Trägerwerk
Soziale Dienste
Sachsen-Anhalt

twsd in Sachsen-Anhalt GmbH ◦ Kinder-, Jugend- und Familienberatungsstelle ◦ Klosterplatz 23 ◦ 06295 Lutherstadt Eisleben

Neues aus der Beratungsstelle
Januar 2025

Kinder-, Jugend- und
Familienberatungsstelle
Klosterplatz 23
06295 Lutherstadt Eisleben
Tel. (03475) 711 8090
Fax (03475) 711 8092
familienberatung-msh@twsd.de
Nebenstelle Hettstedt, Markt 06
Tel: 03476 / 8575639

Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen im Jahr 2025 und die allerbesten Wünsche für Ihre Vorhaben, Pläne, Wünsche und Träume. Haben Sie gute Vorsätze? Wir haben uns vorgenommen, mit dem Kopf da zu sein, wo die Füße sind – mehr im Moment, weniger mit den Gedanken, was noch alles kommen wird. Eins nach dem anderen… Und dieser Vorsatz erwächst aus einer Erfahrung und zwar der, dass viele Gedanken um Ungeschehenes Stress verstärken und das Erleben im Hier und Jetzt beeinträchtigen. Und dann geht der ein oder andere Glücksmoment verloren. Aus Erfahrungen und Erlebtem wachsen Kräfte. Diese (gut) zu nutzen, nennt man Resilienz.

Was sich hinter diesem Begriff verbirgt, möchten wir im ersten Newsletter 2025 etwas näher beleuchten.

Bleiben Sie uns auch in 2025 treue und interessierte Leserinnen und Leser – wir freuen uns auch, über regen Austausch.

Ihr Team
Der Familienberatungsstelle

Resilienz kommt nicht von allein

Was versteht man unter Resilienz?

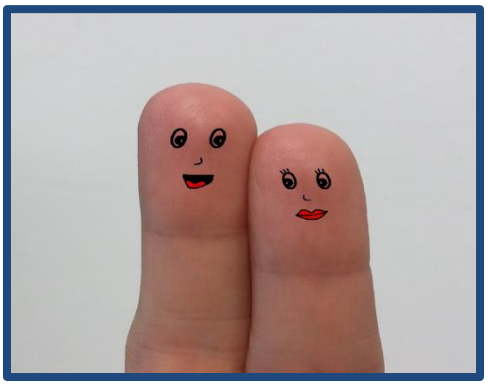
„Übersetzt wird es häufig als „Widerstandsfähigkeit“. Bezogen auf den Menschen beschreibt Resilienz die Fähigkeit von Personen oder Gemeinschaften, schwierige Lebenssituationen wie Krisen oder Katastrophen ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen.“

Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung
https://www.bmz.de › service › lexikon › resilienz-70564

Es ist hilfreich und wichtig, reflektierend auf die großen und kleinen Erfolge bei der Bewältigung des Alltags zu blicken. Dieser ist vielschichtig und fordert täglich Problemlösekompetenz ein. Die eigene und individuell unterschiedlich ausgeprägte Resilienz unterstützt bei der Bewältigung der stark ansteigenden Herausforderungen im persönlichen, familiären und beruflichen Umfeld. Der Alltag von Eltern und Kindern wird immer schnelllebiger und unterliegt steter Veränderung. Dies stellt das eigene Vermögen in Verbindung mit

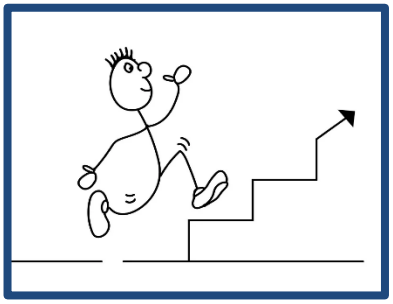
- Dem Umgang mit belastenden Situationen
- situationsbedingtem und lösungsorientierten handeln
- dem Überstehen und Bewältigen von Krisen
- einer Kritikfähigkeit
- der Fähigkeit, Veränderungen positiv und aufgeschlossen zu begegnen

auf eine oftmals recht harte Bewährungsprobe. Natürlich gilt das nicht nur für Erwachsene sondern für alle „Großen“ und „Kleinen“ in ihren täglichen, spannenden und von unvorhersehbaren Ereignissen geprägtem Alltag.



Jeder Mensch ist in seiner Individualität so einzigartig und bringt natürlich ganz unterschiedliche Grundvoraussetzungen für die Resilienz mit. Doch vieles was hilft und unterstützt, eine größere Resilienz zu erwerben, kann erlernt werden.

Zwei Begriffe die unverzichtbar mit der Resilienz verbunden sind lauten: *Zuversicht* und *Vertrauen*.



Zu den wichtigsten Faktoren, welche die Resilienz unterstützen und fördern, gehören:

- positive und realistische Selbstwahrnehmung
- Selbstregulierung
- Sozialkompetenz
- Umgang mit Stress und Konfliktsituationen
- Problemlösungsfähigkeit
- Empathiefähigkeit

Resilienz wirkt wie ein Schutzschild, stärkt die psychische Widerstandskraft und könnte auch als Immunsystem für die Seele beschrieben werden.

Sie ist kein feststehendes Persönlichkeitsmerkmal sondern eine erlernbare Fähigkeit. Sie entsteht nicht von heute auf morgen oder ist plötzlich da, sondern entwickelt sich im Laufe des Lebens. Dies geschieht VOR ALLEM mit einer hohen Intensität im Kindesalter.

Kindern, mit hoher Resilienz, gelingt es im Alltag oftmals besser, mit Misserfolgen, Belastungen und Krisen umzugehen. Getragen vom Wissen um der eigenen Selbstwirksamkeit und einem Bewusstsein für Stärken im Umgang mit Krisen und/ oder belastenden Situationen, wächst das Vermögen eigene Handlungsstrategien zu entwickeln und hierbei auch Befindlichkeiten anderer zu berücksichtigen. Dabei ist es notwendig, die Erfolge sich selbst zuzuschreiben und nicht etwa dem Glück, Zufall oder höheren Mächten.

Und auch wenn die folgende Aussage mit ein wenig Skepsis betrachtet werden kann,hat sie durchaus ihre Daseinsberechtigung .

- Eine Grundvoraussetzung für die Entwicklung der Resilienz ist Stresserleben.

Das Erleben von Stress und Konflikten befähigt dazu, Lösungen zu finden, eigene Grenzen kennenzulernen und über sie hinauszuwachsen. Resilienz erwirbt man also nicht, indem man Krisen vermeidet.

Resilienzfaktoren bei Kindern:
persönliche (innere) Faktoren und soziale (äußere) Faktoren

Persönliche (innere) Faktoren

- Kreativität und Fantasie
  - kreative und logische Wege zur Krisenbewältigung finden
- Kognitive Fähigkeiten
  - Reflexionsvermögen/ realistische Einschätzung von Situationen/ Vorstellungskraft/ Gedächtnisleistung
- Positive Einstellung zu sich selbst
  - Sich Konflikten mutig und sachlich stellen, ermöglicht Annahme von Kritik als Hilfe und Unterstützung
- Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeitserwartung
  - Die (realistische) Einschätzung der eigenen Fähigkeiten, Herausforderungen bewältigen zu können
- Soziale Kompetenz
  - Empathie, die Fähigkeit, Freundschaften zu schließen und Konflikte zu lösen/ soziale Kompetenz ermöglicht Kindern Kontakte auch außerhalb der Familie, welche Halt und Unterstützung geben
- Bewältigungsstrategien kennen und anwenden
  - bekannte Strategien bewusst anwenden – in Stresssituationen hilfreich um neue Lösungsschritte zu finden
- Autonomie, verbunden mit der Fähigkeit, sich Unterstützung und Hilfe zu holen
  - eigene Grenzen erkennen und nicht als Schwäche erleben
- Motivation
  - Ziele im Blick behalten und nicht bei auftretenden „Stolpersteinen“ aufgeben

Natürlich sind alle Faktoren in ihrer Komplexität mit unterschiedlich starker Ausprägung zu sehen. Sobald einer dieser Faktoren gefördert wird, hat dies stärkenden Einfluss auf die anderen.

Soziale (äußere) Faktoren

- Stabile Bindungen zu Bezugspersonen
  - Jemandem, dem das Kind seine Sorgen und Bedürfnisse anvertrauen kann und von dem es zuverlässige Hilfe, Unterstützung, Aufmerksamkeit und Liebe erwarten kann
- Aufwachsen ohne Gewalterfahrungen
  - Gewalterfahrungen im verbalen oder körperlichem Kontext haben negative Einflüsse auf die seelische Gesundheit des Betroffenen. Verrohte Kommunikation kann die Gewaltbereitschaft steigern.
- Liebevolles Umfeld mit klaren Grenzen und Freiräumen
  - Vermittlung eines gutem Regelverständnis und Regelakzeptanz
- Gute Beziehung zu Geschwistern oder der Peergroup
  - Geschwister sind oft Vertrauenspersonen und Unterstützer in Krisensituation – auch jüngere Geschwister erfüllen diesen Unterstützungsauftrag (Bsp. Indem sie dem älteren Geschwisterkind signalisieren: „Du bist wichtig für mich…“)
  - *Zuverlässige Anbindungen und soziale Netze in Kita/ Schule und Vereinen

Faktoren, welche die Stärkung von Resilienz positiv unterstützen können

- Umgang mit Fehlern
  - Fehler zu begehen, ist kein Versagen. Handlungsstrategien zur künftigen Fehlervermeidung entwickeln.

- Umgang mit Wut und Enttäuschung.
- Selbstregulierung und hieraus resultierende positive Neuorganisation ohne Zweifel an eigener Persönlichkeit.

❖ Mut tut gut
- Kinder müssen ausprobieren dürfen. Für Eltern ist das nicht immer leicht auszuhalen.
- Bitte nicht zu frühzeitig eingreifen, wenn ihr Kind sich ausprobiert. Erfolgserlebnisse durch eigenständiges agieren, stärken Kinder in ihrer Selbstwirksamkeit und ermöglichen einen besseren Umgang mit Misserfolgen.

❖ Sicherheit, Geborgenheit und Vertrauen
- Kuscheln, Nähe und Halt – stärkt Kinder im Vertrauen und der Wahrnehmung von Gefahrensituation, auch der Umgang mit ebendiesen wird gestärkt ohne Ängste hervorzurufen.

Resilienz in der Pubertät

In der Pubertät sind viele Jugendliche verunsichert. (Das gilt übrigens auch für Kinder in der Wackelzahnpubertät oder häufig bei Übergängen im Leben.)

Der Leistungsdruck und die Erwartungshaltungen aus dem sozialen Umfeld steigen und die eigene Gefühlswelt spielt schon mal verrückt. In dieser Zeit ist eine gut ausgeprägte Resilienz bei allen Beteiligten in dieser Lebensphase wünschenswert.

Kurze Übungstipps und Buchempfehlungen

❖ Das ICH Buch
Ich bin…
Ich mag…
Ich fühle mich gut, wenn…
Ich kann gut…
- Ein Buch zum selber gestalten – immer zu erweitern - immer greifbar bei Zweifeln Vorbild – Eltern können das eigene Buch erstellen

❖ Resilienz im Alltag födern - ISBN**:** 978-3-7698-2206-9

❖ Das Reslienzbuch - ISBN: 978-3-608-98741-6

❖ Übung: Die Komplimente-Box
Ihr Kind soll sich selbst ein Kompliment machen. Lassen Sie es (immer mal wieder) jeweils einen Zettel für jede Sache schreiben, die es an sich mag oder die es gut gemacht hat. Diese Zettel sammeln Sie dann in einer geheimen Box (z. B. in einem Schuhkarton). Wenn Ihr Kind mal traurig ist, kann es in diese Box hineingreifen und sich dann selbst daran erinnern, wie super es ist.

❖ Übung: Story-Time

Lassen Sie ihr Kind lesen oder lesen Sie ihm eine Geschichte vor. Das altbewährte Lesen ist eines der besten Empathie-Trainings. Durch Geschichten lernen Kinder den Umgang mit Problemen, die sie selbst noch nicht erlebt haben. Zudem helfen die verschiedenen Charaktere dabei, die Welt vom sicheren Hafen des Zuhörers aus zu erkunden.

❖ Übung: Atemübung

Mit dem Kind gleichmäßiges atmen üben. Erst vier Sekunden in den Bauch einatmen, vier Sekunden die Luft halten, vier Sekunden ausatmen, vier Sekunden die Luft halten. Wiederhole diesen Rhythmus insgesamt viermal. Wenn das Kind das nächste Mal Stress erlebt, dann erinnere es an diese 4x4-Atemübung. Das funktioniert übrigens auch am Telefon!