

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 mit Annette Edenberger oder Markus Felder (Kontakt Daten siehe unten).

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: 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 05.03.2021
freitags von 14:00 – 15:30 Uhr

Anmeldung &

Organisation: 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, Tel: 0664-3436989

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