



START NOW

SKILLSTRAINING ZUR VERBESSERUNG DER EMOTIONSREGULATION

ANGEBOT FÜR SCHULEN UND JUGENDHEIME



WAS IST START NOW?

START NOW ist ein Skillstraining zur Verbesserung der Emotions-regulation für Mädchen und Jungen im Alter von 12-18 Jahren. Jugendliche lernen, wie sie wirksame Strategien einsetzen können, um ihre Ziele nicht aus den Augen zu verlieren – mit oder trotz Schwierigkeiten mit Emotionen. Das Programm wurde in Amerika entwickelt und in Europa von Professor Stadler adaptiert und im Rahmen einer von der EU finanzierten Studie überprüft.

WAS IST DAS ZIEL VON START NOW?

START NOW steht für Slow down, Take a distance, Accept, Respect and Take action.

Ziele sind: Verständnis der Entstehung von Emotionen, Verbesserung der Emotionsverarbeitung und –regulation, Umgang mit stressauslösenden Situationen, Förderung der Achtsamkeit sowie respektvoller Umgang gegenüber eigenen und fremden Bedürfnissen.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG SCHWEIZ

UNTERSTÜTZT

Die Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt ab 2018 bis Herbst 2019 die kostenlose Implementierung von START NOW für Schulen und Jugendheime in Basel Stadt und Basel Land.

WAS BEINHALTET DAS TRAINING?

Das praxisnahe Training wird vor Ort durch geschulte und vertraute Lehrpersonen/Sozialpädagogen durchgeführt. Diese erhalten vorab durch Mitarbeiter der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Klinik Basel eine zweitägige Schulung, in der die in der Abbildung gezeigten Inhalte behandelt werden sowie die Durchführung des Trainings geübt wird.



Das durch die Gesundheitsförderung Schweiz geförderte START NOW Training beinhaltet 7 Sitzungen, in denen mit Gruppen von 7-10 Jugendlichen mit einem START NOW Buch, online Life-Übungen sowie ansprechenden Spielen und Videos gearbeitet wird. Auf diese Weise werden die START NOW Skills abwechslungsreich und spielerisch erlernt. Es werden begleitend zwei Supervisionssitzungen durch die Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik (KJPK) angeboten. Zusätzliche Trainingsinhalte der Vollversion von START NOW können den teilnehmenden Schulen und Heimen zur Verfügung gestellt werden, sind jedoch kostenpflichtig.

Weitere Informationen finden Sie unter www.istartnow.ch

KONTAKT:

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel UPK
Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik KJPK
Forschungsabteilung
Schanzenstrasse 13
CH-4056 Basel

Leitung START NOW

Prof. Dr. Christina Stadler
christina.stadler@upkbs.ch, 061 265 89 70
www.istartnow.ch

Projektleitung START NOW Gesundheitsförderung Schweiz

PD Dr. Noortje Vriends
noortje.vriends@upkbs.ch, 061 265 8973

BEISPIEL FÜR EINE SITZUNG: GRUNDWISSEN ZU EMOTIONEN

Sitzung 1
Grundwissen zu Emotionen

Emotionen begleiten uns jeden Tag. Ohne Emotionen würden wir nicht überleben. Und trotzdem wissen wir gar nicht so viel über Emotionen.

Gruppendiskussion

Welche Emotionen kennt ihr? Wie kann man Emotionen innerlich und äusserlich erkennen und beschreiben? Wozu können Emotionen helfen?

Was nimmst Du aus der Diskussion mit?

 Schau dir ein Video an

Offenbar kennen wir ganz viele unterschiedliche Emotionen. Wie können wir sie mit dem Gesicht ausdrücken?

 Höre das Zitronenexperiment

Das Zitronenexperiment zeigt etwas über Emotionen.

Gruppendiskussion

Theorie

Einführung: Wodurch werden Emotionen ausgelöst?

Viele Menschen denken, dass Emotionen folgende Masse entstehen:

```

    graph LR
    A[Etwas passiert] --> B[Automatische emotionale Reaktion]
    
```

Aber auch hier spielt unsere Denkmachine eine wichtige Rolle:

```

    graph LR
    A[Etwas passiert (Auslöser)] --> B[Denkmachine] --> C[Emotion]
    
```

Ein Beispiel aus dem Alltag:
Emma und das ungeschüttete Glas



Emma sitzt an einem Tisch in der Cafeteria. Der Kirschkuchen ist umgefallen. Emma ist wütend.

Stell Dir die Situation einmal genau vor und versuche, die einzelnen Schritte auf dem Weg zu Emmas Emotionen zu beschreiben:

Was ist passiert?

Welche Bewertungen könnte Emma gemacht haben, welche Gedanken sind ihr wohl durch den Kopf gegangen?

Wie hat sie sich schliesslich gefühlt?

Emma und das ungeschüttete Glas

Einführungsgeschichte

Zusätzlich beinhaltet

jede Sitzung:

- ❖ Gedankenanalyse
- ❖ Achtsamkeits-Übung
- ❖ Spiele
- ❖ Videos
- ❖ ...

Life-Übungen

Wir nennen diesen Ablauf von Auslöser über Gedankenmaschine zu Emotion, das ABC der Gefühle! Wir kommen im Training noch ausführlich darauf zurück.

ABC

Gruppendiskussion

Kennst Du ähnliche Beispiele aus Deinem Alltag? Das Gedanken-Dein-Gefühl beeinflusst haben?

Was nimmst Du aus der Diskussion mit?

 LIFE-ÜBUNGEN: Mache bis nächster Sitzung die 3 online-Life-Übungen von Sitzung 1.



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention



VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION
AMT FÜR GESUNDHEIT

UPK

Universitäre
Psychiatrische Kliniken
Basel



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

TEILNAHME AN START NOW

ZEITLICHER AUFWAND

Schulung:	12 Stunden Schulung für interessierte Lehrer/Sozialpädagogen
Training:	7 Sitzungen à 1,5-2 Stunden mit den 7-10 Jugendlichen 1–2 Stunden Vor- und Nachbereitung
Supervision:	2 Sitzungen à 1,5 Stunden
Evaluation:	1-4 Stunden
Total:	Etwa 40 Stunden pro Trainer Etwa 21 Stunden pro Jugendlicher

WANN?

START NOW Prävention wird bis Juni 2019 von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt. Es finden bis Juni 2019 6 Schulungen für interessierte Schulen und Heime statt. An welcher Schulung sie teilnehmen können, wird mit der Projektleitung, PD Dr. Noortje Vriends der Kinder und Jugendpsychiatrie im Detail abgemacht.

WAS WIRD FINANZIELL UNTERSTÜTZT?

Die Schulung, die Supervision und die Materialien werden von der Gesundheitsförderung Schweiz finanziell unterstützt. Der zeitlicher Aufwand wird nicht vergütet



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention

**BASEL
LANDSCHAFT**

VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION
AMT FÜR GESUNDHEIT

UPK

Universitäre
Psychiatrische Kliniken
Basel



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera