



Wer kann mitmachen?

Wenn Du:

- zwischen 13 und 17 Jahre alt bist.
- ein Geflüchteter bist (unbegleitet oder begleitet mit Deiner Familie/Bekannten).
- ein traumatisches Ereignis erlebt hast.
- ausreichende Lesefähigkeit und Sprachverständnis in Deutsch, Englisch, Dari, Arabisch, Somali, Ukrainisch oder Russisch hast.

Dann bist Du bei START genau richtig!

Hast Du noch Fragen oder direkt schon Interesse, bei START mitzumachen und Strategien zur Stressregulation zu erlernen? Dann schreibe uns gerne eine E-Mail oder rufe bei uns an!

Kontakt

Bianca Brückner
E-Mail: StartA1@unimedizin-mainz.de
Tel.: 06131 17 - 3281

(Geschäftszeiten: Montag-Donnerstag: 8.00-12.00 Uhr)

Titelbild: © motortion - stock.adobe.com
Bild S. 2: © Svyatoslav Lypynskyy - stock.adobe.com
Bild S. 4: © sawitreeyaon - stock.adobe.com

Lageplan

Rheinhessefachklinik Mainz



Rheinhesse-Fachklinik Mainz

Hartmühlenweg 2-4

55122 Mainz

Wegbeschreibung:

Die Rheinhesse-Fachklinik Mainz liegt wenige Minuten vom Bahnhof Mainz-Nord entfernt. Vom Hbf.-Mainz verkehren die Bus-Linien 60/61 in Richtung Mombach und die Linien 50/51 Richtung Finthen (Haltestelle: Zwerchallee/Halle 45).

Sie erreichen die Rheinhesse-Fachklinik Mainz von Wiesbaden aus über die A 643, Ausfahrt Mainz-Mombach. Aus Frankfurt a. M. benutzen Sie die A 66 Richtung Wiesbaden bis zum Schiersteiner Kreuz um auf die A 643 zu gelangen. An der Ausfahrt Mainz-Mombach folgen Sie der Rheinallee Richtung Innenstadt, biegen Sie nach rechts in die Zwerchallee ein und fahren Sie dann nach links in die Mombacher Straße. Nach wenigen Metern gelangen Sie auf der rechten Seite zum Hartmühlenweg.



Eine Kooperation der Universitätsmedizin Mainz und dem Bundesministerium für Bildung und Forschung

START-A1-Studie für geflüchtete junge Menschen

START-A1-Studie: Skills zur Stressregulation

GEFÖRDERT VOM

**Landes
krankenhaus**
RHEINHESSE-FACHKLINIK
MAINZ

 Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

JG|U

UNIVERSITÄTSmedizin.

MAINZ

START-A1-Studie für geflüchtete junge Menschen

Willst Du Stress abbauen und wirksames Stressmanagement lernen?

Dann bist Du bei START genau richtig!

Was bedeutet START eigentlich?

START steht für STRESS-TRAUMASYMPTOMS-
AROUSAL-REGULATION-TREATMENT.

START ist ein Training, das Dir hilfreiche Strategien
vermittelt und Dir sogenannte Skills zeigt.

Alle Teilnehmer werden zufällig in zwei Gruppen
zugelost. Eine Gruppe erhält das Training direkt
(„Interventionsgruppe“), die andere Gruppe erhält das
Training nach einer Wartezeit („Wartekontrollgruppe“).

Was sind Skills und was bewirken sie?

Skills sind Fertigkeiten, die Dir kurz- oder langfristig helfen,
Stress zu reduzieren.

Diese Skills können Dir helfen, Krisen zu bewältigen und
akuten Stress zu reduzieren. In Gruppenübungen werden
Deine Fähigkeiten gestärkt, eigene Gefühle zu erkennen,
Handlungsimpulse wahrzunehmen und mit Gefühlen hilfreich
umzugehen. Daneben lernst du Strategien im Umgang mit
deinen Mitmenschen.



Start im Überblick

START ist ein kostenloses Training, welches unabhängig von der
Krankenkasse ist.

Was erwartet Dich?

- eine qualifizierte Diagnostik
- abwechslungsreiche Übungen
- Gruppensitzungen mit einem unterstützenden Team

Aufbau von START

- 60-minütige Gruppensitzungen
- 2 Sitzungen/Woche (über 8 Wochen)
- nach vier Wochen eine Booster-Sitzung zum Auffrischen
- Gruppengröße: 3-8 Personen



Ahmad, 17

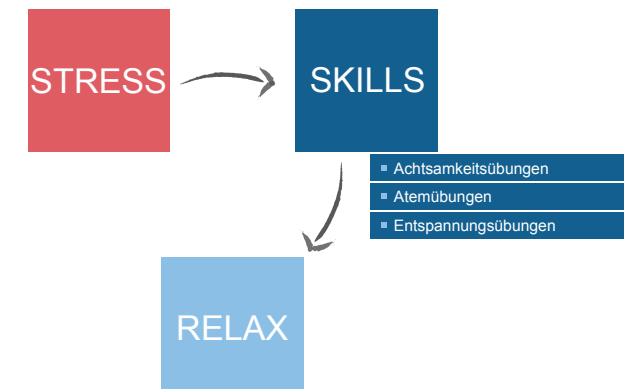
„Ich habe in der Gruppe meine Sorgen manchmal richtig
vergessen. [...] Ich habe meine Skillsbox noch und die steht auch
in meinem Zimmer. [...] Ich fand START gut und vermisse sogar
die Gruppe.“

(Dixius, A., & Möhler, E. (2016). START Stress-Traumasympptoms-Arousal-
Regulation-Treatment -Manual zur Erststabilisierung und Arousal-Modulation für
stark belastete Kinder und Jugendliche. (S.93) Saarbrücken.)

Was werde ich von den Gruppensitzungen mitnehmen?

Das Training orientiert sich an 8 Modulen.
Diese 8 Module beinhalten:

- Achtsamkeitsskills
- Entspannungsskills
- Stressregulationsskills
- Emotionswahrnehmungs- und Emotionsregulationsskills
- Strategien zum Umgang mit Alpträumen



Ziele und Vorteile

Die Skills aus den START-Sitzungen helfen Dir,

- Krisen zu bewältigen.
- Stress vorzubeugen und zu reduzieren.
- mit starken Emotionen umzugehen.
- Vertrauen in Deine eigenen Fähigkeiten aufzubauen und zu stärken.