

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.

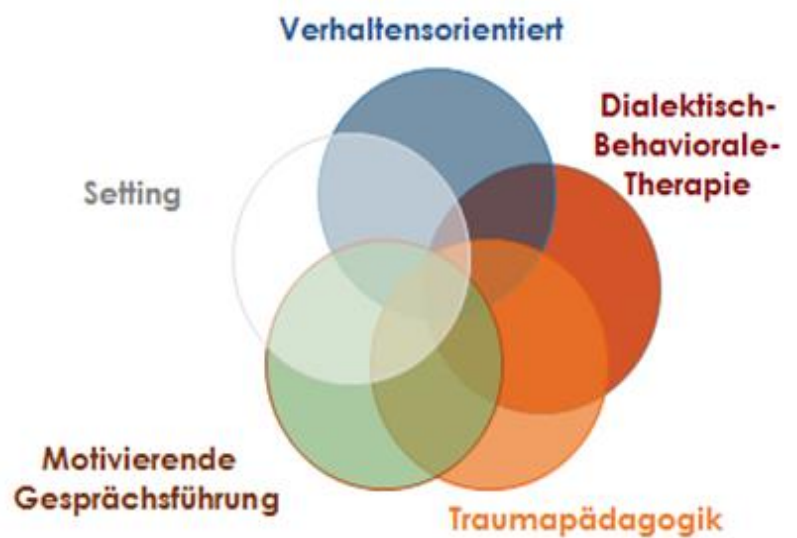
GESUNDHEITSFÖRDERUNG SCHWEIZ

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