



Handout mit Informationen und Ideen zum Vortrag

Res(Familie)nz – Resilienz fördern bei Eltern und Kindern im Grundschulalter

Eine Kooperation des Netzwerks gegen Gewalt Hessen und der
ReflektierBAR

Diana Bruski - Valerie Rothe

www.die-ReflektierBAR.de

Was ist Resilienz?

Der Begriff "Resilienz" bezieht sich Systeme (biologische Systeme, aber auch Teams, Familien, Organisationen und Menschen an sich)

Resilienz ist die Fähigkeit Krisen unter Rückgriff auf persönlich und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für eine persönliche Entwicklung zu nutzen.

Resilienz bedeutet nicht Unverwundbarkeit, Resilienz bedeutet, dass Krisen, gravierende Risikofaktoren und Verluste vorliegen und Menschen aus dieser Situation herausfinden.

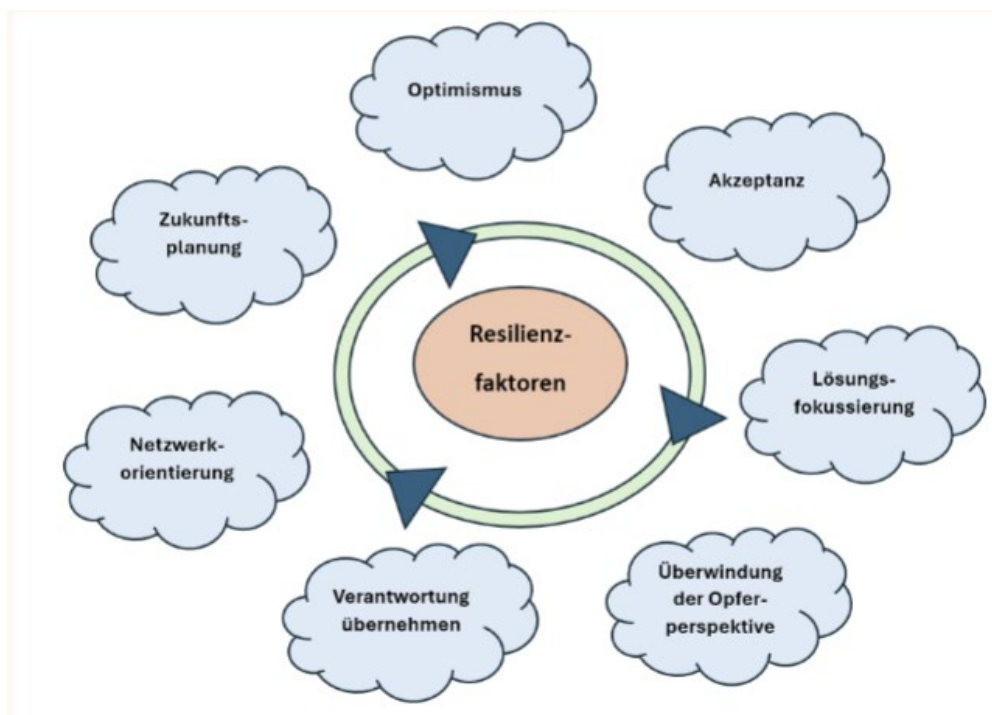
Resilienz muss für spezifische Lebensanforderungen auch immer wieder neu definiert werden, denn spezielle Lebensbereiche benötigen spezifische Resilienzbereiche (Babyalter -> Senior:innen)

Resilienzfaktoren unterliegen auch kulturellen oder strukturellen Gegebenheiten.

Unterschiedliche Studien weisen darauf hin, dass bestimmte Faktoren dazu führen, dass Menschen Krisen besser überstehen können und daraus im besten Fall so herausgehen, dass sie positive Bewältigungsstrategien und Ressourcen nutzen konnten und letztendlich „gestärkt“ etwas daraus mitnehmen konnten.

Resilienzfaktoren unterscheiden sich in ihrer Ausgestaltung und in den Schwerpunkten je nachdem auf welche Lebenslage sie sich beziehen und auf wen.

Für Erwachsene haben sich folgende Resilienzfaktoren etabliert:



Für Kinder haben sich folgende 6 Resilienzfaktoren bewährt

Selbstwahrnehmung – **Selbstkonzept** (Wie nehme ich mich selbst wahr?) + **Selbstwert** (Welche Rückmeldung bekomme ich von den anderen?)

Selbstwirksamkeit – Bewältigen von Herausforderungen (auch auf menschlicher Ebene)

Soziale Kompetenz – sich Unterstützung holen können

Selbstregulation – emotional angemessen auf verschiedene Situationen reagieren können/ mit Frustration angemessen umgehen können

Problemlösefähigkeit – zielorientiert Pläne verfolgen und effektive Strategien entwickeln

Aktive Bewältigungskompetenz – je nach Situation angemessene Bewältigungsstrategien einsetzen können

Anregungen für einen resilienzorientierten Familienalltag:

1. Bewusstsein haben, dass Resilienzförderung nicht beim Kind alleine ansetzt, sondern beim mir selbst und der Familie als System
2. Stabile emotionale Bindung schaffen
3. Regeln und Strukturen schaffen
4. Stressfaktoren identifizieren und geeignete Ventile finden
5. Stärke durch Selbstfürsorge
6. Positiv denken: Gemeinsam das Gute sehen
7. Körperliche Gesundheit (Bewegung, Ernährung, Schlaf)

Buchempfehlung:

Winter 2023: Krisenfest – Dein Familien-Kompass
für stürmische Zeiten. Kösel Verlag

