

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

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

[a.dixius@sb.shg-kliniken.de](mailto:a.dixius@sb.shg-kliniken.de)

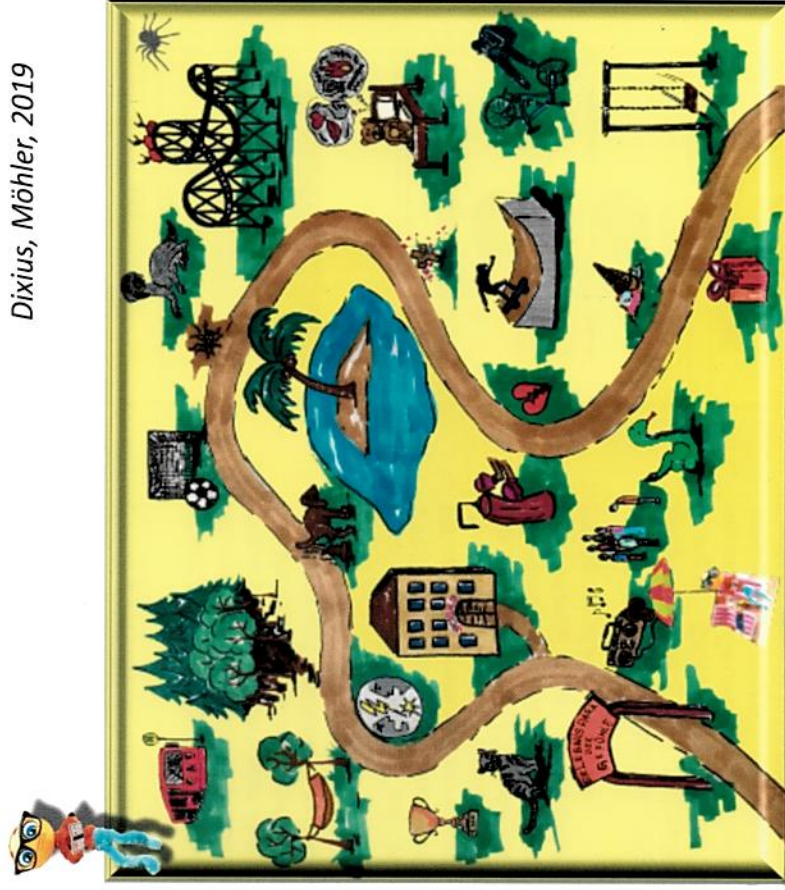
[e.moehler@sb.shg-kliniken.de](mailto:e.moehler@sb.shg-kliniken.de)

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

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







Kinder haben vielfältige Anforderungen in Schule, Freizeit und Familie zu bewältigen. Auseinandersetzungen, Mobbingverfahren oder traumatische Erlebnisse, Medienkonsum, problematische Gedanken und belastende Gefühle erzeugen Stress. Häufig führt dies zu vulnerablen Beeinträchtigungen in der Entwicklung und zur Aufrechterhaltung von psychischen Belastungen.

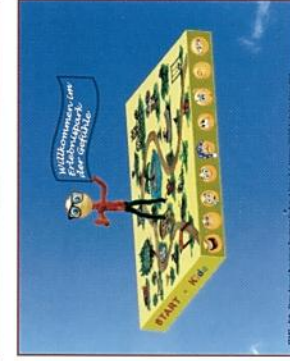
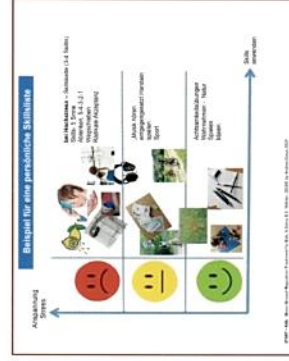
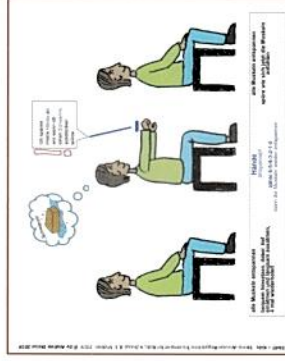
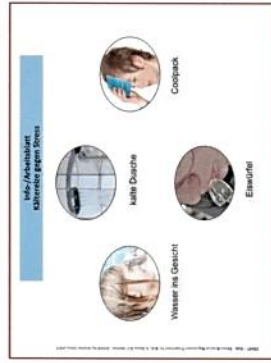
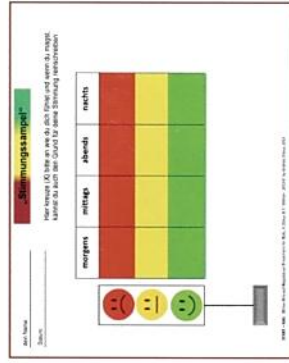
Frühe Interventionen und präventive Ansätze können hingegen die Entwicklung positiv beeinflussen.

START-Kids setzt sich zum Ziel bereits frühzeitig leicht durchführbare Übungen und Interventionen in einem breiten Anwendungsfeld anzubieten, um so Kinder im Umgang mit Stress und emotionalen Belastungen zu stärken und Resilienz zu fördern.

Nach dem international gut etablierten **START Programm für Jugendliche** (Dixius & Möhler, 2016, [www.startyourway.de](http://www.startyourway.de)) wurde von Andrea Dixius in Zusammenarbeit mit Eva Möhler nun auch für Kinder mit **START-Kids** (Dixius & Möhler, 2019) ein Programm und Manual zur Stressresilienz und Emotionsregulation entwickelt.

In 8 Modulen werden in **START-Kids** altersentsprechend und mit spielerischen Übungen, Strategien Skills zur Stressregulation, Gefühlsregulation und sowie zwischenmenschliche Kompetenzen für Kinder im Alter von 6-12 Jahren vermittelt.

**START-Kids** basiert auf Interventionen Dialektisch-Behavioralen Therapie (**DBT**) und integriert Interventionen zur Behandlung von Traumafolgen und Stressverarbeitung (Tf-CBT, EMDR).



Das Programm ist als Manual verfasst, in dem bildreiche Materialien praxisnah für eine einfache Anwendbarkeit sorgt. **START Kids** validiert altersentsprechend und auch kulturintegrativ die Bedürfnisse der Kinder. Eltern, Betreuer und Caregiver erhalten im Manual psychoedukative Informationen und praktische Handlungsempfehlungen.

**Adressaten:**

Psychotherapeutinnen, Ärztinnen, Kliniken, Kinder- und Jugendhilfe, psycho-soziale Einrichtungen, LehrerInnen, Schoolworker, Schulpsychologischer Dienst, ErzieherInnen, SozialarbeiterInnen

**START-Kids auf einen Blick**

8 Module & 3 Bezugspersonen - Module

- **START-Kids Module 1 - 4**  
Schwerpunkte: *Achtsamkeit, Stressregulation, zwischenmenschliche Fertigkeiten*
- **START-Kids Modul 5 - 8**  
Schwerpunkte: *Achtsamkeit, Emotionswahrnehmung, Emotionsregulation, zwischenmenschliche Fertigkeiten*
- adaptierte Elemente aus: **DBT, Tf-CBT, EMDR**
- Einsatz: **Gruppensetting** (auch Einzelsetting möglich)
- Besonderheiten:  
*Medienvielfalt kulturintegrativ, multilingual, audio-files*  
*spielerische, bildreiche, Materialien*
- Bezugspersonen-/ Elternmodule als add-on