

Herzlich Willkommen zum
START NOW VERNETZUNGSTREFFEN



 Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Medizinische Dienste
**BASEL
LANDSCHAFT**
VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION
AMT FÜR GESUNDHEIT

 Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

**START
NOW**

PD Dr. Noortje Vriends
UPK Basel

 Universität
Basel

UPK Universitäre
Psychiatrische Kliniken
Basel

Programm

13.30 – 14.00 Uhr	Begrüssung mit interaktivem Einstieg
14.00 – 14.20 Uhr	Was wir erreicht haben und zukünftige Visionen Prof. Dr. Dr. Christina Stadler
14.20 – 14.45 Uhr	Bloopers & Supers vom START NOW Projekt PD Dr. Noortje Vriends
14.45 – 15.00 Uhr	Profilformung Netzwerke START NOW
15.00 – 15.30 Uhr	Pause
15.30 – 16.45 Uhr	Workshops
16.45 – 17.00 Uhr	Interaktiver Abschluss (Lassen Sie sich überraschen)
17.00 – 18.00 Uhr	Apéro

Warming-up

VERNETZUNG START NOW

Überlege für Dich:

1. Was ist meine Rolle in START NOW?
2. Welche Herausforderung erlebe ich in START NOW?
3. Was kann ich heute geben? Wie kann ich heute zu der Entwicklung von START NOW beitragen?

Interaktiver Einstieg

9 WHY'S



1. Frage Deine PartnerIn: „Wie bist du in START NOW engagiert (TrainerIn, Verwaltung, SchulleiterIn, etc.)?“
2. Frage Deine PartnerIn „Warum-Fragen“ bis Du eine Entdeckung über den zugrundeliegenden Sinn des Engagements Deiner PartnerIn/Deines Partners machst:
Warum engagierst Du Dich in START NOW als...?
Warum ist das wichtig für Dich?
Frage weiter: warum, warum, warum... bis 9x.
Schreibe eine kurze Zusammenfassung auf
3. Tauscht die Rollen, wiederholt Schritte 1 und 2
4. Suche ein anderes Paar und teilt eure Erfahrungen und Einsichten in der Vierergruppe

START NOW Prävention

Supers & Bloopers

Vernetzungstreffen am 22. Januar 2020



PD Dr. Noortje Vriends
UPK Basel



Das Team von START NOW

TAKE ACTION

Emily Schweizer
Carmina Grob
Fiona Gröflin
Andreas Gasser
Berenika Lorenz
David Tschan

Ilaria Cino
Sophie Schnell
Florence Schumacher
Alexandra Schmid

Mirjam Urso

Corina Schweighauser

Dr. med. Anne-Catherina von Orelli
Elke Kreft

PD Dr. Noortje Vriends

Prof. Dr. Dr. Christina Stadler

Praktikantinnen-Hilfsassistentin
Praktikantinnen-Hilfsassistentin
Praktikantinnen-Hilfsassistentin



Herzlichen Dank!

Schulungsbeauftragte
Amt für
Programm
Gesundheits

Ausbilderin START
Ausbilderin START NO

Projektleitung START NOW Prävention
Gesundheitsförderung Schweiz
Gesamtleitung START NOW

Der Plan 2017....

INDIZIERTE PRÄVENTION.... START NOW!

Skills-Gruppentraining zur Verbesserung der Emotionsregulation für Jugendliche

Das Training wird von Mitarbeitern vor Ort geleitet => eine Schulung bereitet sie vor

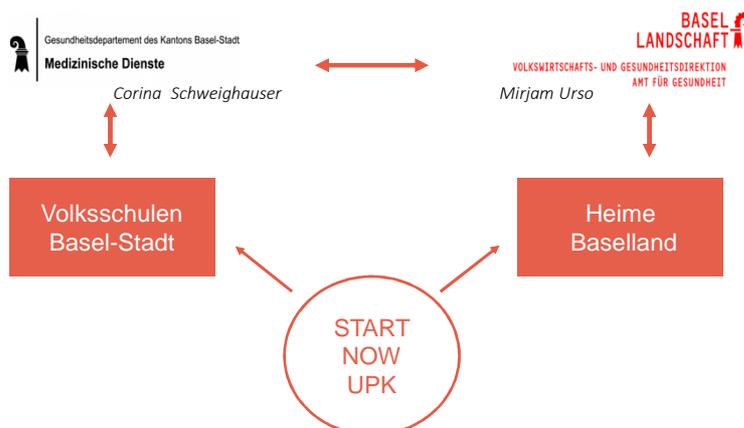
Die Trainer werden durch Supervision weiter unterstützt

Erfahrungen mit dem Europäischen Forschungsprojekt

- > Wir erreichen mehr Jugendliche
- > Entlastung der Mitarbeiter: Resilienz und Selbstwirksamkeit auf Seiten der Jugendlichen UND der Mitarbeiter

Wichtiger Player am Bord

RESPECT



Antrag bei Gesundheitsförderung Schweiz

DIE ZIELE



- START NOW als Sekundärprävention in Jugendheimen und Schulen.
- In den Schulen und Jugendheimen von BS und BL wird das Projekt START NOW bekannt.
- An den interessierten Schulen/Heimen werden die Trainings mit begleitender Supervision durchgeführt.
- Die Pädagogen erfahren einen persönlichen und fachlichen Nutzen aus START NOW.
- Jugendliche lernen die START NOW Skills Slow Down, Take a Distance, Accept, Respect und Take Action und können diese trainieren.
- Jugendliche äussern ihre Ideen zum Setting und zur Nachhaltigkeit von START NOW.

Was bedeutet die Teilnahme einer Institution?

ACCEPT

- Informationsveranstaltung
- Die Trainer nehmen an einer 2-tägigen Schulung teil.
- Zwei Personen bieten selbstständig das START NOW Training an. Es umfasst 7 Sitzungen à 1.5 Stunden. Sie bekommen Supervision.
- Jugendliche und Trainer füllen einen Fragebogen aus.
- Jugendliche werden von Mitarbeitenden der KJPK bezüglich Nachhaltigkeit interviewt (focused group discussion).

Aufwand für eine Lehrperson/einen Pädagogen sind etwa 50 Stunden.



Was wurde geleistet?
DURCHFÜHRUNG

Super

• Anzahl jugendliche Teilnehmer	372
• Anzahl geschulte Lehrpersonen	40
• Anzahl geschulte Sozialpädagogen	22
• Total geschulte Trainer	62
• Anzahl Sekundarschulen BS	6
• Anzahl Heime BL	3
• Anzahl Gruppen in Schulen	18
• Anzahl Gruppen in Heimen	7
• Anzahl Supervisionen	20
• Anzahl Newsletter	3

START NOW in den Schulen

DURCHFÜHRUNG

Super

- Das Training kommt bei den Schülern gut an.
- Die Trainer sehen den Sinn von diesem Training und es macht Spass.
- Die Trainer profitieren selber auch.
- Mit kleineren Gruppen ($N < 8$) ist es einfacher

Blooper

- Bedarf nach extra Sitzung/mehr Zeit.
- Wann im Stundenplan? Während Schulzeit?
- Freiwilligkeit und Motivation.
- A-Zug manchmal schwierig.
- Teilnehmer manchmal zu jung.

START NOW in den Heimen

DURCHFÜHRUNG

Super

- Das Training passt zu den Bedürfnissen der Jugendlichen.
- Die Trainer sehen den Sinn von diesem Training und es macht Spass.
- Die Trainer profitieren selber auch.
- Während der Schulzeit (im Schulheim) ist es einfacher.
- Enge Beziehung zwischen Trainer, zwischen Trainer und Jugendlichen und Jugendlichen.

Blooper

- Jugendliche sind bereits sehr belastet.
- Wann im Stundenplan? Während der Schulzeit?
- Für Trainer ist es ein Zusatzaufwand.

Die Online-Fragebogen

STICHPROBE

Anzahl Jugendliche

Beide Messzeitpunkte START NOW	116
Beide Messzeitpunkte Kontrolle	41
Nur erster Messzeitpunkt	177
Nur zweiter Messzeitpunkt	52

Blooper

Anzahl Trainer

Erster Messzeitpunkt	42
Zweiter Messzeitpunkt	21

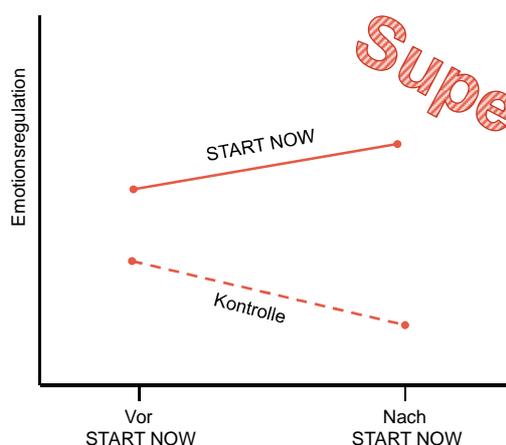
Erklärung Verlust von Daten:

- Zeitmangel
- Motivationsmangel
- Falscher Link ausgefüllt

Weiterer Verlust durch Anonymisierungscode. Das war zu kompliziert.

Vorläufige Ergebnisse der Fragebögen

JUGENDLICHE



Signifikante Interaktionen zwischen Verlauf und Gruppe für:

- Akzeptanz und Handlung
- Selbstwert
- Wohlbefinden (WHO)

Fast signifikant:

- Emotionsregulation

Nicht signifikant:

- Selbstwirksamkeit
- Achtsamkeit

N START NOW GRUPPE = 116
N KONTROLGRUPPE = 41

Idealfall

EIN MORGEN MIT EMMA

<https://www.youtube.com/watch?v=f0by5pqSWcc&feature=youtu.be>



Film von Ilaria

Was halten die Jugendlichen von START NOW?

ZUFRIEDENHEIT UND HILFREICHE SKILLS

- Mehr als die Hälfte der Jugendliche beurteilen die Qualität von START NOW als „gut“.
- 45% würden START NOW an ein(e) FreundIn empfehlen.
- Die Hälfte der Jugendlichen wurde mit START NOW geholfen, mit ihren Problemen umzugehen.
- START NOW macht 64% der Jugendlichen Spass!
- 70% der Jugendlichen haben mittelmässig bis sehr viel gelernt.
- Und fast 90% waren mit den TrainerInnen zufrieden!!!
- Am meisten gefielen den Jugendlichen: Die 3-Minuten Atempasue, das ABC, der Gedankenmaschine, das Lied von Kurdo, Diskussionen oder „alles“.
- Bei Änderungsvorschlägen sagen sie oft „nichts“. Sonst werden „mehr Übungen“ und „mehr Filme“ genannt.

Super

Was halten Jugendliche von START NOW?

BEMERKUNGEN ZUM SCHLUSS

„Danke, dass ihr uns START NOW empfohlen habt. Es hat sicher den meisten Spass gemacht und geholfen. Bleibt dran und helft den meisten Menschen es zu lernen, keine Gewalt einzusetzen und an ihre Ziele zu glauben. DANKE!“

„Es ist wirklich eine gute Idee so ein Programm zu machen. Mir hat es zumindest gut gefallen und geholfen mit meinen Emotionen zu recht zu kommen.“

„Durch das, dass ich eigentlich nicht von mir aus auf START NOW gekommen bin, hatte ich auch nicht sonderlich Lust darauf... Aber ich denke, dass es für jemanden, der Schwierigkeiten mit Emotionen hat, eine gute Sache ist“.

Auch vielen finden START NOW prinzipiell gut, aber finden es langweilig, oder zu einfach.

Aussagen von Jugendlichen nach START NOW

WAS BLEIBT UND MIT WELCHEM ERFOLG?

Was ist geblieben...

- „Dass wir auch unsere eigenen Meinungen haben sagen können, ohne dass jemand sagt nein das stimmt nicht oder doch das stimmt, dass man halt selber kann entscheiden was man empfindet und denkt und fühlt also, dass man akzeptiert wird“
- „Dass man zuerst denkt bevor man halt handelt“
- „Wir haben eine andere Kultur und für uns ist das wichtig zu lernen und was ich im start now gelernt habe“

Erste Erfolge?

- › „Heute habe ich ehm jemanden angeschrien von den Leitern und dann ihm hat er gesagt slow down und das hat irgendwie heute zum ersten mal etwas gebracht und ja... ich glaube das wird hier noch mehrmals angewendet“
- › „Ich habe auch das ABC habe ich auch oft angewendet, wenn schwierige Situationen in meinem Alltag“
- › „Für mich war sehr gut ich konnte so viel also einfach dass eine wichtige Sache zum Beispiel wenn etwas passiert also immer früher war ich immer so wie schnell aggressiv und so etwas also ich wusste nicht von so etwaswir hatten keine Ahnung das so ABC ist“

Super

Aussagen von Jugendlichen nach START NOW

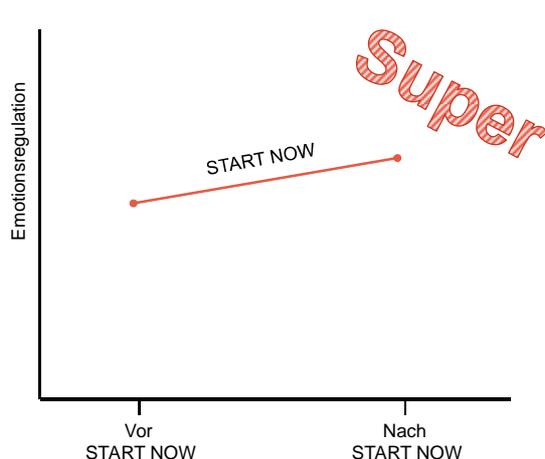
VERBESSERUNGSVORSCHLÄGE

Verbesserungen, Vorschläge

- › „Ich würde jetzt mehr Rollenspiele rein nehmen, dass man auch wie aktiv über das Thema könnte lernen“
- › (Bezüglich App) „Ich finde man sollte wie so ein benutzerdefiniertes start now haben, dass es wie auf eine Person dann ausgerichtet ist“
- › „Ich finde es 100% besser, wenn die Betreuer das gemacht haben , weil wie sie arbeiten mit uns, wir wohnen zusammen mit diese Leute, wir müssen mit diese Leute bei mit Gefühle umgehen nicht die Leute von da und so..“

Vorläufige Ergebnisse der Fragebögen

TRAINER



Signifikanter Unterschied
vorher-nachher:

- Akzeptanz und Handlung

Fast signifikant:

- Emotionsregulation
- Selbstwirksamkeit

Nicht signifikant:

- Selbstwert
- Achtsamkeit
- Wohlbefinden (WHO)
- Resilienz

N TRAINER = 14

Was halten die Trainer von START NOW?

ZUFRIEDENHEIT UND HILFREICHE SKILLS

- Die Mehrheit der Trainer sind (sehr) zufrieden mit dem Programm, mit der Schulung, der Supervision, mit der Unterstützung durch das START NOW Team, der Organisation und dem Aufwand für die Durchführung.
- START NOW machte fast allen Spass.
- Weniger gut wurde die Kommunikation und die Anzahl Probleme bei der Durchführung beurteilt.
- den Meisten haben die Skills „Slow Down“, „das ABC“, „Accept“ und „Take-Action“ gefallen.
- Verbesserungsvorschläge:
 - Das Team muss vorbehaltlos dahinter stehen
 - Prof. Begleitung bei 1-2 Sitzungen
 - Männliche Stimme
 - Kleinere Gruppen
 - Auf freiwilliger Basis
 - Mehr Idole von Jugendlichen

Präventionsprojekt START NOW

SCHLUSSFOLGERUNGEN

Blooper

- › START NOW als Prävention ist sehr aufwändig.
- › Die Planung von START NOW braucht viel Zeit und Organisation.
- › Das Onlineportal wurde nicht bis kaum benutzt.
- › Die Jugendliche üben, wenn überhaupt, heimlich die START NOW Skills.
- › START NOW setzt gewisse kognitive Fähigkeiten voraus – sonst muss man sehr vom Training abweichen.
- Kleinigkeiten: Rechtschreibung, Zugang zu Medien, Probleme mit dem Login
- Viel administrativer Aufwand.
- Forschung war schwer.

Präventionsprojekt START NOW

SCHLUSSFOLGERUNGEN

Supers

- › START NOW wird subjektiv als sinnvoll erlebt.
- › Die Trainer profitieren persönlich von START NOW.
- › START NOW ist für Buben und Mädchen sinnvoll.
- › Das Multimediale von START NOW wird von den Jugendlichen geschätzt.
- › Das Training wurde sehr gewissenhaft durchgeführt.
- › Supervisionen wurden gut besucht.
- › START NOW ist auch in WUMAS anwendbar.
- › Es bildet sich langsam ein Netzwerk....
- › START NOW geht weiter. Innerhalb der Institutionen und ausserhalb.

Ihnen ein grosses DANKESCHÖN

Sie Tun Absolut Richtig Tolles

So Toll Als Reife Tomaten

Starke Tatkräftige Anwesende Ruhige Taten

Schlau Treffend Ansteckend Respektvoll Tragend

Sehr Tapfer Achtsam Revolutionär:Top

Slow down Take a Distance Accept Respect Take action

DANKE!



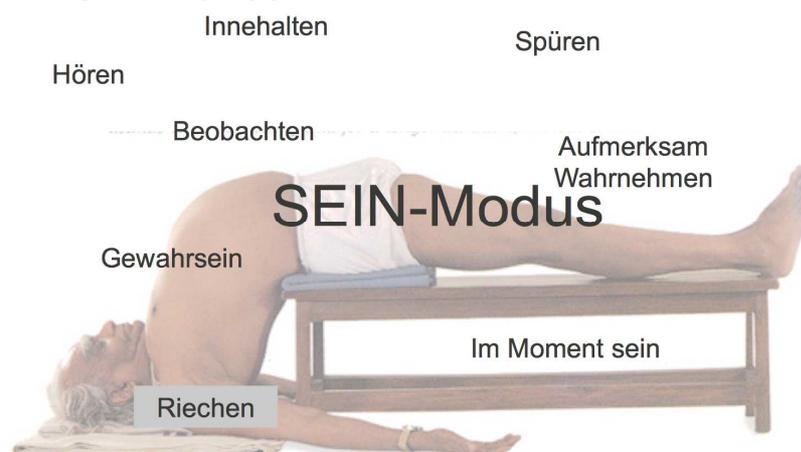
Weitere Planung von Heute

NACH DER PAUSE ZWEI WORKSHOPS

- › Pause findet im Lehrerzimmer im 2. OG statt.
- › Unter Leitung von Christina Stadler:
«Weiterentwicklung»
- › Unter Leitung von Noortje Vriends:
«Nachhaltigkeit»

Inspiration für die Pause

DER SEIN-MODUS



Netzwerke

START NOW IST NOCH ZENTRAL VERNETZT

CENTRALIZED (A) DECENTRALIZED (B) DISTRIBUTED (C)

Labels in diagram (A): Station, Link

Logos at the bottom: START NOW, Gesundheitsförderung Schweiz / Promotion Santé Suisse / Promozione Salute Svizzera, Medizinische Dienste, BASEL, UNIVERSITÄT BASEL, UPK, Universität Psychiatrie Kliniken Basel

Was braucht ihr um euch besser zu vernetzen?

Struktur und Aufgaben Identität und Vision

Interaktion und Stil Resultate und Nutzenempfinden

Vorname Nachname, Position (Angabe zu Referent/in)



UPK Basel
Wilhelm Klein-Strasse 27, 4002 Basel
Telefon +41 61 325 51 11, Fax +41 61 325 55 12
info@upk.ch, www.upk.ch

