

# START, ein Gruppenangebot für Kinder- und Jugendliche mit Kriegs- und Fluchterfahrungen

## Stress erkennen, verstehen und etwas dagegen tun

### **Möchtest Du:**

**... eigene Gefühle und Reaktionen verstehen?**

**... mit Stress nicht alleine sein?**

**... in schwierigen Situationen gelassener reagieren können?**

**... ruhiger und entspannter sein?**

**... dich besser konzentrieren können?**

**... wieder besser schlafen können?**

Wir bieten Dir an, dies an einem sicheren Ort gemeinsam mit Gleichaltrigen zu lernen



- Für wen?** Für Kinder und Jugendliche, welche in Folge von Kriegs- Folter- und/oder Fluchterfahrungen Symptome einer Traumafolgestörung zeigen
- Durchführung** Altershomogene, psychoedukative Gruppe mit max. 10 Kindern oder Jugendlichen. Wöchentlich stattfindende Termine, maximal 8 Blöcke à jeweils 2 Stunden. Geleitet von psychotherapeutischen Fachpersonen. Bei Bedarf mit interkultureller Übersetzung. Gruppenteilnahme möglich nach unverbindlichem Einzelgespräch
- Ort** Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer SRK, Werkstrasse 16, 3084 Wabern. Alternativ bieten wir Ihnen auch die Option, eine START Gruppe in Ihrer Institution durchzuführen
- Ziele** Trauma und Traumafolgen verstehen, Stressregulation mit Hilfe von Skills üben, Selbstberuhigung und Achtsamkeit lernen, Fokussierung auf die Wahrnehmung von positiven Erfahrungen und Gefühlen, Umgang mit Alpträumen erlernen, Austausch mit Gleichaltrigen in der Gruppe

Kontakt und Auskunft:  
Silvan Holzer  
Eidg. anerkannter Psychotherapeut  
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut  
Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer SRK  
Telefon Sekretariat: 058 400 47 77