

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 maximal 10 Kindern oder Jugendlichen. Wöchentlich stattfindende Termine, maximal acht Blöcke à jeweils zwei 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:

Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer SRK
start@redcross.ch