

## Autorinnen



**Andrea Dixius**

Dipl.-Psychologin  
Psychologische  
Psychotherapeutin  
DBT-Therapeutin,  
DBT-A Trainerin,  
Psychotraumatherapie



**Prof. Dr. med.  
Eva Möhler**

Fachärztin für Kinder-  
u. Jugendpsychiatrie  
u. Psychotherapie

## Kontakt



Andrea Dixius & Prof. Dr. Eva Möhler



[info@startyourway.de](mailto:info@startyourway.de)

[www.startyourway.de](http://www.startyourway.de)



### Materialien:

Bezugsquelle - Manuale und DVD  
[www.startyourway.de](http://www.startyourway.de)

Andrea Dixius & Eva Möhler



## START

**S**tress-**T**raumasympptoms-  
**A**rousal-**R**egulation-**T**reatment

Konzept zur  
Stress- und Emotionsregulation  
für Jugendliche

[www.startyourway.de](http://www.startyourway.de)



## START Stress-Traumasympptoms-Arousal – Regulation –Treatment

START ist ein Konzept für Jugendliche mit hoher Stressbelastung und starken emotionalen Anspannungszuständen.

In fünf Modulen werden bevorzugt im Gruppensetting Stress- und Gefühlsregulation sowie zwischenmenschliche Fertigkeiten/ Skills geübt. Die Interventionen bieten Hilfen zur Bewältigung von Krisensituationen und konzentrieren sich auf die Stärkung von Resilienz. Die Übungen zielen auf die Förderung von Selbstwirksamkeit und Stärkung von Ressourcen.

Zum **niedrigschwelligen** und auch **kulturintegrativen** Zugang ist das START-Manual in leicht verständlicher Sprache verfasst. Die Übungen sind mehrsprachig übersetzt und stehen zudem als Audiofiles zur Verfügung. Hilfreiches Bildmaterial erleichtert die praktische Durchführung. Evaluationsergebnisse zeigen positive Effekte auf. Bei Jugendlichen besteht eine hohe Akzeptanz des Programms wie die Praxis zeigt.

## START im Überblick

### Zielgruppe

- Jugendliche (ab 13 Jahre)

### Basics

- 5 Module
- Gruppensetting (auch im Einzelsetting möglich )
- mehrsprachig übersetzte Materialien
- hilfreiches Bildmaterial
- DBT basierte Interventionen
- Interventionen aus EMDR und Tf-KVT

### Grundhaltung

- validierend
- kulturintegrativ
- ressourcenorientiert
- skillsbasiert

## START im Überblick

### Zielsetzung

- Stabilisierung bei akuten Belastungen
- Stressregulation, Emotionsregulation
- Selbstwirksamkeitsstärkung
- stabilisierende Hilfen bei Traumafolgen
- Hilfe bei Alpträumen
- unterstützt weiterführende Psychotherapie
- Einsatz im pädagogischen Kontext
- Prävention & Resilienzförderung

### Materialien

- Manuale
- DVD: mehrsprachige Materialien als Printversion und Audiofiles

### Adressaten

Psychotherapeuten, Ärzte, Sozialarbeiter, Kliniken, Jugendhilfeeinrichtungen, psychosoziale Einrichtungen, Schulen