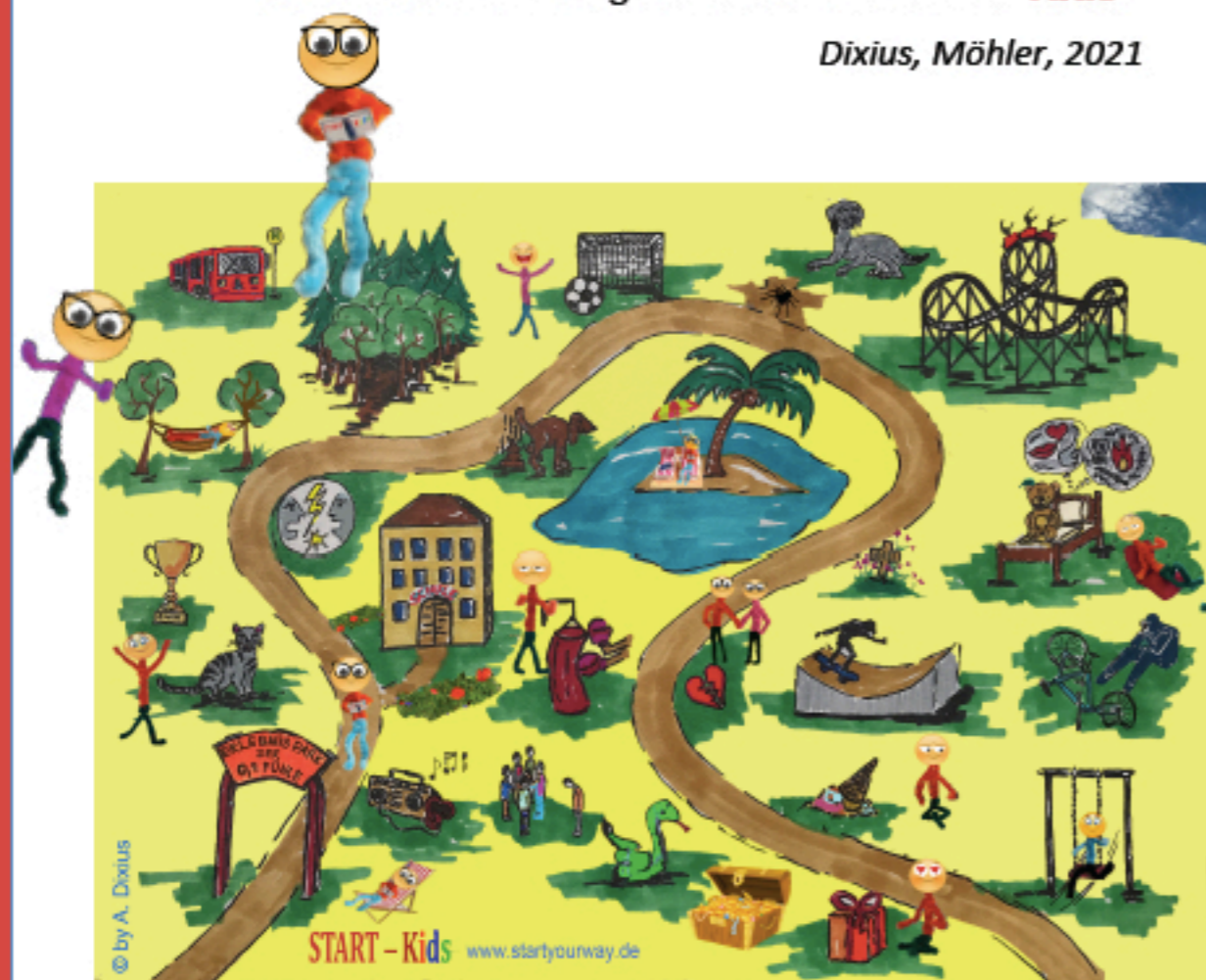




# START - Kids

Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids

Dixius, Möhler, 2021



DBT orientiertes Manual  
zur Stressresilienz & Emotionsregulation  
bei Kindern von 6- 12 Jahren

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



## START - Kids

Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids

Dixius, Möhler, 2021

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)



Kinder haben vielfältige Anforderungen in Schule, Freizeit und Familie zu meistern. Streitigkeiten, Auseinandersetzungen, Mobbing Erfahrungen oder traumatische Erlebnisse, Medienkonsum, problematische Gedanken und belastende Gefühle können Stress erzeugen. Häufig führt die zu vulnerablen Beeinträchtigungen in der Entwicklung und zur Aufrechterhaltung von psychischen Belastungen.

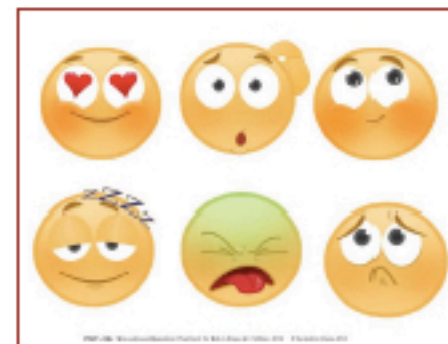
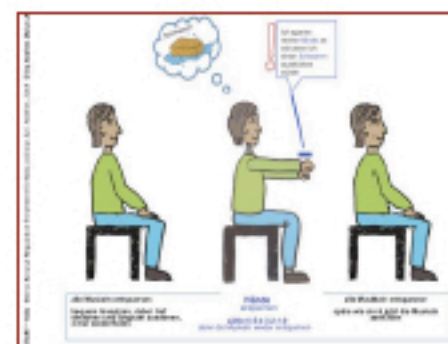
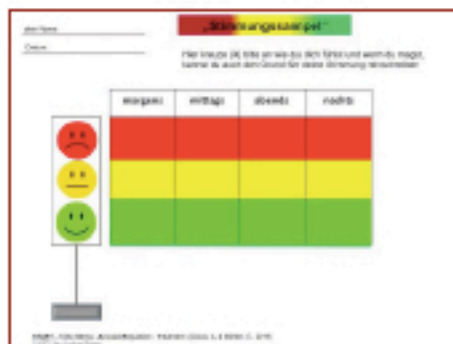
Auf der anderen Seite können frühe Interventionen und präventive Ansätze die Entwicklung positiv beeinflussen.

START-Kids setzt sich zum Ziel, frühzeitig und 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 Methoden, Strategien zur Stressregulation, Emotionswahrnehmung und -regulation Kindern im Alter von 6-12 Jahren vermittelt.

START-Kids orientiert sich an Elementen der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) und integriert Interventionen zur Behandlung von Traumafolgen und Stressverarbeitung.



Das Programm ist als Manual verfasst, in dem bildreiche Materialien praxisnah für eine einfache Anwendbarkeit sorgen.

START-Kids validiert altersentsprechend die Bedürfnisse der Kinder. Das Konzept berücksichtigt die kulturintegrative Anwendung durch mehrsprachige Übersetzungen der Materialien für Kinder (auch audiofiles). Eltern, Betreuer\*innen und Caregiver erhalten im Manual psychoedukative Informationen und praktische Handlungsempfehlungen.

**START-Kids auf einen Blick:  
8 Module & 3 Bezugspersonen-Module**

- **Module - Schwerpunkte**  
*Schwerpunkte: Achtsamkeit, Stressregulation, Selbstwirksamkeit, Emotionswahrnehmung und Emotionsregulation*
- adaptierte Elemente aus DBT und evidenzbasierten Methoden zu Interventionen bei Stress- und Traumafolgen
- einfache spielerische bildreiche Materialien
- Resilienz
- Prävention
- Einsatz: Gruppenkontext/ Einzelsetting
- Besonderheiten: kulturintegrativ, multilingual, audio-files
- Bezugspersonen/ Elternmodul als add-on
- Adaptationen für die Anwendung in Einrichtungen der Jugendhilfe und in Schulen

Adressat:  
Psychotherapeut\*innen, Arzt\*innen, Kliniken, Kinder- und Jugendhilfe, Sozialarbeiter, psychosoziale Einrichtungen, Schulpsycholog\*innen, Schulsozialarbeiter\*innen, Lehrer\*innen