisierend zu wirken und hatte Einfluss auf die Teilnahme weiterer Schulen.

**Überlegungen:** Die kurze Phase des Implementierungsprozesses machen eine systematische weiterführende Evaluation notwendig.  
**Zusätzlich:** In einem großen Internationalen START-Kids Online-Workshop am 6. April 2022 mit 500 Teilnehmer:innen ergaben sich Anfragen zahlreicher Schulen aus verschiedenen Bundesländern, der Schweiz und Österreich für weitere Workshops zu START-Kids, Manuskripten und Arbeitsheften. Insbesondere positiv betont wurden, bereits gesammelte Erfahrungen mit START-Kids. Die einfache, aber wirksame Durchführbarkeit des Programms sowie die reichhaltigen, fertigen Materialien, die klar gegliederte Anwendbarkeit, die multilingualen Print-/Audioversionen scheinen zentral für das Interesse von Schulen.

### REFERENZ

- Dixius, A. & Möhler, E. (2022) START-Kids (Stress-Arousal-Regulation-Treatment). Ein DBT-orientiertes Programm zur Stressresilienz und Emotionsregulation für Kinder im Alter von 6-12 Jahren. Kohlhammer Verlag in press.
- Dixius, A., Guth, V., Möhler, E. (2021a) Pilotstudie eines neuen Programms zur Förderung von Emotionsregulation und Stressresilienz bei Kindern. START-Kids: Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids. Pract. Kinderpsychol. Kinderpsychiatr. 26: 961 – 969 (2021), DOI: 10.1007/s11614-021-00519-0
- Dixius, A., Möhler, E. (2021b) Stressresilienz und Traumaerfahrungen bei Kindern und Jugendlichen: Stabilisierungsstrategien für die therapeutische und pädagogische Praxis. Kohlhammer Verlag

Andrea Dixius, Eva Möhler

## Stress und Traumafolgen bei Kindern und Jugendlichen

Stabilisierende Interventionen nach Gewalt, Missbrauch und Flucht

Kohlhammer



## Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie

Ergebnisse aus Psychotherapie, Beratung und Psychiatrie

Dixius, A., Möhler, E. (2021). Pilotevaluation eines neuen Programms zur Förderung von Emotionsregulation und Stressresilienz bei Kindern. START-Kids: Stress- Arousal-Regulation-Treatment for Kids. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*.



Eine Kooperation der Universitätsmedizin Meitz und dem  
Bundesministerium für Bildung und Forschung

## START-A1-Studie für geflüchtete junge Menschen

**START-A1-Studie:  
Skills zur Stressregulation**



UNIVERSITÄTSMEDIZIN  
Meitz



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



UNIVERSITÄTSMEDIZIN  
Meitz



Silesia Kliniken  
Sonnenberg

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

# Selbsthilfetools

Download – [www.startyourway.de](http://www.startyourway.de)



START



## START & START – Kids

Stress Resilience & Emotional Regulation of  
Children and Adolescents

Helpful tips  
for parents  
for stress prevention  
in times of the coronavirus

by Andrea Dixius & Prof. Eva Möhler, 2022

### Dear parents,

We would like to give you helpful tips for you and especially for your child in times of the coronavirus.

COVID-19, or coronavirus, changes our everyday life and turns many things upside down. This influences everyone and, of course, also children and young people, and parents. Suddenly, many things are no longer as usual which affects everyday routines, and perhaps for you it affects your work and for children, it affects school life or the apprentice position is ceased. Family life is contained in a small space.

[www.startyourway.de](http://www.startyourway.de) A. Dixius & E. Möhler, 10.03.2020 © by Andrea Dixius 2022



START



## UKRAINE

### START & START – Kids

Helpful Tips and Skills

How to handle Stress, Regulation of Emotion  
to stabilize (traumatic) strains

by Andrea Dixius & Prof. Eva Möhler, 2022

### Dear parents, dear psychological parents, dear adolescent, dear children,

We want to offer you helpful recommendations and Skills, which you can try by yourself and especially your kids and teens can try and operate with if they are in need because of traumatic situations. We have created helping concepts like **START & START – Kids** (Stress-Trauma-Arousal-Regulation-Treatment) are since 2015 in use. **START** and **START-Kids** are created a long time ago, especially for kids and teens with high stress pressure and experienced traumata, which had to escape because of war and harassments out of their home country. There are detailed manuals and handouts with a lot of skills in different languages. (have a quick look on the website). With this handout we also want to present to you as parents, psychological parents, children and teens skills to endure and to stabilize with high stress pressure. Skills can help to regulate strain conditions and heavy emotional situations. A permanent high level of stress often leads to mental and physical symptoms. Skills can help to temper high stress strains and overwhelming feelings and to reflect someone's attention to better deal with the lived feelings of stress.

[www.startyourway.de](http://www.startyourway.de) A. Dixius & E. Möhler, 04.03.2022  
© by Andrea Dixius 2022



START



## UKRAINE

### START & START – Kids

Korисні поради та навички

Опанування стресу, управління почуттями  
та стабілізація (травмуючих) навантажень

Авторки: Андреа Діксіус & проф. Єва Мьолер, 2022  
von Andrea Dixius & Eva Möhler, 2022

### Шановні батьки та опікуни, любі підлітки та діти,

Ми хочемо представити вам корисні рекомендації та навички, які ви, особливо діти та підлітки, можете використовувати та застосувати в умовах травмуючих заворушень війни. Ми використовуємо такі концепції підтримки як **START & START Kids** (Stress-Trauma-Arousal-Regulation-Treatment) з 2015 року. Програма **START & START – Kids** була розроблена нами раніше, зокрема для дітей та підлітків з високим стресом та травмуючим психологічним навантаженням, які змушені були залишити рідну країну через війну та загрози. Також видано докладні посібники та роздаткові матеріали з численними рекомендаціями щодо корисних навичок різними мовами (див. ВеБ сайт). У цьому роздатковому матеріалі ми також хотіли б ознайомити вас – батьків, опікунів, дітей та підлітків, з навичками для подолання сильного стресу. Навички – це техніки, що можуть допомогти впоратися зі станами напруженості та важкими емоційними навантаженнями. Постійний високий стрес часто спричинює психічні та фізичні

[www.startyourway.de](http://www.startyourway.de) A. Dixius & E. Möhler, 04.03.2022  
© by Andrea Dixius 2022



## Autorinnen



Andrea Dixius

Dipl.-Psychologin  
Psychologische  
Psychotherapeutin  
DBT-Therapeutin,  
DBT-A Trainerin,  
Psychotraumathe-  
rapie



Prof. Dr. med.  
Eva Möhler

Fachärztin für Kinder-  
u. Jugendpsychiatrie  
u. Psychotherapie

## Kontakt



Andrea Dixius & Prof. Dr. Eva Möhler

info@startyourway.de  
www.startyourway.de



Materialien:  
Bezugsquelle - Manuale und DVD  
www.startyourway.de

www.startyourway.de

## Andrea Dixius & Eva Möhler



**START**  
Stress-Traumasymp-  
toms-  
Arousal-Regulation-Treatment

Konzept zur  
Stress- und Emotionsregulation

### ORIGINAL RESEARCH ARTICLE

Front. Psychiatry, 21 January 2021 | <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.585250>



## Feasibility and Effectiveness of a New Short-Term Psychotherapy Concept for Adolescents With Emotional Dysregulation

Andrea Dixius<sup>1\*</sup> and Eva Möhler<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>SHG Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik, Saarbruecken, Germany

<sup>2</sup>Saarlnd University Hospital, Homburg, Germany

### START - Kids

Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids

Dixius, Möhler, 2019

A  
U  
T  
O  
R  
I  
N  
N  
E  
N



Andrea Dixius

Dipl.-Psychologin,  
Psychologische  
Psychotherapeutin,  
DBT-Therapeutin,  
DBT-A Trainerin,  
Psychotrauma-  
therapie



Prof. Dr. med. Eva Möhler

Fachärztin für  
Kinder- u.  
Jugendpsychiatrie  
u. Psychotherapie

www.startyourway.de

info@startyourway.de



a.dixius@sb.shg-kliniken.de

e.moehler@sb.shg-kliniken.de

www.startyourway.de

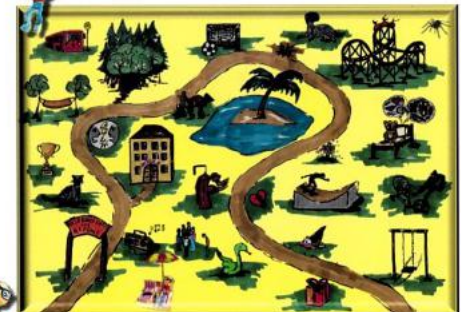
Andrea Dixius & Eva Möhler



### START - Kids

Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids

Dixius, Möhler, 2019



DBT basiertes Manual  
zur Stressresilienz & Emotionsregulation  
bei Kindern von 6- 12 Jahren

www.startyourway.de





**Vielen Dank  
für Ihre  
Aufmerksamkeit**

[www.startyourway.de](http://www.startyourway.de)

[info@startyourway.de](mailto:info@startyourway.de)