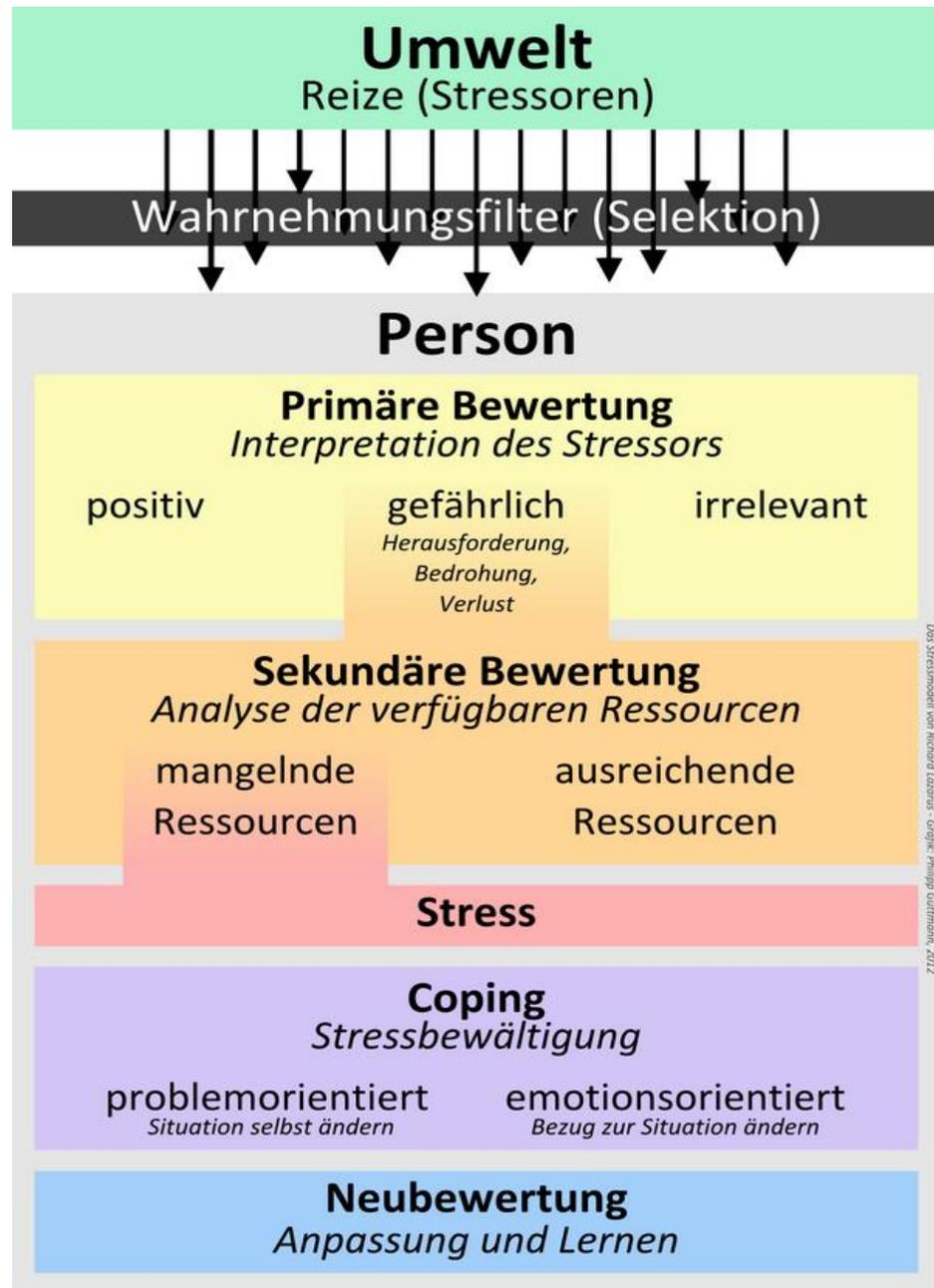


RESILIENZ

bei Kindern

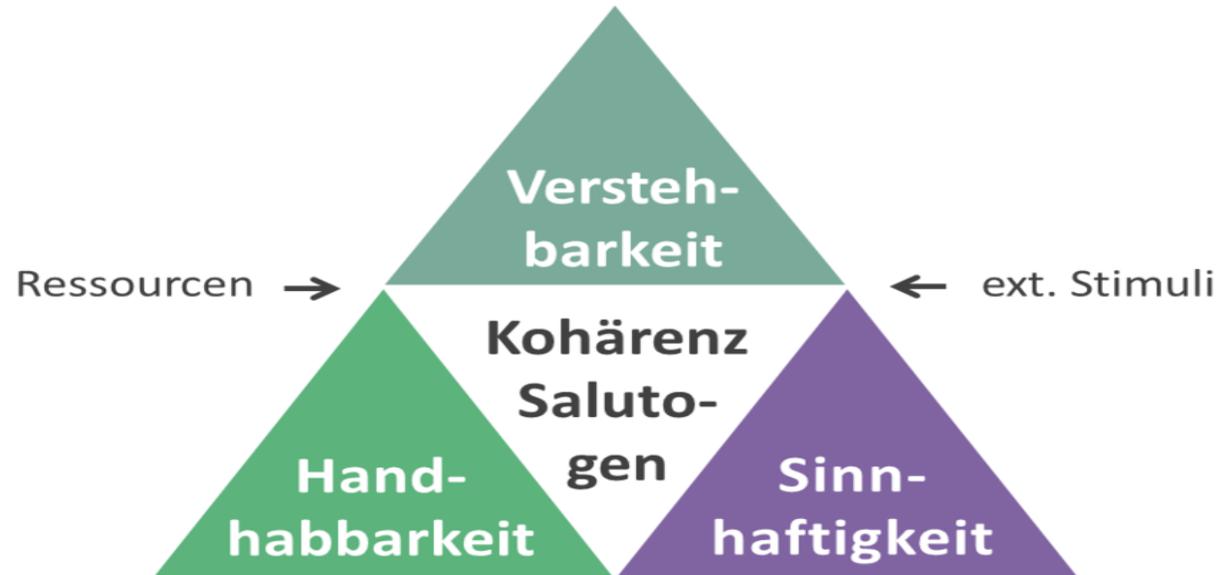
- Persönliche Vorstellung
- Annäherung durch kurzen Exkurs - Transaktionales Stressmodell R. Lazarus (1984) und theoretisches Modell der Salutogenese nach A. Antonovsky (1979)
- Krisen
- Definition

- Persönliche (inneren) Resilienz - Faktoren
- Risikofaktoren
- (Protektive, soziale (äußeren) Resilienz - Faktoren
- Fördermöglichkeiten
- Resümee - evtl. Clip -
- Fragen, Austausch, Diskussion



R. Lazarus, Transaktionales Stressmodell, 1984.
Quelle: www.lecturio.de

„Meine Welt ist verständlich, stimmig, geordnet;
auch Probleme und Belastungen, die ich erlebe,
kann ich in einem größeren Zusammenhang sehen.“



„Das Leben stellt mir Aufgaben, die ich lösen kann. Ich verfüge über Ressourcen, die ich zur Meisterung meines Lebens, meiner aktuellen Probleme mobilisieren kann.“

„Für meine Lebensführung ist jede Anstrengung sinnvoll. Es gibt Ziele und Projekte, für die es sich zu engagieren lohnt.“

Quelle: Toni Faltermaier, Salutogenese, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA)

Krisen - („...hört das denn nie auf...?“)

- ▶ Klimakrise
- ▶ Corona - Krise
- ▶ Krieg, Energiekrise
- ▶ Alltagsstress, Krankheit, Leistungsdruck, Niederlagen, Mobbing, Misserfolg, Überforderung, Schlechte Noten
- ▶ Verlust eines geliebten Kuscheltieres
- ▶ Verlust/Tod eines Elternteils
- ▶ Trennung und Scheidung

Definition:

(kommt ursprünglich aus der Werkstoffkunde - Begriff für Elastizität und Strapazierfähigkeit von Stoffen)

„Im Zusammenhang mit unserer Gesundheit bezeichnet R. die

psychische Widerstandskraft, Belastbarkeit und Flexibilität von Menschen im Umgang mit schwierigen, belastenden Situationen und Lebensereignissen“

„...IMMUNSYSTEM der Seele“

Nicht angeboren, kann, muss erlernt werden; mehr durch Lernen und Interaktion mit der Umwelt erfahrbar

Persönliche - innere Faktoren:

- ▶ Erstgeborene
- ▶ Weibliches Geschlecht
- ▶ Offenes, positives, optimistisches Temperament

- ▶ Bei Kindern: allgemeine und institutionalisierte Übergänge (Krippe, Kindergarten, Trotzalter, Schule, Übertritte, Pubertät, Berufseinstieg....)

Risikofaktoren

- ▶ Niedriger Bildungsstand
- ▶ Niedriger sozialer - ökonomischer Status, finanzielle Schwierigkeiten
- ▶ Psychische Erkrankungen
- ▶ Alleinerziehende
- ▶ „junge Elternschaft“
- ▶ Häufige Umzüge

(Protektive) Schutzfaktoren

„Schatzsuche“ (Talente, Fähigkeiten, Ressourcen, Stärken)

- ▶ Wichtige, verlässliche, positive Bezugsperson
- ▶ Vertrauen und Sicherheit
- ▶ Wertschätzung und Akzeptanz
- ▶ Optimismus und Humor
- ▶ Klarheit und Kommunikation
- ▶ Regeln und Strukturen
- ▶ Ermutigung zur Eigenaktivität und Verantwortung
- ▶ Peer - Group - Kontakte - positive Kontakte und Beziehungen zu Gleichaltrigen
- ▶ Positive und fürsorgliche Vorbilder sein

Fördermöglichkeiten

- ▶ Fehler gehören dazu - „aus Fehlern wird man klug, darum ist einer nicht genug“
- ▶ Stress und Krisen gehören zum Leben, dies (die Bewältigung derer) fördert die Resilienz Förderung („HELIKOPTERELTERN“)
- ▶ Starker Name - starkes Kind
- ▶ ICH - Buch basteln („Ich bin..., ich kann..., ich habe..., ich fühle mich gut...)
- ▶ Verantwortungsvolle Aufgaben übernehmen (Haushalt, Urlaubsplanung, Klassensprecher, ehrenamtliche Tätigkeit)

Resümee - Abschluss

- ▶ Krisen und Alltagsstress sind wichtig, gehören zum Leben - wichtig ist sie zu meistern und dadurch resilient zu werden („Leben geht weiter...“)
- ▶ Wichtige vertrauensvolle positive Bezugsperson
- ▶ Wertschätzung, Akzeptanz, Vertrauen, Sicherheit
- ▶ Sinnhaftigkeit
- ▶ Selbstwirksamkeit