

# START NOW SCHULUNG PROGRAMM

Im START NOW Programm stehen zwei Module mit Gruppensitzungen zur Verfügung. Im ersten Modul „Meine Emotionen und meine Skills“ (siehe Abb. rechts) werden die Grundlagen von Emotionen behandelt, es geht um den Aufbau von Veränderungsmotivation sowie die Erarbeitung der START NOW Skills. Der zweite Modul „Mein Weg zum Erfolg“ umfasst die konkrete Anwendung dieser Skills, zum Beispiel bei Anspannung und Ärger, Enttäuschung, Angst oder Depressivität. Wichtige Themen sind hier unter anderem auch der Aufbau positiver Beziehungen (und das Erkennen negativer Beziehungen) oder das Thema Grenzen setzen.

Weitere Infos:

Siehe: <https://istartnow.ch>



## Leitung der Schulung:

Prof. Dr. Christina Stadler

PD Dr. Noortje Vriends

START NOW TRAINING

SCHULUNG

16. UND 17. JANUAR 2020



# WICHTIGE INFORMATIONEN

## VERANSTALTUNGSORT & -ZEIT

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel  
Wilhelm Klein-Strasse 27, CH-4002 Basel  
Gebäude SC | Schulungsraum  
Donnerstag, 16. Januar 2020 | 10-18 Uhr  
Freitag, 17. Januar 2020 | 9-16 Uhr

## KOSTEN

Teilnahmegebühr CHF 550.- (Workbook für Jugendliche und Manual sowie Verpflegung inbegriffen).

## ANMELDUNG

Anmeldungen per E-Mail an: [jolanda.amrein@upk.ch](mailto:jolanda.amrein@upk.ch)  
Die Platzzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

## KONTAKT

› **Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik KJPK Basel**  
Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel  
Prof. Dr. Christina Stadler  
E-Mail: [christina.stadler@upk.ch](mailto:christina.stadler@upk.ch)

## ANFAHRT

Am besten erreichen Sie den Veranstaltungsort über den Besucherparkplatz in der Wilhelm Klein-Strasse 27. Den Lageplan finden Sie unter:  
[www.upk.ch/ueber-uns/standorte-und-lageplan](http://www.upk.ch/ueber-uns/standorte-und-lageplan)

# START NOW

## SCHULUNG

### GRUPPENTRAINING FÜR JUGENDLICHE

Diese zweitägige Schulung richtet sich an Pädagoginnen und Pädagogen, Lehrpersonen, Psychologinnen und Psychologen sowie Therapeutinnen und Therapeuten.

In der Schulung werden die Grundlagen der kognitiv-behavioralen Lerntheorie und der dialektisch-behavioralen Therapie, traumapädagogische Grundlagen sowie motivierende Gesprächstechniken vermittelt. Im Mittelpunkt der Schulung steht die Anleitung, das Gruppentraining anhand des Manuals und der Materialien mit Jugendlichen durchzuführen. Sie können sich weiter zum START NOW Trainer ausbilden lassen. Finden Sie dazu Infos auf unserer Homepage <https://istartnow.ch>

Emotionen regulieren zu können und sich in Stress- oder Konfliktsituationen angemessen zu verhalten ist ein wichtiges Merkmal von Resilienz. Die Fähigkeit zur Emotionsregulation ist daher für eine gesunde psychische Entwicklung von grosser Bedeutung. Im Übergang zum Erwachsenenalter sind Jugendliche mit vielen Herausforderungen konfrontiert. Die Pubertät bringt Veränderungen mit sich, die es oft schwer machen, einen «kühlen Kopf» zu bewahren.

START NOW steht für *Slow Down, Take a Distance, Accept, Respect, Take Action*. Das Programm ist ein Skillstraining für Jugendliche zur Verbesserung der Emotionsregulation.

Die Wirksamkeit von START NOW wurde sowohl in den USA als auch in einer internationalen Studie mit Jugendlichen in der Schweiz, Deutschland und Holland untersucht und bestätigt.



*Du kannst die Emotionen nicht stoppen,  
aber Du kannst surfen lernen*