



START & START – Kids

Stressresilienz & Emotionsregulation bei Kindern und Jugendlichen

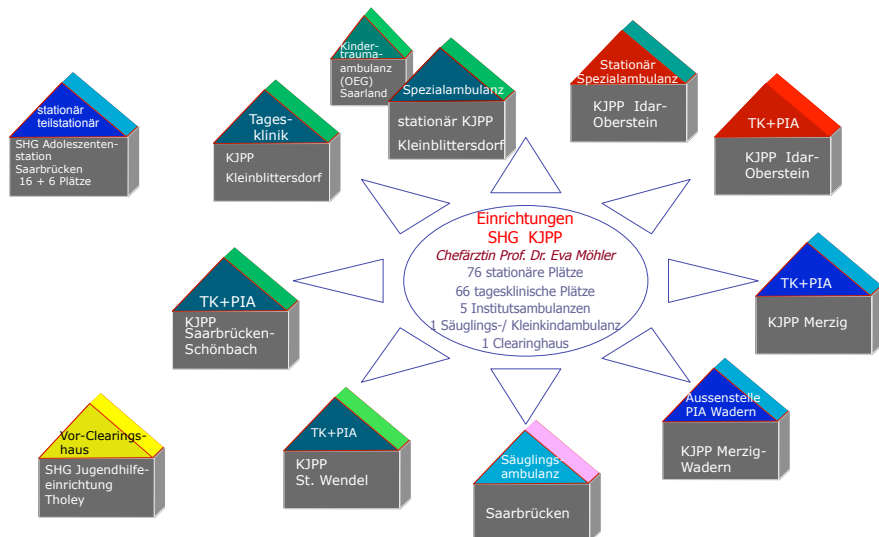
Andrea Dixius

Leitende Psychologin
SHG Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik
Saarbrücken, Kleinblittersdorf, Idar-Oberstein
Kindertraumaambulanz (OEG), Saarland

Vortrags-Überblick



Einrichtungen SHG KJPP



©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

KJPP internes Netzwerk Dialektisch-Behaviorale Therapie für Jugendliche (DBT-A)



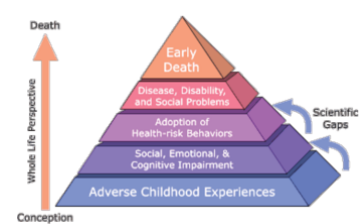
©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

schwere Belastungen in der Entwicklung

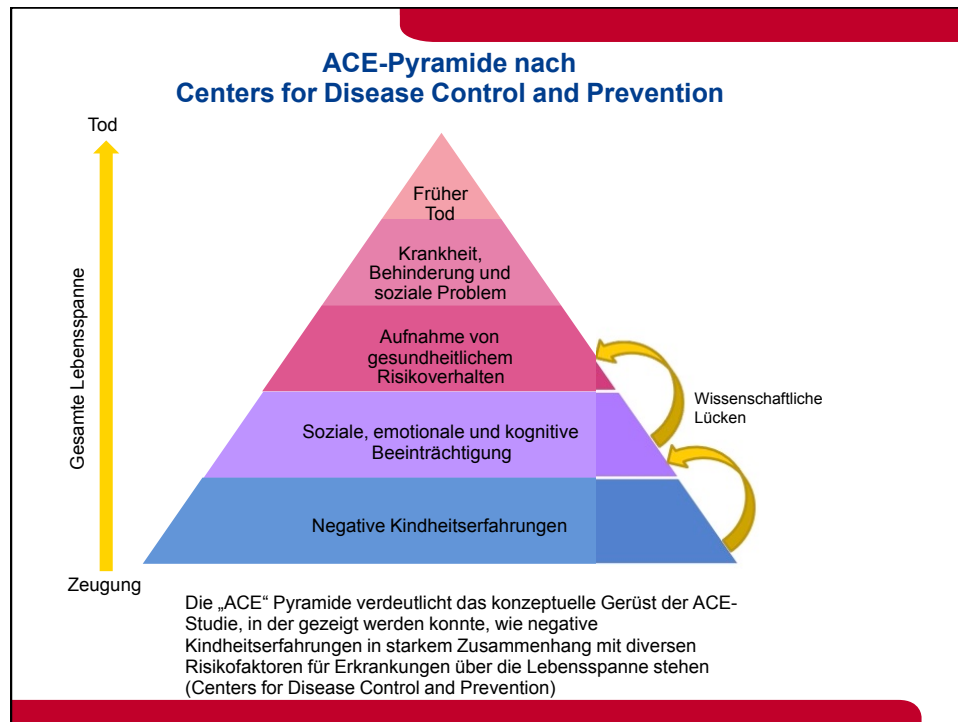
©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Stress, Belastungsfolgen, Traumata

- **ACE- Studie Adverse Childhood Experience (Felitti et al.1998)**
- 17.500 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)



©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de



10 maßgebliche Belastungen in der Kindheit (ACE)

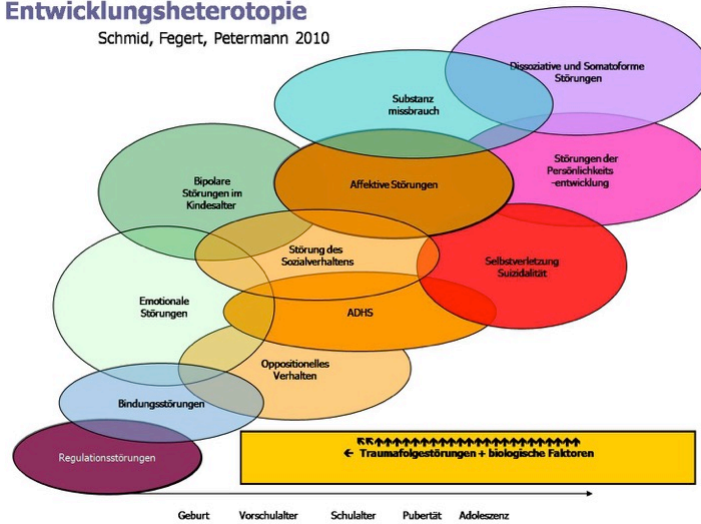
- Körperliche Misshandlung
- Sexueller Missbrauch
- Emotionale Misshandlung
- Körperliche Vernachlässigung
- Emotionale Vernachlässigung

- Häusliche Gewalt gegenüber der Mutter
- Drogenkonsum im elterlichen Haushalt
- Psychische Erkrankung bei einem Elternteil
- Trennung der Eltern oder Scheidung
- Inhaftierung bei einem oder beiden Elternteilen

Stress, Trauma und frühe Intervention

Trauma-Entwicklungsheterotopie

Schmid, Fegert, Petermann 2010



©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Frühe Belastungen – Auswirkungen auf Kinder

- **Unsichere Bindungserfahrungen**
v.a. häufiger Wechsel der Bezugspersonen
- **Frühe Traumatisierung** (z.B. Misshandlung)
- **psychische Krankheit** des primary caregiver



©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Stress, Trauma, frühe Intervention



©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

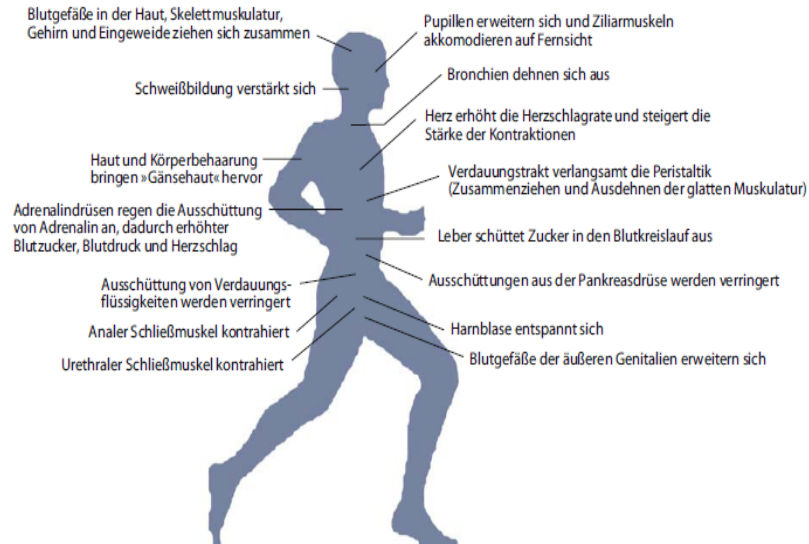
Early Life Stress“ (ELS)

- „**Early Life Stress“ (ELS)** - Aktivierung der Cortisol-Ausschüttung vermindert Verhaltenshemmung von Kleinkindern (Möhler et al. 2006, Rothenberger, Resch und Möhler (2011))
- Hinweise: Early Life Stress (Übersicht z. B. Lahti et al. 2017, Nolvi et al. 2017) prä- und postnataler Stress in der frühen Kindheit mit einem späteren Risiko für psychische Störungen einhergeht. (Korja et al. 2017, van den Bergh 2017)
- ELS - Einfluss auf Selbstregulation und Exekutivfunktionen

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Stress-System

Die Reaktion des Körpers auf Stress



©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Stress und Körperreaktionen

- „**Daueralarm für Körper**“ - Belastungsfähigkeit überschritten, dann ist krankmachenden Folgen zu rechnen

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Stress und Stressfolgen

- **neurobiologische Veränderungen und psychopathologische Konsequenzen** im Zusammenhang früh einsetzender aversiver Entwicklungsbedingungen (Heim und Nemeroff, 2001)
- traumatisches Stresserleben wirkt sich auf die **Gehirnentwicklung** aus und stressinduzierte Störungen der Gehirnreifung konnte nachgewiesen werden (de Bellis et al. 2001)
- chronische Stressbedingungen führen zu einer überdauernden Änderung der **neuroendokrinen Stressreaktivität** (Poustka et al. 2010, Liu et al. 2000)

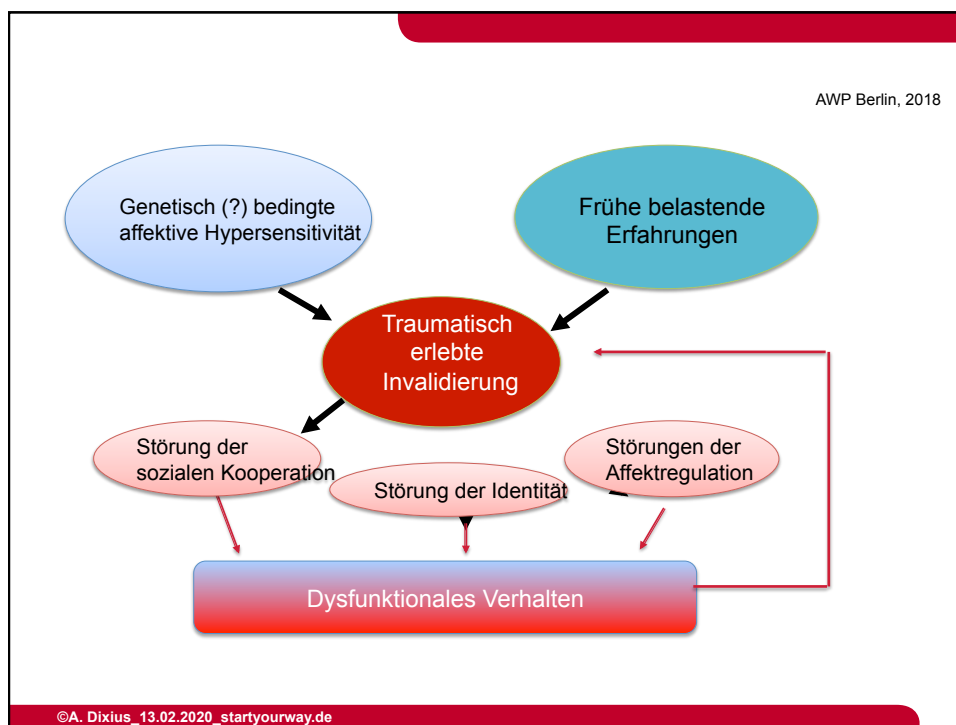
©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

„Traumatisch erlebte Invalidierung“

AWP Berlin, 2018

- **Starke, anhaltende enttäuschende Erfahrung, dass die eigenen Emotionen nicht für relevant erachtet werden**
 - Bsp: Kommunikation von Missbrauch wird nicht ernst genommen
 - Starke Emotionen werden lächerlich gemacht
 - Intensive Bedürfnisse werden nicht wahrgenommen
- **Die Folgen:**
 - Das Gefühl von starker Zurückweisung, nicht dazuzugehören, anders zu sein als die anderen
 - „Alienation“

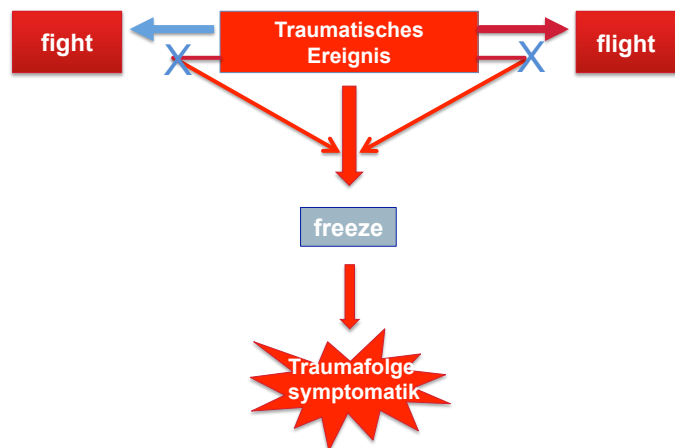
©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de



Trauma und Traumafolgestörungen (ICD-10)

- „Kurz oder lang anhaltendes belastendes Ereignis oder Situation außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaßes, die nahezu bei jedem tiefgreifende Verzweiflung auslösen würde
- **überwältigend; lebensgefährlich; über alle Massen erschreckend; ein Ereignis außerhalb dessen, was der Mensch sonst kennt (ICD-10)**

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

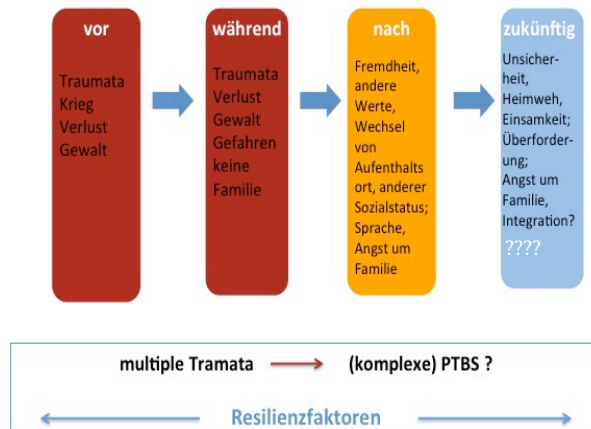


Dixius, 2018

„Fight-Flight-Freeze-Modus“ und Traumafolgen

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

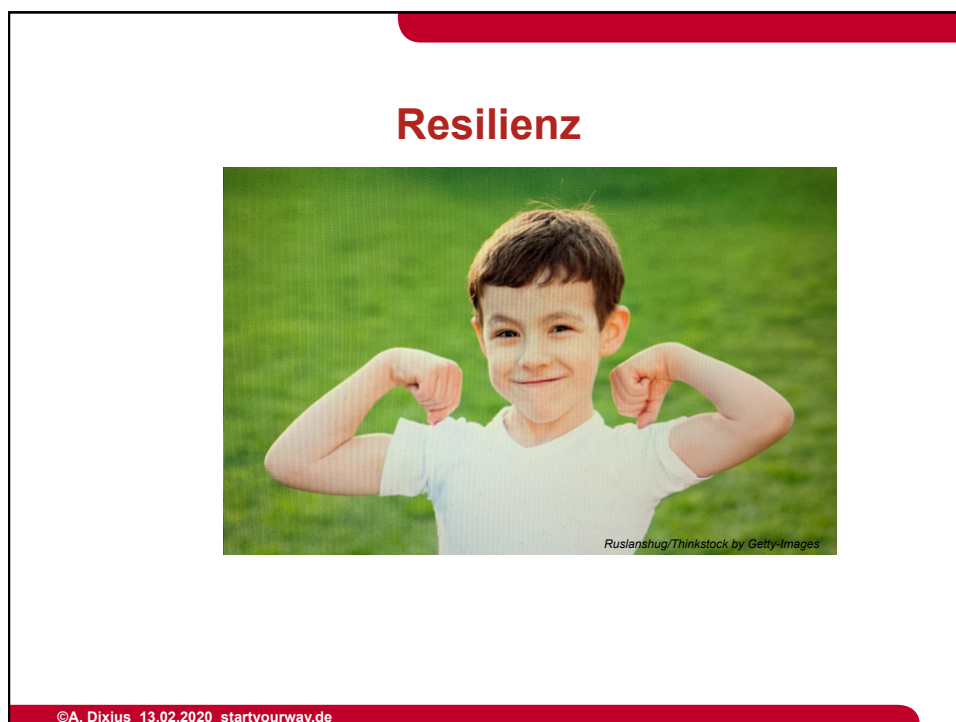
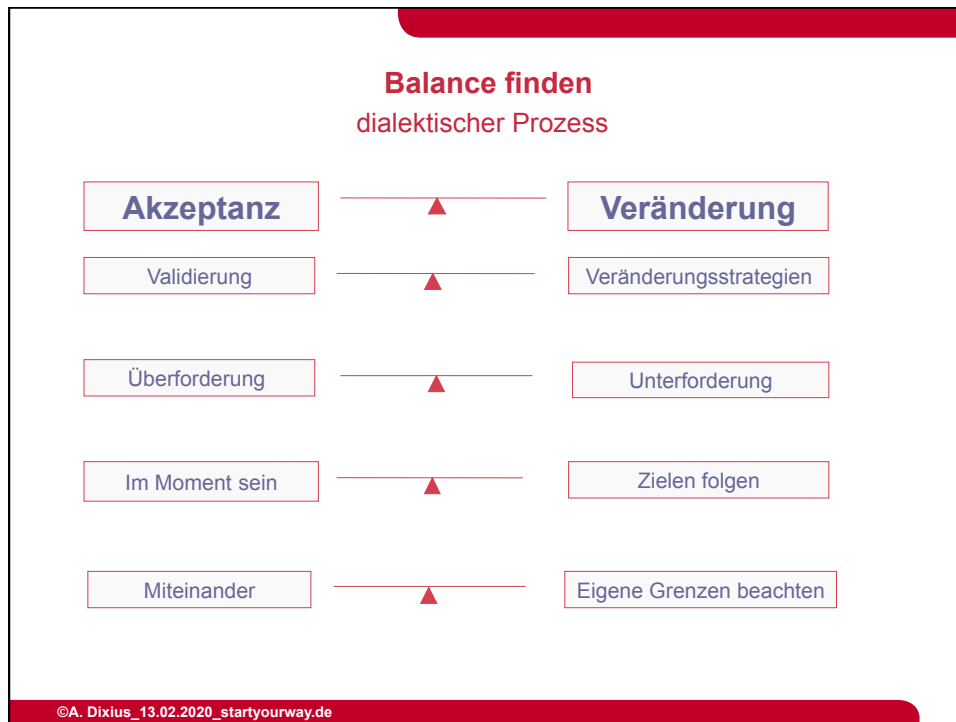
Flucht und sequentielle Traumatisierung



©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Ressourcenarbeit, Resilienz

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de



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

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Selbstwirksamkeit

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



©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Selbstwirksamkeit

- Erfolgserlebnisse
- Beobachten von erfolgreichen Modellpersonen
- Einfluss sozialer Gruppen
- Interpretation von Emotionen und Empfindungen

Bandura, 1993, 1997

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Emotionswahrnehmung Emotionsregulation

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Emotionswahrnehmung



©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

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

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Identität und Selbstwahrnehmung



©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Identität und Adoleszenz

- Entwicklung der Identität ist neben der Autonomieentwicklung die zentrale Aufgabe der Adoleszenz
- Adoleszenz - bedeutsame Entwicklungsphase mit vielen Umbrüchen emotionalen, körperlichen und sozialen Verselbstständigung

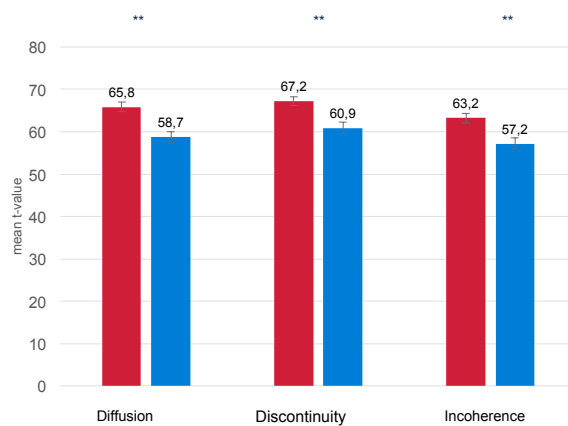
©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

AIDA

pre- post comparison
DBT-A

Dixius, Möhler, 2016

AIDA	pre		post		degree of effect			
	M	SD	M	SD	t	df	sig	d
Diffusion	65,8	13,1	58,7	15,9	5,579	1,37	p < .001	.67
Discontinuity	67,2	12,9	60,91	15,5	5,104	1,37	p < .001	.63
Incoherence	63,2	13,4	57,2	15,3	4,997	1,37	p < .001	.68



©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Vernetzung von Hilfesystemen

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Kritische Verhaltensweisen in der Jugendhilfe

- Gewaltförmige Verhaltensweisen auch gegen körperlich deutlich unterlegene Kinder oder auch gegen Erwachsene/ Mitarbeiter_innen
- Drogenkonsum u. Weitergabe in Einrichtungen
- Häufige Entweichungen verbunden mit riskanten
- Verhaltensweisen während der Abwesenheit
- Extreme Formen der Selbstgefährdung
- Zündeln und Brandstiftung

Baumann, 2019

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Kritische Verhaltensweisen in der Jugendhilfe

Hoch-Risiko-Klientel, welches sich in einer durch Brüche geprägten negativen Interaktionsspirale mit dem Hilfesystem, den Bildungsinstitutionen und der Gesellschaft befindet und diese durch als schwierig wahrgenommene Verhaltensweisen aktiv mitgestaltet.

(Baumann 2014)

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Kritische Verhaltensweisen der Helfersysteme

- „Prinzip des Durchreichens“
- „Nicht-Zuständigkeits-Erklärung“
- Parallelität
- nicht koordinierte Hilfen und Helfersystemen

vgl. Baumann, 2015

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de



„Wenn über das Grundsätzliche keine
Einigkeit besteht, ist es sinnlos,
miteinander Pläne zu machen.“

Konfuzius

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

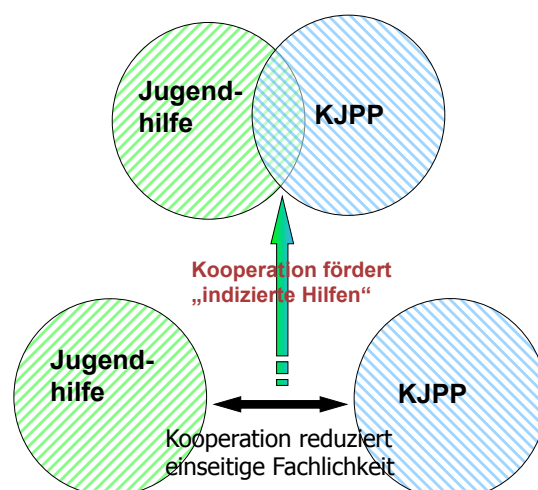
Gelingende Faktoren in Hilfesystemen

Beispiele der Kooperationen der SHG KJPP und Jugendhilfe

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Zielgerichtete Kooperation. KJPP & Jugendhilfe

Dixius, 2009



©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Kooperation KJPP & Jugendhilfe

gelungene Projekte - Beispiele

Kooperationen der SHG KJPP Kleinblittersdorf mit:

- Caritas Margaretenstift DBT-A-WG
- Caritas Hanns- Joachim Haus
- Caritas Theresienheim
- Lebenshilfe e.V.
- Jugendhilfezentrum JHZ der Landeshauptstadt Saarbrücken
- Arbeiterwohlfahrt LV Saarland e.V.



©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Kooperation KJPP & Jugendhilfe

Grundlagen - 1 -

- **Planung** - konkrete Kooperationsfelder beider Institutionen
(Verantwortung u. Ansprechpartner: Leitungsebene)
- **Kooperationsprojekte** : Planung - Struktur und Inhalt
 - feste Ansprechpartner
 - Finanzierung
 - Leistungen: Coaching, Supervision, Fortbildungen
 - Form: aufsuchend in JH oder in KJPP
- **Kooperationsvertrag** regelt die Struktur, Inhalt, Finanzierung
durch zuständige Leitungsvertreter/innen

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Kooperation KJPP & Jugendhilfe

Grundlagen -2-

- Klare **Ansprechpartner** benennen für den Einzelfall und für strukturelle Fragen
- Casemanagement – „Schulung von Casemanagern“
- Gegenseitige Akzeptanz der Fachexpertise fördert konstruktive Hilfe-/ Therapieprozesse
- Basis: gemeinsame adaptierte **fachliche Standards**
- **START-Stress-Traumasympptoms-Arousal-Regulation-Treatment**

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Kooperation KJPP & Jugendhilfe

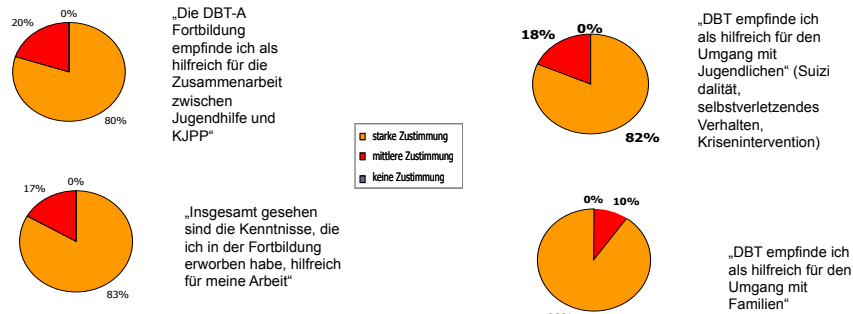
Grundlagen -3-

- Zusammenarbeit der Institutionen durch gemeinsame Hospitationen, Fachtagungen, Fortbildung, Qualitätszirkeln, Telefonkonferenzen, gemeinsam erarbeiteter Arbeitskonzepte
- **Sprechstunden**: Kurze Wege: aufsuchend, niedrigschwellig, institutionelle und personelle Kontinuität in der Behandlung
- Mehrstufige **Kriseninterventionsvereinbarungen** und individuelle Notfallpläne
- Prävention und Rückfallprophylaxe

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Kooperation KJPP & Jugendhilfe

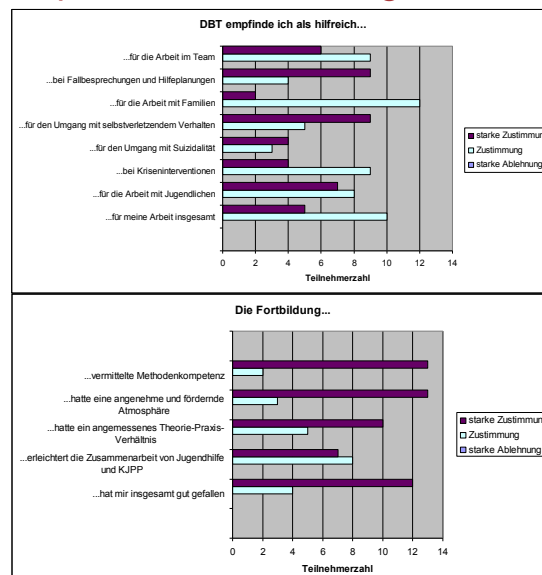
Screening- Fragebogen für die TeilnehmerInnen nach abgeschlossener Fortbildung
(Dixius, 2009)



DBT-Fortbildung: A. Dixius – Rückmeldungen - MitarbeiterInnen der AWO (2008/2009)

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Kooperation KJPP & Jugendhilfe



(Dixius, 2010)

Feedback nach Fortbildung (A. Dixius) MitarbeiterInnen der CTS Jugendhilfeeinrichtung Margaretenstift (2010)

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

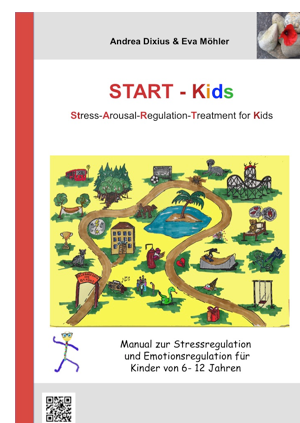
Kooperation KJPP & Jugendhilfe *Erfahrungen*

- Jugendliche wurden frühzeitig und praxisnäher bereits in der KJPP oder in der Wohngruppe auf den Aufenthalt in der jeweiligen Institution vorbereitet
- COMMITMENTARBEIT wird erleichtert!
- Verkürzung der Aufenthaltsdauer der Jugendlichen in der Klinik
- **Erprobung und Konsolidierung der erlernten Fertigkeiten und Skills** im Alltag können bereits während des laufenden Therapieprozesses im WG Alltag gezielter unterstützt werden.
- Austausch wird erleichtert und konkretisiert durch die Anwendung gemeinsamer Konzepte wie z.B. START & START Kids

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

START – Manuale

Manuale Jugendliche deutsch, englisch, italienisch



©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

START Stress-Traumasympptoms-Arousal-Regulation- Treatment



©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

KJPP- Vorstellungsgründe & Akutversorgung

- Selbstverletzungen
- impulsdurchbrechendes Verhalten
- Suizidalität
- schwere/ komplexe Traumatisierungen
- , „flashback“, Intrusionen, Dissoziationen
- Angst, Schmerzen, Traurigkeit
- somatoforme Beschwerden
- massive Schlafprobleme, Alpträume
- Depression



©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

START

- adaptierte Interventionen aus:
 - **Dialektisch Behaviorale Therapie für Adoleszente (DBT- A)**
(Linehan)
 - **Psychotraumatherapieverfahren: Traumafokussierte-Kognitive Verhaltenstherapie (Tf-KBT)**
(Cohen, Mannarino, Deblinger)
 - **Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)**
(Shapiro)
 - **Alptraumtherapie**
(Thünker & Pietrowski)

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

psychische Folgeerkrankungen/ frühe Interventionen

- **frühe Interventionen** sind für Menschen hilfreich, die potentiell traumatisierenden Ereignissen ausgesetzt waren (*Krüsmann & Müller-Cyran, 2005*)
- **frühe Intervention** sind als sekundäre Prävention wirkungsvoll (*Bryant et al., 1998*)

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

START – Ausgangslage

Grundüberlegungen

- Erstversorgung minderjähriger Flüchtlinge
- Jugendliche mit starken psychischen Belastungen
- erste und initiale, stabilisierende Hilfe
- **kulturintegrativ**
- **Zugang niedrigschwellig**



©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

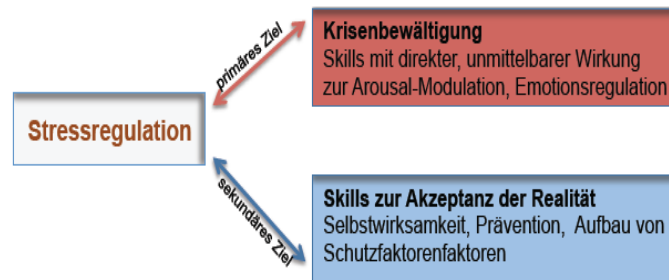
START – Ziele

- Krisen überstehen
- Rückerglangung von Verhaltenskontrolle u. Impulssteuerung
- Stressregulation/ Emotionsregulation
- Selbstwirksamkeitserfahrung/ Selbstregulation
- positive Erfahrungen schaffen
- Förderung von Schutzfaktoren
- Prävention
- Abbau von Fremd-/Eigenschädigung
- Verringern von maladaptiven Verhaltensstrategien
- Reduzierung „Arouschleifen“/ Krisen
- Vermeidung von „Drehtüreffekten“ in der KJPP



©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

START – Ziele



(Dixius, 2016)

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

START – Ausgangslage

Grundüberlegungen

Spezialambulanz

- Diagnostik (kultursensibel)
- Psychoedukation
- Handout für TN mit Informationen - Transparenz

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

START

multiprofessioneller Einsatzbereich

- Psychotherapeuten, Ärzte, Sozial- und Pflegeberufe
- Kliniken
- Jugendhilfeeinrichtungen
- Schulpsychologen
- „professionelle Caregiver“

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

START

- Website www.startyourway.de
- BMBF Multicenterstudie
- Workshops
- Veröffentlichungen/ Vorträge (Journals, Kongresse)
- Flyer
- Manual u. DVD
- Netzwerke *(national & international z.B. Schweiz, Österreich, Luxemburg, Italien, Norwegen, Finnland, England)*



Adressaten: Kliniken, Praxen, Jugendhilfe, Schulen

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

START – Basics

- modular aufgebaut
- **kulturintegrativ**
- skillsbasiert
- Gruppe (6-8 TN) oder Einzelsetting
- ambulant, teilstationär, stationär
- Dauer: 5 Wochen/ 2 Termine pro Woche (70 Min.)
- kombinierbar expositionsbasierter Psychotherapie

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

START – Basics

- START-Manual -

- Info-/ Übungsblätter in **einfacher Sprache**
- **Bildmaterial** – zum niedrighschwelligen Zugang
- Bezug zu **Alltagskontexten**
- **Fallvignetten**
- **Audio-DVD/ MP 3-Player** im Gruppensetting (ermöglicht mehrsprachige Anwendung von z.B. Entspannungsübungen)
- Informationen und **Sitzungsleitfaden** für Fachleute
- **Bonusmaterialien:** Dolmetscherleitfaden
Fallvignetten

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

START –Basics

- Grundhaltung -

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

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

START-Module

Struktur und Ablauf der einzelnen Module

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

START

- Struktur-

- 2 Therapeuten
- **START Module 1- 4**
 - Achtsamkeit, Stressregulation, Emotionsregulation
- START-Modul 5
 - fakultativ
 - erste Unterstützung beim „Umgang mit Alpträumen“
 - erfordert ggf. Dolmetscher

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Achtsamkeit

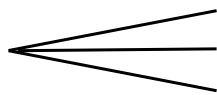
- **bewusste Wahrnehmung** auf den **aktuellen Moment**
- **wertfreie Beobachtung und Akzeptanz der Gegenwart**
- **konzentrieren, teilnehmen, nicht bewerten**
- z.B. Gedanken, Emotionen, Sinneseindrücke, körperliche Vorgänge, Verhalten, Wahrnehmung

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Achtsamkeit

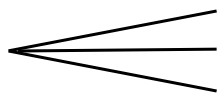
- „Was-“ und „Wie-Fertigkeiten“ -

wahrnehmen



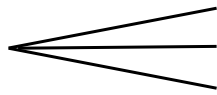
nicht bewertend
konzentriert
wirkungsvoll

beschreiben



nicht bewertend
konzentriert
wirkungsvoll

teilnehmen



nicht bewertend
konzentriert
wirkungsvoll

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

(START-Modul 2- S.37)

Datum: _____

Name: _____

Spannungsbogen

Hier kannst du deine innere Anspannung eintragen. Mithilfe deiner persönlichen Skillsliste kannst du dann deine Skills aussuchen und anwenden.



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

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

„Skills“ ?

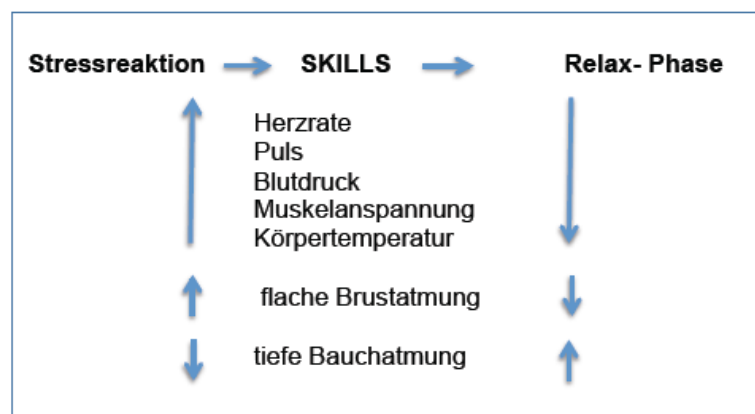


Skills sind mehr als Chilis

- 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

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Reduktion physiologischer Manifestation von Stress



Dixius, 2016

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

START & START – Kids

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

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

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-/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

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

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

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

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

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Start-Stressregulation mit den Sinnen - selbstberuhigende Skills

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

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

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

START & START- Kids Skillsbox



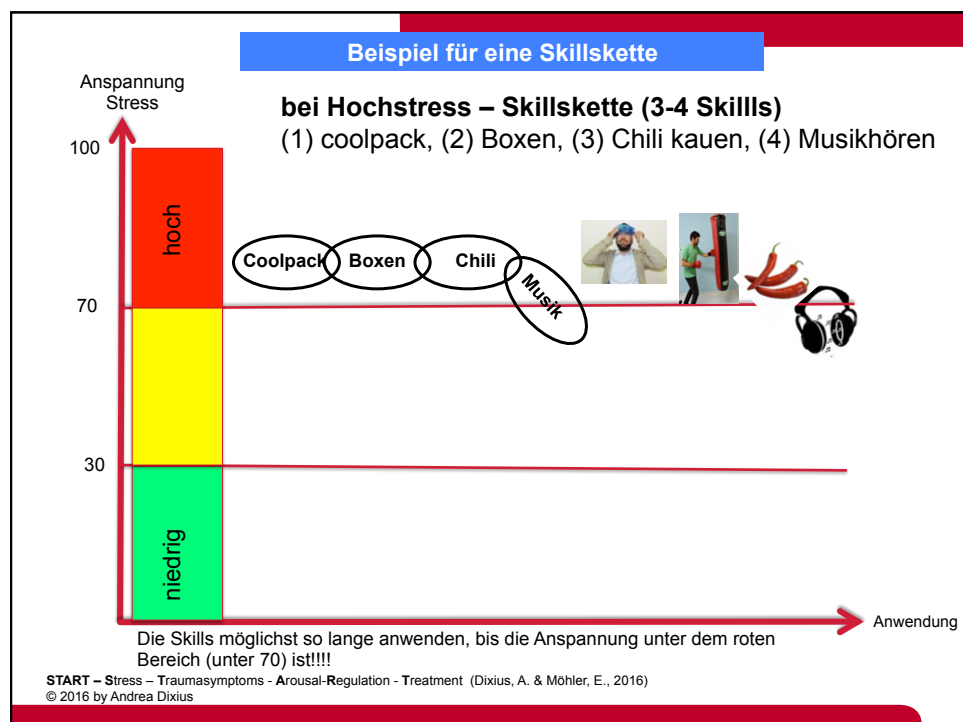
aus Projekt START an weiterführende Schulen im
Landkreis Saarlouis

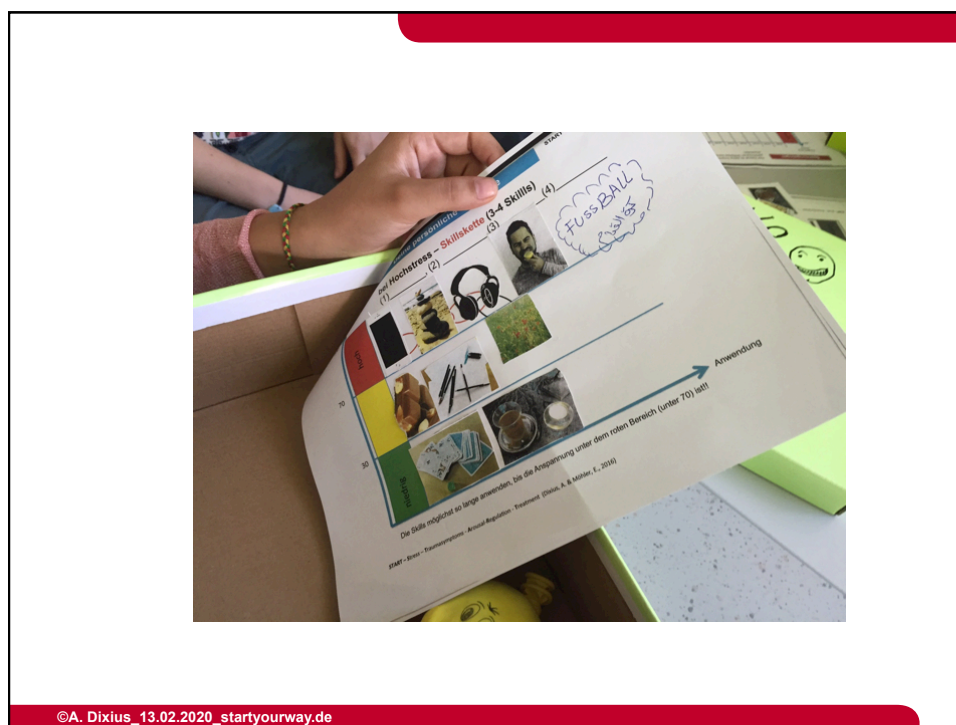
START – Kids - Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids; A.Dixius & E. Möhler, 2019© by Andrea Dixius 2019

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Persönliche Skillsliste

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de





Modul 4

Krise * Anspannung * Gefühle

- Teilnehmer benennen problematische Situationen und Emotionen
- Normalisierung von Emotionen
- Skillskette

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de



©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

START – Pilotstudie

ARC Journal of Psychiatry
Volume 2, Issue 2, 2017, PP 7-14
www.arcjournals.org



A Pilot Evaluation Study of an Intercultural Treatment Program for Stabilization and Arousal Modulation for Intensely Stressed Children and Adolescents and Minor Refugees, Called START (Stress-Traumasymptoms-Arousal-Regulation-Treatment)

Andrea Dixius*, Adrian Stevens, Eva Moehler

SHG Klinik für Kinder und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik, Waldstr. 40, Kleinblittersdorf, Germany

*Corresponding Author: Andrea Dixius, SHG Klinik für Kinder und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik, Waldstr. 40, Kleinblittersdorf, Germany, Email: a.dixius@io.shg-kliniken.de

<https://www.arcjournals.org/journal-of-psychiatry/volume-2-issue-2/>

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de





START - Kids

Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids

- 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

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

START- Kids

- Struktur -

- 2 Therapeuten
- **START Module 1- 4**
- Achtsamkeit, Stressregulation
- **START-Modul 5-8**
- Emotionswahrnehmung, Emotionsregulation,
zwischenmenschliche Fertigkeiten

Eltern-/ Caregiver Module als add-on

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

START- Kids „KIM“



„Mein Name ist **KIM**.

*Ich begleite euch durch das ganze START
-Kids -Programm und unterstütze euch bei
den Übungen und Spielen.
Ich freue mich, dass ihr mitmacht.
Wir werden viel Spaß haben“.*

START – Kids - Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids; A.Dixius & E. Möhler, 2019© by Andrea Dixius 2019

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

START- Kids - Stimmungsampel



„In die „Stimmungsampel“ kannst du
eintragen wie du dich fühlst, ob du
entspannt bist oder vielleicht auch Stress
hast.

Gefühle und Stress verändern sich über
den Tag, deshalb kannst du eintragen wie
du dich morgens, mittags und abend oder
vielleicht auch , wenn du aufwachst in der
Nacht fühlst. **Einfach ausprobieren!!!**

START – Kids - Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids; A.Dixius & E. Möhler, 2019© by Andrea Dixius 2019

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

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

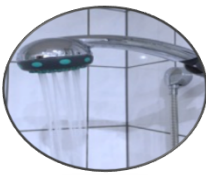
	morgens	mittags	abends	nachts
				
				
				



Info-/Arbeitsblatt Kältereize gegen Stress



Wasser ins Gesicht



kalte Dusche



Coolpack



Eiswürfel

START – Kids – Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids; A. Dixius & E. Möhler, 2019 © by Andrea Dixius 2019

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

START- Kids - PMR



PMR – ein ganz kompliziertes Wort. Das bedeutet „Progressive Muskelentspannung und ist eine prima Übung, um sich zu entspannen. Die Übung hilft dir, wenn du nervös bist oder nicht einschlafen kannst. Einfach ausprobieren!!!

START – Kids - Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids; A.Dixius & E. Möhler, 2019© by Andrea Dixius 2019

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

START – Kids - Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids; A.Dixius & E. Möhler, 2019© by Andrea Dixius 2019



! Ich spanne **alle** meine **Muskeln** fest an, sodass ein „Elefant“ darüber laufen könnte



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

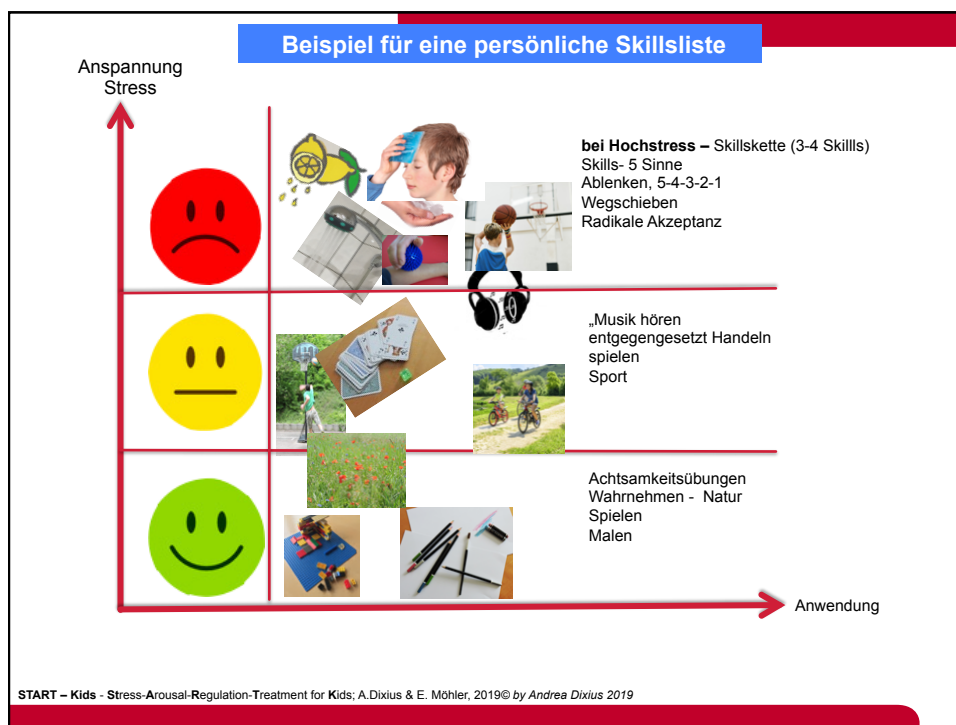
ALLE Muskeln anspannen
zähle 6-5-4-3-2-1-0
dann die Muskeln wieder entspannen

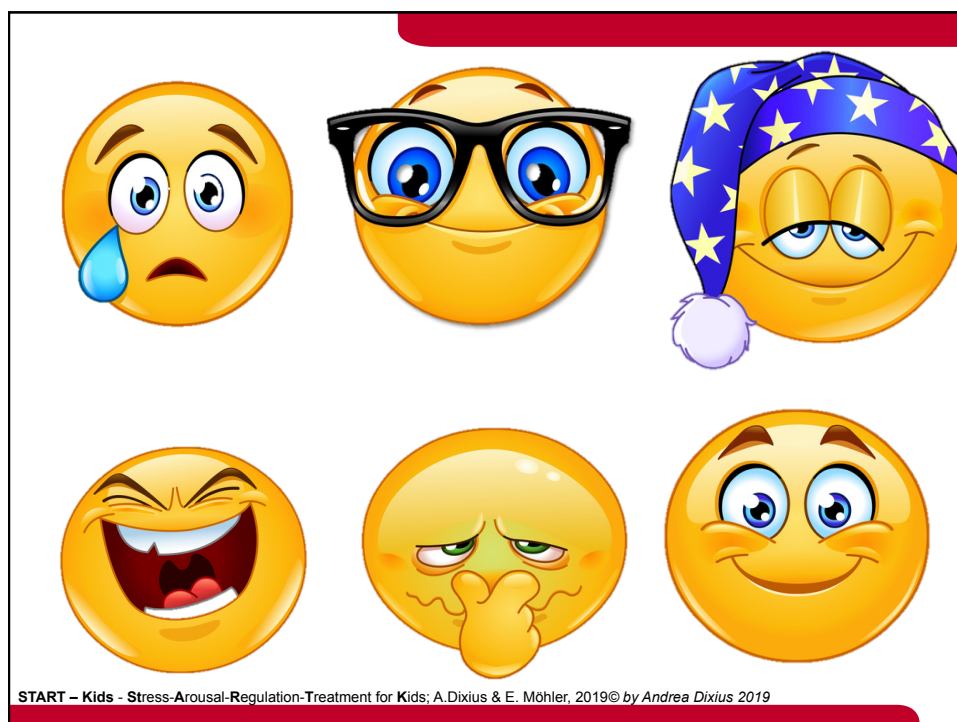
alle Muskeln entspannen
spüre wie sich jetzt die Muskeln anfühlen

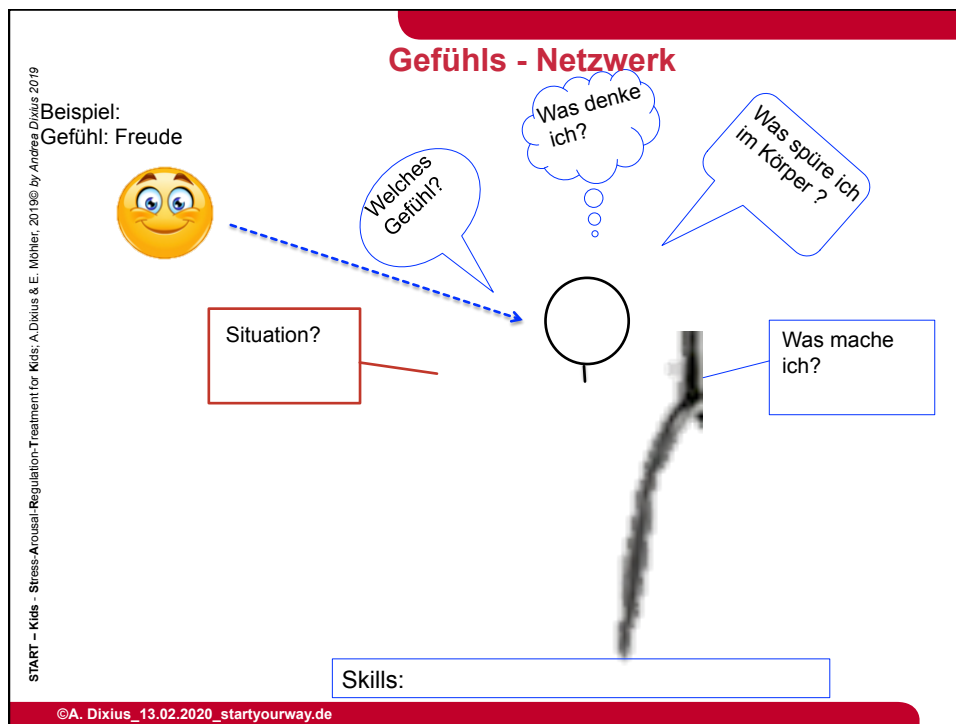
©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Persönliche Skillsliste

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de







START - Kids
Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids
Dixius, Möhler, 2019

AUTOREN



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



Prof. 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

ART - Kids - Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids; A.Dixius & E. Möhler, 2019 © by Andrea Dixius 2019

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

START - Kids - Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids; A.Dixius & E. Möhler, 2019
© by Andrea Dixius 2019

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Autorinnen	Kontakt	Andrea Dixius & Eva Möhler
 Andrea Dixius Dipl.-Psychologin Psychologische Psychotherapeutin DBT-Therapeutin, DBT-A Trainerin, Psychotraumatheorie	 Prof. Dr. med. Eva Möhler Fachärztin für Kinder- u. Jugendpsychiatrie u. Psychotherapie	 Andrea Dixius & Prof. Dr. Eva Möhler info@startyourway.de www.startyourway.de 
www.startyourway.de	Materialien: Bezugsquelle - Manuale und DVD www.startyourway.de	 START Stress-Traumasymptoms- Arousal-Regulation-Treatment Konzept zur Stress- und Emotionsregulation für Jugendliche

© 2019 by A. Dixius

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de

Andrea Dixius, Eva Möhler

Stress und Trauma- folgen bei Kindern und Jugendlichen

Stabilisierende Interventionen
nach Gewalt, Missbrauch und Flucht

Kohlhammer

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de



**Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit**

www.startyourway.de

Andrea Dixius
a.dixius@sb.shg-kliniken.de

©A. Dixius_13.02.2020_startyourway.de