



START & START – Kids

Stressresilienz & Emotionsregulation bei Kindern und Jugendlichen

**Hilfreiche Tipps
für Eltern**
*zur Stressprävention
in Zeiten des Corona-Virus*

Liebe Eltern,

Andrea Dixius & Prof. Eva Möhler, 2020

wir möchten Ihnen hilfreiche Tipps für Sie und besonders auch für ihr Kind in Zeiten des Corona-Virus.

COVID-19 oder Coronavirus verändert unseren Lebensalltag und stellt Vieles auf den Kopf. Dies wirkt sich auf alle Menschen aus und natürlich auch auf Kinder und Jugendliche und auf Eltern. Plötzlich ist vieles nicht mehr wie gewohnt, dies betrifft Alltagsroutinen, bei Ihnen vielleicht Ihre Arbeit und bei Kindern fällt der Schulalltag oder der Ausbildungsplatz weg. Das Familienleben konzentriert sich auf engem Raum.

Kontakte zu Freunden, Verwandten und lieben Menschen sind eingeschränkt und kann manchmal nur übers Telefon oder digitale Medien aufrechterhalten werden. Der Aufenthalt zu Hause hat einerseits sehr schöne Möglichkeiten und Chancen viel

gemeinsame Zeit zu verbringen, manchmal ist aber gerade dies besonders herausfordernd.

Das Coronavirus wirkt sich nicht nur körperlich aus. Die Krise um Corona hat auch Auswirkungen auf Stresserleben, Gefühle und Psyche.

Wie erkennen Sie, ob Ihr Kind Stress hat?

Kinder und Jugendliche, aber auch Erwachsene und Sie als Eltern reagieren sehr unterschiedlich auf belastende und verunsichernde Situationen. Können Stressoren oder belastende Ereignisse nicht verändert werden und führt dies zu Dauerstress, dann können körperliche und psychische Beschwerden auftreten. Kinder und Jugendliche, die unter anhaltendem Stress stehen, berichten häufig körperliche Symptome wie z.B. Bauchschmerzen, Übelkeit, Kopfschmerzen, Schwindelgefühle, Verspannungen, Erschöpfungsgefühle. Psychische und Verhaltensauffälligkeiten sind recht vielfältig – einige Beispiele dazu: Gereiztheit, aggressive Verhaltensweisen, Depressionen, Selbstwertprobleme, Interessenverluste, Ängste, Schreckhaftigkeit, Denkblockaden, Vermeidungsverhalten, Trennungsängste, Alpträume und Schlafstörungen. Das Alltagsleben und die Entwicklung kann nachhaltig beeinträchtigt werden. Stressbewältigung ist bereits auch für junge Kinder wichtig um mit stressauslösenden Situationen zurechtzukommen.

Es ist also sinnvoll und wichtig frühzeitig Stress abzubauen.

Selbstverständlich stehen nicht alle Kinder und Jugendliche unter Stress. Lassen sich stressige Situationen gut bewältigen und stehen geeignete Möglichkeiten, sogenannte „Skills“ und Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung, dann kann die Bewältigung von Anforderungen, Krisen und Stresssituationen sogar wesentlich zur Entwicklung persönlicher Stärken, Resilienz und Stresstoleranz fördern.

Ihr Kind braucht Sie jetzt besonders. Zeigen Sie Zuverlässigkeit, Zuversicht und Ruhe in Ihren Worten und Handlungen.

Was können Sie und Ihr Kind nun tun?

Grundsätzlich gilt auch in Zeiten des Corona-Virus, sich auf das zu konzentrieren, was Sie selbst beeinflussen können und Selbstfürsorge zu pflegen. Wenden Sie selbst auch „Skills“ an. Skills sind Fertigkeiten, die kurzfristig und langfristig helfen können. Skills können zum Beispiel Atementspannungstechniken und Entspannungsübungen (Progressive Muskelrelaxation - PMR) sein, positive Gedanken verstärken, beruhigende Vorstellungen (Entspannungsgeschichten), angenehme Sinnesreize, Sport, Tanzen, Bewegung (sofern möglich in und außerhalb der Wohnung), Singen, Musik hören, Ablenkungsübungen, Achtsamkeitsübungen und vieles mehr. Diese Übungen können Sie selbst und auch mit Ihrem Kind zusammen machen (siehe auch www.startyourway.de)

Grundlegende Empfehlungen und Skills für Eltern, Kindern und Jugendliche unterstützen können:

Alltag gestalten

- Erklären Sie Ihrem Kind die aktuelle Situation, so dass es die Veränderungen verstehen kann – Erklären Sie mit einfachen Worten, warum nun Hygiene – besonders Hände waschen - wichtig ist und was ihr Kind beachten soll. Üben Sie Hände waschen, dass kann auch spielerisch sein.
- Erklären Sie, warum Schul- und Geschäftsschließungen, eingeschränkte soziale Kontaktmöglichkeiten im Moment wichtig sind, damit Ihr Kind dies verstehen kann
- Achten Sie auch, auf Medien-Auszeiten
- gesicherte Infos finden RKI, BZgA (s.u.)
- Schützen Sie Ihr Kind vor ständiger Überflutung von überfordernden Infos zur Corona-Krise, besonders vor beunruhigenden Bildern im TV und im Internet. Auch mal ganz bewusst Abschalten vom „Thema Corona“ - die „Dosis macht“!
- Leben Sie und Ihr Kind möglichst Ihren Alltag und Ihre Routinen, wann und wo es geht.
- klare Tagesstruktur mit ausgewogenen Aktivitäten zwischen z.B. Lern- und Spielzeiten
- manchmal hilft ein Tages-/ Wochenplan, den Sie mit der Familie oder Ihrem Kind machen
- **Lernen und Schule:** Lernpläne der Schule nutzen (Informationen in der Regel durch die Schule)
- **Sozialkontakte** mithilfe von digitalen Medien, Telefon, Email etc. zu wichtigen Bezugspersonen, Freunden, Verwandten, Großeltern, aufrecht erhalten
- Achten Sie auf gesundes und geregeltes Essen
- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf
- Ausgewogenheit von Nähe und Zeit für jeden einzelnen in der Familie ist wichtig!! Balance finden zwischen altersentsprechender Nähe und Distanz, dies kann dazu beitragen, Krisensituationen vorzubeugen
- Zu viel Nähe kann auch Stress herstellen – jeder braucht manchmal etwas „Auszeit“ – überlegen Sie zusammen in der Familie wie dies möglich ist. Auch in der Partnerschaft ist dies wichtig und völlig normal.
- Denken Sie daran: gestresste Eltern = gestresste Kinder. Sorgen Sie auch für sich und wenden Sie selbst Skills an.

Skills für die Beziehung

- Zeigen Sie Interesse an der Meinung Ihres Kindes. Fragen Sie Ihr Kind ehrlich nach Rat oder nach seiner Meinung. Die Meinung des Kindes sollte dabei immer ernst genommen werden.
 - Hat Ihr Kind zum Beispiel Sorgen, fragen Sie Ihr Kind, was im Moment hilfreich wäre oder gut tun könnte.
 - Übertragen Sie Ihrem Kind altersangemessene Verantwortung. Lassen Sie Ihr Kind für sein Alter angemessene Entscheidungen selber treffen. Das Kind lernt Verantwortung zu übernehmen und fühlt sich ernst genommen.
 - **Gefühle** äußern: Ermutigen Sie Ihr Kind über seine Gefühle zu reden. Sprechen Sie auch über Ihre Gefühle in angemessener Form oder erklären Sie auch, warum Sie manchmal unter Stress stehen.
 - Gehen Sie altersangemessen auf Gefühle, Gedanken und ggf. auf Ängste Ihres Kindes ein. Zeigen Sie, dass Sie ihr Kind ernst nehmen.
 - **Loben** Sie Ihr Kind für positives Verhalten.
 - Geben Sie Ihrem Kind im Alltag regelmäßig **Anerkennung und Lob**. Das ist wichtig für die Förderung von Stärken und Selbstwirksamkeit und hilft bei Stress.
 - **Freundschaften** fördern: Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Kontakt zu Freunden zu halten.
 - Umgang mit Kritik und Tadel: Grundsätzlich dies nur bitte nur dosiert und sehr zurückhaltend einsetzen.
 - Wichtig: Achten Sie bei Kritik darauf, dass immer NUR ein bestimmtes Verhalten angesprochen wird und NICHT die gesamte Person des Kindes negativ bewertet wird.
 - **POSITIVE** Bemerkungen: Machen Sie auch einmal gegenüber anderen positive Bemerkungen über Ihr Kind, wenn es sich in Hörweite befindet.
 - Neues ausprobieren: Ermutigen Sie Ihr Kind Skills auszuprobieren. Bieten Sie gleichzeitig Ihre Unterstützung an, falls es nicht gleich gelingen sollte.
 - Vertrauen zeigen: Lassen Sie Ihr Kind altersangemessene Situationen und Herausforderungen selbst bewältigen. Dies fördert Selbstwirksamkeit und Stärken.
-
- Eltern sind für Kinder immer wichtige Vorbilder: Erzählen Sie was Ihnen bei Stress hilft , am besten mit eigenen einfachen und angemessenen Beispielen - wie Sie Probleme überwunden haben und was Ihnen geholfen hat, so können Sie Zuversicht stärken
 - Seien Sie Ihrem Kind ein Vorbild und setzen Sie selbst Skills ein

Weitere hilfreiche Skills

- angenehme Sachen machen: Musik hören, lesen, malen, Entspannungsgeschichten, basteln, Tagebuch schreiben
- gemeinsam Kochen und Haushaltstätigkeiten.
- Stressregulationsfertigkeiten - „Skills“ - ein. Zeigen Sie Ihrem Kind, was Ihnen hilft (alles was nicht schädlich ist – s. Skillsliste). Machen Sie zusammen Übungen und Selbstberuhigungsskills, um von schwierigen Situationen und Gedanken abzulenken. Ihr Kind lernt von Ihnen.
- Helfen Sie Ihrem Kind auch, sich abzulenken. Spiel, Sport, Skills und Spaziergehen und Bewegung an der frischen Luft (Wald, Wiese, Garten ...), kreative Tätigkeiten wie basteln, malen etc.
- Spielen Sie mit Ihrem Kind, zeigen Sie Ihrem Kind, dass es Sie interessiert, womit sich Ihr Kind gerade beschäftigt z.B. Hobbys, Aktivitäten. Wenn Sie sich mit Ihrem Kind unterhalten kann es hilfreich sein, Fragen möglichst interessiert und mit ungeteilter Aufmerksamkeit zu formulieren.

Verlässliche Infos zum Corona-Virus können Sie über die offiziellen Quellen erfahren:

Robert-Koch-Institut www.rki.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) <https://www.bzga.de/>

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>

Ein paar konkrete Anregungen

START & START – Kids



www.startyourway.de



Ausführliche Informationen finden Sie im START

Was sind Skills?

Skills sind Fertigkeiten, die kurzfristig und langfristig helfen können. Skills können zum Beispiel Atementspannungstechniken und PMR sein, positive Gedanken, beruhigende Vorstellungen, sensorische Reize, Sport, Tanzen, Bewegung, Singen, Musik hören, Ablenkungsübungen bei starkem Stress, Übungen zum Wahrnehmen von Gefühlen, antidissoziative Übungen, Übungen zur „Akzeptanz“ von nicht veränderbaren Situationen.

Die **START** – Module beinhalten Skills zur Achtsamkeits, Stressregulation, zur Regulation von Gefühlen, zur Entspannung, Selbstberuhigung, zwischenmenschliche Fertigkeiten und Skills Förderung der Selbstwirksamkeit und Stärkung von positiven Ressourcen.

Achtsamkeit

Das Konzept der Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit, die sich von alltäglichen, automatisch ablaufenden Wahrnehmungsprozessen unterscheidet, weil sie absichtsvoll, nicht wertend und auf das bewusste Erleben des **aktuellen Augenblicks** gerichtet ist. Achtsamkeit im Alltag kann sein sich auf eine Sache zu konzentrieren z.B. wie fühlt sich die Sonne auf der Haut an, wie schmeckt das Essen, was höre ich etc.

Achtsamkeit hilft uns auf den Moment zu konzentrieren und in stressigen Phasen sich zu beruhigen. Das Konzept der Achtsamkeit soll die innere Achtsamkeit verbessern, um aktivierte Gefühle und Gedanken besser wahrzunehmen und diese frühzeitig regulieren zu können. Achtsamkeitsübungen sind bei zahlreichen psychischen und körperlichen Beschwerden hilfreich. In vielen Studien ist nachgewiesen, dass Achtsamkeit Stress reduzieren kann.

Stressregulation

Die Übungen zur Stressregulation zielen darauf ab, mit Hilfe von Skills oder Fertigkeiten selbstwirksam Krisen und Hochstressphasen oder leidvolle Situationen abzuschwächen und zu überstehen. Diese Fertigkeiten sind wichtig, da sich viele belastende Situationen zunächst nicht verändern lassen.

Ein weiteres Ziel ist die Erfahrung selbstwirksam, krisenförderndes Verhalten abzubauen und damit gleichzeitig belastende Situationen besser bewältigen zu können.

Besonders geeignet für die Anspannungsreduktion sind starke Sinnesreize und Bewegung. Zum Beispiel auf einer Chili kauen, Wasabi-Paste (nur für Jugendliche und Erwachsene) schmecken, Geruchsreize, Musik hören, Sport und Bewegung, annehmende Achtsamkeitsübungen, Entspannungsübungen, PMR und Übungen zur Akzeptanz der Realität.

Im Hochstressbereich haben sich als sehr hilfreich Kältereize erwiesen, Cool-Packs , Eiswürfel auf Stirn oder in den Nacken legen, einen Eiswürfel in den Mund nehmen, kaltes Wasser ins Gesicht, Dusche mit kaltem Wasser,

Auf diese Weise wird ein phylogenetisch alter Reflex „Tauchreflex“ ausgelöst, der den Nervus vagus aktiviert. Eine Reduzierung der physiologischen Anspannung wird dadurch unterstützt.

Gefühlsregulation

Wozu haben wir eigentlich Gefühle?

Gefühle sind wichtig:

- durch sie fühlen wir uns lebendig
- Gefühle motivieren uns zu bestimmten Verhaltensweisen und Handlungen
- Gefühle beeinflussen unser Denken
- und unsere Gedanken beeinflussen, unsere Gefühle
- sie sagen uns etwas über andere Menschen
- Gefühle werden durch Situationen ausgelöst oder beeinflussen auch die Situation
- Gefühle helfen uns, andere Menschen einzuschätzen und geben uns wichtige Informationen z.B. wenn Gefahr droht oder wenn wir ganz glücklich sind
- Gefühle verändern sich: manchmal sind sie ganz stark und schwächen sich dann wieder ab, so wie eine Welle, die sich aufbaut und dann wieder abflacht
- Es gibt Gefühle, die wir als schön und angenehm erleben und auch Gefühle, die wir nicht so gerne haben und sie als eher unangenehm empfinden.

Gefühle sind komplexe Muster und werden durch psychische und physische Zustände und Prozesse bestimmt. Wahrnehmung und Bewertung von Situationen haben dabei Einfluss auf Emotionen und so auf die physiologische Erregung, Gedanken und beeinflussen das Verhalten.

Manchmal können es schwer Gefühle zu regulieren und dann entstehen oft stressige Situationen. Skills können helfen Gefühle zu regulieren und angenehme Gefühle zu fördern.

START Atemübung „4-6-8“ Selbstberuhigung und Achtsamkeit

„Stress, Ängste, Sorgen – all das beschäftigt viele Menschen über den gesamten Tag und auch bis weit in die Nacht hinein. Die Folge sind oft schlaflose Nächte, stundenlanges Wachliegen und fehlende Erholung.

Atemübungen können dir helfen, am Abend oder in Stressphasen zur Ruhe zu kommen und besser einzuschlafen. Beruhigende Atemtechniken lösen Stress, können das Gedankenkreisen stoppen. Probiere regelmäßig zum Beispiel kurze Zeit vor dem Schlafengehen oder bereits im Bett liegen Atemtechniken aus. Ein längeres Ausatmen erhöht die Entspannung, da es das „beruhigende Nervensystem- Parasympatikus“ anregt.

Heute lernen wir eine neue Technik, sie heißt „4-6-8“

„Setze oder lege dich bequem und achtsam hin. Konzentriere dich auf deinen Atem. Lege eine Hand auf den Bauch, damit du bewusster dorthin atmen kannst. Beim Einatmen langsam 1 bis 4 „zählen“ (in Gedanken), dann den Atem anhalten und 1 bis 6 zählen, anschließend langsam ausatmen und 1 bis 8 zählen.

Wiederhole die Übung mindestens 3mal – du kannst dies auch gerne steigern, wenn du dies zu Hause übst.

*Durch das Zählen der Atemzüge kannst du dich voll und ganz auf das bewusste Atmen. Das langsame Ausatmen erhöht den Entspannungseffekt. Die **Entspannung** spürst du dann ganz von alleine ein.“*






START - Stress – Traumasymptoms – Arousal-Regulation -Treatment
(Dixius, A. & Möhler, E. 2016) ©A.Dixius2016

Info-/Übungsblatt

Mit den Sinnen beruhigen

Stressregulation und Achtsamkeit

(START-Modul – S. 34)

<p>Hören</p> 	<p>Lieblingsmusik, selbst musizieren, singen, Naturgeräusche</p>
<p>Fühlen</p> 	<p>angenehme Körperhaltung, weiches Kissen, Dusche, Wärmekissen, Anti-Stress-Ball</p>
<p>Schmecken</p> 	<p>Lieblingsspeise, Obst, Tee, Bonbons, Erfrischungsgetränk, Pfefferminze</p>
<p>Sehen</p> 	<p>schönes Foto anschauen, die Natur ansehen, in den Himmel schauen, gehe an einen schönen Ort</p>
<p>Riechen</p> 	<p>angenehmen Duft z.B. Duschgel, frisch gewaschene Kleidung, feines Essen, Zahnpasta</p>

START - Stress – Traumasymptoms – Arousal-Regulation -Treatment (Dixius, A. & Möhler, E. 2016)
©A.Dixius2016

START- Übungen - Kältereize Stressregulation


„In dieser Übung möchten wir die zugleich beruhigende und auch ablenkende Wirkung von Kältereizen mit dir ausprobieren. Aus der Erfahrung wissen wir, dass dies bei den meisten Menschen hilft, weil dies ein biologischer Ablauf im Körper ist. Kältereize z.B. Eis oder kaltes Wasser führt dazu, dass Stressreaktionen des Körpers reguliert werden. Das ist eine prima Sache und kann dir helfen, dich auch recht schnell körperlich zu beruhigen. Durch Kältereize wird Puls und Herzschlag bei Stress 'runter' reguliert und dadurch kannst du dich schneller entspannen und ruhiger fühlen. Hilfreich ist kalt duschen, Eiswürfel oder Coolpacks auf die Stirn oder in den Nacken legen, kaltes Wasser ins Gesicht machen, einen Eiswürfel in den Mund nehmen. Auch zusätzlich kaltes Wasser über die Handgelenke und Unterarme laufen lassen, unterstützt dich beim regulieren deiner Anspannung und bei deiner Körperberuhigung.

Heute werden wir gemeinsam ein paar Skills dazu mit dir üben. “


Jetzt einfach mal ausprobieren!!

START - Stress – Traumasymptoms – Arousal-Regulation -Treatment
(Dixius, A. & Möhler, E. 2016) ©A.Dixius2016


**Info-/Arbeitsblatt
Kältereize gegen Stress**




Wasser ins Gesicht



kalte Dusche



Coolpack



Eiswürfel

START – Kids - Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids; A.Dixius & E. Möhler, 2019© by Andrea Dixius 2019



Hallo ich bin es wieder – euer Kim.
 „Gefühle“ und „Stress“ spüren wir manchmal auch ganz deutlich im Körper und die Stimmung ist verändert. Bei nicht so angenehmen Gefühlen ist dies auch oft zu spüren wie z.B. bei Angst manchmal Bauchschmerzen oder Kopfschmerzen zu spüren sind oder die Stimmung angespannt und gereizt ist. Ihr könnt aber was tun. Heute wollen wir ich euch zusammen schauen, wie sich Gefühle und Stress verändern können . Ich stelle euch den „Wolkenskill“ vor. 😊😊
 Viel Spaß beim Ausprobieren !!!

START-Kids Übungsblatt

Übung: „Gefühle & Wolkenskill“

Selbstberuhigung, Gefühle regulieren

„Bestimmt habt ihr schon mal in den Himmel geschaut und Wolken beobachtet. Wolken verändern sich in ihrer Form, verschwinden manchmal oder entstehen neu. Mit unseren Gefühlen ist dies manchmal ähnlich. Gefühlen kommen und gehen. Manchmal sind sie wie dunkle Wolken und sind schwer auszuhalten und manchmal sind sie federleicht oder gar nicht da. Du hast mittlerweile sehr viel über Gefühle erfahren. In dieser Übung möchten wir gemeinsam mit dir und der gesamten Gruppe mal schauen, welche Gefühle als eher „angenehm“ und welche Gefühle als eher „unangenehm“ empfunden werden. Alle Gefühle sind aber wichtig, weil sie uns helfen, zu verstehen wie wir oder andere sich im Moment fühlen.

In vielen Situationen können bei zu hohem „unangenehmem Gefühlsstress“, Skills helfen, deine Anspannung zu verringern. Deshalb wollen wir dir heute einen besonderen Skill vorstellen, er nennt sich „**Wolkenskill**“.

Manche Gefühle sind unangenehm und erzeugen bei uns Stress, den wir sie unbedingt loswerden wollen, was uns oft nicht direkt gelingt. Aber es gibt einen hilfreichen Skill: „**Wolkenskill**“. Dieser Skill kann dir in deiner Vorstellung helfen, schwierige Gefühle auszuhalten. DU bist nicht das Gefühl, sondern Du hast ein Gefühl, was sich immer wieder verändert.

Lass uns zusammen ein paar Beispiele überlegen wie und wodurch sich Gefühle bei dir verändert haben und was dabei hilfreich war.





START – Kids - Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids;
 A.Dixius & E. Möhler, 2019© by Andrea Dixius 2019

Skills – Ausschneideblatt für die persönliche Skillsliste
 deine persönliche Skillsliste ausschneiden oder du suchst dir in Zeitschriften Bilder

hier kannst du dir Bilder für



START – Stress – Traumasymptoms - Arousal-Regulation - Treatment (Dixius, A. & Möhler, E., 2019)
 © 2019 by Andrea Dixius

Autorinnen

Kontakt

Andrea Dixius & Eva Möhler



Andrea Dixius

Prof. Dr. med. Eva Möhler

Andrea Dixius & Prof. Dr. Eva Möhler

Dipl.-Psychologin
Psychologische
Psychotherapeutin
DBT-Therapeutin,
DBT-A Trainerin,
Psychotraumathe-
rapie

Fachärztin für Kinder-
u. Jugendpsychiatrie
u. Psychotherapie

info@startyourway.de
www.startyourway.de



START
Stress-Traumasymp-
toms-
Arousal-Regulation-Treatment

www.startyourway.de

Materialien:
Bezugsquelle - Manuale und DVD
www.startyourway.de

Konzept zur
Stress- und Emotionsregulation
für Jugendliche

© 2019 by A. Dixius

START - Kids
Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids
Dixius, Möhler, 2019

A
U
T
O
R
I
N
N
E
N



Andrea Dixius

Dipl.-Psychologin,
Psychologische
Psychotherapeutin,
DBT-Therapeutin,
DBT-A Trainerin,
Psychotrauma-
therapie



Prof. Eva Möhler

Fachärztin für
Kinder- u.
Jugendpsychiatrie
u. Psychotherapie

www.startyourway.de
info@startyourway.de



a.dixius@sb.shg-kliniken.de e.mohler@sb.shg-kliniken.de

www.startyourway.de

START - Kids - Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids; A. Dixius & E. Möhler, 2019 © by Andrea Dixius 2019

Andrea Dixius & Eva Möhler

START - Kids
Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids
Dixius, Möhler, 2019



DBT basiertes Manual
zur Stressresilienz & Emotionsregulation
bei Kindern von 6- 12 Jahren

www.startyourway.de



START - Kids - Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids; A. Dixius & E. Möhler, 2019 © by Andrea Dixius 2019