

Kinder für's Leben stärken

Resilienz im Familienalltag fördern

Dr. Astrid Laimighofer

Darum geht es heute

- Was verursacht unseren Kindern Stress und wie wirkt sich dieser aus?
- Was bedeutet Resilienz?
- Persönliche und soziale Schutzfaktoren
- 7 Bausteine, durch die die Resilienz gefördert werden kann
- Anregungen, Gedankenanstöße, Tipps für den Alltag

Was wünschen Sie sich für Ihr
Kind?

Was wünschen Sie sich für Ihr Kind?



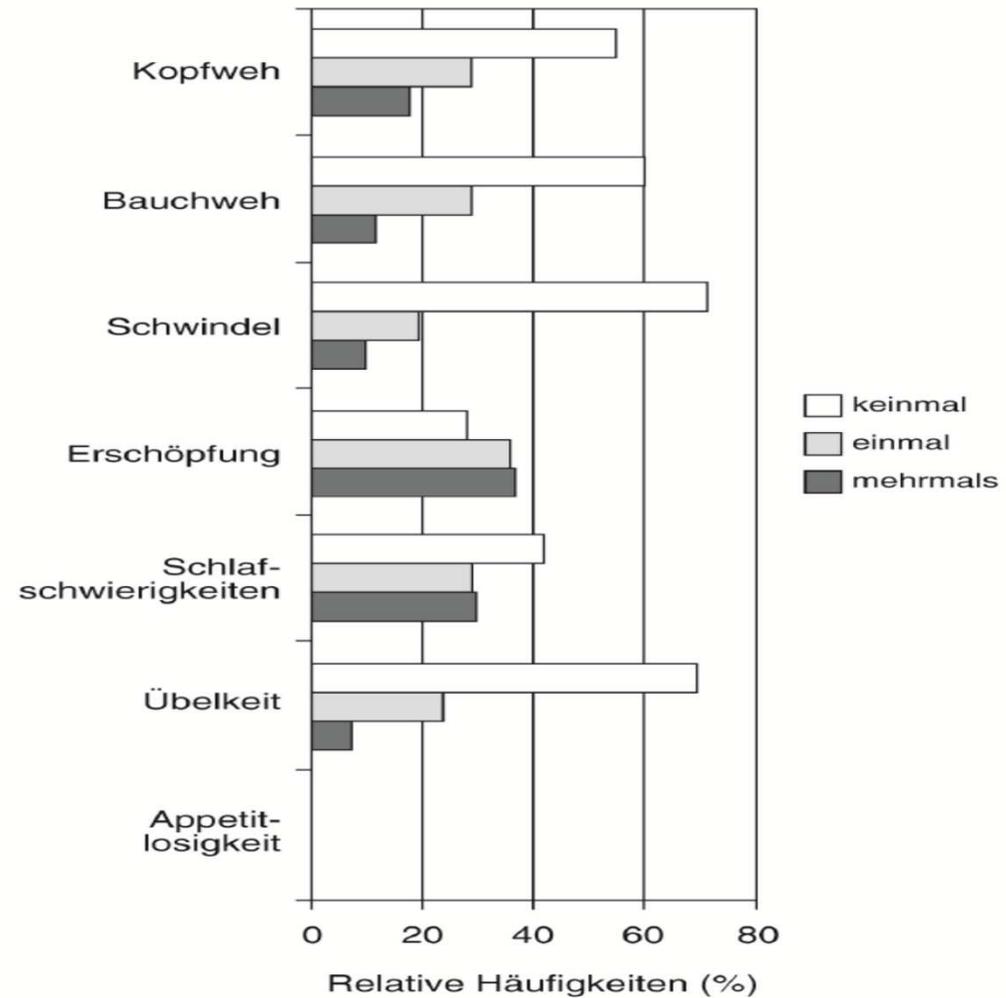
Stressmomente unserer Kinder

- Kritische Lebensereignisse (Schwere Erkrankungen, Scheidung der Eltern,...)
- Normative Stressoren (Schuleintritt, Pubertät)
- Alltägliche Anforderungen und Probleme

Einige Daten zu Beginn

- 72% aller 7-11-jährigen berichten von eigenen Stresserlebnissen
- 36% der Schüler haben keine Vorstellungen über die Verursacher von Stress
- Äußere Verursacher werden in erster Linie von jüngeren Kindern betont.
- Physische und psychische Stresssymptome werden von allen Kindern berichtet.
- Stressbewältigungsstrategien sind kaum bekannt, wobei **25% der Kinder annehmen, nichts gegen Stress unternehmen zu können.**

Körperliche Stresssymptome bei Kindern



Quelle: Lohaus, 1990

„Dazu kommt noch, dass ich außerordentlich viel Lebensmut habe, ich fühle mich immer so stark und imstande, viel auszuhalten, so frei und so jung! Als ich das zum ersten Mal merkte, war ich froh, denn ich glaube nicht, dass ich mich schnell unter den Schlägen beuge, die ich aushalten muss.“

Aus dem Tagebuch der Anne Frank – Sommer 1944

Resilienz = das Immunsystem der Seele

„resilire“ (lat.) = zurückspringen

Resilienz ist die innere Stärke und Widerstandskraft.

Resiliente Menschen/Kinder haben die Fähigkeit

- Krisen zu bewältigen
- auch in schwierigen Lebenskrisen wieder auf die Beine zu kommen und
- Krisen gleichzeitig als Anlass für die eigene Weiterentwicklung zu nutzen.

Resilienz ist ein wichtiger Schutzfaktor um Stresssituationen gut bewältigen zu können und nicht ins Burnout zu geraten.





Pixabay.com



Der Beginn der Resilienzforschung - Die KAUIAI-Studie

Der Beginn geht zurück auf die Entwicklungspsychologin Emmy E. Werner und Ruth Smith. In einer Studie auf Kauai wurden 698 Kinder aus schwierigen Verhältnissen über 40 Jahre hindurch wissenschaftlich begleitet. Deren Ergebnisse wurden mittlerweile durch zahlreiche weitere Studien bestätigt:

- Resilienz wird in der Kindheit gelernt und gestärkt.
- Sie kann variieren. Kein Mensch ist immer gleich widerstandsfähig.
- Die Wurzeln sind in der Person selber aber auch in der Lebensumwelt zu finden.



Persönliche Schutzfaktoren – das innere Schutzschild

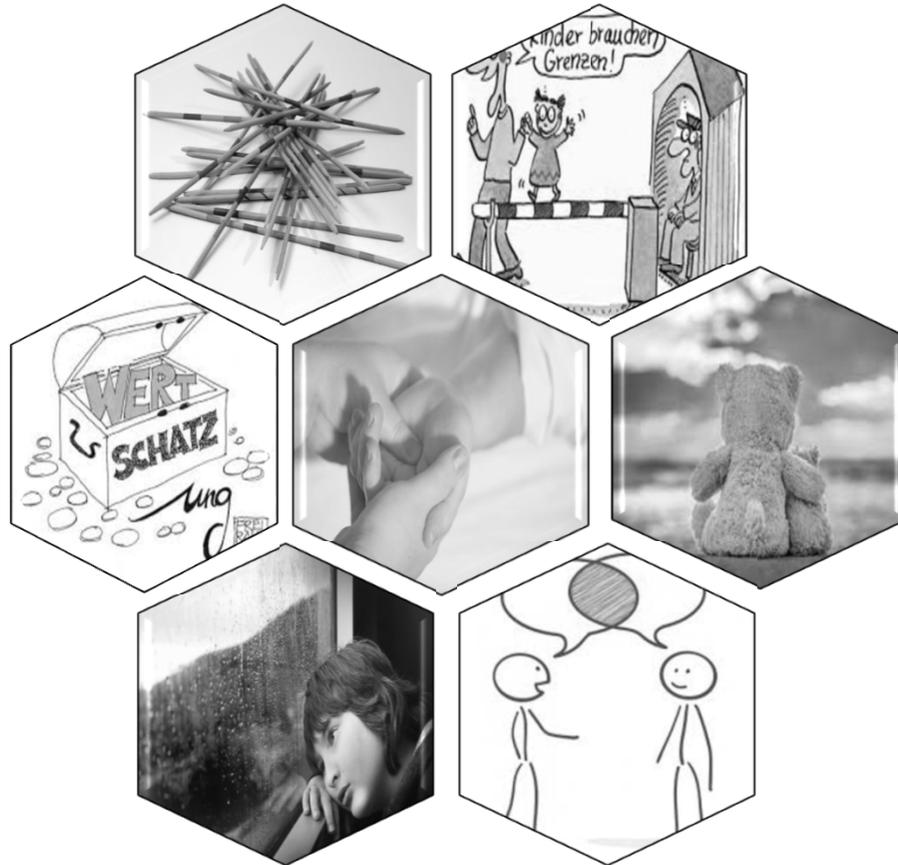
- Positives Selbstkonzept und Selbstwertgefühl
- Selbstwirksamkeitserwartung
- Kognitive Problemlösefähigkeiten
- Soziale Problemlösefähigkeiten (Empathie,...)

Soziale Schutzfaktoren – das Netz, das auffängt

- Stabilität und emotionale Wärme. Wertschätzung
- Autoritativer Erziehungsstil (Wertschätzung als „Experte in eigener Sache“)
- Konstruktive Kommunikation zwischen Erziehungsperson und Kind
- Altersangemessenes und konsistentes Erziehungsverhalten
- Positives Modellverhalten auf der ganzen Linie



„Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe.“ – Pippi Langstrumpf



7 Bausteine zur Förderung der Resilienz

1. Problemlösefähigkeit
2. Regeln und Werte
3. Wertschätzung
4. Empathie
5. Liebe und Akzeptanz. Halt und Sicherheit.
6. Emotionen
7. Klare Kommunikation



Emotionen

„Ich verstehe mich, weil ich weiß was ich fühle“

Gefühle sind die Sprache der Seele.

- Kinder müssen Gefühle wahrnehmen können und diese beschreiben und benennen können. Tun Sie das so oft wie möglich. Erzählen Sie auch selber, wie Sie sich jetzt fühlen. Wo und wie spürt sich Freude an, Trauer, Aufregung?
- Alle Emotionen gehören dazu und haben ihre Berechtigung. Auch der Umgang mit unangenehmen Gefühlen wie Wut, Trauer, Angst oder Ärger muss gelernt werden. Gefühlsnotfallapotheke einführen zum Stoppen allzu heftiger negativer Gefühle.
- Keine Verurteilung von negativen Gefühlen. Darüber reden. Handlungsalternativen finden und emotionale Bewältigungsstrategien suchen. Z.B.

Wut: Schlagzeug spielen, Boxtraining, Sport

Trauer: Malen, Wandern,

Stress, Anspannung: Sport, Kinderyoga, Lachyoga



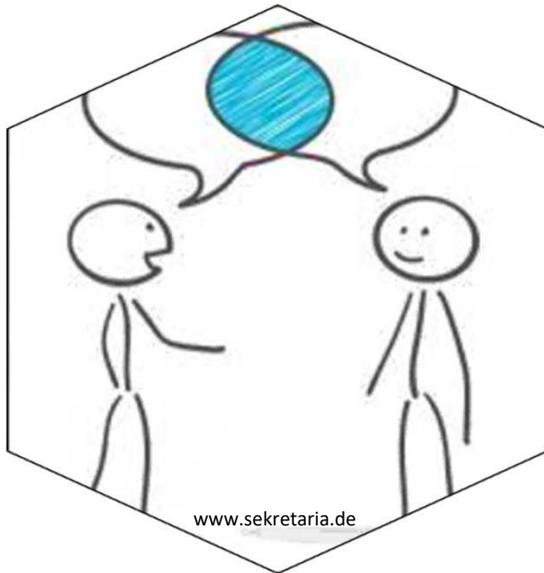
Empathie

**Ich verstehe dich, weil ich
weiß, was du fühlst!**

Empathie ist die Fähigkeit, sich in andere hineinversetzen zu können. Sie spüren, wie sich andere fühlen und haben ein Gespür dafür, was in ihnen vorgeht.

So sind resiliente Menschen besser in der Lage, die Gefühle anderer nicht auf sich zu beziehen.

- Seien Sie selbst empathisch. Ziehen Sie sich die Schuhe Ihres Kindes, Ihres Freundes,... an.
- “Wie sieht mich jetzt mein Kind/mein Freund/mein(e) Partner*in?”
“Bin ich so, wie ich gesehen werden möchte?”



Klare Kommunikation

„Ich höre dich“

- Eine klare Kommunikation ist die Grundvoraussetzung für den Zusammenhalt in der Familie.
- Zu komplexe Fragen verwirren die Kinder. Ebenso zu viele Auswahlmöglichkeiten (je nach Alter).
- Seien Sie konkret in den Aussagen.
- Hören Sie aktiv zu. Sie brauchen nicht immer da zu sein. Aber wenn Sie Ihr Kind braucht, sollten Sie sich voll und ganz darauf einlassen. Immer wieder das Gehörte zusammenfassen, erleichtert das Verstehen. So wird vermittelt: „Ich höre dich.“
- Keine voreiligen Ratschläge. Behindert die eigene Problemlösefähigkeit.
- Die eigenen Aussagen begründen.
- Auch Kritik anzunehmen und Kritik richtig auszusprechen, gehört hier dazu. „Was würde ich gerne hören?“



Wertschätzung



- Förderung des Selbstwertgefühls
- Resiliente Menschen kennen ihre Stärken; sie überschätzen sich aber auch nicht und wissen um ihre Schwächen.
- Erkennen Sie Fortschritte Ihres Kindes und loben Sie es.
- Kritisieren Sie nie den Menschen an sich, sondern höchstens ein Verhalten.
- Verabschieden Sie sich von Worten wie "immer", "niemals" oder "schon wieder". Sie machen klein.
- Sammeln Sie gemeinsam „Schätze“ (für alles was gut gelungen ist, wird ein Stein in ein Glas gelegt) oder schreiben Sie die „Sonnenseiten“ jedes Familienmitgliedes auf. „Ich bin stolz“-Übung.
- Fantasiereisen zu inneren Krafttieren,..



Problemlöse- fähigkeit

„Hilf‘ mir es selbst zu tun“

- Machen Sie es vor, wie Probleme zu lösen sind. Wie lösen Sie Probleme?
- Bieten Sie so oft es geht Wahlmöglichkeiten an, ohne das Kind aber zu überfordern.
- Wenn Sie die Wahl lassen, müssen Sie auch mit der Wahl einverstanden sein. Auch wenn Sie sich lieber etwas anderes gewünscht hätten.
- Der Ablauf eines Lösungsversuches sollte immer gleich sein. (z.B. 6-Schritt-Technik)
- Hier ist es auch wichtig zu erkennen, wann Hilfe benötigt wird und diese auch anfordern können.
- Kleine, alltägliche Probleme und Anforderungen können genutzt werden, um die Problemlösefähigkeit und Entscheidungskompetenz zu verfeinern. So erfahren die Kinder Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmtheit und werden zum Kapitän ihres Lebensschiffes.



Regeln und Werte

„Reflektiere dein Handeln und sei dir deiner Funktion als Modell bewusst!“

- Regeln erleichtern das Funktionieren einer Gemeinschaft. In der Familie, in der Schule, im Sportverein, im Beruf,....
- Sie müssen klar und verständlich sein. So können sich Kinder in unserer Welt zurechtfinden. Regeln geben aber auch Sicherheit.
- Die Regeln, die wir aufstellen, richten sich nach unseren Werten.
- Was sind Ihre Werte? Und was sind die drei wichtigsten?
- In allem was wir tun, sind Eltern, Lehrer und andere Bezugspersonen für Kinder ein Vorbild und Kinder lernen am Modell. Nutzen Sie diese Vorbildfunktion. Sie müssen nicht immer perfekt sein, aber fragen Sie sich ab und zu: „Wie wirke ich gerade auf meinen Mitmenschen?“



Liebe und Akzeptanz, Halt und Sicherheit

- Bedingungslose Liebe ist entscheidend, damit sich ein Mensch sicher und gehalten fühlt.
- Jedes Kind ist von Geburt an ein einmaliges Wesen.
- Das Kind braucht das Vertrauen, unterstützt zu werden. Es braucht einen Erwachsenen, der es mit all seinen Stärken und Schwächen annimmt und beschützt.
- Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie es lieben. Ohne Wenn und Aber. Also kein „Ich akzeptiere dich, aber...“
- Drohen Sie nie mit Liebesentzug!
- Sätze, die Halt geben: Es ist so schön, dass es dich gibt. „Ich helfe dir gerne“, „Das interessiert mich!“

Es braucht zumindest einen Erwachsenen, dem es bedingungslos vertraut und von dem es sich so wie es ist angenommen und beschützt fühlt.

So viel auf einmal...

Die wichtigsten Tipps für mehr Resilienz

- Loben Sie Ihr Kind so oft es geht, aber nicht übertrieben
- Nehmen Sie sich untereinander ernst und hören Sie aktiv zu – jedem Familienmitglied.
- Lieben Sie Ihr Kind aber auch alle anderen, die Ihnen wichtig sind, ohne Bedingung.
- Üben Sie tagtäglich Entscheidungen aktiv zu treffen.
- Kritisieren Sie nicht den Menschen sondern höchstens das Verhalten.
- Seien Sie selber empathisch.
- Unterstützen Sie Freundschaften.

„Kinder brauchen

- **Gemeinschaften, in denen sie sich geborgen fühlen,**
- **Aufgaben, an denen sie wachsen und**
- **Vorbilder, an denen sie sich orientieren können“**



Literatur zum Nachlesen

- „Das Resilienz-Buch“ Robert Brooks, Sam Goldstein
- „Starke Kinder“. Ingeborg Saval
- „Bärenstarke Fragen“ – Saskia Baisch-Zimmer, Christoph Meil
- „Resilienz im Alltag fördern“. Mutmachgeschichten. Gabriele Kubitschek
- „Spiele zur Resilienzförderung“ – Gabriele Kubitschek

Danke für Ihre
Aufmerksamkeit!

www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben



Weitere Tipps und Informationen zu
Gesundheitsthemen finden Sie im Internet unter
[www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben.](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben)