

Liebe Kolleg\*innen,

START (**S**tress - **T**raumasymptoms - **A**rousal - **R**egulation - **T**reatment) ist ein Programm für belastete Jugendliche. Ziele des Programms sind sowohl die Stabilisierung in akuten emotionalen Krisen als auch die Prävention- und frühe Intervention im Hinblick auf die Ausbildung von psychischen Folgeerkrankungen nach traumatischen Ereignissen.

START vertritt einen kulturintegrativen Interventionsansatz und liegt in den Sprachen: Deutsch, Englisch, Arabisch und Dari vor.

Die Jugendlichen sollen jedoch Deutsch-Grundkenntnisse (A2) aufweisen – bei schlechteren Kenntnissen bitte um Rücksprache.

In 5 Gruppenterminen zu jeweils 2 Einheiten werden einfache Möglichkeiten im Umgang mit Belastungen erarbeitet und ausgebaut. In den Modulen wird zu folgenden Themen gearbeitet:

- Achtsamkeit, Entspannung, Stressregulation
- eigene Affekte erkennen, spüren und einordnen
- Umgang mit Krisen und Alpträumen

Die verwendeten Methoden kommen u.a. aus der Traumatherapie, Übungen aus der progressiven Muskelentspannung, Achtsamkeitsübungen, Psychoedukation im Hinblick auf Stress, Auslöser und Regulation.

Die Gruppengröße beträgt 8 Teilnehmer. Die Teilnahme ist kostenlos.

**Wo:** PRAXIS Dr. Markus Felder, Mozartstraße 6, Innsbruck

**Wann:** 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06.2020  
jeweils freitags von 11:00 - 12:30 Uhr

**Anmeldung und Organisation:** [ankyra@diakonie.at](mailto:ankyra@diakonie.at), Tel. Nr.: 0512 564129

### **Ansprechpersonen für inhaltliche Fragen:**

**Mag.a Annette Edenberger** (Dipl. Pädagogin, Trainerin für Gesundheit und Stressmanagement, Yogalehrerin), Email: [annette.edenberger@gmail.com](mailto:annette.edenberger@gmail.com), Tel: 0664-3436989

**Dr. Markus Felder** (Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Notfallpsychologe, Psychotherapeut, Achtsamkeitslehrer), Email: [kontakt@markusfelder.at](mailto:kontakt@markusfelder.at), Tel: 0699-18855415