Aktuelle Angebote & Entwicklungen

Gemeinsam die psychische Gesundheit stärken: START NOW

Vernetzungstreffen

































Erfolgreiche Kooperation

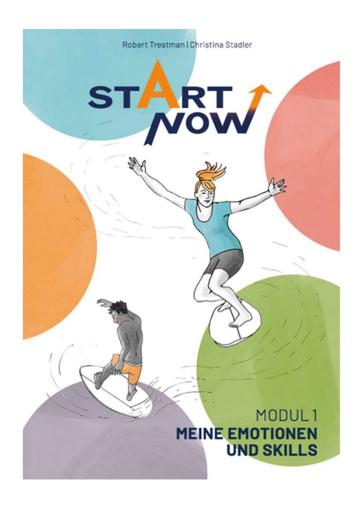






Ein Präventionsprogramm

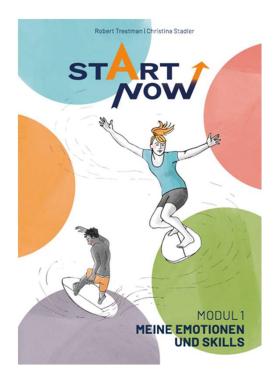
- Förderung der Resilienz und Verbesserung der Stress- und Emotionsregulation
- > Deutsch und Französisch
- > Train-the-Trainer Konzept
- > Jugendliche ab 12 Jahren





Einsatzbereich

- Als **indiziertes Behandlungsprogramm** für Jugendliche und junge Erwachsene mit psychischen Schwierigkeiten (Kliniken) sowie
- > Als **Präventionsprogramm** (Schulen, sozialpädagogische Einrichtungen)



- > Deutsch und Französisch
- > Jugendliche ab 12 Jahren

START NOW SKILLS

Modul 1: Stärkung der Resilienzfaktoren



Wie Emotionen entstehen

Auslöser von Emotionen verstehen

Bewertung

Was ist passiert?



Emotion?



Schauen wir uns einmal «Luca und das umgeschüttete Glas» im ABC an:



LUCA UND DAS UMGESCHÜTTETE GLAS





Wie denkt Luca über David? Wie fühlt er sich?



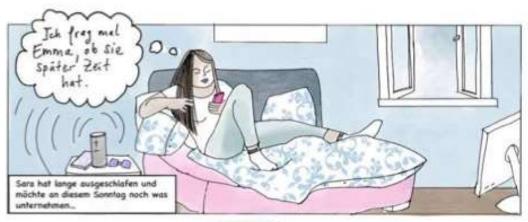
Take a step back

TAKE A STEP BACK

NIMM ABSTAND VON DEINEN NEGATIVEN GEDANKEN!



SARA UND DIE VERPASSTE CHANCE









Welcher Gedanke beeinflusst, dass sich Sara richtig schlecht fühlt? Was könnte Sara denken, dass sie sich besser fühlt?

START NOW SKILLS

Modul 2: Störungsspezifische Sessions

Angst

Sara und Emma in Gefahr

Raus aus dem Stress







Esra's stressiger Tag

Depressivität







Acelya ist deprimiert

Substanzkonsum



Emma's böse Überraschung



Wie gelingt es Ihnen «dran zu bleiben»? START NOW im Alltag

- > Akronyme und einzelne Skills im Alltag weiter zu benennen, ist für Jugendliche und uns selbst Basis um dran zu bleiben.
- > Es hilft, das Logo und andere visuelle Elemente aufzuhängen und eine gemeinsame Sprache zu haben.
- > Planung von Kursen weiterführen und zusätzliche Information von neuen Mitarbeitenden.
- > Reflexionstreffen in regelmässigen Abständen.
- > ABC auch ausserhalb der Sitzungen als hilfreiche Methode um schwierige Situationen zu besprechen.
- > Im Anschluss an START NOW Kompetenzwoche abgehalten.
- > Regelmässiger Einsatz von Achtsamkeitsübungen.
- > Immer wieder Lektionen zu aktuell passenden Problemfeldern durchmachen.



«STRONGER NOW»

Erfolgreiche Kooperation

Prävention während Pandemie und darüber hinaus

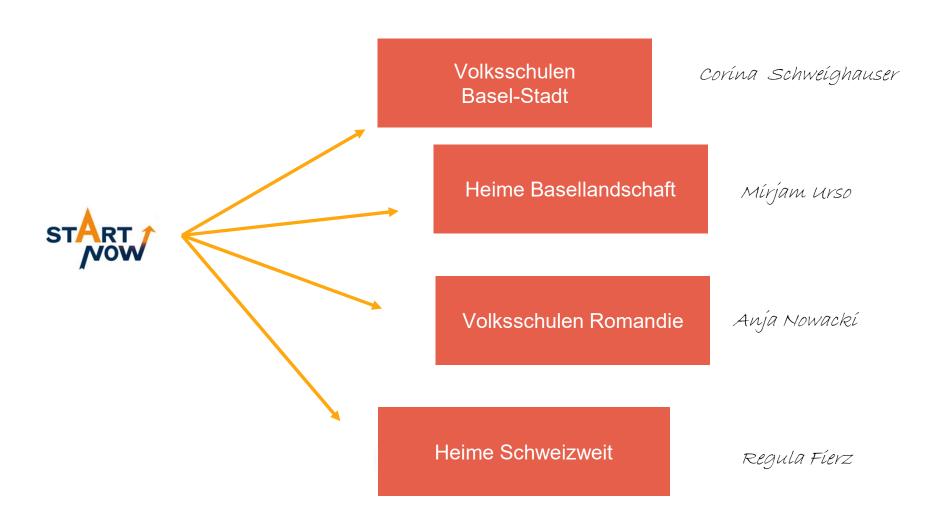
- Stress erkennen
- Strategien zum Umgang mit Ängsten, Sorgen,
 Ärger oder Leistungsdruck
- Schüler*innen der Sekundarstufe I
- > Berufsschüler*innen





Von der Entwicklung zur nachhaltigen Anwendung

Wichtige Player an Board









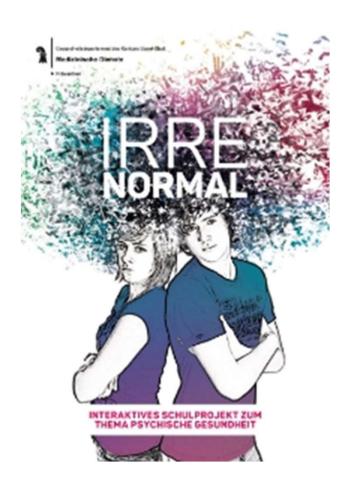


«Irre Normal»

Erfolgreiche Kooperation

Tabus im Klassenzimmer brechen

- > Interaktiver Unterrichtsblock zu psychischen Erkrankungen
- Austausch mit Betroffenen, Angehörigen von Betroffenen und Fachpersonen
- > Aufklären und sensibilisieren



Fakten - Flucht und Migration

United Nations High Commissioner for Refugees (2022). Refugee Population Statistics Database. Key Indicators. Retrieved November 2022, form https://www.unhcr.org/refugee-statistics/



¹Blackmore R, Boyle JA, Fazel M, Ranasinha S, Gray KM, Fitzgerald G, et al. The prevalence of mental illness in refugees and asylum seekers: a systematic review and meta-analysis. PLoS Med. 2020;17(9):e1003337.



²Henkelmann JR, de Best S, Deckers C, Jensen K, Shahab M, Elzinga B, et al. Anxiety, depression and post-traumatic stress disorder in refugees resettling in high-income countries: systematic review and meta-analysis. BJPsych Open. 2020;6(4):e68.

³International Organization for Migration (2019). World Migration Report 2020. Retrieved November 2022, from https://publications.iom.int/system/files/pdf/wmr 2020.pdf

Fakten – Flucht und Migration

SCHWEIZ

- > 2022 Mehrheit Asylanträge von Migranten*innen aus Afghanistan¹
- > Steigende Anzahl unbegleiteter Minderjähriger in der Schweiz²
- > 2021 waren es 989, davon 670 aus Afghanistan (Mehrheit)
- > Flüchtlingsstrom durch Ukraine Krieg
- →. Fehlende kultursensitive Interventions- und Präventionsprogramme^{3,4}

⁴Heim E, Knaevelsrud C. Standardised Research Methods and Documentation in Cultural Adaptation: The Need, the Potential and Future Steps. Clin Psychol Eur. 2021 Nov 23;3(Spec Issue):e5513. doi: 10.32872/cpe.5513. PMID: 36405674; PMCID: PMC9670833.



¹EU Visa Information GR (2022). Asylum Applications in Switzerland Drop by 9.8% in February – Afghanis Remain Leading National Group of Applicants.

²Staatssekretariat für Migration (2022). Statistik UMA 2021. Vergleichstabelle für die Jahre 2019-2021. Retrieved November 2022, from file:///C:/Users/Donja/Downloads/uma-2021-d%20(2).pdf

³Benish SG, Quintana S, Wampold BE. Culturally adapted psychotherapy and the legitimacy of myth: a direct-comparison meta-analysis. J Couns Psychol. 2011;58(3):279-89.

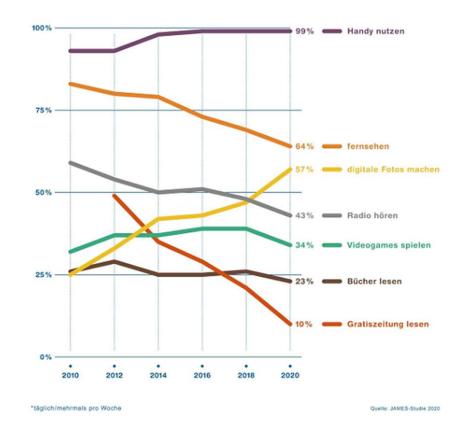
Fakten – Digitalisierung

Wie erreichen wir junge Menschen

- > Handy¹
 - > 87% sind täglich online

Rückmeldungen aus bestehenden Angeboten

- > Niederschwelligkeit
- > Verfügbarkeit
- > Ressourcen



¹Bernath, J., Suter, L., Waller, G., Külling, C., Willemse, I., & Süss, D. (2020). JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.



START NOW adaptiert

Sprachliche und kulturelle Adaptation

- > Resilienz fördern
- > Train-the-Trainer Konzept
- > Ukrainisch
- > Farsi







START NOW WebApp

Modellversuch Bundesamt für Justiz

- I) Entwicklung einer web-basierten Version
- II) Testung Wirksamkeit im Rahmen RCT
 - > Selbsthilfe
 - > Gruppenbedingung mit Coach
 - > Wartegruppe



- > Bundesamt für Justiz anerkannten Erziehungseinrichtungen
- > Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14-24 Jahren
- > Ausreichend Deutsch- oder Französischkenntnisse
- > Zugang zu Smartphone oder Computer

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Kontakt für Fragen und Anregungen

Stefan.Weiss@upk.ch Donja.Brunner@upk.ch



Bild: www.pexels.com

