

Elterninformation

START NOW

SKILLTRAINING ZUR VERBESSERUNG DER EMOTIONSREGULATION



LIEBE ELTERN

Ihre Tochter oder Ihr Sohn nimmt aktuell an unserem Gruppentraining START NOW zur Verbesserung der Emotionsregulation teil. Auf den folgenden Seiten wollen wir Ihnen deshalb einige Inhalte des Trainings vorstellen. Vielleicht finden Sie einige dieser Ideen nützlich und können Sie auch in Ihrem Alltag mit Ihrem Kind einsetzen. Wenn Sie uns Ihre Erfahrungen mitteilen möchten oder wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich doch bitte an startnow@upk.ch (weitere Kontaktdaten auf der letzten Seite). Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Durchblättern und Lesen, und freuen uns auf Ihr Feedback.

Herzlich,

Ihre Projektleitung



WAS IST START NOW?

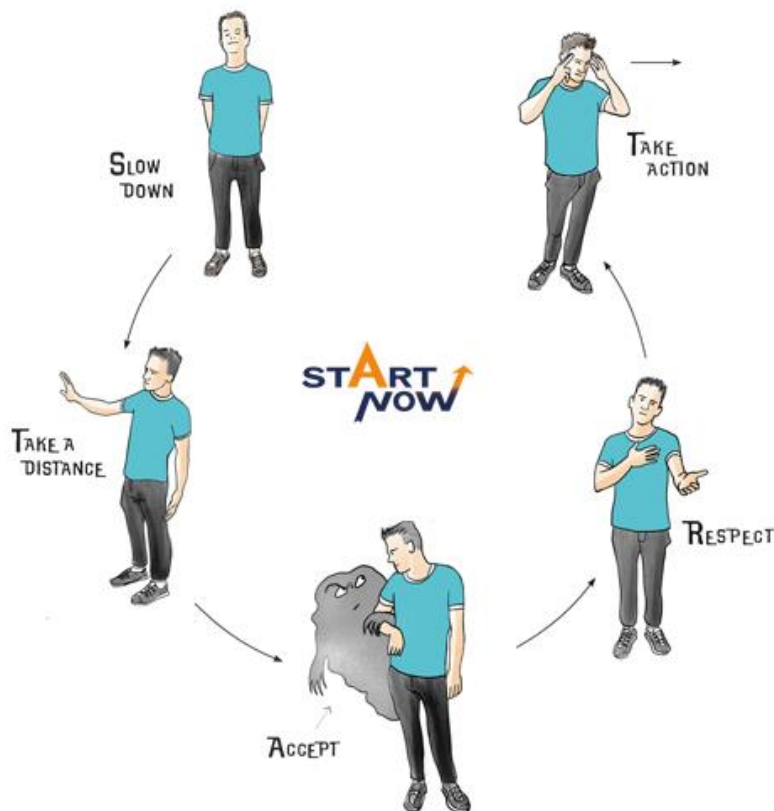
START NOW ist ein Skillstraining zur Verbesserung der Emotionsregulation – also wie man seine Gefühle wahrnimmt und damit umgeht – für Mädchen und Jungen im Alter von 12-18 Jahren. Ihre Tochter/Ihr Sohn wird lernen, wie Emotionen entstehen und was sie/er bei intensiven Emotionen tun kann. Auch lernt sie/er wirksame Strategien einzusetzen um die eigenen Ziele nicht aus den Augen zu verlieren. Das Programm wurde ursprünglich 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?

Die Anfangsbuchstaben von START von START NOW stehen für die folgenden Strategien.

- | | |
|-------------------------|---|
| S LOW DOWN | Seine Aufmerksamkeit auf den Augenblick richten. |
| T AKE A DISTANCE | Tritt einen Schritt zurück:
Betrachte die Situation aus der Helikopterperspektive. |
| A CCCEPT | Akzeptiere schwierige Gefühle und Situationen, die Du nicht ändern kannst. |
| R ESPECT | Mit Respekt zum Ziel.
Deine eigenen Bedürfnisse und die Anderer respektieren. |
| T AKE ACTION | Handle wirkungsvoll: Tue das, was Deinen Werten und Zielen entspricht. |

Ziele, welche ihr Kind während des Trainings verfolgen wird, sind: Verständnis für die Entstehung von Emotionen, Verbesserung der Emotionsverarbeitung und -Regulation, Umgang mit stressauslösenden Situationen, Förderung der Achtsamkeit sowie respektvoller Umgang gegenüber eigenen und fremden Bedürfnissen.



TIPPS FÜR ELTERN:

Auf den nächsten Seiten zeigen wir Ihnen Tipps, wie auch Sie als Eltern, die Skills anwenden können. Wenn Sie Das vormachen, was ihr Kind gerade in der Schule thematisiert, ist es wahrscheinlicher, dass ihr Kind mehr übt und von den Skills profitiert.

SLOW DOWN

Es ist möglich, dass ihr Kind bald sagt: „Hey, Slow Down Papa!“. Was meint ihr Kind damit? Slow Down bedeutet: Sich auf das Jetzt zu konzentrieren und sich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Oft sind wir mit unseren Gedanken in der Zukunft (z.B. „Ich muss noch dies und das tun.“) oder in unsere Erinnerungen (z.B. „Oh, das war so schwer!“) versunken. Im Hier und Jetzt sein hilft uns, uns von Stress zu lösen und auf die jetzige Situation gut zu reagieren.

Viele wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass der Fokus auf das Hier und Jetzt nicht nur die Konzentration steigert, sondern auch einige Stresssymptome, wie zum Beispiel Kopfweg oder Durchfall, reduzieren kann.



Wir nennen Übungen um ins Hier und Jetzt zu kommen: Achtsamkeitsübungen. Eine der Übungen besteht beispielsweise darin, sich nur auf die Atmung zu konzentrieren und mit der Atmung mitzuzählen. Im Internet finden Sie viele weitere Beispiele von solchen Achtsamkeitsübungen.

TAKE A DISTANCE

Mit TAKE A DISTANCE meinen wir „Tritt ein Schritt zurück“. Wir möchten schwierige Situationen oder intensive Emotionen mit einem gewissen Abstand betrachten. Was passierte da genau?

ABC



Probieren Sie es aus und sagen Sie in der nächsten hitzigen Diskussion mit ihrem Kind zu Sich selbst: „Take a Distance.“ Oft ist es hilfreich solch eine Situation zu verlassen und Lösungen zu finden, wenn sich die Gemüter beruhigt haben.

In der Distanz zu der Situation lernen wir mit dem untenstehenden ABC zu analysieren, was genau in unserem Kopf los war. Unsere Gefühle werden meistens von unseren Gedanken gesteuert.

Das ABC der Gefühle

A	Situation	B	Gedanken	C	Gefühle und Verhalten
AUSLÖSER		BEWERTUNG		GEFÜHLE UND VERHALTEN	
<p>Fülle die rechte Spalte aus, um zu beschreiben, was Du stattdessen denken könntest, wenn Du das nächste Mal mit den gleichen Auslösern konfrontiert wirst.</p>		<p>Wie hättest Du die Situation anders bewerten können?</p>		<p>Wie hättest Du Dich mit dieser anderen Bewertung gefühlt?</p> <p>Was hättest Du getan?</p>	

ACCEPT

Bei ACCEPT geht es darum Sachen oder Gefühle, die man nicht ändern kann, zu akzeptieren. Wir können leider alle nicht verhindern, dass es im Leben schwierige Situationen gibt und negative Gedanken auftauchen. Wir können aber alle entscheiden, ob wir uns von diesen Situationen und Gedanken beeinflussen lassen, oder ob wir weiterhin unsere Werte und Ziele verfolgen.

Bei ACCEPT trainieren wir, schwierige und unveränderbare Situationen und Gedanken weniger Aufmerksamkeit zu schenken und uns mehr auf das zu konzentrieren, was uns im Leben wirklich wichtig ist.

Beispiel aus dem START NOW Buch:

Die Fahrt mit unangenehmen Fahrgästen

Das Leben ist wie eine Busfahrt. Auf dieser Fahrt steigen leider nicht nur nette Fahrgäste ein, manchmal können richtig unangenehme Typen dabei sein.

Was passiert, wenn Emma versuchen würde, die unangenehmen Mitfahrer in ihrem Bus loszuwerden? Sie würde nicht weiterfahren können und wahrscheinlich viel zu spät an ihrem Ziel ankommen - vielleicht auch gar nicht.



TIPP: Stellen Sie Ihrem Kind manchmal einfach die Frage: „Ist die Situation änderbar?“ Und wenn die Antwort „Nein“ ist: „Lohnt es sich dann weiter zu kämpfen, oder kannst versuchen, es zu akzeptieren?“

RESPECT

Bei RESPECT geht es um die Balance zwischen Respekt für sich selbst und Respekt für andere.

Um respektvoll mit sich selbst umzugehen, ist es wichtig zu wissen, wie es einem eigentlich wirklich geht. Im Training üben wir dies herauszufinden.

Bei respektvollem Umgang mit anderen spielt Kommunikation eine entscheidende Rolle. Ihr Kind lernt bei START NOW seine Bedürfnisse respektvoll zu kommunizieren.



Aus dem START NOW Buch:

Merkmale einer selbstsicheren und respektvollen Kommunikation

- Du redest direkt und formulierst Dein Anliegen klar und deutlich
- Du sagst, was Du willst in Ich-Form: „Ich fühle mich...“/ „ Ich wünsche mir...“
- Deine Stimme ist ruhig und freundlich.
- Du hältst im direkten Kontakt den richtigen Abstand, Deine Körperhaltung ist entspannt und selbstbewusst.
- Du schaust Deinen Gesprächspartner freundlich an.
- Du übst keinen Druck aus, verwendest keine Drohungen oder Schimpförter.

TAKE ACTION

TAKE ACTION bedeutet: Tun, was wirklich seinen Zielen entspricht!

Manchmal werden wir aber davon abgehalten, nach den eigenen Werten oder Zielen zu leben. Obwohl die Jugendlichen fast alle beispielsweise einen guten Schulabschluss wünschen, verhalten sie sich nicht immer danach.



Bei START NOW lernen die Jugendlichen ihre Probleme zu lösen, die veränderbar sind und zu akzeptieren, was nicht änderbar ist.

Aus dem START NOW Buch:

Problemlösen

1. Beschreibe Dein Problem
2. Überlege Dir alle möglichen Lösungen, wie Du Dein Problem lösen könntest (auch Lösungen, die erstmal komisch klingen)
3. Welche Lösung ist am sinnvollsten?
4. Was sind die Schritte zu dieser Lösung? Was ist Dein Plan?

TIPP: Sitzen Sie mit ihrem Kind zusammen und versuchen Sie ein Problem mit den oberen Schritten zu lösen. Dies kann auch gut ein familiäres Problem wie „Es gibt immer Streit, wenn wir das Geschirr aufräumen müssen.“ sein.

WAS BEINHALTET DAS TRAINING?

Die Jugendlichen sind selbst aktiv: Sie haben ein START NOW Buch (Workbook) und Zugang zum Online-Portal mit Life-Übungen sowie ansprechenden Spielen und Videos. Auf diese Weise werden die START NOW Skills abwechslungsreich und spielerisch erlernt.

DAS ONLINE-PORTAL:

Ihre Tochter/Ihr Sohn bekommt von uns ein Login für das START NOW Online-Portal, wo er/sie Zugang zu allen Videos, Tests, Übungen und Spielen hat, welche zum START NOW Training gehören.



Die Website, unter welcher sich ihr Kind dann einloggen kann, ist: www.istartnow.ch.

Möchten Sie sich den spannenden Inhalt des Online-Portals auch einmal ansehen? Loggen Sie sich mithilfe des folgenden schulinternen Eltern Accounts ein und stöbern Sie ein bisschen.

Benutzername: Musterschule@istartnow.ch

Passwort: Muster

Ihre Notizen:



KONTAKT:

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

Leitung START NOW

Prof. Dr. Christina Stadler
startnow@upk.ch, 061 265 89 70
www.istartnow.ch

Projektleitung START NOW Gesundheitsförderung Schweiz

PD Dr. Noortje Vriends
startnow@upk.ch, 061 265 89 66
www.istartnow.ch