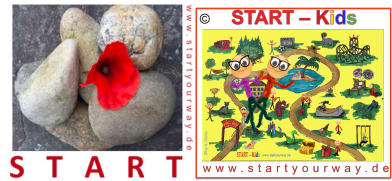


## Information

---

# START & START - Kids



## Stress-Trauma-Arousal-Regulation-Treatment for Kids

DBT orientierte Programme zur Stressresilienz & Emotionsregulation für Jugendliche (START) und Kinder (START-Kids)

*Andrea Dixius & Eva Möhler (2016; 2022)*

Die Fähigkeit, Gefühle und Stressfaktoren in eine Balance zu bringen, wirkt sich stärkend auf den Entwicklungsprozess von Kindern und Jugendlichen aus und fördert Resilienz. Einflüsse aus ressourcenorientierten und stabilisierenden Therapieverfahren werden in beiden Programmen berücksichtigt. Bereits seit 2016 ist das START-Programm für Jugendliche (13-18 Jahre) international etabliert. Aufgrund der sehr guten Erfahrungen und Evaluationsergebnisse folgte START-Kids (6-12 Jahre) ein Programm für Kinder, um möglichst frühzeitig Hilfen präventiv und pädagogisch und therapeutisch anbieten zu können. START beinhaltet fünf Module und START-Kids acht Module für Kinder und drei Module für Eltern und Caregiver/ Betreuer:innen.

Auch einzelne Übungen wie zum Beispiel auch in den Selbsthilfetools und Tipps Handouts zu START und START-Kids können unproblematisch in den Alltag zur Stressregulation eingesetzt werden.

Altersentsprechende Strategien und Skills zur Stress- und Emotionsregulation werden Kindern und Jugendlichen spielerisch vermittelt, bevorzugt im Gruppenkontext, der Einsatz ist auch im Einzelsetting möglich.

Die Programme zielen darauf ab, die psychische Gesundheit und vor allem die Fähigkeit der Kinder und Jugendlichen zu stärken, besonders auch um anstrengende Phasen gesund zu bestehen, Krisen zu überwinden und Selbstwirksamkeit unmittelbar zu erleben.

Beide Programme erzeugen bei Kindern, Jugendlichen, Eltern und Fachleuten ein großes Interesse.

Achtsamkeit, Stressregulation Entspannung, Selbstberuhigung, Selbstwirksamkeit Wahrnehmung und Regulation von Gefühlen bilden thematische Schwerpunkte.

Ein detaillierter Sitzungsleitfaden befindet sich im ausführlichen Manual. Zahlreiche unterstützende Bildmaterialien und übersetzte Print- und Audiomaterialien erleichtern die Durchführung der Programme.

Materialien für Kinder, Jugendliche und Eltern sowie für wichtige Bezugspersonen werden im stehen in Handouts und als Manuale zur Verfügung.

Beide Programme sind kulturintegrativ, die Arbeitsmaterialien, Handouts für Kinder und Audiofiles sind multilingual.

**weitere Details:** [www.startyourway.de](http://www.startyourway.de)