

## Ablauf

Das Training START NOW beinhaltet zwölf Gruppensitzungen und wöchentliche Einzelgespräche in Deiner Einrichtung.



Um zu erfahren, wie hilfreich und wirksam START NOW für Dich ist, wird es noch weitere Termine geben. Zum Beispiel interessiert uns die Frage, ob man nach dem Training tatsächlich die erlernten Skills anwenden kann oder ob Du bei Stress wirklich cooler reagieren kannst. Deshalb wollen wir Veränderungen mit Hilfe von Fragebögen messen, aber auch mit modernen wissenschaftlichen Methoden wie Computerspielen und Untersuchungen zu Deiner Stressreaktion.

Über den Ablauf der Termine wirst Du von unserem Team nochmals in allen Einzelheiten aufgeklärt werden. Die Termine, an denen wir Dich zu uns einladen, sind dabei natürlich freiwillig.

## Wenn Du mehr wissen willst:

START NOW wurde schon in vielen Einrichtungen durchgeführt, aber nun zum ersten Mal auch in der Schweiz. Mitarbeiter der Uni Basel überprüfen, wie gut das Training bei Jugendlichen ankommt und führen die zusätzlichen Untersuchungen durch.

Natürlich kannst Du uns eine E-Mail schreiben, wenn Du noch etwas wissen möchtest. Sehr gerne beantworten wir Deine Fragen oder rufen Dich an.

Wir freuen uns auf Dich!

## Kontakt

[Sandra.Mannstadt@upkbs.ch](mailto:Sandra.Mannstadt@upkbs.ch)

[Linda.Kersten@upkbs.ch](mailto:Linda.Kersten@upkbs.ch)

[Martin.Prätzlich@upkbs.ch](mailto:Martin.Prätzlich@upkbs.ch)

Dieses Projekt wird von der Europäischen Union (Grant Agreement 602407) gefördert.

# START NOW



## Ein neues Gruppenangebot für Mädchen

## Um was geht es?

Fällt es Dir oft schwer, mit Deinen Gefühlen umzugehen? Überwältigen Dich Deine Gefühle immer wieder oder fällt es Dir schwer, Dich zu beherrschen? Du nimmst Dir vor, Dich das nächste Mal anders zu verhalten, aber es klappt nicht?

Es ist normal, dass uns Veränderungen schwer fallen. Wenn wir in einer schwierigen Situation sind, erscheint es manchmal einfacher, diese auszuhalten, anstatt etwas zu verändern.

Oft scheint unser Ziel unerreichbar.



Manchmal braucht es bestimmte Fertigkeiten, um sich auf den Weg zu machen. Wir nennen diese auch Skills.

Skills sind auch Strategien, die eingesetzt werden können, um positive Veränderungen zu erreichen.

## Zielgruppe

Die Gruppe ist für Mädchen zwischen 13 und 20 Jahren, die Schwierigkeiten mit Emotionen haben und diese schlecht steuern können, oder die sich in vielen Situationen gestresst fühlen.



Der Start- oder Ausgangspunkt für alle Veränderungen bist Du, deswegen geht es im ersten Teil des Trainings viel um Deine Person. Danach geht es um Emotionen und im letzten Teil um Beziehungen.

Am Ende des Trainings sollst Du gut ausgerüstet sein, um Schwierigkeiten besser zu meistern.

## Bausteine des Trainings

### Achtsamkeits-Skills

Achtsamkeit bedeutet, ganz bewusst wahrzunehmen, was gerade im Augenblick passiert, sowohl in Dir, in Deinem Körper, aber auch in Deiner Umgebung. Dieser Skill kann Dir zum Beispiel auch dabei helfen, mit sorgenvollen Gedanken besser umzugehen.

### ABC-System

Im Rahmen von START NOW lernst Du das „ABC“-System kennen. Das ABC-System wird Dich dabei unterstützen, Dein eigenes Verhalten besser zu verstehen und mehr Kontrolle über Dein Verhalten zu haben.

### Weitere START NOW-Skills

Darüber hinaus lernst Du Skills, um mit negativen Gefühlen und Stress besser zurechtzukommen. Ausserdem bietet START NOW auch Skills an, die Dir helfen können, die positiven Seiten an Deinen Beziehungen zu erkennen und zu stärken.

