

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

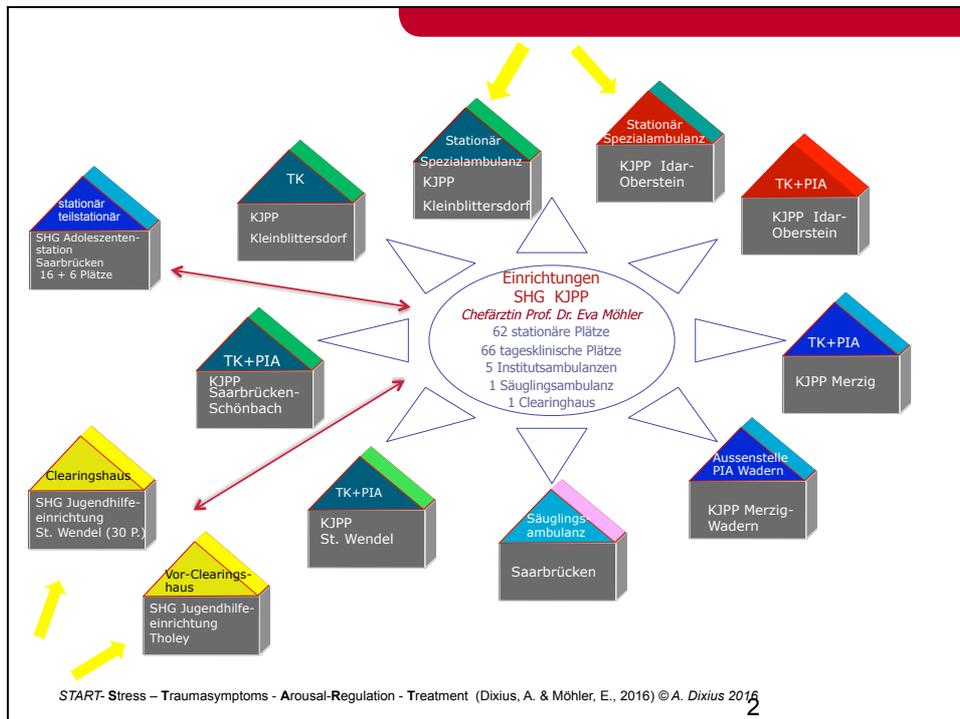
SHG Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik
Saarland und Rheinland-Pfalz

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 (*Krüsman & 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

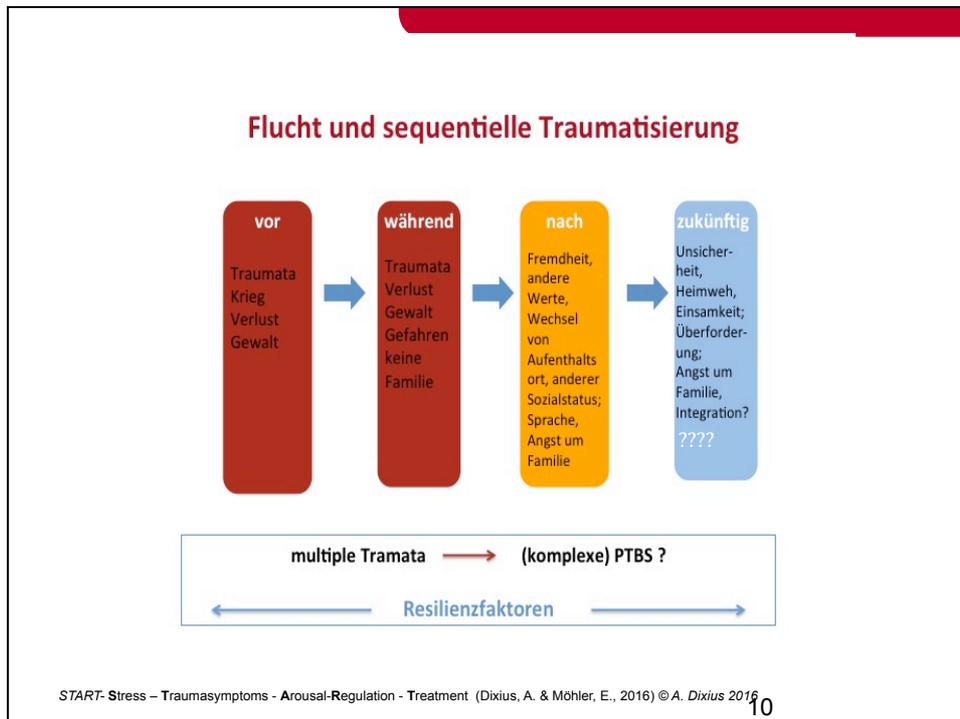
KJPP- Vorstellungsgründe & Akutversorgung

- 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



„Sicherer Ort“

beispielhaft: Aspekte Schaffung eines „äußeren“ sicheren Ortes

- Klare Absprachen und transparentes Verhalten von Mitarbeitern (schafft Orientierung, fördert Wiedergewinnung von Kontrolle)
- Klare Rahmenbedingungen
- “vorhersehbares“ Verhalten von Betreuern
- **Kriseninterventionskonzept**
- Partizipation und Integration (Spannungsfeld: Integration in das „Exilland“ und Wahrung der Herkunftsidentität – wichtig auch in der Elternarbeit)
- **Diversity-Ansatz**
- Termine, Gespräche mit Betreuern zur Unterstützung der Eltern, Psychoedukation
- Verständigungshilfen: Non-verbale Kommunikation (Bilder, Grafiken aushängen...)

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

13

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

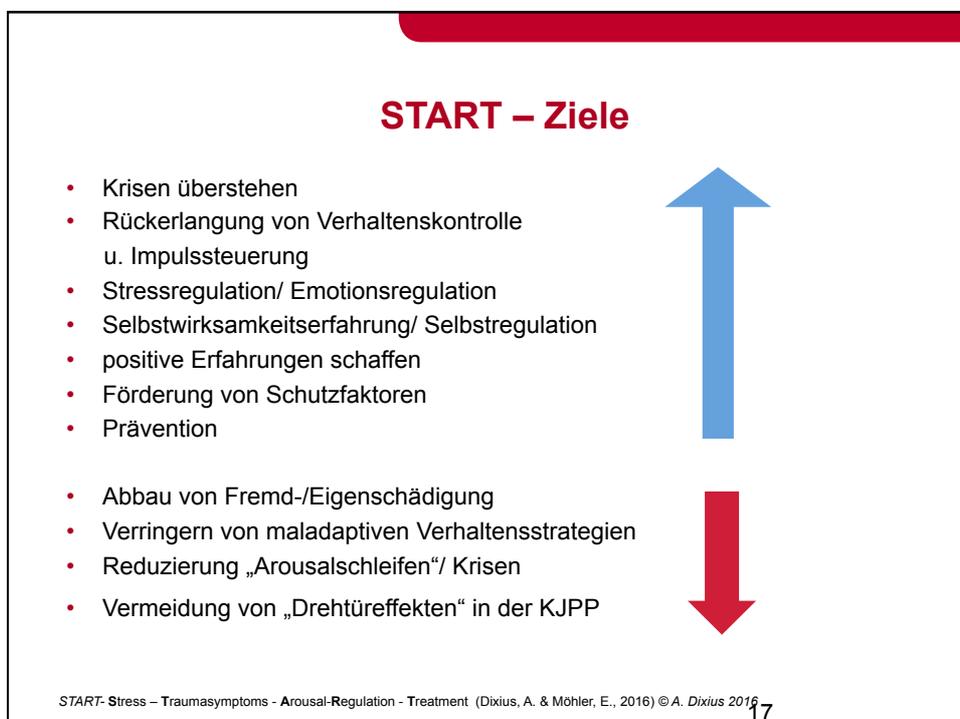
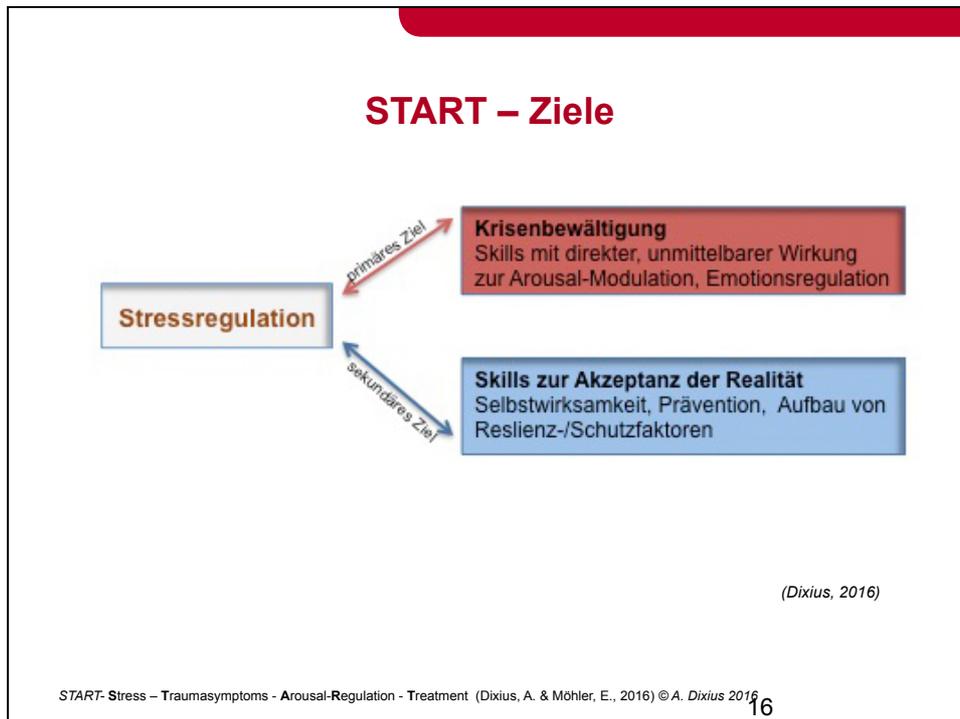
Grundüberlegungen

- 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

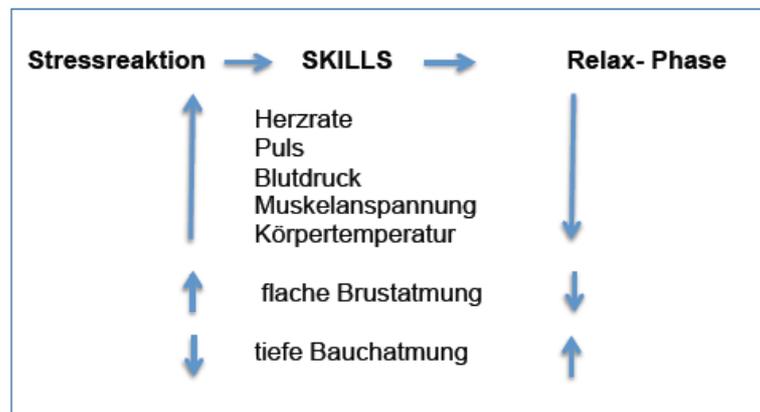
Spezialambulanz

- 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
- 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 niedrighschwelligem 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**

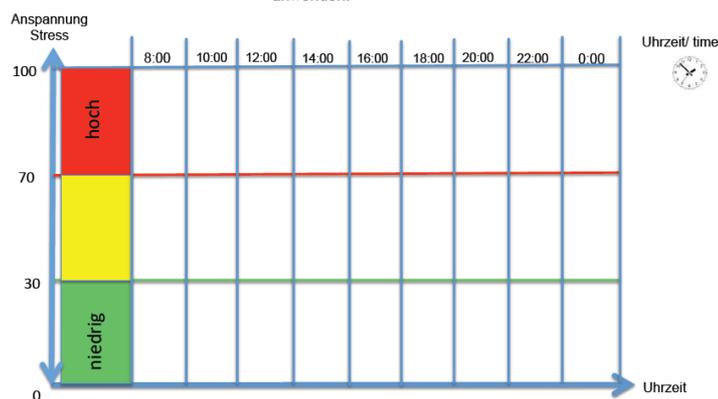
(START-Modul 2- S.37)

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

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

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

Achtsam mit sich selbst umgehen

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

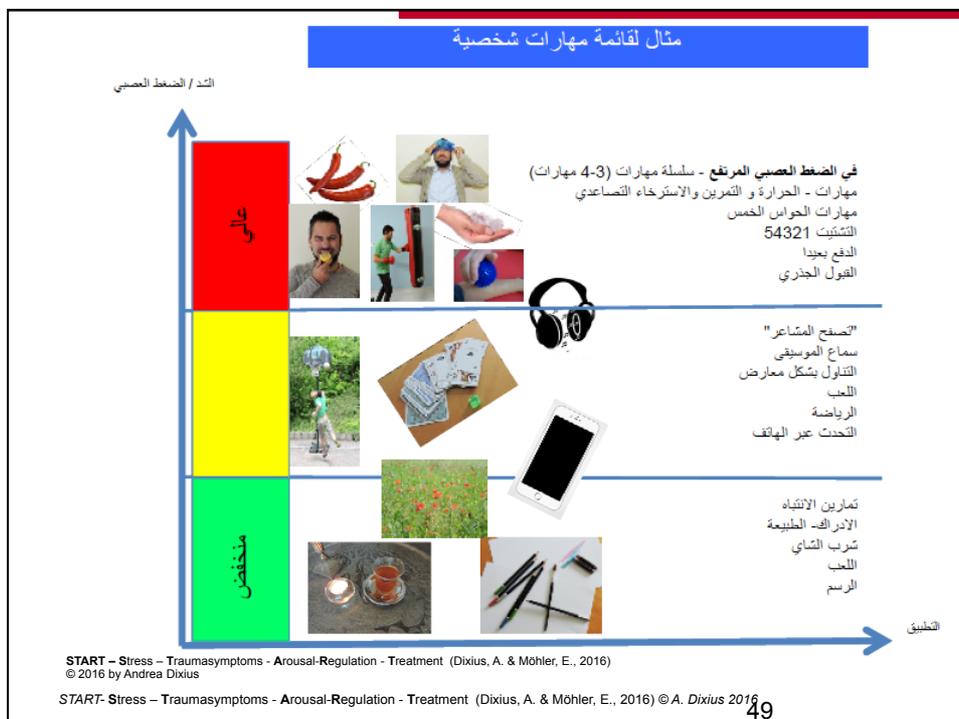
*Anmerkung: Es ist sehr wichtig, für deine Gesundheit zu sorgen und achtsam mit deinem Körper umgehst.
Bewegung und Sport ist dabei sehr unterstützend.
Um ausgeglichener zu sein hilft es auch gut, den Alltag zu gestalten.*

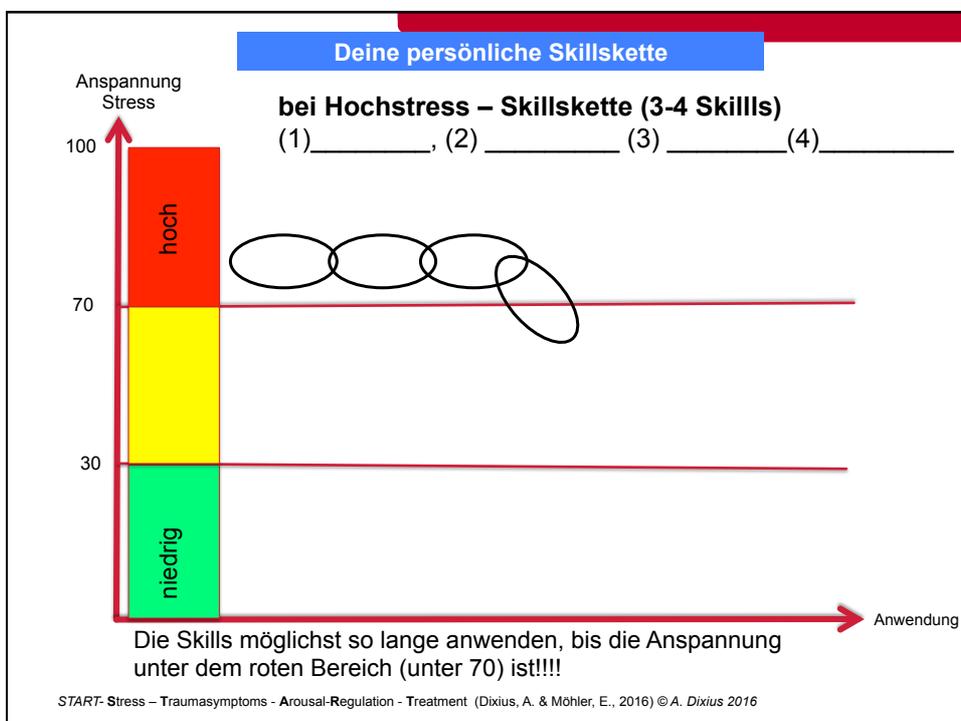
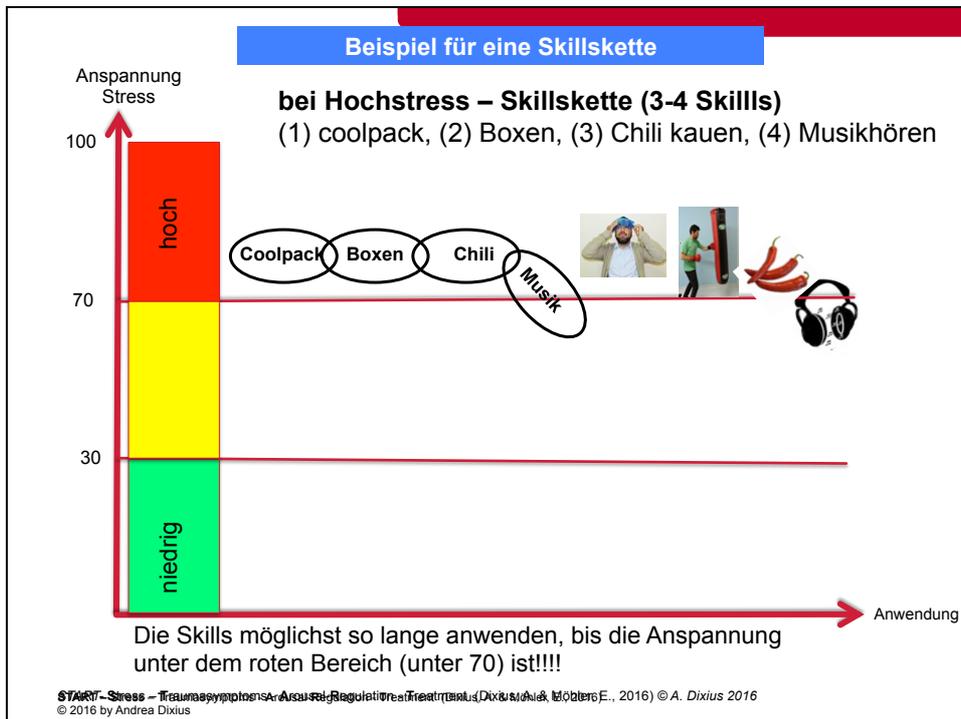
START – Stress – Traumasymptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2016)
© 2016 by Andrea Dixius

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

(Sicherheitsgegenstände)

Mein Notfall: _____ (Person/Nummer)

Mein Notfallbild: _____

(Bitte möglichst viele und schnell umschreiben! Nur 10!)

Mein Notfallplan/Notfallmaßnahmen:

1. _____ (Ort/Person)

2. _____ (Werkzeug)

3. _____ (Thema/Art)

4. _____

5. _____

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 54

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 55

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 ⁵⁶

“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

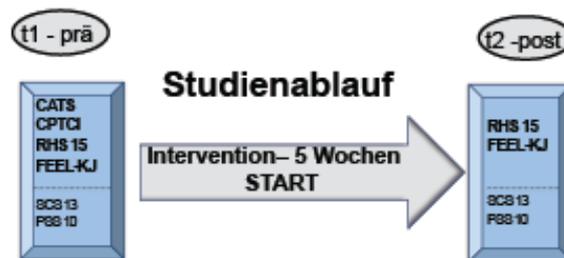
63

START – Pilotstudie

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

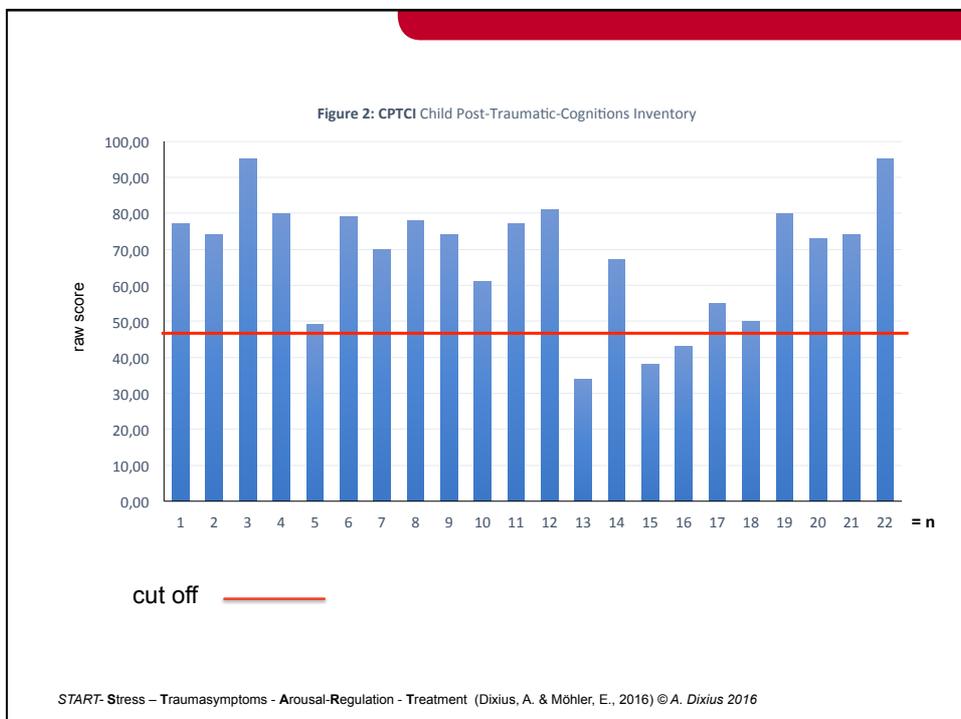
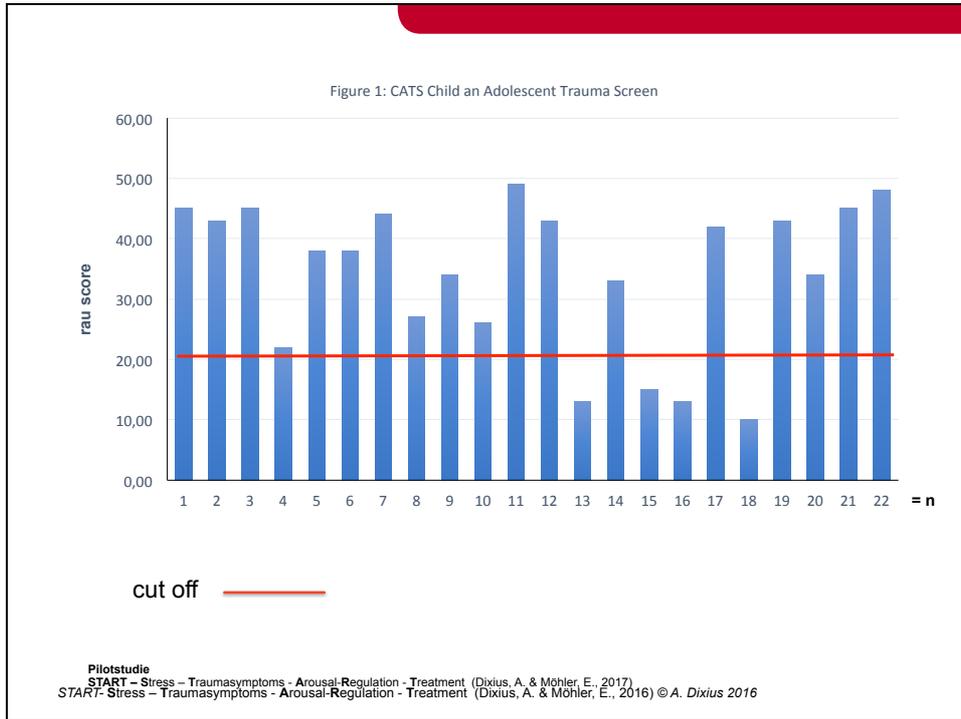
- stark belastete Kinder und Jugendliche in akuten psychischen Krisen und zur Erststabilisierung
- kulturintegrativ (Kinder- und Jugendliche mit unterschiedliche kultureller Herkunft)
- Einschlusskriterien:
 - Alter: 13 – 18 Jahre
 - symptomorientiert: starke Krisenbelastung, SVV, suizidale Krisen, impulsiv-aggressives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

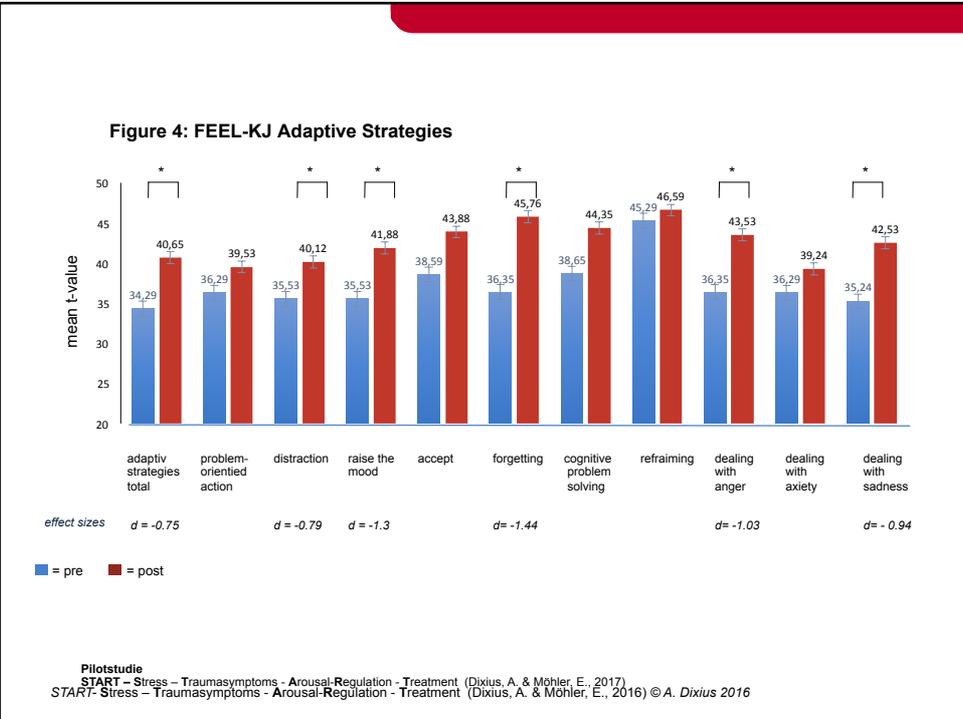
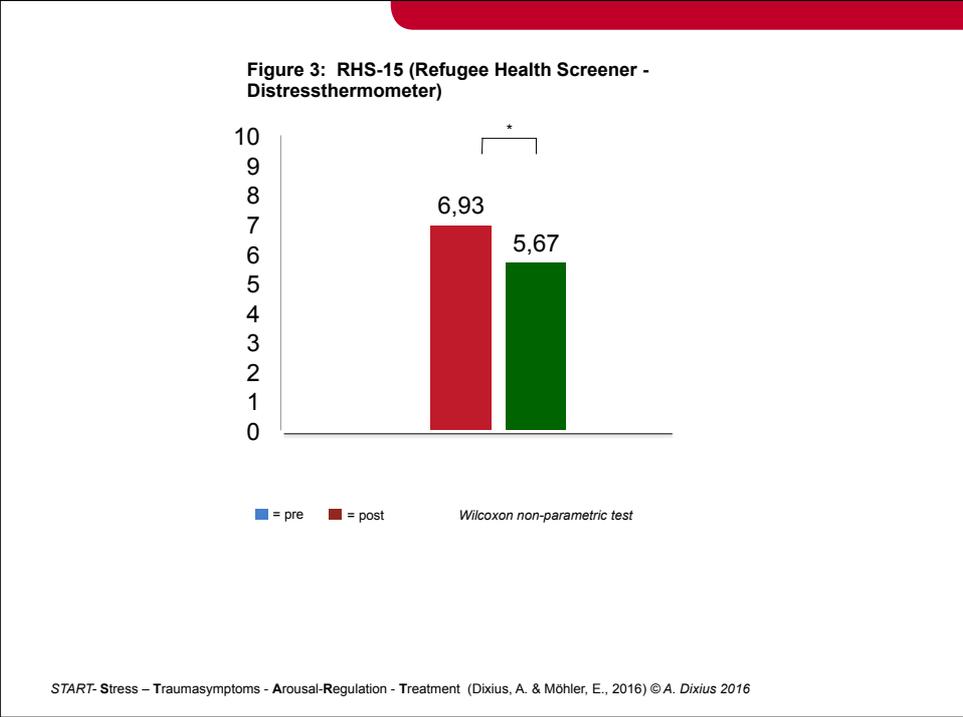
START- Stress – Traumasymptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2016) © A. Dixius 2016 64

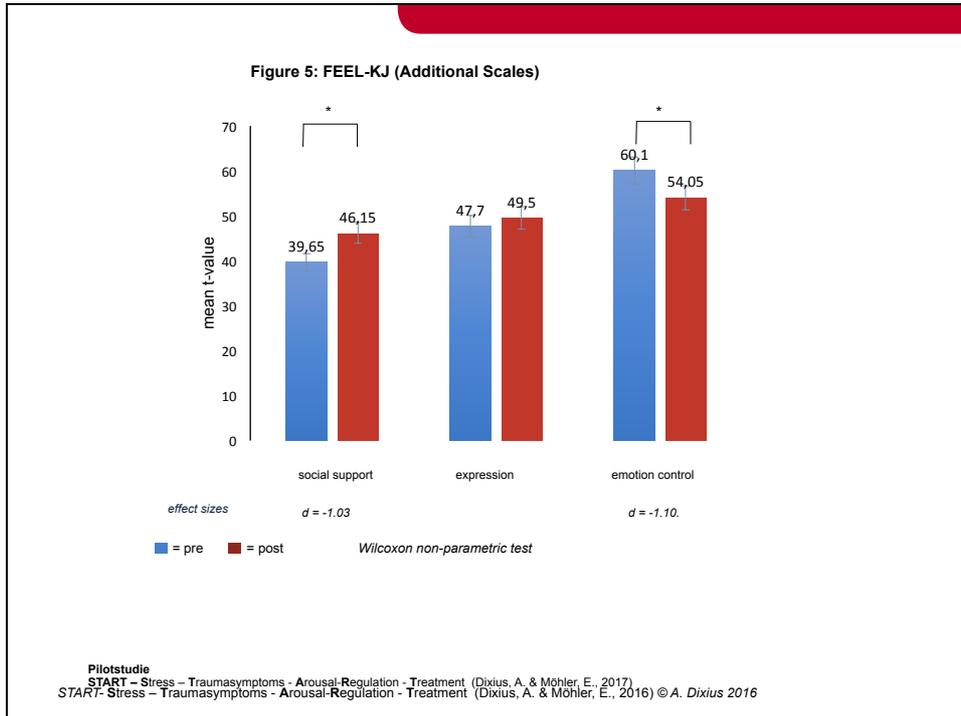


Gesamtstichprobe:
weiblich/männlich: 3:1
Migrationshintergrund: 1:3
Durchschnittsalter: 15,8 Jahre
Dropout: 0 TN

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) Harz-Oberstein: 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 erstmalig 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. Dixius ist die Leiterin des Harz-Oberstein-Klinikums und hat zudem einen Hauptberuf von 400 Fachstellen. Sie erhielt diesen begehrten Preis für die Entwicklung und die Umsetzung des Projekts.

„Start“ wurde mit dem zentralen Ziel entwickelt, eine erste Hilfe und Unterstützung zur Erstabilisierung für emotional und psychisch schwer belastete Kinder, Jugendliche sowie minderjährige Flüchtlinge mit posttraumatischen Stresssymptomen zu entwickeln. 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 kulturadaptiven Gruppen mithilfe von Ferkeltherapeuten

spezialisierten Skills, im Umgang mit starkem Stress und Misserfolgen. Dies kann neben einer direkten Bewältigung von Krisen 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 kulturadaptiven Gruppe lernen Jugendliche voneinander und können das miteinander mit vielen positiven Erfahrungen erleben. Etwasige Sprachbarrieren sind kein Problem, da Integration wird unmittelbar und ganzheitlich erreicht, betont Dixius.

Zum Kulturadaptiven Zugang hat die Ökonomie nachempfangen, übersetzt, in leicht verständlicher Sprache weiter und mit Hilfe von Bildern und Audioversionen ausgestattet. Dixius und Möhler freuen sich sehr über den Innovationspreis, aber möchten uns zur weiteren Entwicklung des Konzepts.

➔ Weitere Infos zum Konzept siehe eine Familienbericht unter www.startyourway.de

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

Kontakt



Andrea Dixius & Prof. Dr. Eva Möhler

info@startyourway.de
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,
Psychotraumathepie



Prof. Dr. med.
Eva Möhler

Fachärztin für Kinder- u.
Jugendpsychiatrie u.
Psychotherapie

Acknowledgements

Fauzia Akhtri, Mahmoud Shaban,
Onur Kink, Sinah Nestroy

Andrea Dixius & Eva Möhler



START
Stress-Traumasympptoms-
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 ⁷³



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

www.startyourway.de



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