

START November 2017



## START

Stress – Traumasymptoms -

Arousal - Regulation - Treatment

*Konzept zur Erststabilisierung und Arousal-Modulation für stark belastete Kinder und Jugendliche und minderjährige Flüchtlinge*

Andrea Dixius & Eva Möhler

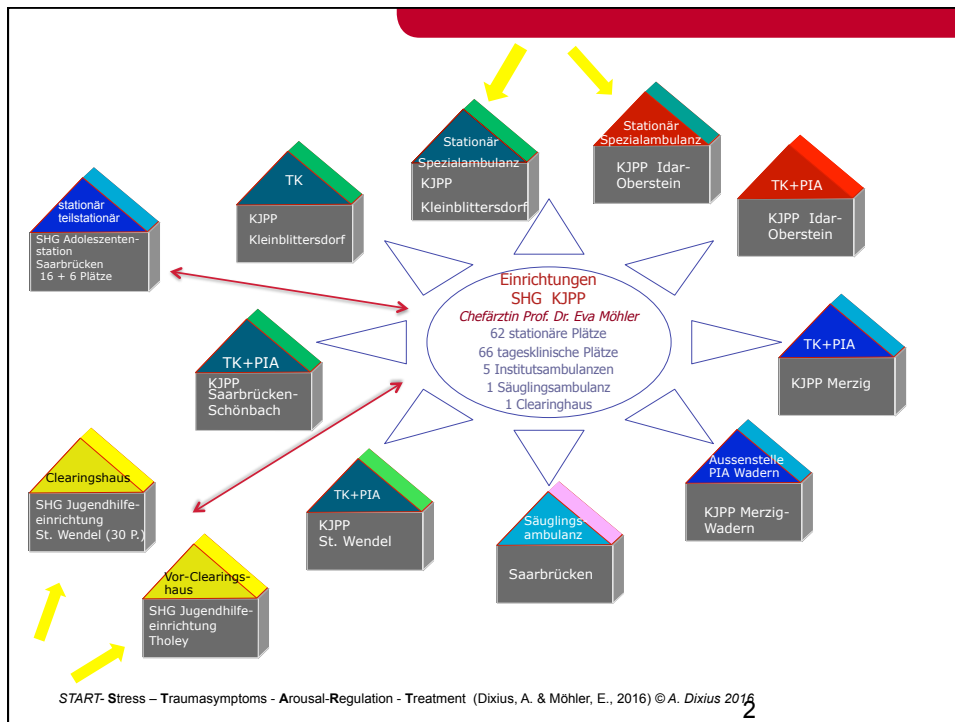
SHG Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik  
Saarland und Rheinland-Pfalz

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

## AGENDA

1. Ausgangssituation
2. Grundlagen
3. START-Struktur & Ablauf
4. einzelne Module
5. Pilotstudie

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



## minderjährige Flüchtlinge

### psychische Folgeerkrankungen

- Übersichtsarbeit Witt et al. (2015) : **Prävalenzzahlen** für psychische Auffälligkeiten bei UMF zwischen 20% und 81,5%
- Vielzahl von traumatischen Erfahrungen als **Prädiktor** für das Risiko der Entwicklung von einer posttraumatische Belastungsstörung (**PTBS**) oder psychischen Folgeerkrankungen (*Mollica et al. 1998*)
- insbesondere die **unbegleiteten Flüchtlinge** weisen eine relativ hohe subjektive Belastung durch Symptome einer PTBS auf (*Hodes, et al. 2008*).

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

4

## minderjährige Flüchtlinge

### psychische Folgeerkrankungen

- minderjährige Flüchtlinge **vulnerable** Gruppe für die Gefährdung eine psychiatrische Erkrankung zu entwickeln (*Huemer et al., 2009*)
- unbehandelte Beeinträchtigungen können die **psychische und körperliche Gesundheit** von Kindern und Jugendlichen auch dauerhaft belasten (*Miller et al. 2011*)



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

5

## minderjährige Flüchtlinge

psychische Folgeerkrankungen/ frühe Interventionen

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

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

6

## (unbegleitete) minderjährige Flüchtlinge

Einflüsse auf Identitätsentwicklung ??

- Heimatland (Krieg, Folter, Verfolgung, Gewalt, ...)
- Flucht (extreme Erfahrungen von Abhängigkeit z.B. Schlepperbanden, Grenzpersonal), wenig Kontrolle über Situationen
- Flucht ohne Eltern und Geschwister
- Zurücklassen von Status, sozialer Rolle, Besitz, Vertrauenspersonen, soziale Gemeinschaften
- Verhaltensweisen, die d eigenen Normen widersprechen
- Verstärkung des Gefühl des Alleinseins, Ausgestoenseins, Ausgeliefertseins
- Fremdheit in anderer Kultur/ Ankunftsland
- **Besondere Belastungen in der Phase der Adoleszenz (Identitätskrisen, Identitätsdiffusion)**

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

7

## (unbegleitete) minderjährige Flüchtlinge

### Einflüsse auf Identitätsentwicklung ??

- Unterbringung in Übergangsheimen mit fehlenden Rückzugsmöglichkeiten, fehlender Kontrolle (Sprache, Multiproblematik in der Gemeinschaft)
- Fehlen von Vertrauenspersonen
- Bürokratische Rahmenbedingungen nicht verstehen (traumabedingte Schwierigkeiten die Herkunftssituation durch z.B. traumabedingte Gedächtnisstörungen zu schildern)

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

8

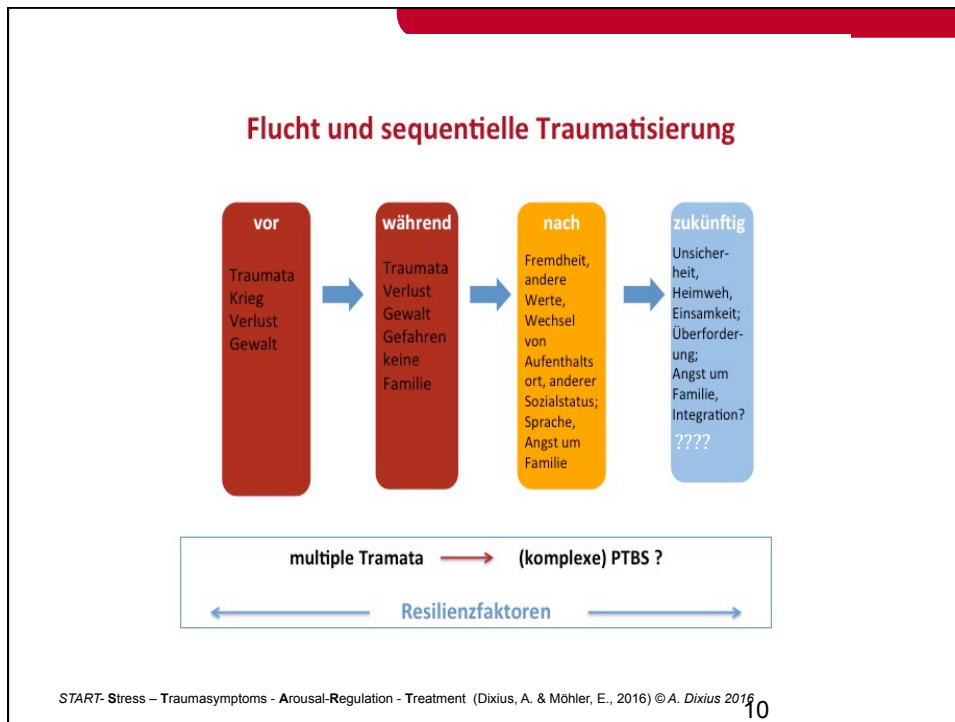
## KJPP- Vorstellungsgründe & Akutversorgung

- Selbstverletzungen
- impulsdurchbrechendes Verhalten
- Suizidalität
- schwere/ komplexe Traumatisierungen
- „flashback“, Intrusionen
- Angst, Schmerzen, Traurigkeit
- Depression
- massive Schlafprobleme
- andere Störungsbilder: psychotische Symptome



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

9



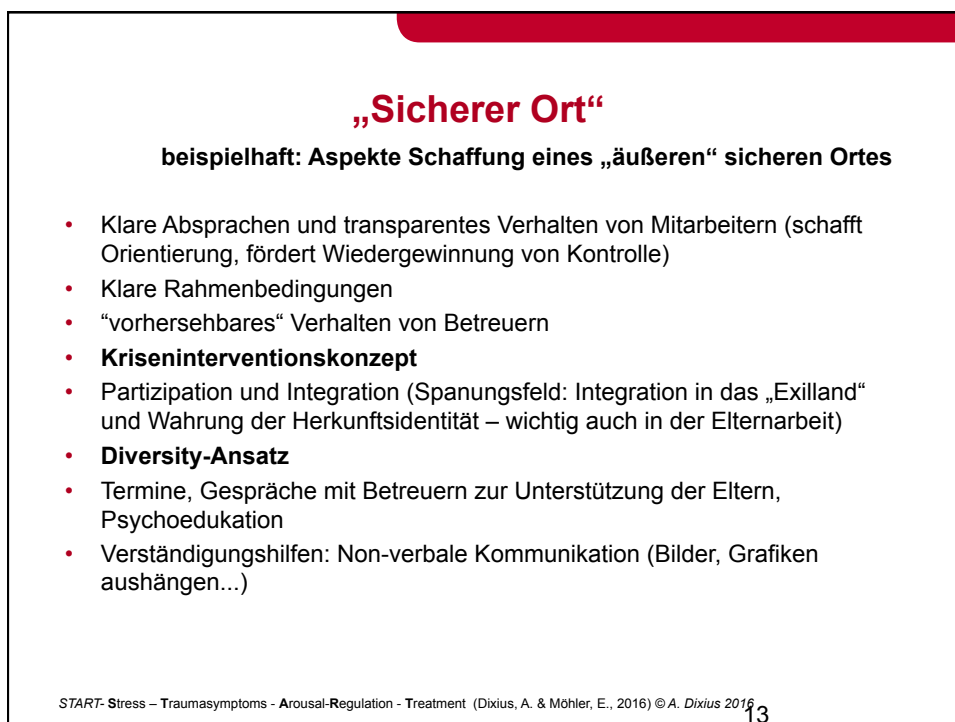
10

## „Sicherer Ort“

- Sicherer Ort bezieht sich sowohl auf den „äußeren“ als auch auf den „inneren“ sicheren Ort
- ohne äußeren sicheren Ort kann sich kein innerer sicherer Ort entwickeln

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

11



## START

- adaptierte Interventionen aus:
  - **Dialektisch Behaviorale Therapie für Adoleszente (DBT- A)**
  - **Psychotraumathepieverfahren: Traumafokussierte-Kognitive Verhaltenstherapie (Tf-KBT)**
  - **Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)**
  - **Alptraumtherapie**

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

14

## START – Ausgangslage

### Grundüberlegungen

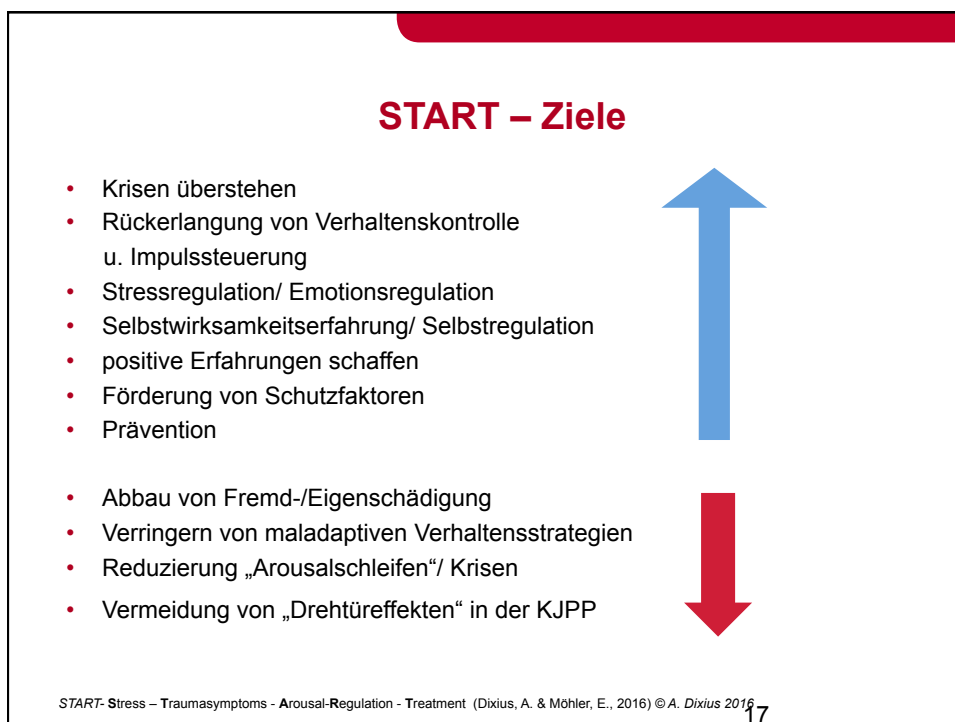
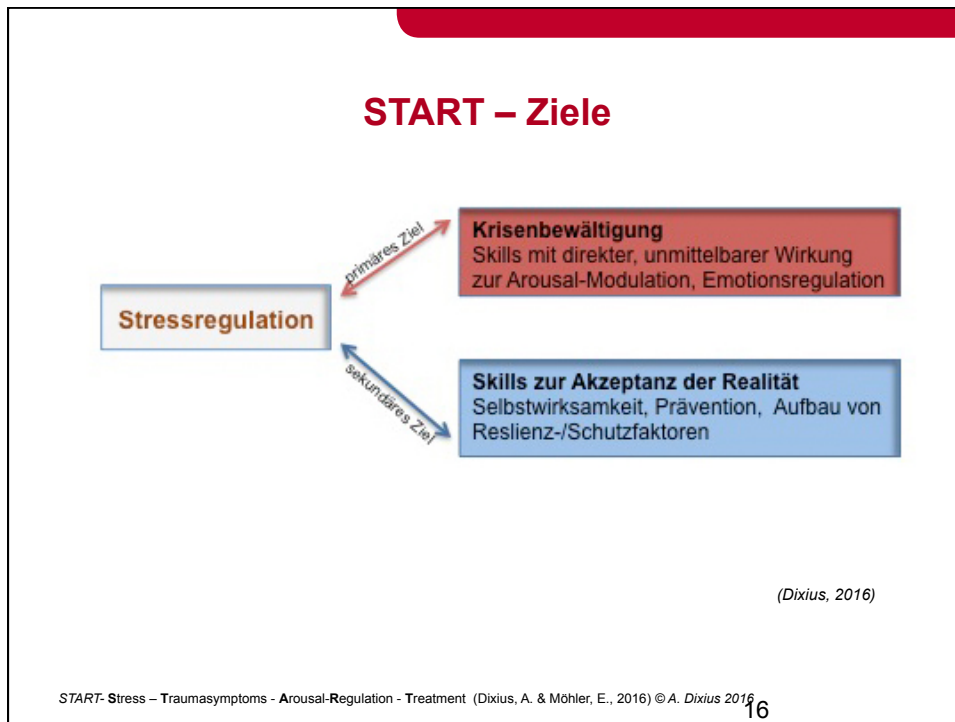
- Erstversorgung minderjähriger Flüchtlinge
- Vermeidung von „Drehtüreffekten“ in der KJPP
- erste und initiative, stabilisierende Hilfe
- **kulturintegrativ**
- **Zugang niedrigschwellig**



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


15





## Traumatherapie – 3 Phasen

**START**

**1. Stabilisierung** 

2. Traumabearbeitung

3. Integration

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

18

## **START – Ausgangslage**

Grundüberlegungen

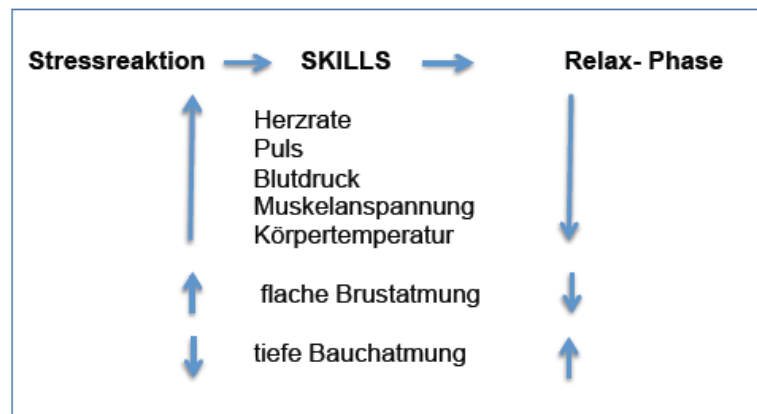
**Spezialambulanz**

- kultursensible Diagnostik – geeignete kultursensitive Verfahren
- Differential-Diagnostik
- Handout mit Informationen - Transparenz

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

19

## Reduktion physiologischer Manifestation von Stress



Dixius, 2016

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

20

## Skillstraining

Was sind „Skills“ ?



- 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

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

21

## START – Anwendung Adressaten

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

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

22

## START – Manuale



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

23

## START – Anwendung Adressaten

- Workshops (bis dato ca. 1500 TN)
- Website [www.startyourway.de](http://www.startyourway.de)
- Veröffentlichungen (Journals, Kongresse)
- Flyer
- Manual u. DVD
- national (Best Practice Modelle – in RLP, Niedersachsen – „Schulen“) und internationales Interesse (Schweiz, Norwegen, Finnland, Schweiz, Österreich, England)

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

24

## START – Basics

- modular aufgebaut
- kulturintegrativ
- skillsbasiert
- Gruppe (6-8 TN) oder Einzelsetting
- ambulant, teilstationär, stationär
- kombinierbar expositionsbasierter Psychotherapie

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

25

## **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)

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

26

## **START – Basics Setting**

- START-Gruppe
- Bezugsbetreuerstunden
- Einzeltherapie

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

27

## **START –Basics**

### **- START-Manual -**

- Einleitung und Grundlagen
- inhaltliche Kurzbeschreibung: Trauma, Resilienz, Skills, Achtsamkeit, Stresstoleranz, Alpträume
- Sitzungsleitfaden (Module)
- Informationen für Fachleute
- Informationen für Kinder und Jugendliche, auch übersetzt
- Arbeitsblätter, mehrsprachig übersetzt
- Audio- DVD
- Bonusmaterialien: Dolmetscherleitfaden

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

28

## **START –Basics**

### **- Grundhaltung -**

- Validierende Grundhaltung
- dialektische Grundhaltung
- positive Verstärkung
- Freiwillige Teilnahme

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

29

## Validieren

- 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- Stress – Traumasymptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2016) © A. Dixius 2016 30

## START –Basics

### - Grundhaltung -

- Therapeuten als „Modelle“ bzw. Vorbilder
- auf nonverbale Kommunikation – z.B. Gestik und Mimik achten
- hilfreich ein paar grundlegende Wörter z.B. Begrüßung und Höflichkeitsformeln in der jeweiligen Sprache etablieren, Übersetzungshilfen nutzen

START- Stress – Traumasymptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2016) © A. Dixius 2016 31



## **START-Module**

### **Struktur und Ablauf der einzelnen Module**

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

32

## **START** **- Struktur-**

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

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

33

## START

### - Struktur-

#### START-Module 1-5:

- Stressregulationsskills
  - Achtsamkeitsskills
  - Skills zur Entspannung
  - Selbstberuhigungsskills
  - Umgang mit Alpträumen
- 
- Zeitrahmen: Module = Doppelstunde mit kurzer Pause

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

34

## Auszug: Einleitung START



START kann dir helfen, die hinter dir liegenden Erfahrungen und die vor dir liegenden Aufgaben zu bewältigen. Es ist normal, traurig oder auch ängstlich oder einfach nur sehr gestresst und angespannt zu sein, wenn man in ein fremdes Land kommt, vielleicht sogar getrennt ist von Familien und Freunden und vielleicht auch noch schlimme oder traurige Erinnerungen hat. Das ist Stress! Man kann davon sogar so unruhig und angespannt werden, dass man nicht mehr gut schlafen oder essen oder lernen kann. Oder, dass man am liebsten alles hinschmeißen würde oder sich und andere wehzutun und zu verletzen.....

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

35

## START-Module Achtsamkeit

- Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit
- Unterschied zu alltäglichen, automatisch ablaufenden Wahrnehmungsprozessen
- absichtsvoll, nicht wertend
- gerichtet auf: bewusste Erleben des aktuellen Augenblicks
- Verbesserung der inneren Achtsamkeit, um aktivierte Gefühle und Gedanken besser wahrzunehmen und „frühzeitig“ regulieren zu können



START- Stress – Traumasymptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2016) © A. Dixius 2016 36

## Achtsamkeit

- „Was-“ und „Wie-Fertigkeiten“ -

wahrnehmen		nicht bewertend konzentriert wirkungsvoll
beschreiben		nicht bewertend konzentriert wirkungsvoll
teilnehmen		nicht bewertend konzentriert wirkungsvoll

START- Stress – Traumasymptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2016) © A. Dixius 2016  
13./14.1.2017 A.

## START-Module Stressregulation

„Der Spannungsbogen dient dazu, dass du mal deine Anspannungszustände und Entspannungszustände aktiv wahrnimmst. Er soll dir dabei helfen, wenn du z.B. wahrnimmst, dass du eine sehr hohe Anspannung hast, frühzeitig Skills einzusetzen. Vielleicht stellst du auch im Tagesverlauf Veränderungen fest.

Wichtig sind aber auch die Zeiten, in denen du ausgeglichen und relaxed bist, dann kannst du überlegen, was dir gut tut. Zum Beispiel, bist du vielleicht ausgeglichener, wenn du Sport machst oder gemacht hast, dann kann Sport ein guter Skill für dich sein und positive Gefühle unterstützen.

Du kannst den Bogen also zur deiner eigenen Beobachtung einsetzen. Aber du kannst den Spannungsbogen auch deinen Therapeuten zeigen, wenn du Unterstützung möchtest.“

**Einfach ausprobieren!!!**



START- Stress – Traumasymptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2016) © A. Dixius 2016 38

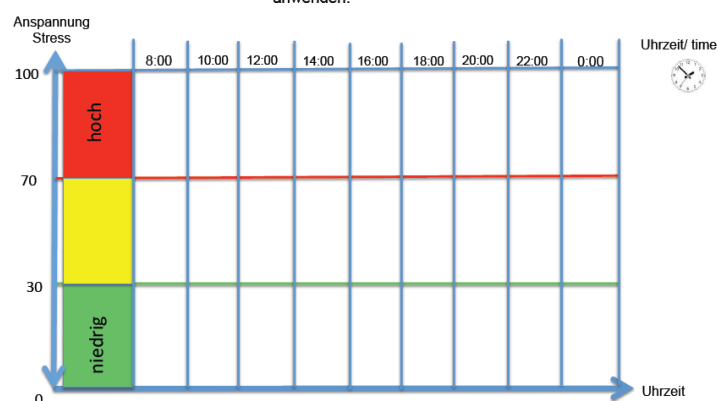
(START-Modul 2- S.37)

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

START- Stress – Traumasymptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2016) © A. Dixius 2016 39

## 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 und Sport,
  - PMR und Atementspannungstechniken

START- Stress – Traumasymptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2016) © A. Dixius 2016 40

### 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

START- Stress – Traumasymptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2016) © A. Dixius 2016 41

**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

START- Stress – Traumasympt... 42

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

43

## 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

START- Stress – Traumasymptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2016) © A. Dixius 2016 44

## Selbstberuhigung/ Entspannung PMR (arabisch)



START- Stress – Traumasymptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2016) © A. Dixius 2016 45

## Start-Stressregulation 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

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

START- Stress – Traumasymptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2016) © A. Dixius 2016 46

### Achtsam mit sich selbst umgehen

<b>Ernährung</b>	Esse und trinke ausreichend am Tag.
<b>Schlafen</b>	Versuche ausreichend zu schlafen und wende Skills an, wenn du Probleme beim Einschlafen oder Durchschlafen hast. Auch bei Alpträumen hole dir Unterstützung.
<b>Körperliche Krankheiten</b>	Lass dich behandeln, wenn du krank bist oder Schmerzen hast. Auch wenn notwendig, vom Arzt verordnete Medikamente einnehmen.
<b>stimmungsverändernde Substanzen</b>	Vermeide stimmungsverändernde Substanzen Vermeide nicht verordnete Medikamente, Drogen oder Alkohol
<b>Bewegung</b>	Achte auf genügend Bewegung und sportliche Aktivität jeden Tag
<b>Alltagstätigkeiten</b>	Versuche dir jeden Tag etwas vorzunehmen z.B. Morgens rechtzeitig aufstehen, Sport machen, lernen, mit anderen etwas unternehmen etc.

*Anmerkung: Es ist sehr wichtig, für deine Gesundheit zu sorgen und achtsam mit deinem Körper umgehst. Bewegung und Sport ist dabei sehr unterstützend. Um ausgeglichener zu sein hilft es auch gut, den Alltag zu gestalten.*

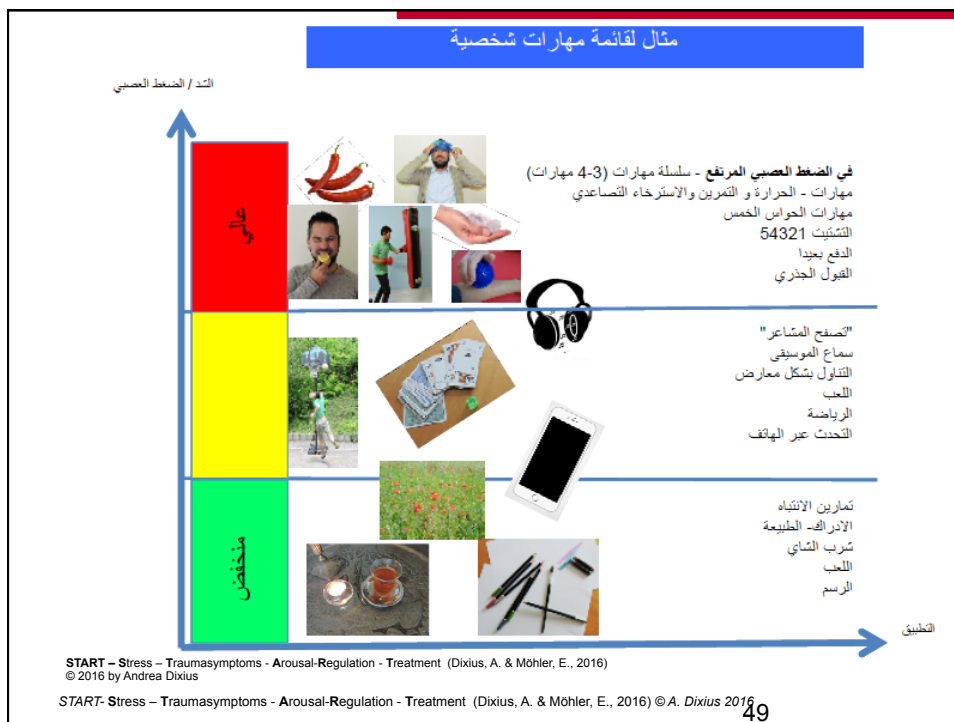
START – Stress – Traumasymptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2016)  
© 2016 by Andrea Dixius

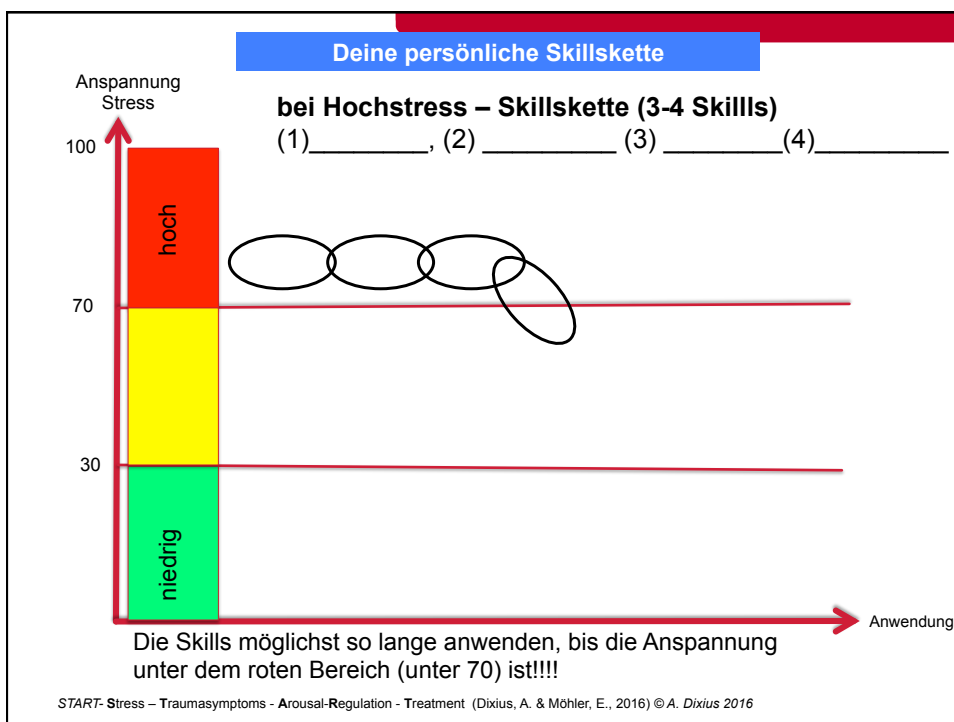
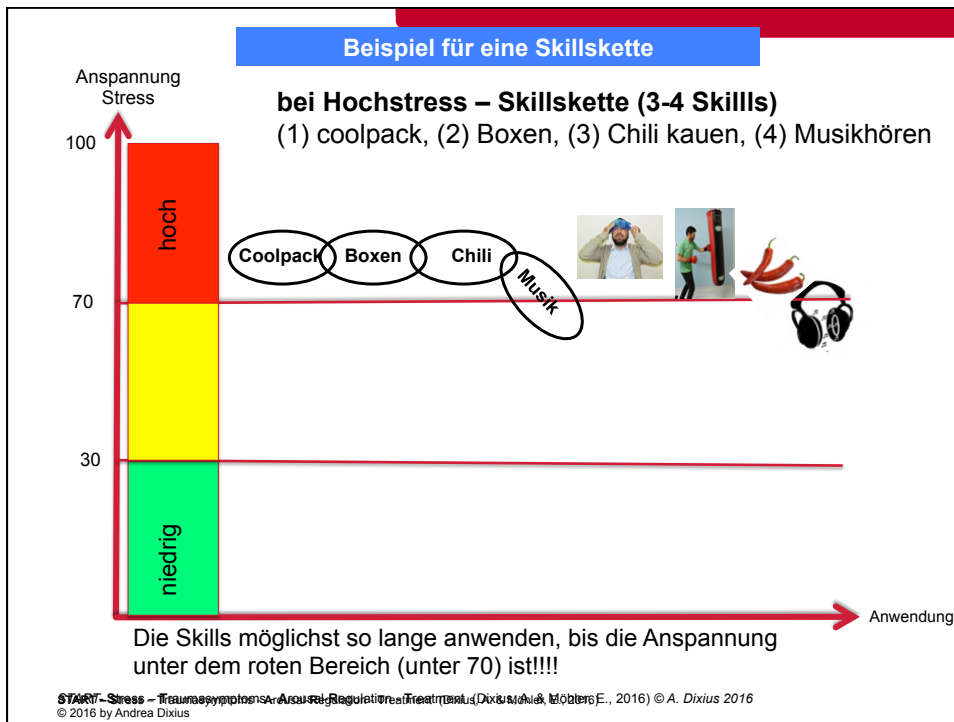
START- Stress – Traumasymptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2016) © A. Dixius 2016 47



## Persönliche Skillsliste

START- Stress – Traumasymptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2016) © A. Dixius 2016 48





### A Skills – Ausschneideblatt für die persönliche Skillsliste

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

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

### Skills – Ausschneideblatt für die persönliche Skillsliste

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

(START-Modul 2 - S. 45)

**Sicherheitskästchen**

Mein Notfall: \_\_\_\_\_ (Person/Nummer)

Mein Notfallbild: \_\_\_\_\_

Mein wichtigste Hilfe und schnell erreichbar: \_\_\_\_\_ (112)

**Wichtige Telefonnummern/Notrufnummern:**

Tel: \_\_\_\_\_ (Polizei)

Tel: \_\_\_\_\_ (Feuerwehr)

Tel: \_\_\_\_\_ (Notarzt/Ärzt)

Tel: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

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

## Stressregulation Annehmen der Realität

- Aufbau von Akzeptanz
- den Alltag planen - kleine Schritte zählen auch
- Aktivitäten planen
- auf die Gegenwart konzentrieren
- positive Ereignisse wahrnehmen und zulassen
  
- “radikale Akzeptanz”

START- Stress – Traumasymptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2016) © A. Dixius 2016 <sup>54</sup>

## Modul 4

### Info Was ist eine Krise?? – Einführung/ Psychoedukation

„Eine Krise ist häufig eine Situation, in der die meisten Menschen in hoher Anspannung sind, schwierige Gefühle erleben und die Krise versuchen zu lösen

Ist der Stress sehr hoch, ist es prima einen Plan zu haben, was der nächste Schritt ist.

Das hilft eine besser Krise zu überstehen und wieder mehr Selbstkontrolle zu bekommen.

Ihr habt nur schon sehr viele Skills gelernt, die helfen die Anspannung zu reduzieren.

Heute wollen wir mit euch einen Krisenplan machen und damit ihr euren Plan immer dabei haben könnt, machen wir heute ein Notfallkärtchen Plan mit euch.“

START- Stress – Traumasymptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2016) © A. Dixius 2016 <sup>55</sup>

## Umgang mit „Flash-backs“

Wer traumatische extreme Situationen von Gewalt, Bedrohung und Angst erlebt hat, leidet häufig auch an sogenannten Flash-backs und auch unter Alpträumen. „Flash-backs“ werden oft durch Trigger, Reize, die dich an die belastenden Situationen erinnern ausgelöst und dann tauchen ganz plötzlich Bilder, Geräusche, Gerüche oder andere Wahrnehmungen, Gefühle und Gedanken auf, so als wäre die traumatische frühere Situation im Moment wieder da. Viele Menschen wollen deswegen am Liebsten Erinnerungen ganz vermeiden.

Manche Menschen haben sogar Angst „verrückt zu werden“. Aber es ist so: Das traumatische Ereignis ist in unserem Gehirn nur unverarbeitet und ungeordnet abgespeichert, anders als alle anderen vergangenen Erinnerungen aus dem „normalen“ Leben. Eine Psychotherapie kann dir auf Dauer helfen, dass diese Zustände besser werden und deine Flash-backs reduzieren.

Zunächst, aber mal als „Soforthilfe“ oder „Erste Hilfe“ bei Flash-backs und zur Vorbeugung von Flash-backs hier ein nützliche paar Skills.

- Spüre deinen Körper durch eigene Berührungen
- stelle dich gegen eine Wand und presse den Rücken gegen die Wand, spüre den Druck
- richte deine Aufmerksamkeit mit allen Sinnen auf die Gegenwart
- spüre den Boden unter den Füßen, laufe Barfuß
- wiege dich von einem auf das andere Bein
- Kältereize, „diving skill“
- 5-4-3-2-1 Methode (ÜB )
- mache deine Skillskette
- setze Hochstress-Skills ein
- nutze Skills aus deiner Skillsbox

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

START- Stress – Traumasymptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2016) © A. Dixius 2016 <sup>56</sup>

## “Sicherheits – Notfallkärtchen”



### Sicherheitskärtchen

akuter Notfall: .....(Notfallnummer)

meine Notfallskills:.....

Wenn möglich Hilfe und schnell Unterstützung holen !!!!!

wichtige Telefonnummern/ Notfalltelefonnummern:

Tel.: ..... (Freund/in)

Tel.: ..... (Betreuer)

Tel.: ..... (Therapeut/ Arzt)

Tel.: ..... ( )

Tel.: ..... ( )

Tel.: ..... ( )



### Sicherheitskärtchen (Rückseite)

#### meine Adresse

Name:

Straße:

Ort:

Tel:



Schneide die beiden Seiten aus und klebe sie zusammen. Danach trage die wichtigen Infos ein. Du kannst das Kärtchen dann immer mit dir führen, wenn du möchtest. Auch dieses Kärtchen ist ein Skill.

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

### Info-/ Übungsblatt

#### „Dein persönlicher sicherer Wohlfühl-Ort“

Heute wollen wir eine Übung mit euch machen, die sich „Dein persönlicher sicherer Wohlfühl-Ort“ nennt.

In der folgenden Übung kannst du dir einen angenehmen Ort in deiner Fantasie so gestalten, dass er für dich sicher ist und du dich wohlfühlen kannst, wenn du an diesen Ort denkst. Du hast alle Möglichkeiten, den Ort zu gestalten, was du sehen, hören und spüren möchtest.

Bekommst du während der Übung dennoch unangenehme Gefühle, oder Gedanken oder tauchen belastende innere Bilder auf, dann kannst du jederzeit die Übung abbrechen und dich im Raum und auf die Gegenwart orientieren.

## Umgang mit Alpträumen

1. kurze Psychoedukation Alpträume
2. **Vorbereitung:** an Skillsliste, „Persönlicher sicherer Wohlfühlort“ erinnern und geankerte „Geste“ zeigen lassen oder Schlüsselwort benennen lassen, antidissoziative Skills, Info- jederzeit STOP möglich; ggf. Distanzierungstechniken einsetzen
3. **Übung:** Alptraum erzählen
4. **Während der Übung** (genauern: Kognitionen, Emotionen, Wahrnehmung - Sinne)
5. **Aufschreiben**
6. **Modifikation**

## Skills zur Krisenbewältigung - angenehme Gefühle stärken -

### „Leichtes Lächeln“ beim Aufwachen

Hänge dir ein angenehmes Bild, ein Zeichen oder auch das Wort „Lächeln“ an die Decke oder an die Wand deines Zimmers, damit du dies gleich beim Aufwachen sehen kannst.

Das Bild oder Zeichen ist eine Erinnerungshilfe, wenn du aufstehst, nutze den Moment der Ruhe.

Atme ein paarmal entspannt ein und aus und versuche dabei ein leichtes Lächeln.

### „Leichtes Lächeln“ zur Beruhigung u. Emotionsregulation

Leichtes Lächeln kann beruhigend sein. Diese Übung kannst du überall ausprobieren.

Schau dir die Landschaft an, ein schönes Bild oder etwas, was dich beruhigt und angenehm für dich ist.

Versuche leicht zu Lächeln, einfach so und atme ein paarmal entspannt ein und aus.

## Bonusmaterialien

- **Fallvignetten** (PTBS, START, Alpträume)
- Dolmetscherleitfaden



62

## START – Pilotstudie

Dixius, A., Stevens, A., Moehler, E. (2017).

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-Traumasympptoms-Arousal-Regulation-Treatment)". *ARC Journal of Psychiatry. Volume 2, Issue 2, 2017, PP 7-14*

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

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

63

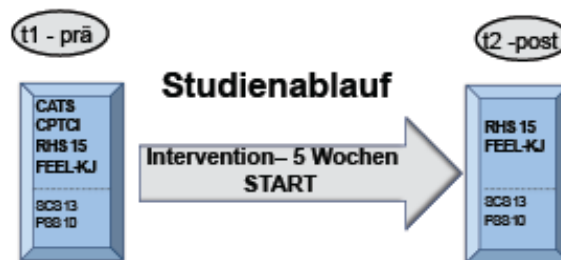


## START – Pilotstudie

Dixius, A.; Stevens, A. Möhler, E. 2017

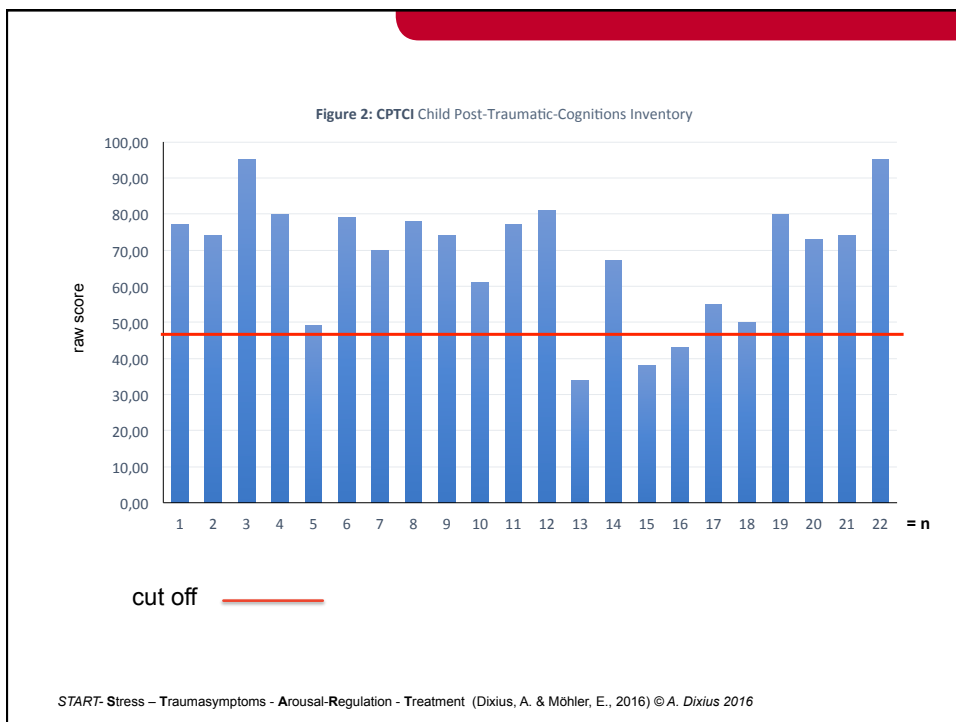
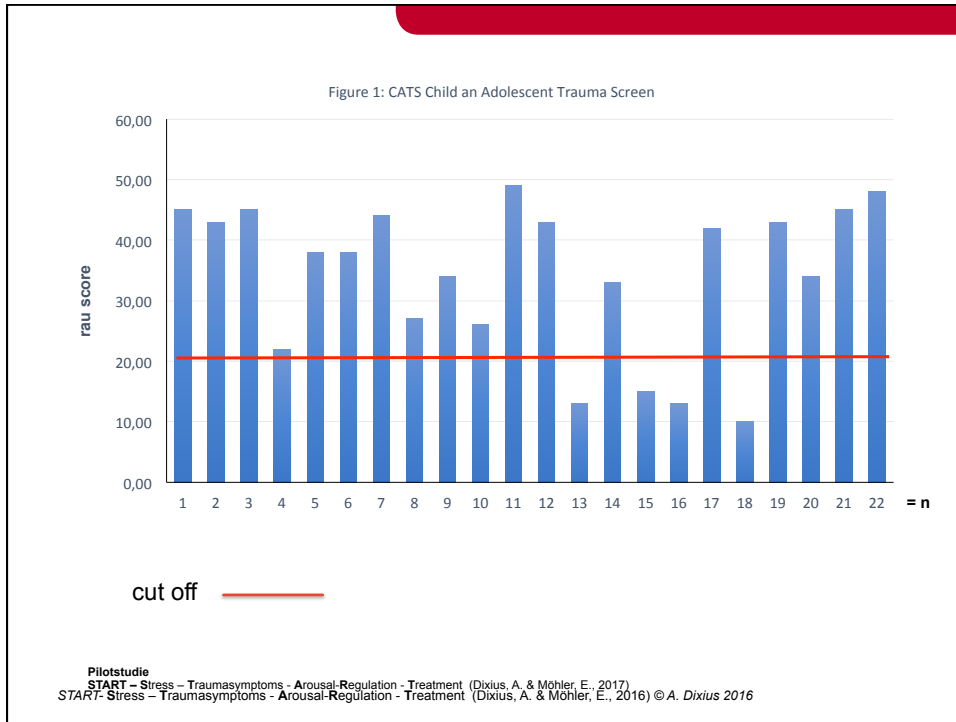
- stark belastete Kinder und Jugendliche in akuten psychischen Krisen und zur Erststabilisierung
- kulturintegrativ (Kinder- und Jugendliche mit unterschiedliche kultureller Herkunft)
- Einschlusskriterien:
  - Alter: 13 – 18 Jahre
  - symptomorientiert: starke Krisenbelastung, SVV, suizidale Krisen, impulsiv-aggressives Verhalten, PTBS
- Ausschlusskriterien:
  - akute Psychosen, Schizophrenie
  - akute Intoxikation

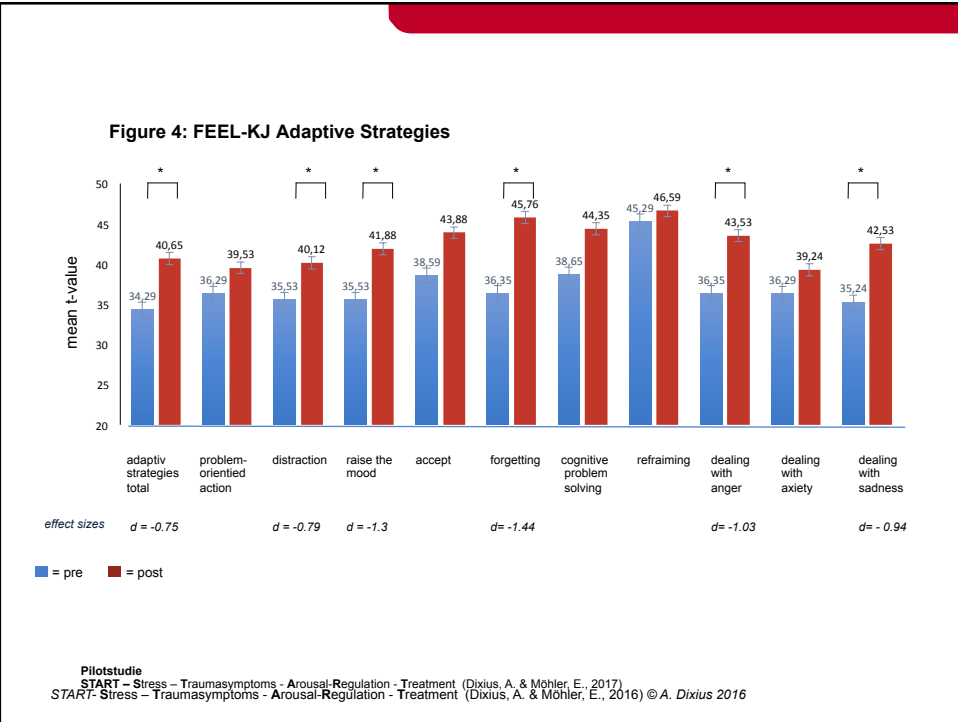
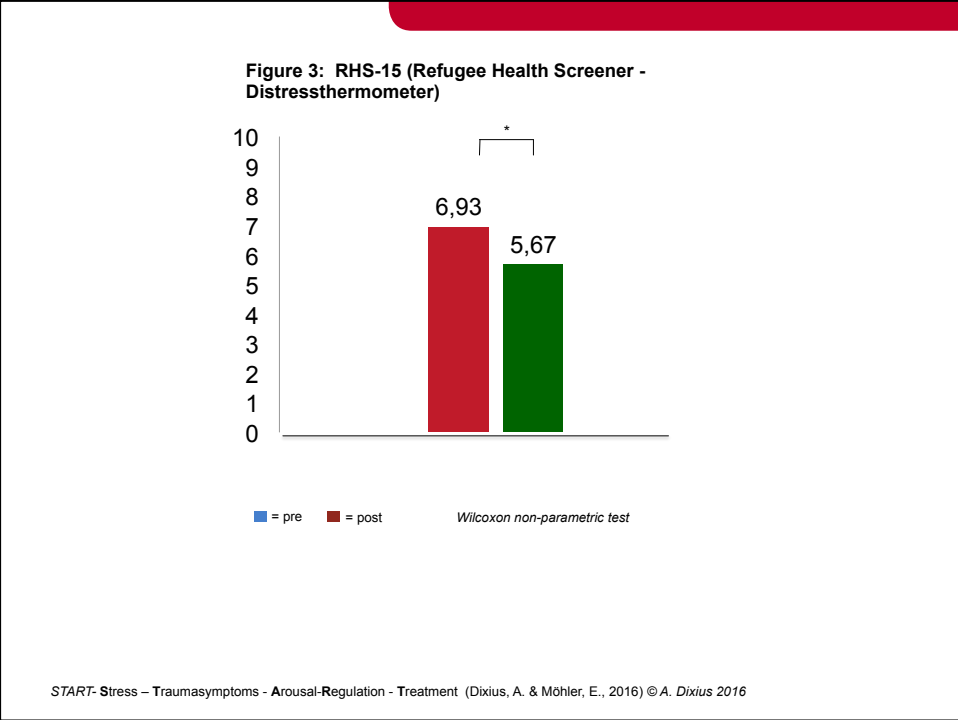
START- Stress – Traumasymptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2016) © A. Dixius 2016 64

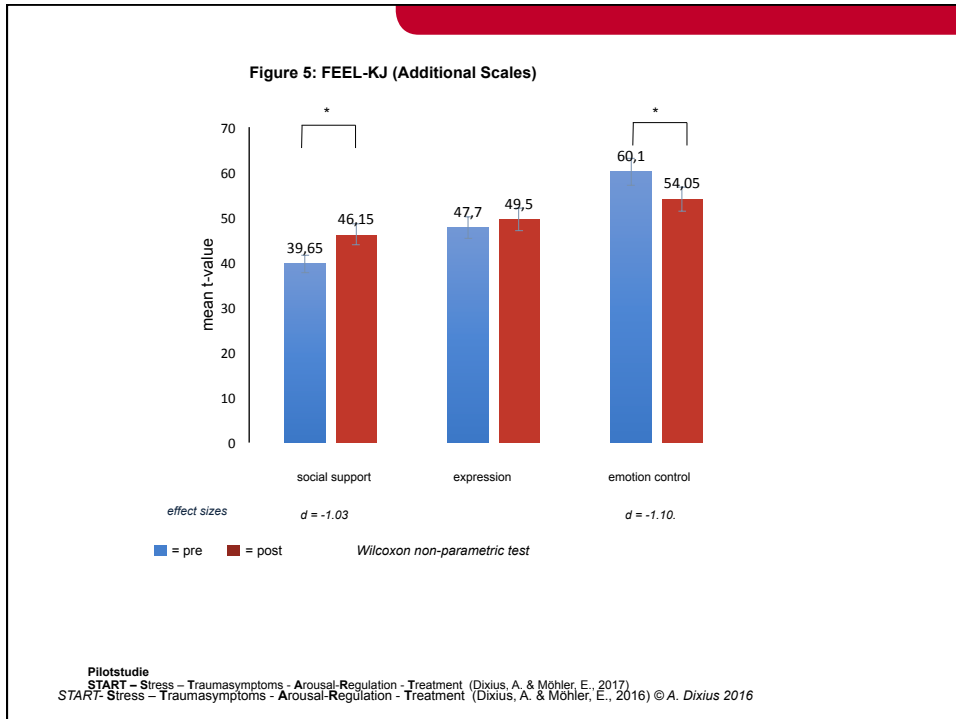


Gesamtstichprobe:  
 weiblich/männlich: 3:1  
 Migrationshintergrund: 1:3  
 Durchschnittsalter: 15,8 Jahre  
 Dropout: 0 TN

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







## Projektphase: Entwicklung „START-APP“

Walkthrough

Ziel: am START-Manual orientiert in Struktur, Form und Skills

einfache Anwendung

personalisierte Skills

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

## Innovationspreis für START: DDBT e.V. Netzwerktreffen 2017

### Preis geht an Fachfrauen des Klinikums

**Gesundheit Konzept** richtet sich an belastete Kinder und Jugendliche

Von unserer Redakteurin  
Vera Möller

■ **Idar-Oberstein.** Großer Erfolg für die Kinder- und Jugendpsychiatrie am Klinikum (KJPP) Harbachtstein: Das noch junge Konzept von Andrea Dixius, Internistin Psychiatrie, und Charitistin Eva Möhler mit dem Titel „Start“ zur Unterstützung von stark belasteten Kindern, Jugendlichen und minderjährigen Flüchtlingen wurde mit einem hohen Preis ausgezeichnet.

Das Netzwerktreffen des Vereins DDBT (Deutscher Verband für dialektisch behaviorale Therapie) umfasst 44 Mitglieder (Deutschland, Schweiz und Österreich) und ist international tätig. Das Treffen des Dachverbandes findet einmal im Jahr zu Themen aus der Praxis, Wissenschaft und Forschung statt.

Es hat Tradition, dass in diesem Rahmen ein Innovationspreis vergeben wird. Diese Auszeichnung konnten sich Andrea Dixius und Prof. Eva Möhler in diesem Jahr sichern. Die Experten der Jury werteten vor und hinter einem Hauptsaal mit 400 Fachleuten. Sie teilten ihren begehrten Preis für den Vortrag und die Projektarbeit.

„Start“ wurde mit dem zentralen Ziel entwickelt, eine erste Hilfe und Orientierung zur Erstabilisierung für emotional und psychisch schwer belastete Kinder, Jugendliche sowie minderjährige Flüchtlinge mit posttraumatischen Stressreaktionen zu konzipieren. Die besondere Situation psychisch belasteter und gefährdeter Kinder



Der Präsident des Dachverbandes DDBT, Marius Reicherzer (links), gratulierte Andrea Dixius (2. von links) zum Innovationspreis.

gemeinsam mit einem Ergebnis einer Präsentation zur Wirkmechanik des „Start“ auf die Emotionsregulation und die Regulation von Aufmerksamkeit vor.

Im Oktober wird das Konzept in Berlin beim WPA XVII World Congress of Psychiatry in Berlin vorgestellt. Auch mit den Universitäten Mainz, Heidelberg und Ulm sowie mit zahlreichen Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie konnten auf der Grundlage von „Start“ gute Kooperationen etabliert werden. Die Programme im Konzept unterstützen Kinder und Jugendliche in kulturangepassten Gruppen mithilfe von Ferkollegen,

separaten Skills, im Umgang mit starken Stress und Misserfolgen. Das kann neben einer direkten Beteiligung von Eltern auch im präventiven Sinne helfen – etwa wenn psychisch instabilere und andererseits auch bereits in Systemen wie Schule, Jugendhilfe und Alltagssituationen im gesellschaftlichen Kontakt zurückkommen.

Auch die Förderung von Kulturfaktoren, die Stärkung von Resilienz ist im Konzept ein zentraler Aspekt. In der kultursensitiven Gruppe lernen Jugendliche voneinander und können das miteinander mit vielen positiven Einflüssen

erleben. Etwasige Sprachbarrieren sind kein Problem. In Integration wird unmittelbar und ganz selbstverständlich integriert.

Zum Kulturtag gibt es einen Workshop, in dem die Teilnehmerinnen über das in leicht verständlicher Sprache werden und mit Hilfe von Bildern und Audioversionen arbeiten. Dixius und Möhler freuen sich sehr über den Innovationspreis – aber möchten uns zur weiteren Entwicklung des Konzeptes.

Wichtiges Info zum Konzept unter [www.startyourway.de](http://www.startyourway.de)

START- Stress – Traumasymptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2016) © A. Dixius 2016 <sup>72</sup>

### Kontakt



Andrea Dixius & Prof. Dr. Eva Möhler

[info@startyourway.de](mailto:info@startyourway.de)  
[www.startyourway.de](http://www.startyourway.de)

Vertrieb/ Bezugsquelle - siehe Website

mehrsprachig übersetzte Materialien  
Print- und Audio-Version

### Autorinnen



Andrea Dixius

Dipl.-Psychologin,  
Psychologische  
Psychotherapeutin  
DBT-Therapeutin,  
DBT-A Trainerin,  
Psychotraumatheorie



Prof. Dr. med.  
Eva Möhler

Fachärztin für Kinder- u.  
Jugendpsychiatrie u.  
Psychotherapie

### Acknowledgements

Fauzia Akhtri, Mahmoud Shaban,  
Onur Kirk, Sinah Nestroy

### Andrea Dixius & Eva Möhler



**START**  
Stress-Traumasymptoms-  
Arousal-Regulation-Treatment

Konzept zur Erststabilisierung und Arousal-Modulation für stark belastete Kinder und Jugendliche und minderjährige Flüchtlinge

START- Stress – Traumasymptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2016) © A. Dixius 2016 <sup>73</sup>



**START- Stress-Traumasympptoms-Arousal – Regulation – Treatment**

START ist ein Konzept zur Erst-Stabilisierung für Kinder und Jugendliche und für minder-jährige Flüchtlinge mit starker emotionaler Belastung und posttraumatischem Stress-erleben.

In fünf Modulen (Doppelstunden) werden im Gruppen- und/oder im Einzelsetting, Fertigkeiten zur Stressregulation und zur emotionalen Stabilisierung geübt.

Zum niedrigschwelligen und auch kulturintegrativen Zugang ist das START-Manual in leicht verständlicher Sprache verfasst und zudem mehrsprachig übersetzt. Die Übungen sind mit hilfreichen Bildmaterial ausgestattet.

Für die praktische Durchführung stehen unterstützend mehrsprachige Audioversionen zur Verfügung.

START erzielt positive Effekte und hat bei Kindern und Jugendlichen eine große Akzeptanz wie die bisherigen Praxiserfahrungen zeigen

**START im Überblick**

**Zielgruppe**

- Kinder und Jugendliche
- minderjährige Flüchtlinge

**Basics**

- 5 Module
- Gruppen-/ Einzelsetting
- mehrsprachig übersetzte Materialien
- hilfreiches Bildmaterial
- Übungen als Print- und Audioversion

**Grundhaltung**

- validierend
- kulturintegrativ
- sozial-integrativ
- ressourcenorientiert

**START im Überblick**

**Zielsetzung**

- Stressregulation
- Stabilisierung bei emotionalen Krisen und schweren, akuten Belastungen
- Selbstwirksamkeitsstärkung
- positive Erfahrungen fördern
- Hilfe bei Alpträumen
- ggf. Vorbereitung auf und/oder Kombination mit weiterer Psychotherapie
- Prävention & Resilienzförderung

**Adressaten**

Psychotherapeuten, Ärzte, Sozialarbeiter, Kliniken, Jugendhilfeeinrichtungen, psychosoziale Institutionen

START- Stress – Traumasympptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2016) © A. Dixius 2016 74



**Vielen Dank  
für Ihre  
Aufmerksamkeit**

**Andrea Dixius**  
Leitende Psychologin  
a.dixius@sb.shg-kliniken.de

**Prof. Dr. Eva Möhler**  
Chefärztin  
e.moehler@sb.shg-kliniken.de

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

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



START- Stress – Traumasympptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2016) © A. Dixius 2016 75