

## '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 Stressfaktoren in Balance zu bringen, wirkt sich stärkend 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 Fluchthintergrund, obliegt der gesellschaftlichen Verantwortung. Schulen haben dabei eine herausragende und zentrale Rolle. Nach dem international gut etablierten START-Programm für Jugendliche (Dixius & Möhler, 2016, [www.startyourway.de](http://www.startyourway.de)) folgte mit START-Kids (Dixius & Möhler, 2021) ein Programm zur Stressresilienz und Emotionsregulation für Kinder im Alter von 6-12 Jahren. Beide START-Programme wurden evaluiert, Pilotstudien sind veröffentlicht (aktuell: RCT - BMBF-START-Studie). In den Programmen wurden adaptierte Elemente aus evidenzbasierten Therapien (DBT, Tf-CBT, EMDR) berücksichtigt. START-Kids ist ein modular aufgebaut und bietet auch Support für Eltern/Caregiver durch Workshops und einem Reader an. Die Info-/Arbeitsmaterialien für Kinder sind multilingual und Achtsamkeitsübungen lieben auch als Audiofiles vor. Altersentsprechende Strategien und Skills zur Stress- und Emotionsregulation werden spielerisch vermittelt. Das Programm ist explizit, 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 resilienzfördernde 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 initiiert.

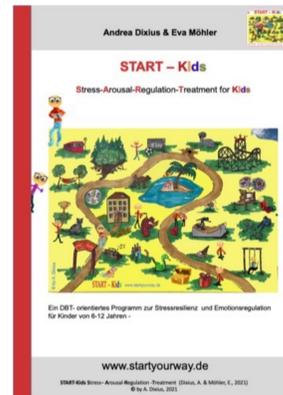
### BASIS

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

### IMPLEMENTIERUNGSPROZESS



### METHODEN



#### Materialien

- START-Kids-Manuale
- STARTER-Box
- „Handouts für Kids“
- Audiofiles
- Elternreader
- Eltern-Info-Brief
- Workshops – Handouts
- Info-Skillslisten
- Evaluationsbogen

### MATERIALIEN

Rückmeldebogen zum Workshop START-Kids		LPM START-Kids						
Veranstaltungstermin:		07.10.2021						
Veranstaltungsort:		Bildungsministerium Saarland – LPM - digital						
Dozentinnen:		Andrea Dixius, Prof. Dr. med. Eva Möhler						
Rückmeldebogen zur Fortbildung LPM START-Kids	trifft sehr zu	trifft nicht zu	1	2	3	4	5	6
START-Kids ist für meine Arbeit interessant. Die Methoden/Skills von START-Kids finde ich hilfreich für den Unterricht.								
Die erworbenen Kenntnisse über Methoden und Skills möchte ich in meiner Arbeitspraxis umsetzen.								
Die validierende und dialektische Grundhaltung finde ich auch für meine praktische Arbeit hilfreich.								
Ich habe neue Handlungsmöglichkeiten und Skills als Unterstützung für den Umgang mit Stress und zur Emotionsregulation kennengelernt.								
Ich kann mir vorstellen, dass die Methoden meine Handlungskompetenz in der Arbeit mit Kindern unterstützen.								
Das Verhältnis von Theorie und Praxis war angemessen.								

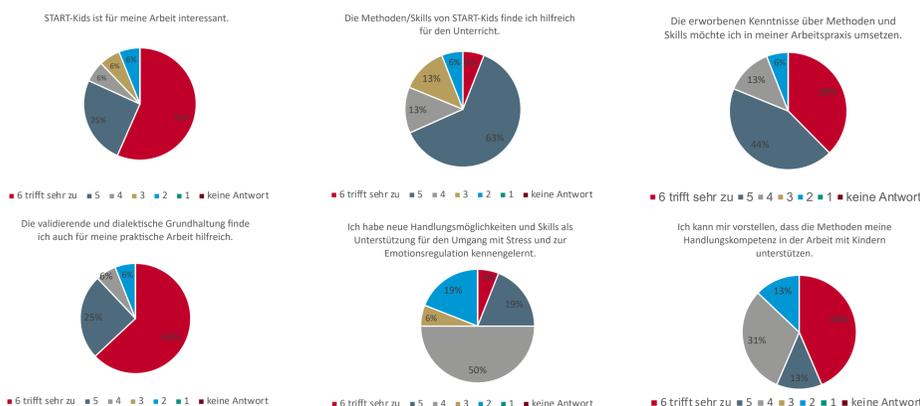
**„START-Kids -STARTER-Box“ Modellschule**  
**Verbrauchsmaterial für 30 Kinder (1 Klasse)**  
 30x Antistress-Knetis!  
 7 m Flausch, 1 m Klett (Klettband)  
 200x Chenilledrath/ Pfeifenputzer  
 30x START-Kids Handouts für Kinder  
 30x Medaillen  
 30x Aufkleber: Rückseite Medaillen  
**Schule (Basis-Material)**  
 1 Manual  
 1 Poster-Puzzle  
 1 Klangstab  
 20 kleine Bälle  
 1 Antistresswaage (Bausatz)  
 Kopiervorlagen (Satz)



### ERGEBNISSE

Evaluationsbogen zum Workshop START-Kids (Schulen)								
Stand: Okt. 2021								
n=16	START-Kids ist für meine Arbeit interessant.	Die Methoden/Skills von START-Kids finde ich hilfreich für den Unterricht.	Die erworbenen Kenntnisse über Methoden und Skills möchte ich in meiner Arbeitspraxis umsetzen.	Die validierende und dialektische Grundhaltung finde ich auch für meine praktische Arbeit hilfreich.	Ich habe neue Handlungsmöglichkeiten und Skills als Unterstützung für den Umgang mit Stress und zur Emotionsregulation kennengelernt.	Ich kann mir vorstellen, dass die Methoden meine Handlungskompetenz in der Arbeit mit Kindern unterstützen.	Die Arbeitsatmosphäre im Workshop war angenehm und fördernd.	Das Verhältnis von Theorie und Praxis war angemessen.
trifft sehr zu	6	56%	6%	38%	63%	6%	44%	19%
5	25%	63%	44%	25%	19%	13%	25%	25%
4	6%	13%	13%	6%	50%	31%	25%	25%
3	6%	13%	0%	0%	6%	0%	6%	25%
2	6%	6%	6%	6%	19%	13%	0%	6%
1	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
keine Antwort	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

#### Graphische Darstellung zu den Fragen 1-6



### DISKUSSION & AUSBLICK



Bis dato haben sich im Rahmen des Pilotprojekts „START-Kids im Klassenzimmer“ 26 Schulen im Grundschulbereich und 8 weiterführende Schulen angemeldet. In einem Online-Workshop wurden Theorie, Praxis und Evaluationsdaten vorgetragen. 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 nach anfänglich 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 ihr Interesse beim Bildungsministerium/ LPM bekundet haben.

Wir gehen aufgrund der Steigerung des Interesses und aufgrund positiver Rückmeldungen bezüglich des Programms START-Kids aus den Workshops und Refresher-Kursen (Supervision der Lehrkräfte und der Schulsozialarbeit 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 schien die Unterstützung des Prozesses stabilisierend zu wirken und hatte Einfluss auf die Teilnahme weiterer Schulen.

**Limitationen:** Die kurze Phase des Implementierungsprozesses machen eine systematische weiterführende Evaluation notwendig.

**Ausblick:** In einem großen interdisziplinären 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, Manualen und Arbeitsheften. Besonderes positiv betont wurden, bereits gesammelte Erfahrungen mit START. Die einfache, aber wirkungsvolle Durchführbarkeit des Programms sowie die reichbebilderten, farbigen Materialien, die klar gegliederte Anwendbarkeit, die multilingualen Print-/ Audiomaterialien scheinen zentral für das Interesse von Schulen.

### REFERENZEN

- Dixius, A. & Möhler, E. (2021b). START-Kids (Stress-Arousalregulation-Treatment). Ein DBT-orientiertes Programm zur Stressresilienz und Emotionsregulation für Kinder im Alter von 6-12 Jahren. Kohlhammer Verlag *in press*.
- Dixius, A., Goth, K., Möhler, E. (2021c). Pilotevaluation eines neuen Programms zur Förderung von Emotionsregulation und Stressresilienz bei Kindern. START-Kids: Stress- Arousal-Regulation-Treatment for Kids. *Prax. Kinderpsychol. Kinderpsychiat.* 70: 681 – 700 (2021), ISSN: 0032-7034 (print), 2196-8225 (online) © 2021 Vandenhoeck & Ruprecht, <https://doi.org/10.13109/prkk.2021.70.8>.
- Dixius, A., Möhler, E. (2019): Stressreaktionen und Traumafolgestörungen bei Kindern und Jugendlichen- Stabilisierungsstrategien für die therapeutische und pädagogische Praxis, Kohlhammer Verlag

