START

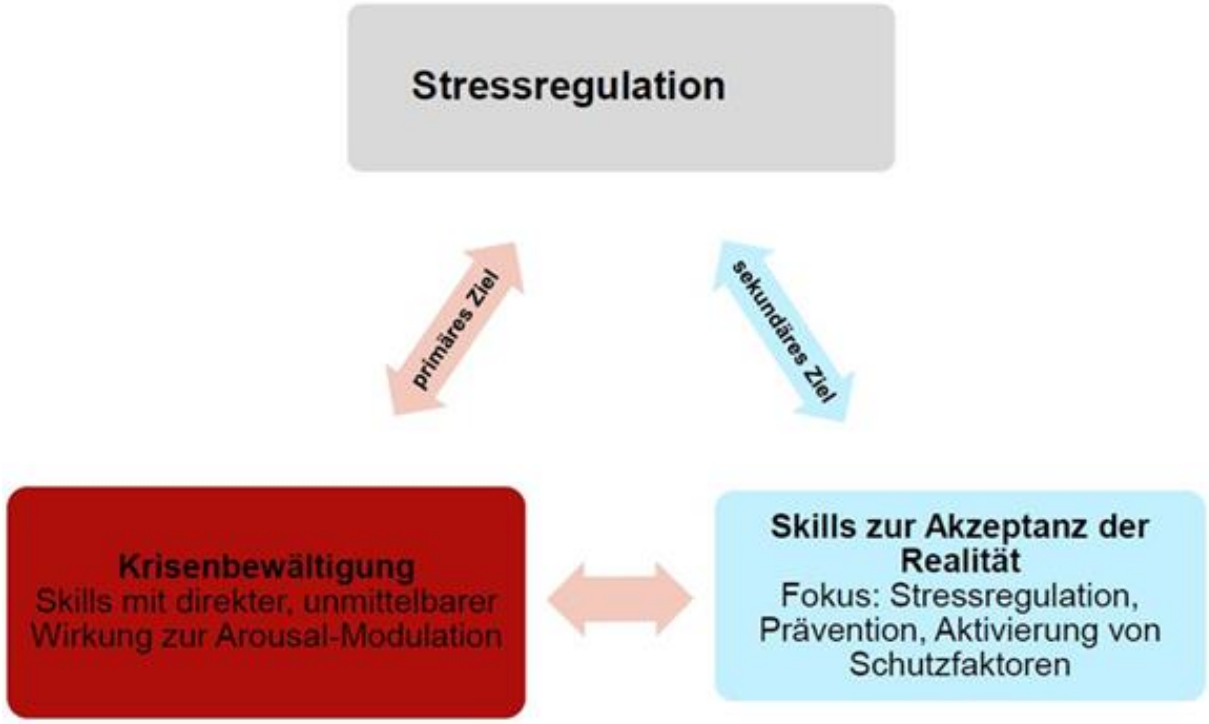
Stress – Traumasymtoms- Arousal- Regulation- Treatment (Dixius, Möhler 2016)

Kinder welche mehrfach belastet sind, insbesondere auch durch Flucht - und Kriegserfahrungen sind hoch vulnerabel in ihrer psychosozialen Entwicklung

Was ist START

Manualisiertes, aufsuchendes sekundärpräventives Gruppenangebot im Sinne einer Kurzintervention mit dem Ziel, dass belastete vulnerable Kinder und Jugendliche:

- Krisen zu überstehen
- Rückerlangung von Kontrolle
- Steuerungsfähigkeit des Verhaltens



Im Vordergrund steht das Erlernen von Skills zur Stabilisierung und Stress-regulation. Der Fokus liegt NICHT auf der Aufarbeitung traumatischer Erfahrungen.

Ziel von START

Die primäre Zielsetzung von START liegt auf der raschen Stabilisierung und Arousel - Regulation. Im zweiten Schritt liegt der Fokus auf der Förderung von Selbstwirksamkeit, Prävention und Stärkung von Schutzfaktoren für stark belastete Kinder und Jugendliche und minderjährige Flüchtlinge

Zielgruppe

Zielgruppe sind aufgrund ihrer vielfältigen Erfahrungen im Herkunftsland und während der Migration belastete unbegleitete und auch begleitete Kinder und Jugendliche

Auf Bedürfnisse der Zielgruppe von Kindern und Jugendlichen mit wenig Sprachkenntnissen zugeschnitten
(Leicht verständliche Sprache, kulturintegrativ,
DVD und Manual mit Übungsmaterial,
Übersetzte Materialien (D,E, Arabisch, Dari)

Quelle: Schweizer Kinderhilfe - Aus den Trümmern in die friedliche Schweiz - Kultur - SRF

Setting

Wird bevorzugt im Gruppensetting auf dem Hintergrund des kulturintegrativen Ansatzes eingesetzt. Die Durchführung im Einzelsetting ist möglich.

Annähernd altershomogene Gruppen mit 6-12 Teilnehmenden; keine Therapiegruppe!! Freiwillige Teilnahme am START-Programm und jeder einzelnen Übung.

Sekundärprävention im Sinne von erleben von Selbstwirksamkeit, Ermächtigung durch erfahren und erleben; spielerisch, interaktiv, handlungsorientiert

Tiefe Zugangshürden: z.B. mittels Einbezug Lehrpersonen/Bezugspersonen, Schulsozialarbieter:innen, Zentrumsleitung, Eltern durch Informationsanlass vor Ort (mit Dolmetschenden)

Setting

Beziehungsarbeit steht im Zentrum…

- Immer geführt und moderiert von zwei erfahrenen Kinder- und Jugendtherapeut:nnen, Rollenmodell, neue Beziehungserfahrung
- Die Gruppenleiter:innen stellen die Übungen vor und führen sie auch aktiv und modellhaft mit durch.
- Die Grundhaltung der Gruppenleiter:innen ist validierend und ressourcenaktivierend.
- Gleichaltrige unterstützen sich Gruppenteilnehmer:innen gegenseitig durch Offenheit, Teilnahme und Austausch

Durchführung in Schulen und Wohnzentren für Geflüchtete im Umfang (5/7/12 Gruppensitzungen; inkl. Vorbereitung, Gruppensitzungen, Nachbearbeitung) abhängig von der Stabilität des Settings Gruppen von 6-12 Kindern / Jugendlichen

Methode

Erleben einer Reduktion physiologischer Anspannung (Stimulierung oder Entspannung über Sinnesreize)

Stressreaktion

- Herzschlag hoch
- Puls hoch
- Muskelanspannung
- Steigende Körpertemperatur
- Flache Brustatmung

SKILLS

- Atemübungen
- Progressive Muskelrelaxation
- Achtsamkeitsübungen
- Sinnesreize
- Bewegung
- etc.

Relax-Phase

- **Normalisierung von:**
- Herzschlag
- Puls
- Blutdruck
- Muskelanspannung
- Körpertemperatur
- Tiefe Bauchatmung

Schweizerisches Rotes Kreuz
Ambulatorium für Folter- und Kriegsopfer

Inhalte

Modul 1:
Ziele von START erklären, Skills-Training – Hochstress-Skills, PMR, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen

Modul 2:
Skills- Hochstress-Training, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen und Beruhigen mit Sinnen. Basteln einer Skills Box, Spannungsbogen, PMR

Modul 3:
Vorstellen der Skills Box, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen

Modul 4:
Thema Krise, Sicherer Wohlfühlort Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen

Modul 5:
Psychoedukation Alpträume Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen

Zeitrahmen: Pro Modul jeweils eine Doppelstunde mit einer kurzen Pause

Sinnhaftigkeit und Wirksamkeit

In einer aktuellen epidemiologischen Studie bei Jugendlichen aus der Schweiz (Schick et al. 2016) berichten

- 22.3% von körperlicher Gewalt
- 26.5% von psychischer Gewalt
- 6.6% von Vernachlässigung
- Die Autoren fanden zudem, dass diese Raten bei Jugendlichen mit Migrationshintergrund signifikant höher waren!

Zurzeit ist die Datenlage bei minderjährigen (unbegleiteten) Migrant:innen leider sehr begrenzt

- 15 Mal höhere PTBS – Rate bei Flüchtlingskindern als bei in Deutschland geborenen Kindern (Ruf et al. 2010)
- Ein Drittel der Flüchtlingskinder und -jugendlichen sind oder waren schon einmal suizidal (Ruf et al. 2010)
- Die PTBS (30,6%) ist neben der Depression (30.8%) eine häufige Folge von Folter- und Kriegserfahrungen (Steel et al., 2009)

Die aktuelle wissenschaftliche Forschung kommt übereinstimmend zum Schluss, dass frühe Interventionen nach belastenden Lebensereignissen das Risiko psychischer Folgeerkrankungen verringern können

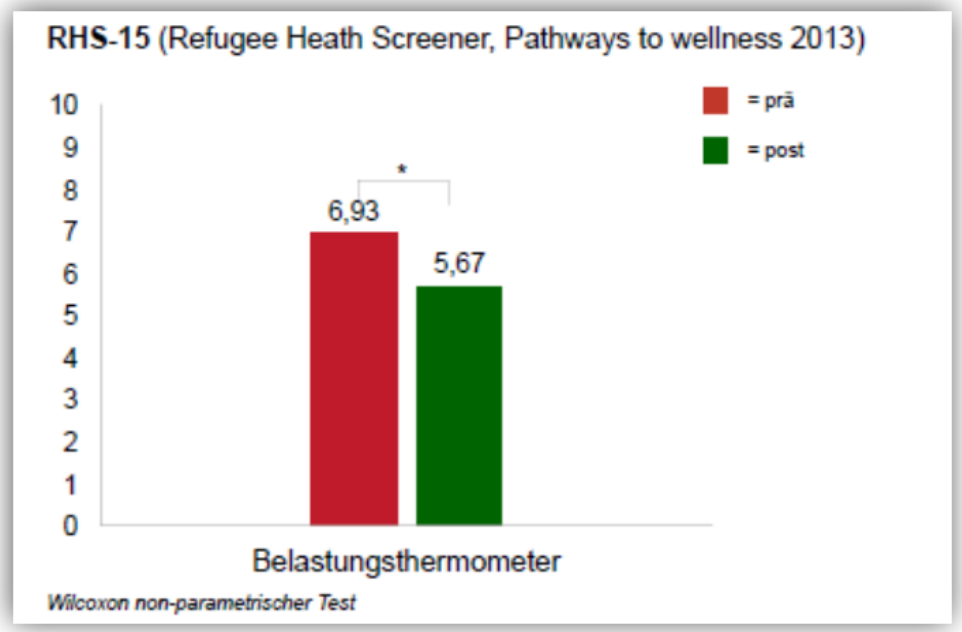
ARC Journal of Psychiatry
Volume 2, Issue 2, 2017, PP 7-14
www.arcjournals.org

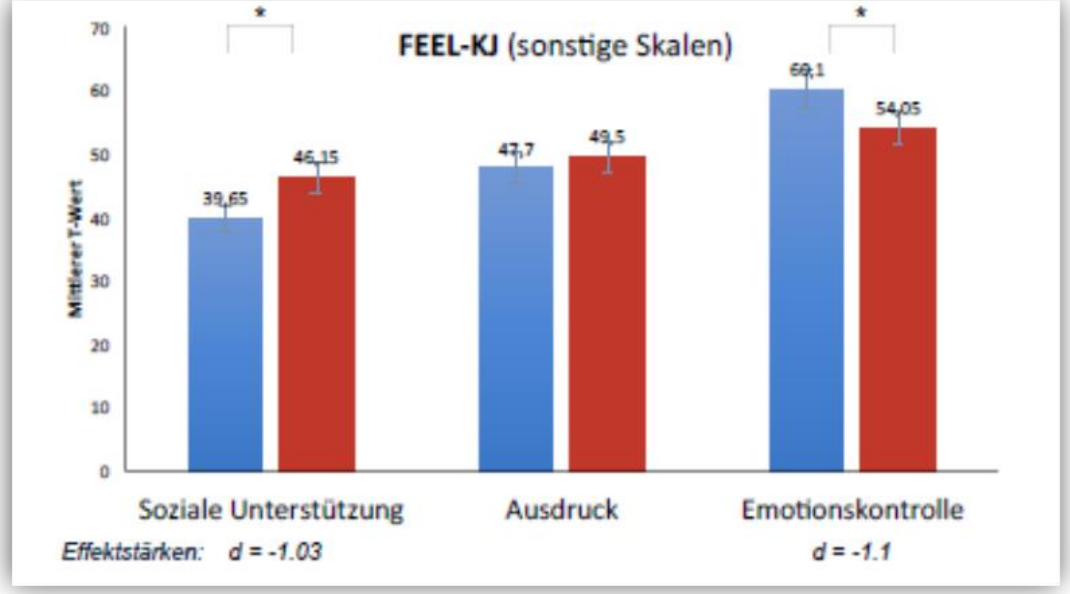
A Pilot Evaluation Study of an Intercultural Treatment Program for Stabilization and Arousal Modulation for Intensely Stressed Children and Adolescents and Minor Refugees, Called START (Stress-Traumasymptoms-Arousal-Regulation-Treatment)

Andrea Dixius*, Adrian Stevens, Eva Moehler

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

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





Zahlen

In den letzten vier Jahren (2018-21) konnte das Schweizerische Rote Kreuz, mit dem Behandlungsangebot START, welches das Ambulatorium anbietet, trotz Pandemie und deren Einschränkungen insgesamt:

289 vulnerable Kinder und Jugendliche

- 262 Teilnehmer:innen extern, (6 KiJU haben die Gruppe gar zwei Mal besucht)
- 27 Teilnehmer:innen Ambi intern, (1 KIJU hat die Gruppe doppelt besucht)

Trotz der Beeinträchtigungen der Pandemie und einem erzwungenen Stillstand über neun Monaten und nachfolgender Zurückhaltung der Cooperaktionsparnter und einer hohen Belastung der START Gruppenleiter:innen (KIJU Therapeut:innen)

Silvan Holzer
Eidg. anerkannter Psychotherapeut
Fachpsychologloge Kinder und Jugendliche
Leiter START, aufsuchendes, sekundärpräventives Gruppenangebot
Telefon +41 58 400 47 56
silvan.holzer@redcross.ch