



## Wer kann mitmachen?

### Wenn Du:

- zwischen 13 und 17 Jahre alt bist.
- ein Geflüchteter bist (unbegleitet oder begleitet mit Deiner Familie/Bekanntem).
- ein traumatisches Ereignis erlebt hast.
- ausreichende Lesefähigkeit und Sprachverständnis in Deutsch, Englisch, Dari, Arabisch oder Somali hast.

## Dann bist Du bei START genau richtig!

Hast Du noch Fragen oder direkt schon Interesse, bei START mitzumachen und Strategien zur Stressregulation zu erlernen? Dann schreibe uns gerne eine E-Mail oder rufe bei uns an!

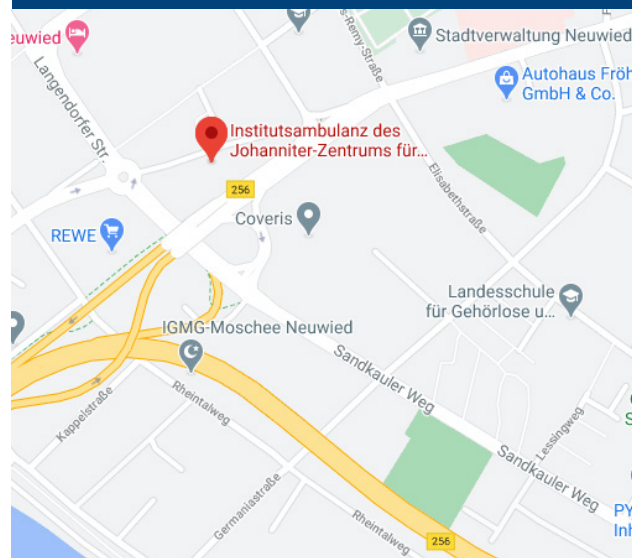
## Kontakt

Institutsambulanz des Johanniter-Zentrums für Kinder- und Jugendpsychiatrie:  
 Tel.: 02631 3944960  
 Fax: 02631 3944966  
 E-Mail: [ambulanz@nr.johanniter-kliniken.de](mailto:ambulanz@nr.johanniter-kliniken.de)

Titelbild: © motortion - stock.adobe.com  
 Bild S. 2: © Svyatoslav Lypynskyy - stock.adobe.com  
 Bild S. 4: © sawitreeyaon - stock.adobe.com  
 Bild S. 5: Google Maps

## Lageplan

### Institutsambulanz des Johanniter-Zentrums für Kinder- und Jugendpsychiatrie



## Wegbeschreibung:

Das Johanniter-Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie Neuwied ist in der Stadt in unmittelbarer Nähe zur Rheinbrücke gelegen.

Die am nächsten gelegene Bushaltestelle ist „Langendorfer Straße“. Von dort sind es rund 50 Meter Fußweg in Richtung des Kreisverkehrs. Gegenüber der Parkanlage befindet sich der Haupteingang.

Sie haben diverse Möglichkeiten mit dem Auto das Johanniter-Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie zu erreichen. Lassen Sie sich die beste Verbindung von einem Routenplaner berechnen. Geben Sie dafür folgende Adresse in Ihr Navigationsgerät ein:

### Am Carmen-Sylva-Garten 6 56564 Neuwied

Parkplätze sind vor dem Johanniter-Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie im öffentlichen Verkehrsraum vorhanden.



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

## START-A1-Studie für geflüchtete junge Menschen

## START-A1-Studie: Skills zur Stressregulation

 UNIVERSITÄTSmedizin.  
MAINZ

GEFÖRDERT VOM  
 Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



# START-A1-Studie für geflüchtete junge Menschen

## Willst Du Stress abbauen und wirksames Stressmanagement lernen?

Dann bist Du bei START genau richtig!

## Was bedeutet START eigentlich?

START steht für STRESS-TRAUMASYMPTOMS-AROUSAL-REGULATION-TREATMENT.

START ist ein Training, das Dir hilfreiche Strategien vermittelt und Dir sogenannte Skills zeigt.

Alle Teilnehmer werden zufällig in zwei Gruppen zugelost. Eine Gruppe erhält das Training direkt („Interventionsgruppe“), die andere Gruppe erhält das Training nach einer Wartezeit („Wartekontrollgruppe“).

## Was sind Skills und was bewirken sie?

Skills sind Fertigkeiten, die Dir kurz- oder langfristig helfen, Stress zu reduzieren.

Diese Skills können Dir helfen, Krisen zu bewältigen und akuten Stress zu reduzieren. In Gruppenübungen werden Deine Fähigkeiten gestärkt, eigene Gefühle zu erkennen, Handlungsimpulse wahrzunehmen und mit Gefühlen hilfreich umzugehen. Daneben lernst du Strategien im Umgang mit deinen Mitmenschen.



## Start im Überblick

START ist ein kostenloses Training, welches unabhängig von der Krankenkasse ist.

## Was erwartet Dich?

- eine qualifizierte Diagnostik
- abwechslungsreiche Übungen
- Gruppensitzungen mit einem unterstützenden Team

## Aufbau von START

- 60-minütige Gruppensitzungen
- 2 Sitzungen/Woche (über 8 Wochen)
- nach vier Wochen eine Booster-Sitzung zum Auffrischen
- Gruppengröße: 3-8 Personen



## Ahmad, 17

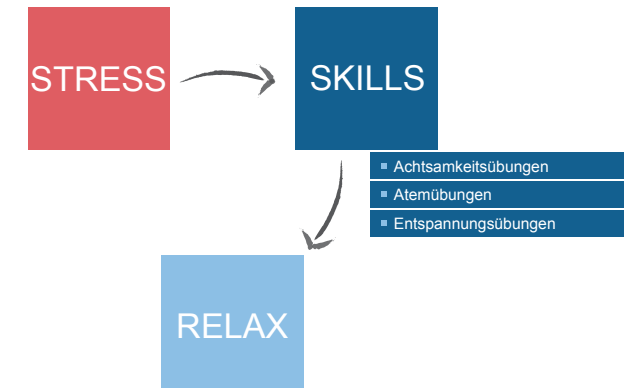
„Ich habe in der Gruppe meine Sorgen manchmal richtig vergessen. [...] Ich habe meine Skillsbox noch und die steht auch in meinem Zimmer. [...] Ich fand START gut und vermisse sogar die Gruppe.“

(Dixius, A., & Möhler, E. (2016). START Stress-Traumasympptoms-Arousal-Regulation-Treatment -Manual zur Erststabilisierung und Arousal-Modulation für stark belastete Kinder und Jugendliche. (S.93) Saarbrücken.)

## Was werde ich von den Gruppensitzungen mitnehmen?

Das Training orientiert sich an 8 Modulen. Diese 8 Module beinhalten:

- Achtsamkeitsskills
- Entspannungsskills
- Stressregulationsskills
- Emotionswahrnehmungs- und Emotionsregulationsskills
- Strategien zum Umgang mit Alpträumen



## Ziele und Vorteile

Die Skills aus den START-Sitzungen helfen Dir,

- Krisen zu bewältigen.
- Stress vorzubeugen und zu reduzieren.
- mit starken Emotionen umzugehen.
- Vertrauen in Deine eigenen Fähigkeiten aufzubauen und zu stärken.