



**S T A R T** ©



# UKRAINE

## **START & START – Kids**

Hilfreiche Tipps und Skills

Umgang mit Stress, Gefühlsregulation  
zur Stabilisierung bei (traumatischen) Belastungen

*von Andrea Dixius & Prof. Eva Möhler, 2022*

**Liebe Eltern, liebe Bezugspersonen,  
liebe Jugendliche, liebe Kinder,**

wir möchten Ihnen hilfreiche Empfehlungen und Skills (Fertigkeiten) anbieten, die Sie selbst und besonders Kinder und Jugendliche in den traumatischen Kriegswirren ausprobieren und anwenden können. Wir haben Hilfskonzepte wie **START & START – Kids** (Stress-Trauma-Arousal-Regulation-Treatment) bereits seit 2015 im Einsatz. START und START-Kids wurden bereits damals von uns entwickelt, speziell für Kinder und Jugendliche mit hoher Stressbelastung und erlebten Traumata, die aufgrund von Krieg und Bedrohungen aus ihrem Heimatland flüchten mussten. Dazu gibt es auch ausführliche Manuale und Handouts mit zahlreichen Skills in verschiedenen Sprachen (s. website). Mit diesem vorliegendem Handout möchten wir auch Ihnen als Eltern, Bezugspersonen, Kindern und Jugendlichen Skills zum Ertragen und zur Stabilisierung bei schweren Stressbelastungen vorstellen. Skills sind Fertigkeiten, die helfen können, Anspannungszustände und schwierige Gefühlslagen zu regulieren. Permanenter Hochstress führt oft zu seelischen und

körperlichen Symptomen. Skills können dabei unterstützen, Hochstressanspannung und überflutende Gefühle abzumildern und sich zum Beispiel ganz bewusst abzulenken, um so erlebtes Leid besser aushalten zu können. Krieg und Flucht verändern gravierend den Alltag, Perspektiven, das Gefühl von Sicherheit und stellen das Leben auf den Kopf. Dies wirkt sich auf alle Menschen aus und natürlich besonders auf das Leben und Erleben von Kindern, Jugendlichen und Eltern.

Kontakte zu Freunden, Verwandten und lieben Menschen sind eingeschränkt. Oft ist der Kontakt zu wichtigsten Bezugspersonen nur über Telefon oder digitale Medien herzustellen oder gar nicht aufrechtzuerhalten. Sorgen und Ängste sind allgegenwärtig und fordern ständige Wachsamkeit von Seele und Körper. Viele Menschen entwickeln dadurch aber auch absolute Stärken und Resilienz - Kraft und Stärke um Herausforderungen, Krisen, traumatische Situationen im Leben und im Alltag zu bewältigen. Resilienz befähigt Menschen einen Weg im Leben zu finden, Stabilität zu erhalten oder herzustellen und auch Schlimmes zu überstehen. Vor Allem Kinder und Jugendliche müssen dabei Unterstützung erfahren.

Wir möchten Ihnen als Eltern, Kindern und Jugendlichen gerne mit diesem Beitrag Hilfe anbieten.

## Stress und Trauma

Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Sie als Eltern reagieren sehr unterschiedlich auf belastende, traumatische und verunsichernde Situationen. Können schlimme Stressoren oder belastende Ereignisse wie die aktuelle Situation nicht verändert werden, dann können körperliche und psychische Beschwerden auftreten. Kinder und Jugendliche, die unter anhaltendem Stress stehen, berichten häufig von körperlichen Symptomen und Beschwerden wie z.B. Bauchschmerzen, Übelkeit, Kopfschmerzen, Schwindelgefühle, Verspannungen, Erschöpfungsgefühle. Auch seelische Reaktionen sind recht vielfältig – einige Beispiele dazu: Gereiztheit, aggressive Verhaltensweisen, Depressionen, Selbstwertprobleme, Interessenverluste, Ängste, Schreckhaftigkeit, Denkblockaden, Vermeidungsverhalten, Trennungsängste, Alpträume und Schlafstörungen, Panikattacken. Das Alltagsleben und die Entwicklung kann nachhaltig beeinträchtigt werden, dies ‚vor, während und nach‘ überstandenen Kriegserlebnissen. Stressbewältigung ist auch für junge Kinder wichtig, um Stabilität auch im weiteren Lebensverlauf zu erreichen.

Erlebnisse im Heimatland, auf der Flucht, Ängste, Unsicherheit über die Zukunft, Lebensgefahr sowie Ressourcenverluste, Not und Elend und weitere belastende Lebensereignisse, beeinträchtigen Gefühle, Körper, Wahrnehmung, Verhalten und Denken. Das ist absolut normal und maximal nachvollziehbar und fast alle Menschen werden dies in Kriegswirren empfinden. Um einer Chronifizierung beziehungsweise dem Festsetzen der hohen Stressanspannung entgegen zu wirken, können möglichst frühzeitige Hilfen und die Erfahrung selbst etwas tun zu können, auch wenn es noch so klein ist, zur seelischen Stabilisierung beitragen. Für Kinder und Jugendliche ist das besonders wichtig, da der wachsende Organismus besonders verletzlich ist.

Ein Zugang zu Hilfsangeboten für Kinder in dieser Situation ist also zentral wichtig. Es ist sehr sinnvoll und wichtig in der Entwicklung frühzeitig Stress abbauen zu lernen.

## Was sind Skills?

Skills sind Fertigkeiten, die kurzfristig und langfristig helfen können. Skills können zum Beispiel Atemspannungstechniken, positive Gedanken, beruhigende Vorstellungen, Sinnesreize, Sport, Tanzen, Bewegung, Singen, Musik hören, Ablenkungsübungen bei starkem Stress, Übungen zum Wahrnehmen von Gefühlen, antidissoziative Übungen (zum Beispiel Bewegen, Sinnesreize, kaltes Wasser ins Gesicht, Übungen zur „Akzeptanz“ von nicht veränderbaren Situationen).

In diesem Handout werden Skills vorgestellt, die bei Dissoziationen, Stress helfen können und zur Selbstberuhigung und Anspannung beitragen.

## Skills und Stressregulation

Die Übungen zur Stressregulation zielen darauf ab, mit der Hilfe von Skills selbstwirksam Krisen, Hochstressphasen oder leidvolle Situationen abzuschwächen und zu überstehen. Diese Fertigkeiten sind wichtig, da sich viele belastende Situationen zunächst nicht verändern lassen.

Besonders geeignet für die Anspannungsreduktion sind starke sensorische Reize und Bewegung. Zum Beispiel auf einer Chili kauen, Wasabi-Paste schmecken, Geruchsreize, Musik hören, Sport und Bewegung, annehmende Achtsamkeitsübungen, Entspannungsübungen, PMR und Übungen zur Akzeptanz der Realität.

Im **Hochstressbereich** haben sich als sehr hilfreich Kältereize erwiesen, Cool-Packs, Eiswürfel auf Stirn oder in den Nacken legen, einen Eiswürfel in den Mund nehmen, kaltes Wasser ins Gesicht, Dusche mit kaltem Wasser, „Diving Skill“ (den Kopf in ein Gefäß mit kaltem Wasser tauchen). Auf diese Weise wird ein phylogenetisch alter Reflex „Tauchreflex“ ausgelöst, der den Nervus vagus aktiviert. Eine Reduzierung der physiologischen Anspannung wird dadurch initiiert.

## Anspannung und Skills

Im Folgendem, werden wir Skills für verschiedene Anspannungsbereiche vorstellen. Zur Veranschaulichung ist eine Anspannungstabelle eingefügt.

Der **rote Bereich** bedeutet Hochstress, hier können Sinnesskills, Bewegung, kaltes Wasser im Gesicht etc. helfen (s. unten Abb.). Der **gelbe Bereich**, da sind Gefühle und Stress, gut kontrollierbar und bevor die Anspannung mehr steigt, sind Skills hilfreich. Der **grüne Bereich** bedeutet entspannt zu sein und sich besser oder wohler zu fühlen. Das ist ganz wichtig, auch dafür Skills zu machen und zu finden.

Datum: \_\_\_\_\_

dein Name: \_\_\_\_\_

**„Stimmungssampel“**

Hier kreuze bitte an wie du dich fühlst und wenn du magst, kannst du auch den Grund für deine Stimmung in die „Ampel“ reinschreiben

	morgens	mittags	abends	nachts
				
				
				

© Dixius 2020



*Liebe Eltern, an dieser Stelle noch ein formaler Hinweis: In den Übungen verwenden wir in der Regel die Anrede „Du“, da wir diese Übungen zunächst für Kinder geschrieben haben. Selbstverständlich helfen diese Skills allen Menschen, unabhängig vom Alter. Als Eltern oder Bezugspersonen haben Sie ja sowieso eine besondere „Modellfunktion“ für Ihre Kinder, die sich sicherlich sehr von Ihnen unterstützt fühlen, wenn sie merken, dass Sie auch Skills ausprobieren oder mit ihren Kindern zusammen üben.*

Info-/Übungsblatt

## 2.1.5 Kältereize

Stressregulation

„In dieser Übung möchten wir mit dir die zugleich beruhigende und auch ablenkende Wirkung von Kältereizen mit dir ausprobieren. Aus der Erfahrung wissen wir, dass dies bei den meisten Menschen hilft, weil dies ein biologischer Ablauf im Körper ist. Kältereize z.B. Eis oder kaltes Wasser hilft Stress zu regulieren. Das ist eine tolle Sache und kann dir helfen, dich auch recht schnell körperlich zu beruhigen. Du weißt ja noch wie Stress im Körper wirkt - sonst frag einfach noch mal nach – Fragen stellen ist immer total prima!! Durch Kältereize wird Puls und Herzschlag bei Stress 'runter gefahren' und dadurch kannst du dich schneller entspannen und ruhiger fühlen. Hilfreich ist kalt duschen, Eiswürfel oder Coolpacks auf die Stirn oder in den Nacken legen, kaltes Wasser ins Gesicht machen, kalt duschen, einen Eiswürfel in den Mund nehmen. Auch zusätzlich kaltes Wasser über die Handgelenke und Unterarme laufen lassen, unterstützt dich beim regulieren deiner Anspannung und bei deiner Körperberuhigung.

Heute werden wir gemeinsam ein paar Skills dazu mit dir üben.“

**Jetzt einfach mal ausprobieren!!** 😊 😊 😊

**Info-/Arbeitsblatt**  
**Kältereize gegen Stress**



Wasser ins Gesicht



kalte Dusche



Coolpack



Eiswürfel

START – Kids - Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids; A.Dixius & E. Möhler, 2019© by Andrea Dixius 2019

## Info-/Übungsblatt Mit den Sinnen beruhigen Stressregulation und Achtsamkeit

(START-Modul – S. 34)

### Hören



Lieblingsmusik, selbst musizieren, singen,  
Naturgeräusche

### Fühlen



angenehme Körperhaltung, weiches Kissen,  
Dusche, Wärmekissen, Anti-Stress-Ball

### Schmecken



Lieblingsspeise, Obst, Tee, Bonbons,  
Erfrischungsgetränk, Pfefferminze

### Sehen



schönes Foto anschauen, die Natur ansehen, in  
den Himmel schauen, gehe an einen schönen Ort

### Riechen



angenehmen Duft z.B. Duschgel, frisch  
gewaschene Kleidung, feines Essen, Zahnpasta

## PMR

„**PMR** – ein ganz kompliziertes Wort. Das bedeutet ‚Progressive Muskelentspannung‘ und ist eine prima Übung, um sich zu entspannen. Die Übung hilft dir, wenn du nervös bist, zur Selbstberuhigung oder zum Beispiel beim Einschlafen.

Einfach ausprobieren!!!!“ (PMR – s. ff. Abbildungen S.7-13)

### Info-/ Übungsblatt

#### Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Stressregulation, Selbstberuhigung, Achtsamkeit

Durch Entspannungsverfahren und Selbstberuhigungstechniken kannst du deine körperlichen Reaktionen beeinflussen, dich beruhigen, deine Körpervorgänge aktiv beeinflussen und dich auch mit deinen Gefühlen ins Gleichgewicht bringen. Diese Übungen vermindern deine körperliche Anspannung, dein Erregungsniveau und deinen Stress.

Abbau von Stress bedeutet auch, dass du dich körperlich wohler fühlen kannst und vielleicht auch besser schlafen kannst. Auch extreme Gefühle wie Angst und Furcht lassen sich während der Übung abschwächen.

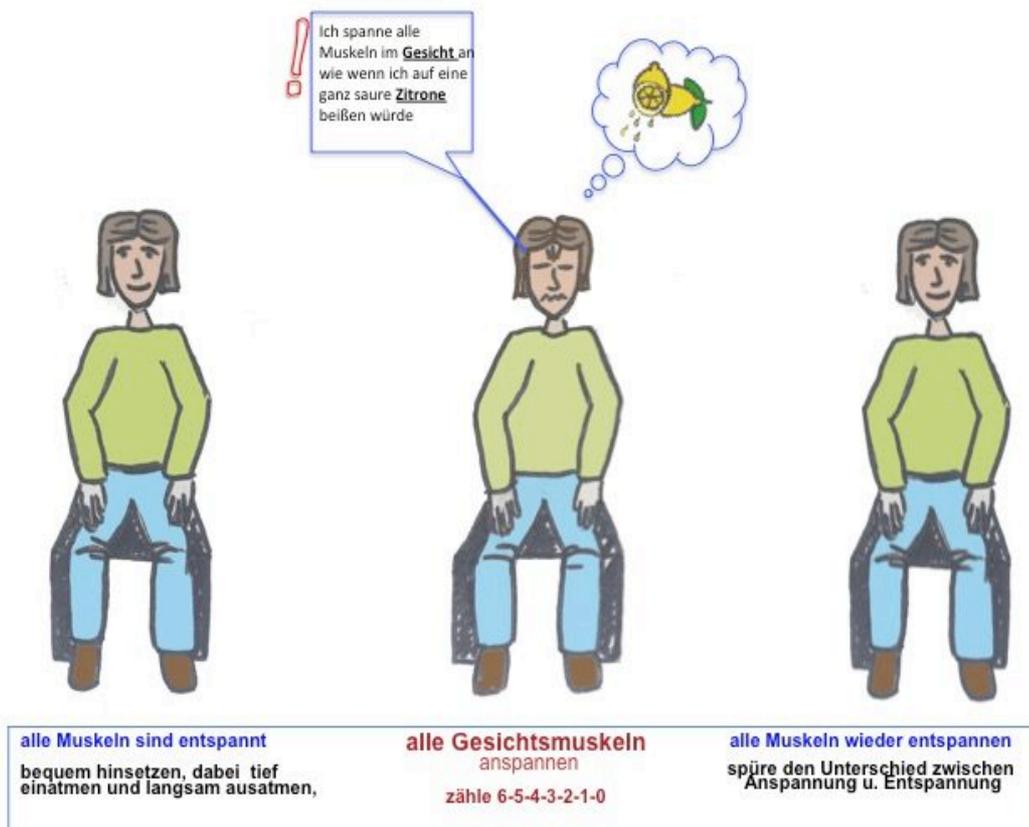
Je öfter du PMR oder Entspannungsübungen machst, desto besser helfen diese und du wirst mehr positive, angenehme Gefühle und entspannte Situationen erleben können. Außerdem verhilft dir regelmäßiges Anwenden von Entspannungsübungen zu einer verbesserten Körperwahrnehmung, so können auch Schmerzen und körperliche Beschwerden beeinflusst werden.

**Einfach ausprobieren** 😊😊😊😊😊

## Info-/ Übungsblatt – Teil 1

# Progressive Muskelrelaxation (PMR)

### Entspannung und Selbstberuhigung



Setze oder lege dich bitte bequem hin. Atme nun tief ein und ganz langsam wieder aus. Wiederhole dies 4mal. Prima!!!

Nun stelle dir vor, du hast in eine „ganz saure Zitrone“ gebissen und der saure Saft ist im Mund, atme tief ein und spanne alle Muskeln in deinem Gesicht (wie in Bild1) für ein paar Sekunden an. Halte die Anspannung und zähle einfach in deinen Gedanken „6-5-4-3-2-1-0“, danach ausatmen und alle Muskeln wieder entspannen. Spüre mal wie sich nun dein Gesicht anfühlt. Du spürst bestimmt einen Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. Toll gemacht!! Damit die Übung gut wirken kann, wiederhole die Übung. Denke wieder an die „ganz saure Zitrone“ und spanne alle Muskeln in deinem Gesicht an (wie in Bild1). Halte die Anspannung bis du in deinen Gedanken „6-5-4-3-2-1-0“ gezählt hast, danach entspanne wieder alle Muskeln.

Und nun noch ein letztes mal, die ganze Übung machen. Alle Muskeln im Gesicht anspannen, wieder „6-5-4-3-2-1-0“ zählen und dann alle Muskeln entspannen.

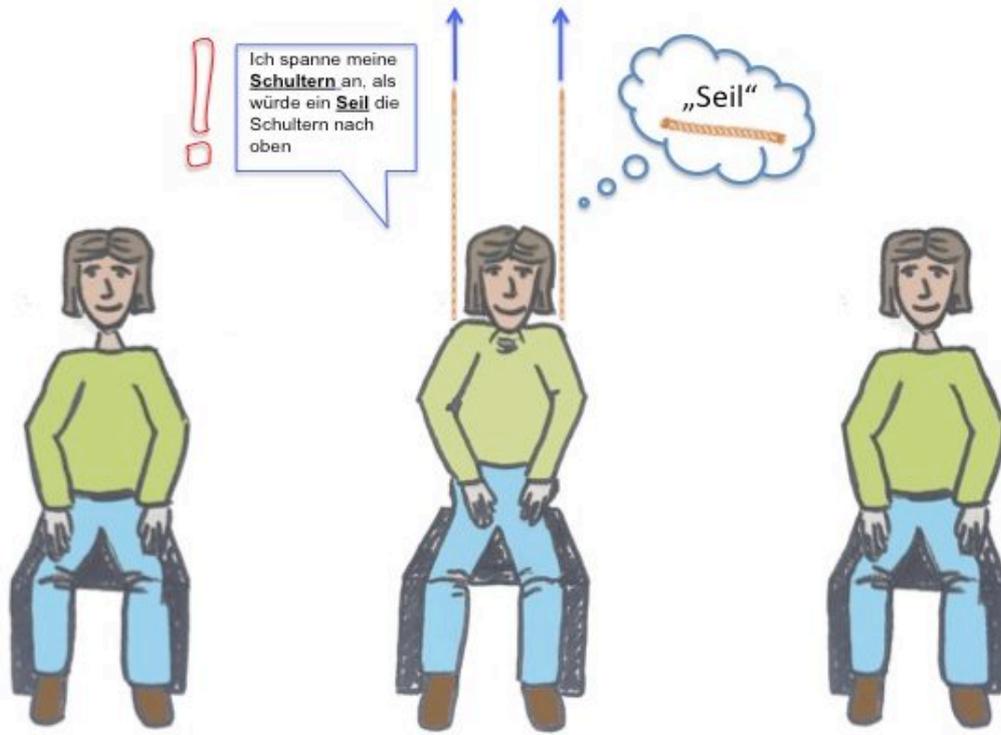
**Hervorragend!!! 😊😊😊**

© by Dixius 2020

## Info-/ Übungsblatt – Teil 2

# Progressive Muskelrelaxation (PMR)

### Entspannung und Selbstberuhigung



**alle Muskeln entspannen**

bequem hinsetzen, dabei tief einatmen und langsam ausatmen,

**Schultern anspannen**

**zähle 6-5-4-3-2-1-0**

**alle Muskeln entspannen**

spüre wie sich jetzt die Muskeln anfühlen

Setze oder lege dich bitte bequem hin.

Atme tief ein und ganz langsam wieder aus. Jetzt konzentrieren wir uns auf die Schultern. Die Übung läuft wieder ähnlich ab, nur dass jetzt die Schultern angespannt und dann wieder entspannt werden wie im Bild 2. Setze dich bequem hin (oder lege dich hin), wenn du magst schließe deine Augen und atme tief ein und langsam wieder aus.

Jetzt konzentriere dich auf deine Schultern und ziehe sie hoch. Stelle dir vor zwei „Seile“ würden die Schultern hochziehen. Spanne die Muskeln an und zähle wieder „6-5-4-3-2-1-0“, danach entspanne die Muskeln wieder und lasse die Schultern wieder nach entspannt herunterhängen. Merkst du den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.

Auch diese Übung wiederholen wir jetzt 2 mal. Die Augen geschlossen halten, wenn dies geht, konzentriere dich auf deine Schultern und ziehe sie hoch, halte die Anspannung und zähle wieder „6-5-4-3-2-1-0“ und entspannen.

Und noch ein drittes Mal, tief Einatmen und langsam ausatmen, Schultern hochziehen und jetzt wieder in Gedanken zählen von 6 bis zu 0, dann lasse die Schultern wieder ganz entspannt herunterhängen. Spürst du wie angenehm sich die Entspannung anfühlt.

**Super gemacht!!**

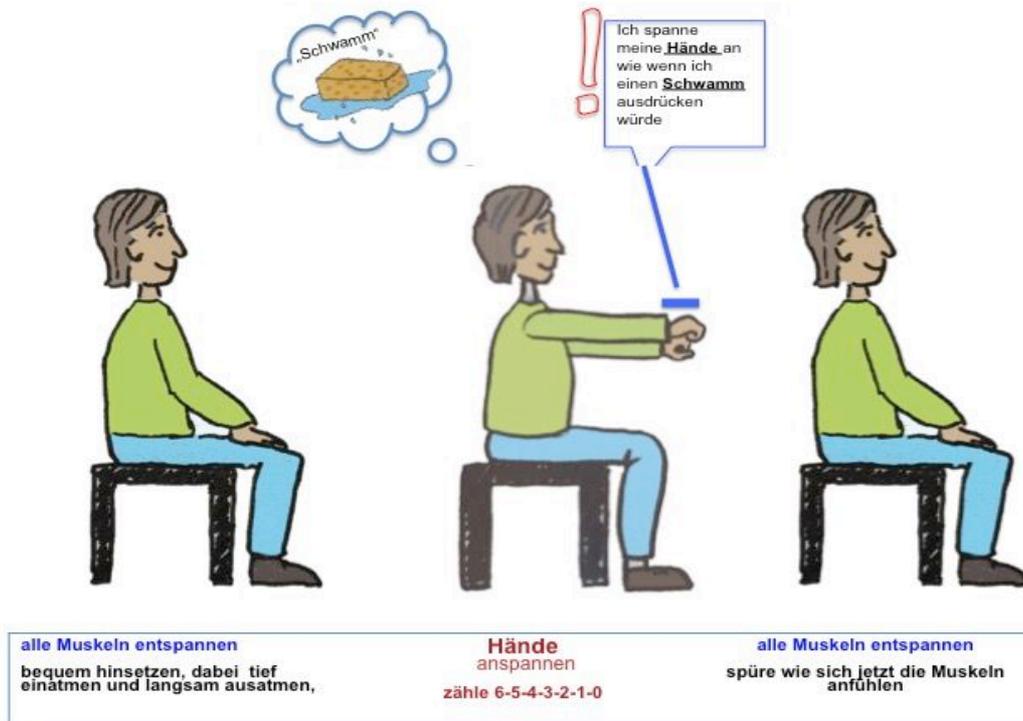


© by Dixius 2020

## Info-/ Übungsblatt – Teil 3

# Progressive Muskelrelaxation (PMR)

### Entspannung und Selbstberuhigung



### Langsam bist du schon eine richtiger PMR Profi.

Atme nun tief ein und ganz langsam wieder aus. Die Übung ist genauso wie die anderen, nur dass wir uns auf deine Arme und Hände konzentrieren. Bitte strecke jetzt deine Arme gerade aus und forme eine Faust, stelle dir dabei vor, dass du einen „Schwamm“ – wie in Bild 3 - ganz fest ausdrücken wirst. Halte die Spannung und zähle wieder in deinen Gedanken „6-5-4-3-2-1-0“ und dann die Arme fallen lassen und den „vorgestellten Schwamm“ auch aus deiner Faust fallen lassen. Hui, das hast du super gemacht. Spürst du wie gut sich die Entspannung anfüllt.

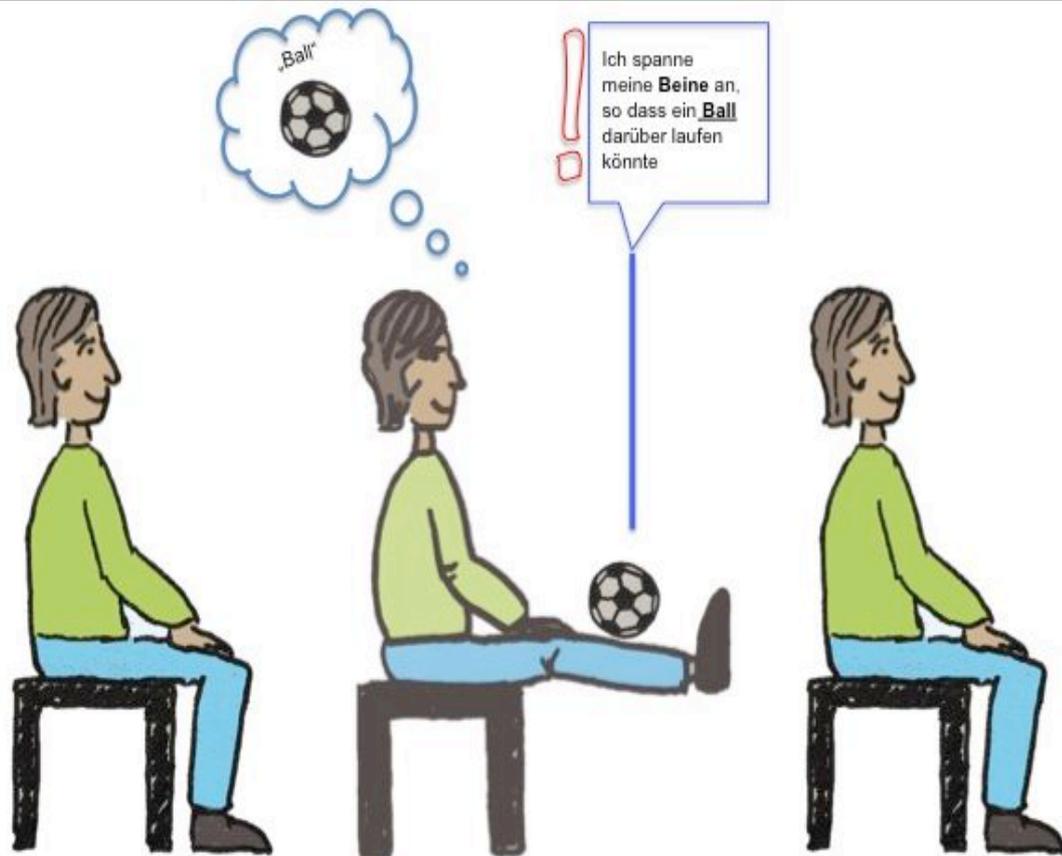
DU weißt jetzt schon wie es weiter geht, wir wiederholen diese Übung noch 2 mal. Atme tief ein und langsam wieder aus. Dann strecke jetzt wieder deine Arme gerade aus und forme die Faust, stelle dir den Schwamm vor und spanne Arme und Handmuskeln an. Zähle wieder in deinen Gedanken „6-5-4-3-2-1-0“ und dann die Muskeln wieder entspannen und Arme fallen lassen die Hände entspannen.

Jetzt ein letztes Mal. Tief Einatmen und langsam Ausatmen, Arme und Hände anspannen, zählen: „6-5-4-3-2-1-0“, danach Arme fallen lassen, die Hände entspannen.

Du bist suuuper 😊😊😊

© by Dixius 2020

Info-/ Übungsblatt – Teil 4  
**Progressive Muskelrelaxation (PMR)**  
 Entspannung und Selbstberuhigung



**alle Muskeln entspannen**

bequem hinsetzen, dabei tief einatmen und langsam ausatmen,

**Beine anspannen**

zähle 6-5-4-3-2-1-0

**alle Muskeln entspannen**

spüre wie sich jetzt die Muskeln anfühlen

**Klasse wie du die Übungen schon machst!!!**

Setze oder lege dich bitte bequem hin. Atme nun tief ein und ganz langsam wieder aus. Prima. Nun stelle dir vor, ein Ball rollt über deine gerade ausgestreckten Beine. Bitte strecke jetzt deine Beine gerade aus, stelle dir dabei vor, dass ein „Ball“ – wie in Bild 4 - gerade über deine Beine rollt. Halte die Spannung und zähle wieder in deinen Gedanken „6-5-4-3-2-1-0“ und dann die Beine nach unten fallen lassen und entspannen. Das hast du super gemacht. Spürst du wie gut sich die Entspannung anfüllt.

Wie immer kommen jetzt die 2 Wiederholungen. Atme tief ein und langsam wieder aus. Dann strecke jetzt wieder deine Beine gerade aus. Zähle wieder in deinen Gedanken „6-5-4-3-2-1-0“ und dann die Muskeln wieder entspannen und Beine fallen lassen. Jetzt ein letztes Mal. Tief Einatmen und langsam Ausatmen, Arme und Hände anspannen, zählen: „6-5-4-3-2-1-0“, danach Beine fallen lassen und entspannen. Spüre wie sich die Entspannung anfühlt.

**Du bist einfach klasse!!!** 😊😊😊

© by Dixius 2020

## Info-/ Übungsblatt – Teil 5 Progressive Muskelrelaxation (PMR)



! Ich spanne meine **Bauchmuskeln** fest an, sodass ein „Elefant“ darüber laufen könnte

<p><b>alle Muskeln entspannen</b> bequem hinsetzen, dabei tief einatmen und langsam ausatmen, 4 mal wiederholen</p>	<p><b>Bauchmuskeln anspannen</b> zähle <b>6-5-4-3-2-1-0</b> dann die Muskeln wieder entspannen</p>	<p><b>alle Muskeln entspannen</b> spüre wie sich jetzt die Muskeln anfühlen</p>
---	--	---

### Wunderbar wie du dies machst!!!

Du bist du schon eine richtiger PMR Profi. Setze oder lege dich bitte bequem hin. Atme nun tief ein und ganz langsam wieder aus. Wiederhole dies 4mal. Prima!!!

Nun stelle dir vor, du hast in einen kleinen „Elefanten“, der sich auf deinem Bauch sitzend ausruht (wie in Bild 5), bitte spanne deine Bauchmuskeln so fest an, dass unser kleiner Elefant darauf sitzen könnte - wie in Bild 5 -. Halte die Spannung und zähle wieder in deinen Gedanken „6-5-4-3-2-1-0“ und dann die Muskeln entspannen. Toll, das hast du prima gemacht. Spürst du wie gut sich die Entspannung anfüllt.

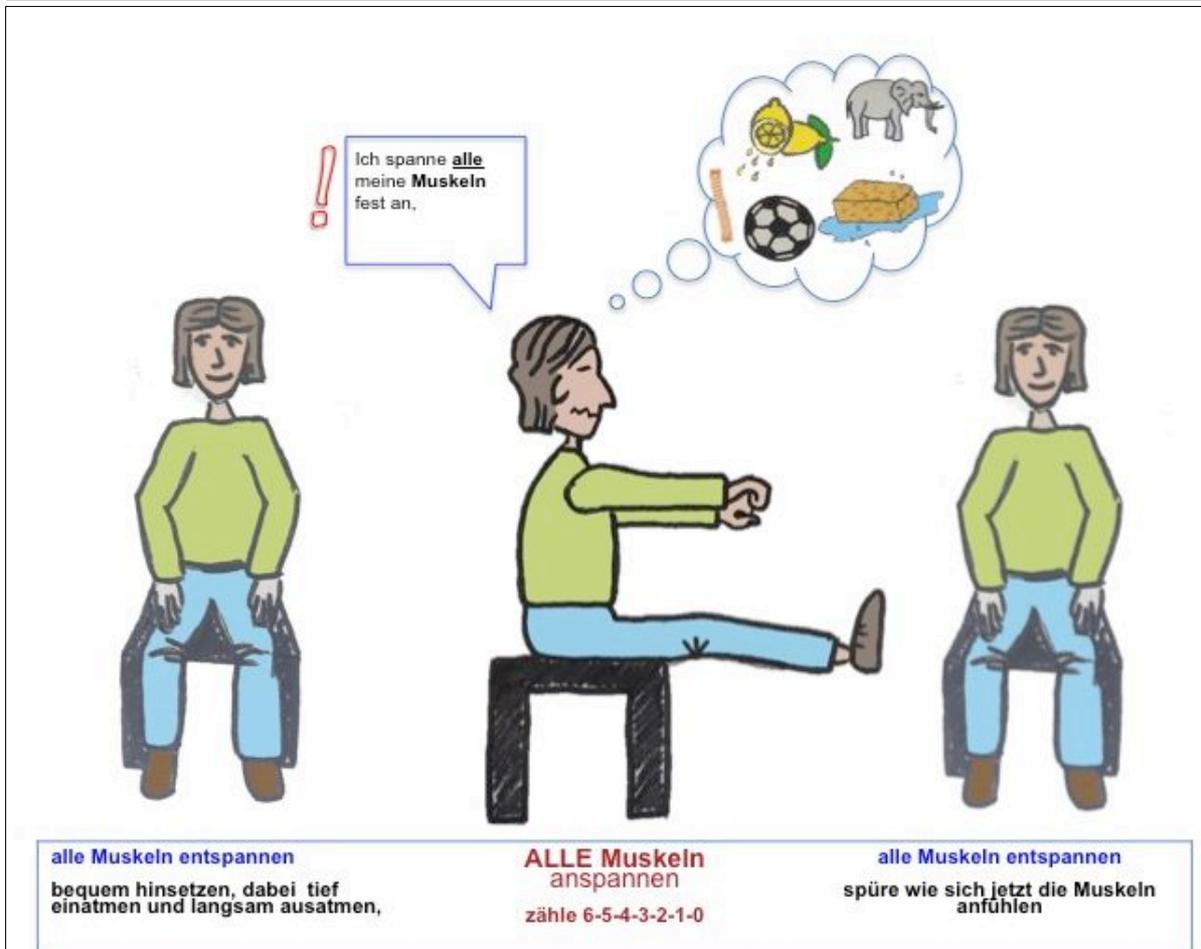
DU weißt jetzt schon wie es weiter geht, wir wiederholen diese Übung noch 2 mal.

Atme tief ein und langsam wieder aus. Dann spanne die Bauchmuskeln wieder an, denke an den kleinen Elefanten und zähle wieder in deinen Gedanken „6-5-4-3-2-1-0“ und dann die Muskeln wieder entspannen. Jetzt ein letztes Mal. Tief Einatmen und langsam Ausatmen, Bauchmuskeln anspannen, zählen: „6-5-4-3-2-1-0“, danach Muskeln wieder entspannen.

**Fantastisch!!!** 😊😊😊

© by Dixius 2020

Info-/ Übungsblatt – Teil 6  
**Progressive Muskelrelaxation (PMR)**  
 Entspannung und Selbstberuhigung



**Wunderbar wie du dies machst!!!**

Du bist du schon eine richtiger PMR Profi.

Atme nun tief ein und ganz langsam wieder aus. Bitte spanne ALLE Muskeln aus den ganzen Übungen vorher fest an, denke an die Zitrone, das Seil, den Schwamm, den Elefanten und den Ball – ALLE Muskeln spanne jetzt gleichzeitig an. - wie in Bild 6 -. Halte die Spannung und zähle wieder in deinen Gedanken „6-5-4-3-2-1-0“ und dann ALLE Muskeln entspannen. Toll, das hast du prima gemacht. Spürst du wie gut sich die Entspannung anfüllt.

DU weißt jetzt schon wie es weiter geht, wir wiederholen diese Übung noch 2 mal. Atme tief ein und langsam wieder aus. Dann spanne ALLE Muskeln wieder an, denke und zähle wieder in deinen Gedanken „6-5-4-3-2-1-0“ und dann die Muskeln wieder entspannen. Jetzt ein letztes Mal. Tief Einatmen und langsam Ausatmen, alle Muskeln anspannen, zählen: „6-5-4-3-2-1-0“, danach alle Muskeln wieder entspannen.

**Fantastisch, du hast jetzt alle Übungen geschafft und du bist echt klasse!!**



© by Dixius 2020

## Skills zum Ablenken zur Stressregulation

- Musik hören
- Malen, Tagebuch schreiben
- Geschichten erzählen
- Ressourcen und Stärken:
- gemeinsam Kochen und Haushaltstätigkeiten.
- Helfen Sie Ihrem Kind auch, sich abzulenken. Spiel, Sport, Skills und Spaziergehen und Bewegung an der frischen Luft (Wald, Wiese, Garten ...)
- Bewegung ist ein sehr wichtiges Mittel, um Stress und Ängste abzubauen

Info-/ Übungsblatt  
**Trommeln ohne Trommel**  
Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit

„**Trommeln ohne Trommel**“ ist eine schöne Achtsamkeitsübung, die deine Aufmerksamkeit auf deinen Hörsinn, auf deine Handbewegungen richtet und natürlich wie in vielen anderen Übungen gemeinsam in der Gruppe umgesetzt wird. Natürlich kannst du wie viele Übungen, auch diese Übung ein bisschen abwandeln und auch durchführen, wenn du alleine bist.

Die Übung ist ganz einfach und benötigt keine Trommel, sondern kann auf einem Tisch, auf den Oberschenkeln, auf dem Boden stampfend oder auf anderen Untergründen durchgeführt werden.

Am Anfang wird zunächst ein Klopfrythmus von jemandem aus der Gruppe vorgegeben. Zum Beispiel kannst du mit leichtem Klopfen durch die Fingerspitzen auf einem Tisch beginnen, zunächst abwechselnd mit der rechten Hand und linken Hand klopfen. Im weiteren Verlauf kannst die Intensität (Stärke) z.B. durch Klopfen mit der ganzen Hand verändert werden oder auch durch gleichzeitiges Klopfen mit beiden Händen. In der Gruppe kann nun versucht werden einen gemeinsamen Rhythmus zu finden, bis jemand anderes versucht einen neuen Rhythmus vorzugeben oder Lautstärke zu verändern und die Gruppe versucht sich darauf einzulassen.

Andere Unterlagen fürs Trommeln können miteinbezogen werden, klopfen auf den Oberschenkeln, mit den Füßen auf dem Boden stampfen. Vielleicht fallen dir aber noch ganz andere und neue Ideen ein.

**VIEL SPASS !!!** 😊 😄 😁

© by Dixius 2020

Info-/ Übungsblatt  
**Atemübung „5-1 zählen“**  
Selbstberuhigung und Achtsamkeit

„Setze dich bequem hin, deine Füße stehen auf dem Boden, die Arme liegen locker auf den Lehnen des Stuhls oder auf deinen Beinen. Dein Rücken ist gerade aufgerichtet, der Kopf ist locker zwischen den Schultern.

Wenn störende Gedanken auftauchen, lass sie einfach weiterziehen wie Wolken am Himmel.

Suche dir einen Punkt im Raum, auf den du deinen Blick richtest. Du kannst deine Augen aber auch schließen (und jederzeit wieder öffnen!!) oder auf „unscharf“ stellen.

Jetzt achte auf deinen Atem, atme tief ein und langsam aus. Dann zähle leise beim Einatmen – 5-, beim Ausatmen -5-, dann beim Einatmen -4-, beim Ausatmen -4-, dann immer weiter bis du bei Einatmen -3-, Ausatmen -3-, leise beim Einatmen – 2-, beim Ausatmen -2-, dann beim Einatmen -1-, bist du beim Ausatmen bei -1-, angekommen bist.

Danach komme wieder mit deiner Aufmerksamkeit in den Raum zurück konzentriere dich auf den Moment. Du kannst deinen Körper bewegen, strecken, so wie es wohlfühlend für dich ist.

Wenn du diese Übung häufiger machst, dann hilft sie dir, dich zu entspannen.“



© by Dixius 2020

## START Atemübung „4-6-8“ Selbstberuhigung und Achtsamkeit

„Stress, Ängste, Sorgen – all das beschäftigt viele Menschen über den gesamten Tag und auch bis weit in die Nacht hinein. Die Folge sind oft schlaflose Nächte, stundenlanges Wachliegen und fehlende Erholung.

Atemübungen können dir helfen, am Abend oder in Stressphasen zur Ruhe zu kommen und besser einzuschlafen. Beruhigende Atemtechniken lösen Stress, können das Gedankenkreisen stoppen. Probiere regelmäßig zum Beispiel kurze Zeit vor dem Schlafengehen oder bereits im Bett liegen Atemtechniken aus. Ein längeres Ausatmen erhöht die Entspannung, da es das „beruhigende Nervensystem- Parasympatikus“ anregt.

**Heute lernen wir eine neue Technik, sie heißt „4-6-8“**

*„Setze oder lege dich bequem und achtsam hin. Konzentriere dich auf deinen Atem. Lege eine Hand auf den Bauch, damit du bewusster dorthin atmen kannst. Beim Einatmen langsam 1 bis 4 „zählen“ (in Gedanken), dann den Atem anhalten und 1 bis 6 zählen, anschließend langsam ausatmen und 1 bis 8 zählen.*

*Wiederhole die Übung mindestens 3mal – du kannst dies auch gerne steigern, wenn du dies zu Hause übst.*

*Durch das Zählen der Atemzüge kannst du dich voll und ganz auf das bewusste Atmen. Das langsame Ausatmen erhöht den Entspannungseffekt. Die **Entspannung** spürst du dann ganz von alleine ein.“*



© by Dixius 2020

Info-/ Übungsblatt  
**Einfache Bauchatmung**  
 Achtsamkeit, Selbstberuhigung, Stressregulation

Die einfache Bauchatmung ist klasse und du kannst die überall machen. Du kannst dich damit selbst ganz gut beruhigen und dich ‚relaxen‘. Hilfreich ist, wenn du Übung öfters wiederholst Diese Übung hilft auch bei Anspannungssituationen z.B. vor einer Prüfung oder Klassenarbeit in der Schule oder ganz einfach bei Aufregung und Anspannung in vielen Situationen.

Lege nun bitte deine rechte Hand ganz einfach auf deinen Brustkorb. Deine linke Hand lege bitte auf deinen Bauch.

Atme nun durch deine Nase tief in deinen Bauch ein. Spüre wie sich dein Bauch hebt, wie wenn du einen Luftballon aufpusten würdest (wie in Bild 1). Dann atme ganz langsam wieder aus, du spürst wie dein Bauch sich senkt (wie in Bild 2). Wiederhole die Übung mindestens 10 mal.

**Einfach ausprobieren!!! 😊😊😊**



## START-Kids Übungsblatt

### Übung: „Gefühle & Wolkenskill“

Selbstberuhigung, Gefühle regulieren

„Bestimmt habt ihr schon mal in den Himmel geschaut und Wolken beobachtet. Wolken verändern sich in ihrer Form, verschwinden manchmal oder entstehen neu. Mit unseren Gefühlen ist dies manchmal ähnlich. Gefühlen kommen und gehen. Manchmal sind sie wie dunkle Wolken und sind schwer auszuhalten und manchmal sind sie federleicht oder gar nicht da. Du hast mittlerweile sehr viel über Gefühle erfahren. In dieser Übung möchten wir gemeinsam mit dir und der gesamten Gruppe mal schauen, welche Gefühle als eher „angenehm“ und welche Gefühle als eher „unangenehm“ empfunden werden. Alle Gefühle sind aber wichtig, weil sie uns helfen, zu verstehen wie wir oder andere sich im Moment fühlen.

In vielen Situationen können bei zu hohem „unangenehmem Gefühlsstress“, Skills helfen, deine Anspannung zu verringern. Deshalb wollen wir dir heute einen besonderen Skill vorstellen, er nennt sich „**Wolkenskill**“.

Manche Gefühle sind unangenehm und erzeugen bei uns Stress, den wir sie unbedingt loswerden wollen, was uns oft nicht direkt gelingt. Aber es gibt einen hilfreichen Skill: „**Wolkenskill**“. Dieser Skill kann dir in deiner Vorstellung helfen, schwierige Gefühle auszuhalten. DU bist nicht das Gefühl, sondern Du hast ein Gefühl, was sich immer wieder verändert.

Lass uns zusammen ein paar Beispiele überlegen wie und wodurch sich Gefühle bei dir verändert haben und was dabei hilfreich war.



© by Dixius 2020

### „kniffliges Fingerspiel“

1. Linken Zeigefinger auf den rechten Daumen legen und solange zusammenhalten, bis man den rechten Zeigefinger auf den linken Daumen gelegt hat. Wenn man beide über Kreuz gegriffen hat, werden die unteren beiden Finger nach oben gebracht und wieder andersherum, die oberen beiden nach unten bringen.
2. Mit der Spitze des Daumens jeweils auf die Fingerspitzen der restlichen Finger der jeweiligen Hand tippen. Mit dem Zeigefinger die Reihe bis zum kleinen Finger durchgehen und wieder zurück. Mit der linken und rechten Hand nacheinander durchführen.

Steigerung: Übung mit beiden Händen gleichzeitig durchführen und das auch noch in verschiedenen Richtungen oder jeweils auf verschiedenen Fingern der Hand

### Entspannungsübung: „Übung: sicherer Wohlfühlort“

„Setze dich bitte bequem hin. Deine Füße stehen auf dem Boden, dein Rücken ist aufgerichtet, dein Kopf ist locker zwischen den Schultern, deine Hände kannst du auf deine Beine oder die Stuhllehnen legen.

Konzentriere dich nun auf deinen Atem.

Richte, deinen Blick auf einen Punkt im Raum. Wenn es angenehmer für dich ist, kannst du natürlich auch die Augen schließen.

Nun achte auf deinen Atem.

Atme tief ein und aus. Ein und aus. Wiederhole dies ein paarmal.

Stelle dir einen Ort vor, an dem du dich wohl und sicher fühlst.

Das kann ein Ort sein, den du vielleicht kennst oder ein Ort deiner Fantasie.

Du hast die Fähigkeit alles an dem Ort so zu verändern, bis du dich richtig wohl fühlst.

Wie sieht dein Ort aus? Gefällt dir der Ort so, sonst verändere den Ort so, bis er schön und angenehm für dich aussieht.

Wie ist die Temperatur an diesem Ort, du kannst sie regeln – nicht zu warm und nicht zu kalt, genau so bis sie angenehm und wohlfühlend für dich ist.

Was hörst du? Nimm wahr und auch hier kannst du alles, Geräusche oder Stille, so verändern wie es angenehm für dich ist.

Was riechst du? Nimm wahr und auch die Gerüche kannst du so verändern, so wie es für dich sein soll und angenehm für dich ist.

Auch dein Körpergefühl kannst du verändern, so dass sich dein Körper gut und wohl anfühlt.

Wenn du dich ganz wohl fühlst und alles an „Deinen persönlichen inneren sicheren Wohlfühl-Ort“ angenehm ist, dann mache eine kleine Bewegung oder Geste zum Beispiel mit der Hand und gebe deinem Ort einen Namen. Das kann auch ein Phantasienamen sein. Die Bewegung oder der Namen für den Ort können dir helfen, dich schneller im Alltag an deinen sicheren Ort zu erinnern.

Atme jetzt ein paarmal tief ein und langsam aus. Dann richte deine Aufmerksamkeit in den Raum und die Gegenwart. Öffne deine Augen. Wenn du möchtest, kannst du auch ein Bild von deinem Wohlfühlort malen.“



## Skills für Kids, Jugendliche, Erwachsene

<b>Wichtig: „Skills = alles was hilft“ - aber nicht schädlich ist!!!</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vitamin- Brausetabletten</li> <li>➤ Ahoi-Kinderbrause</li> <li>➤ Saure Kaugummis genau schmecken</li> <li>➤ Bonbons (süß, sauer, scharf, bitter)</li> <li>➤ Kieselstein (kann man in die Schuhe machen, um sich besser zu spüren und sich abzulenken von belastenden Gedanken)</li> <li>➤ Parfumpöbchen, Duftöl, Duschgel....</li> <li>➤ Kleines Stofftier</li> <li>➤ japanisches Heilöl</li> <li>➤ Handgelenk-Gummis</li> <li>➤ kleines Geschicklichkeitsspiel</li> <li>➤ Vogelfeder über die Hand streifen....</li> <li>➤ Marmor, Edelstein spielen, betrachten,</li> <li>➤ Handschmeichel</li> <li>➤ Erinnerungsfoto</li> <li>➤ Adresse und Telefonnummer (Sicherheitskärtchen Modul 8.2)</li> <li>➤ Telefonieren</li> <li>➤ Igelball in der Hand halten, über den Arm rollen, die Punkte idavon auf der Haut zählen</li> <li>➤ Kalt Duschen (bei starkem Stress)</li> <li>➤ Eiswürfel mit Geschmack machen und genießen</li> <li>➤ Konzentration auf einen Moment, auf einen Skill z.B. Antistressball</li> <li>➤ etwas Feines intensiv schmecken</li> <li>➤ etwas schönes hören (Lieblingslied, ablenken, auspowern, tanzen auf Musik)</li> <li>➤ Sport und Bewegung</li> <li>➤ Bälle werfen</li> <li>➤ Jonglieren</li> <li>➤ Hirn-Flic-Flac (ABC rückwärts aufsagen, alle Tiere mit A, B, C...)</li> <li>➤ Room search (z.B. alle Gegenstände in einem Raum, benennen, die blau sind, dann alle die braun sind....)</li> <li>➤ Geräusche wahrnehmen</li> <li>➤ Veränderungen wahrnehmen</li> <li>➤ "Wolkenskill" ausprobieren</li> <li>➤ Kältereize (Eiswürfel mit und ohne Geschmack)</li> <li>➤ Lesen</li> <li>➤ Malen</li> <li>➤ mit Freunden verabreden</li> <li>➤ jemandem bei etwas helfen</li> <li>➤ basteln</li> <li>➤ einen Film schauen</li> <li>➤ entgegengesetzt Handeln (statt die Decke über den Kopf ziehen, aufstehen und etwas unternehmen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Achtsamkeitsübungen</li> <li>➤ Atemübungen</li> <li>➤ PMR (Anspannung – Entspannungsübungen)</li> <li>➤ "Die Sendung mit der Maustechnik" – Handlungen, Gegenstände beschreiben – nicht bewerten</li> <li>➤ Knoten schlagen</li> <li>➤ Gedankenurlaub machen</li> <li>➤ Auf einem Bein stehen ("Flamingo-Übung")</li> <li>➤ Hüpfen</li> <li>➤ Seilspringen</li> <li>➤ Ein Puzzle machen</li> <li>➤ Bälle rückwärts über den Kopf zu werfen</li> <li>➤ Eine Himmel-Hölle Basteln</li> <li>➤ Eine Figur mit Knetgummi bilden</li> <li>➤ Tanzen</li> <li>➤ Spaziergehen</li> <li>➤ Musik hören</li> <li>➤ NOTFALLKOFFER (wichtige Skills – Einsatz bei Krisen, wichtige Tel.-Nummern)</li> <li>➤ zu blinzeln spielen</li> <li>➤ Stille Post</li> <li>➤ Gordischer Knoten</li> <li>➤ Ebbe und Flut</li> <li>➤ Basteln</li> <li>➤ Veränderungen wahrnehmen</li> <li>➤ Saure Zitronenspalten</li> <li>➤ Sport, Bewegung</li> <li>➤ Kaltes Wasser ins Gesicht, Duschen</li> <li>➤ Baden</li> <li>➤ Lesen</li> <li>➤ Mandalas</li> <li>➤ Geschicklichkeitsspiele, Zauberwürfeln</li> </ul> <p><u>Platz für eigene Skillsideen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ -----</li> </ul>

© by Dixius 2022

## Allgemeine Skills - Alltag gestalten - Tipps für Eltern und Bezugspersonen

- Erklären Sie Ihrem Kind die aktuelle Situation, so dass es die Veränderungen verstehen kann – Erklären Sie mit einfachen Worten.
- Altersgerechte Mediennutzung: Schützen Sie Ihr Kind vor ständiger Überflutung (Medien) von überfordernden Infos, besonders vor beunruhigenden Bildern im TV und im Internet, die „Dosis macht“
- Sozialkontakte mithilfe von digitalen Medien, Telefon, Email etc. zu wichtigen Bezugspersonen, Freunden, Verwandten, Großeltern, aufrecht erhalten
- Leben Sie Routinen und Strukturen, wann und wo es geht.
- Lern- und Spielzeiten
- manchmal hilft ein Tages-/ Wochenplan, den Sie mit der Familie oder Ihrem Kind machen
- Achten Sie auf ausreichend Nahrungsaufnahme
- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf, Abendrituale
- Denken Sie auch für an Ihre eigenen Bedürfnisse
- Sorgen Sie auch für sich und wenden Sie selbst Skills an.

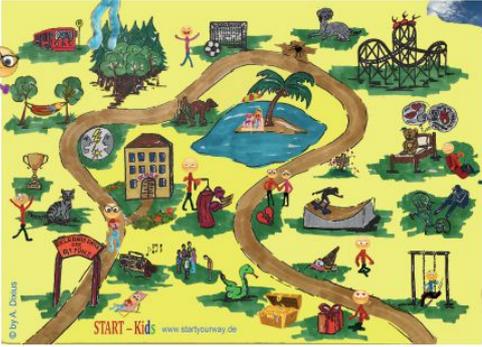
## Skills für die Beziehung

- Zeigen Sie Interesse an der Meinung Ihres Kindes. Greifen Sie dem Alter ihres Kindes entsprechend Themen auf, auch zum Thema Krieg, Verlust und Angst. Loben Sie ihr Kind, wenn es darüber spricht, dafür, dass es darüber mit ihnen spricht.
- Kinder nehmen auch Sorgen von Eltern/ Bezugspersonen wahr. Die Wahrnehmung der Kinder ist wichtig und ernst zunehmen um Ihnen gleichzeitig versuchen Sicherheit zu geben. „Ich bin bei dir, wir finden einen Weg, ich bleibe an deiner Seite, wir schaffen dies“. Die Meinung des Kindes sollte dabei immer ernst genommen werden. Auch die Botschaft ‚Wir sind nicht allein‘ ist eine ganz Wichtige! Für Ihr Kind.
- Hat Ihr Kind zum Beispiel Sorgen, fragen Sie Ihr Kind, was ‚im Moment‘ gut tun könnte und sei es eine Kleinigkeit „ein Lied singen, Malen, Musik hören, spielen, Geschichten erzählen oder hören, Fantasiereisen, gemeinsam spielerisch Momente in den Alltag einbauen.
- Übertragen Sie Ihrem Kind alters- und situationsangemessene Verantwortung. Lassen Sie Ihr Kind für sein Alter angemessene Entscheidungen selber treffen. Das Kind lernt Verantwortung zu übernehmen und fühlt sich ernst genommen.
- **Gefühle** äußern: Ermutigen Sie Ihr Kind über seine Gefühle zu reden. Sprechen Sie auch über Ihre Gefühle in angemessener Form oder erklären Sie auch, warum Sie manchmal unter Stress stehen und wie Sie versuchen, den Stress auszuhalten.
- Gehen Sie altersangemessen auf Gedanken, Sorgen, Gefühle Ihres Kindes ein. Zeigen Sie, dass Sie ihr Kind ernst nehmen.
- **Loben** Sie Ihr Kind für positives Verhalten.
- Geben Sie Ihrem Kind im Alltag regelmäßig **Anerkennung und Lob**. Das ist wichtig für die Förderung von Stärken und Selbstwirksamkeit und hilft bei Stress.

- **Freundschaften** fördern: Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Kontakt zu Freunden oder Gleichaltrigen zu halten oder neu aufzubauen.
- Umgang mit Kritik: Grundsätzlich dies bitte nur dosiert und sehr zurückhaltend einsetzen.
- Wichtig: Achten Sie bei Kritik darauf, dass immer NUR ein bestimmtes Verhalten angesprochen wird und NICHT die gesamte Person des Kindes bewertet wird.
- **POSITIVE** Bemerkungen: Machen Sie auch gegenüber anderen Personen positive Bemerkungen über Ihr Kind, wenn es sich in Hörweite befindet.
- Neues ausprobieren: Ermutigen Sie Ihr Kind die Skills auszuprobieren, die wir Ihnen gleich vorstellen.
- Üben Sie gemeinsam Skills. Bieten Sie gleichzeitig Ihre Unterstützung an.
- Vertrauen zeigen: Lassen Sie Ihr Kind, wenn möglich altersangemessene Situationen und Herausforderungen selbst bewältigen. Dies fördert Selbstwirksamkeit und Stärken.
- Eltern sind für Kinder immer wichtige Vorbilder: Erzählen Sie was Ihnen bei Stress hilft, am besten mit eigenen einfachen und angemessenen Beispielen - wie Sie Probleme überwunden haben und was Ihnen geholfen hat, so können Sie Zuversicht stärken.
- Seien Sie Ihrem Kind ein Vorbild und setzen Sie selbst Skills ein.
- Geschichten erzählen
- Ressourcen und Stärken:
- Wenn möglich auch kurze Auszeiten angenehme Sachen machen: Musik hören, lesen, malen, Entspannungsgeschichten, Tagebuch schreiben
- gemeinsam Kochen und Haushaltstätigkeiten
- Stressregulationsfertigkeiten - „Skills“ - ein. Zeigen Sie Ihrem Kind, was Ihnen hilft (alles was nicht schädlich ist – s. Skillsliste). Machen Sie zusammen Übungen und Selbstberuhigungsskills, um von schwierigen Situationen und Gedanken abzulenken. Ihr Kind lernt von Ihnen.
- Helfen Sie Ihrem Kind auch, sich abzulenken. Spiel, Sport, Skills und Spaziergehen und Bewegung an der frischen Luft (Wald, Wiese, ...), kreative Tätigkeiten wie basteln, malen etc.
- Spielen Sie mit Ihrem Kind, zeigen Sie, dass es Sie interessiert, womit sich Ihr Kind gerade beschäftigt z.B. Hobbys, Aktivitäten. Wenn Sie sich mit Ihrem Kind unterhalten kann es hilfreich sein, Fragen möglichst interessiert und mit ungeteilter Aufmerksamkeit zu formulieren.

<p><b>Autorinnen</b></p>	<p><b>Kontakt</b></p>	<p>Andrea Dixius &amp; Eva Möhler</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>Andrea Dixius</b></p> <p>Dipl.-Psychologin Psychologische Psychotherapeutin DBT-Therapeutin, DBT-A Trainerin, Psychotraumathepie</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>Prof. Dr. med. Eva Möhler</b></p> <p>Fachärztin für Kinder- u. Jugendpsychiatrie u. Psychotherapie</p> </div> </div>	<div style="text-align: center;">  <p>Andrea Dixius &amp; Prof. Dr. Eva Möhler</p> <p>↓</p> <p><a href="mailto:info@startyourway.de">info@startyourway.de</a> <a href="http://www.startyourway.de">www.startyourway.de</a></p>  </div>	<div style="text-align: center;">  <p><b>START</b> Stress-Traumasympptoms- Arousal-Regulation-Treatment</p> </div>
<p><a href="http://www.startyourway.de">www.startyourway.de</a></p>	<p><b>Materialien:</b> Bezugsquelle - Manuale und DVD <a href="http://www.startyourway.de">www.startyourway.de</a></p>	<p>Konzept zur Stress- und Emotionsregulation für Jugendliche</p>

© 2019 by A. Dixius

<div style="text-align: center;"> <p>Andrea Dixius &amp; Eva Möhler</p>  <p><b>START - Kids</b> Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids Dixius, Möhler, 2021</p>  <p>DBT orientiertes Manual zur Stressresilienz &amp; Emotionsregulation bei Kindern von 6- 12 Jahren</p> <p><a href="http://www.startyourway.de">www.startyourway.de</a></p>  <p><small>START – Kids - Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids; A.Dixius &amp; E. Möhler, 2021 © by Andrea Dixius 2019</small></p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>START - Kids</b> Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids <small>Dixius, Möhler, 2021</small></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; letter-spacing: 0.5em;">A U T O R I N N E N</div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>Andrea Dixius</b></p> <p><small>Dipl.-Psychologin Psychologische Psychotherapeutin DBT-Therapeutin, DBT-A Trainerin, Psychotrauma- therapie</small></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>Prof. Eva Möhler</b></p> <p><small>Fachärztin für Kinder- u. Jugendpsychiatrie u. Psychotherapie</small></p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p><a href="http://www.startyourway.de">www.startyourway.de</a> <a href="mailto:info@startyourway.de">info@startyourway.de</a></p> <p><small>a.dixius@sb.shg-kliniken.de e.moehler@sb.shg-kliniken.de</small></p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <p><a href="http://www.startyourway.de">www.startyourway.de</a></p> <p><small>START – Kids - Stress-Arousal-Regulation-Treatment for Kids; A.Dixius &amp; E. Möhler, 2021 © by Andrea Dixius 2019</small></p> </div> </div>
--	--

Wir hoffen, Ihnen mit den Skills eine erste Unterstützung zur Stabilisierung bei Stress anbieten zu können.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und viel Kraft und sind gerne für Sie da.

Weitere Materialien oder den Kontakt zu uns, finden Sie unter unserer Homepage.



**START & START – Kids**

Ausführliche Informationen finden Sie in START  
und START-Kids Manualen und auf unserer website  
[www.startyourway.de](http://www.startyourway.de)



Herzliche Grüße

Andrea Dixius & Prof. Eva Möhler