



Stark durchs Leben – Resilienz von Kindern und Jugendlichen fördern

„Was die Raupe das Ende der Welt nennt, nennt der Rest der Welt Schmetterling.“

Laotse

Was macht Kinder stark für die Anforderungen der heutigen Welt? Und was können gerade Eltern zu einer positiven Entwicklung beitragen? Fragen, die immer wesentlicher werden, wenn Stress, Leistungsdruck und Überforderung von klein an Begleiter sind. Sich von Belastungen und Krisen nicht unterkriegen zu lassen, sondern diese als Chance und Entwicklungsmöglichkeit zu sehen, bleibt eine Herausforderung. Was also tun? Die Forschung rund um den Begriff der „Resilienz“ gibt Antworten.

Resilienz – das Immunsystem der Seele

Resilienz ist ursprünglich ein Begriff aus der Werkstoffkunde für die Elastizität und Strapazierfähigkeit von Stoffen. In Zusammenhang mit unserer Gesundheit bezeichnet

Resilienz die psychische Widerstandskraft, Belastbarkeit und Flexibilität von Menschen im Umgang mit schwierigen, belastenden Situationen und Lebensereignissen.

Resiliente Kinder und Jugendliche besitzen gewissermaßen ein starkes „Immunsystem der Seele“. Sie können mit Belastungen, Misserfolgen oder Entwicklungskrisen in einer Weise umgehen, die ihnen einen positiven, erfolgreichen und gesunden Weg ins und durchs Leben ermöglicht.

BARMER



Resilienz ist erlernbar

Resilienz ist nicht angeboren, sondern entwickelt sich aus der Interaktion des Kindes mit seiner Umwelt und seinen Bezugspersonen. Sie kann sich über die Zeit verändern, so dass sich resiliente Phasen mit Phasen erhöhter mentaler Verletzlichkeit abwechseln. Besonders empfindlich sind Kinder und Jugendliche in Entwicklungsübergängen, wie sie etwa bei der Einschulung oder in der Pubertät stattfinden. Doch die gute Nachricht lautet: Resilienz lässt sich in jedem Lebensalter erlernen, stärken oder wiedergewinnen!

Wie Sie Ihr Kind stärken können

Grundsätzlich gilt: Begeben Sie sich auf „Schatzsuche“ bei Ihrem Kind. Schauen Sie nicht auf seine Defizite, sondern vielmehr auf seine Talente, Fähigkeiten und Ressourcen.

Wesentliche Punkte, die die Resilienz von Kindern und Jugendlichen stärken, sind:

- Vertrauen und Sicherheit
- Wertschätzung und Akzeptanz
- Optimismus und Humor
- Klarheit und Kommunikation
- Regeln und Struktur
- Ermutigung zu Eigenaktivität und Verantwortung
- positive Kontakte zu Gleichaltrigen
- positive und fürsorgliche Vorbilder

Die Basis für eine starke Persönlichkeit wird in der Kindheit gelegt. Eine stabile emotionale Bindung zu mindestens

einem Elternteil gilt als wesentlicher Faktor. Dazu gehören neben Kuscheln vor allem Verlässlichkeit, Unterstützung und bedingungslose Wertschätzung. Sagen Sie ruhig öfter mal „Es ist so schön, dass es dich gibt!“. Pflegen Sie auch die emotionalen Beziehungen Ihres Kindes zu den Großeltern, zu wichtigen Bezugspersonen und zu Freunden. Und ermöglichen Sie positive Kontakte Ihres Kindes mit Gleichaltrigen.

Geben Sie Ihrem Kind immer wieder Vertrauen in die eigene Kraft und die eigenen Fähigkeiten. Auch jüngere Kinder können schon kleine, für sie realisierbare „Ämter“ und Aufgaben übernehmen – sei es die Hilfe im Haushalt, die Patenschaft für neue Kinder in der Kita oder der Tafeldienst in der Schule. Stärken Sie die „Kompetenzinseln“ Ihres Kindes, indem Sie seine Talente und positiven Eigenschaften wahrnehmen und Ihre Freude darüber zum Ausdruck bringen. Hängen Sie also die „Kunstwerke“ Ihres Kindes unbedingt auf! Zurückhaltenden und ruhigen Kindern hilft oft ein „Mutstein“, ein vielleicht gemeinsam gefundener und bemalter Stein, der in der Tasche getragen Kraft und Mut spendet.

Resilient sein heißt aktiv sein!

Ein aktives und selbstständiges Angehen von Problemen ist ein zentraler Faktor zur Stärkung von Resilienz. Nehmen Sie Ihrem Kind also nicht alles ab, sondern ermutigen Sie es zu eigenen Erfahrungen. Loben Sie Ihr Kind vor allem für den Einsatz und die Anstrengung, die es in seinem

Verhalten zeigt, weniger für die Ergebnisse. Fehler sind Anlässe zum Lernen und deshalb nicht nur erlaubt, sondern erwünscht! Geben Sie keine vorschnellen Ratschläge, sondern fragen Sie „Was hast du dir schon überlegt?“, „Brauchst du meine Hilfe?“ – auch wenn es nicht immer einfach ist, in dieser Weise Respekt (und Geduld!) zu zeigen. Nur so fördern Sie Selbstmotivation und echte Erfolgserlebnisse.

Neben Freiräumen brauchen Kinder und Jugendliche Grenzen, Routinen und Rituale, die Halt und Sicherheit bieten. Dies gilt für jüngere Kinder ebenso wie für pubertierende Teenager. Stellen Sie Regeln gemeinsam auf – etwa im „Familienrat“ – und vereinbaren Sie auch Konsequenzen für den Fall, dass diese nicht eingehalten werden. So schaffen Sie Grundlagen für Selbstverantwortlichkeit und Disziplin. Legen Sie in dieser Weise also zum Beispiel Essenszeiten, Ausgehzeiten sowie Zeiten und Bedingungen für den Medienkonsum fest.

Im täglichen Miteinander gilt: Eine klare, gelungene Kommunikation hat mehr mit Zuhören zu tun als mit Reden. Schenken Sie Ihrem Kind – wenn es darauf ankommt – Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit, hören Sie aktiv zu, zeigen Sie Interesse und unterbrechen Sie nicht. Versuchen Sie, die Sichtweise Ihres Kindes zu verstehen und anzunehmen,

auch wenn Sie nicht immer damit einverstanden sind. Geben Sie klare Hinweise, statt vage zu formulieren – sagen Sie beispielsweise nicht „Die Musik ist zu laut!“, sondern „Ich bin lärmempfindlich – bitte stell die Musik leiser!“.

Seien Sie Vorbild!

Nicht zuletzt gehört zur Resilienz eine gute Portion Selbstfürsorge: ausreichend Bewegung und Entspannung, gesunde Ernährung, Hobbys – für Ihr Kind und auch für Sie selbst! Seien Sie Vorbild für Ihr Kind, bauen Sie gesunde und stressausgleichende Aktivitäten in Ihren Alltag ein. Gehen Sie mal wieder mit Ihrem Kind Fahrrad fahren, schwimmen oder ein Eis essen. Und gönnen Sie sich selbst feste Zeiten zur Entspannung – wie etwa die Pause nach dem Mittagessen. Bringen Sie Leichtigkeit in Ihren Alltag – durch Lachen, Humor, die Freude am Leben und den Blick auf das Positive! Ihre psychische Widerstandskraft und die Ihres Kindes werden es Ihnen danken.



Weitere Informationen

Durch ein umfangreiches Präventionsangebot unterstützt die BARMER ihre Versicherten, für die eigene Gesundheit aktiv zu werden. Sie fördert Gesundheitskurse zu den Themen Stressbewältigung/Entspannung, Bewegung, Ernährung und Suchtmittelkonsum.

Unter www.barmer.de/a004617 können Sie bundesweit nach förderfähigen Gesundheitskursen suchen, die von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert wurden und zum Beispiel von Volkshochschulen, Bildungsstätten oder Vereinen angeboten werden.

Der Klick zu mehr Infos rund um die psychische Widerstandskraft

Eine komplette Übersicht zum Thema Resilienz gibt es unter www.barmer.de/s000032.

Dieses Infoblatt sowie viele weitere Medien zum Thema Resilienz, Stress und Stressbewältigung finden Sie auch im Broschürencenter der BARMER unter www.barmer.de/a001644.
Rubrik „Entspannung und Stress“.

Der Klick zu weiteren Infos, was Kinder stark macht

www.kinderstarkmachen.de

Bücher für alle, die mehr zum Thema erfahren möchten

Sicher, stark & mutig. Kinder lernen Resilienz. Michaela Sit. Herder Verlag, 2015. ISBN: 9783451067877

Wie man ein Kind stärken kann. Ein Handbuch für Kita und Familie. Irit Wyrobnik (Hrsg.). Vandenhoeck & Ruprecht Verlag, 2012. ISBN: 9783525701348

Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out. Christina Berndt. dtv Verlag, 2015. ISBN: 9783423348454

Resilienz. In 30 Minuten wissen Sie mehr! Ulrich Siegrist, Martin Luitjens. Gabal Verlag, 2011. ISBN: 9783869362632

Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. Jutta Heller. Gräfe & Unzer Verlag, 2013. ISBN: 9783833827358



Impressum

Herausgeber

BARMER
Axel-Springer-Straße 44
10969 Berlin

Konzeption und Redaktion (verantwortlich i. S. d. PR)

Daniela Beerens
Gesundheitsinformation
daniela.beerens@barmer.de

Fachliche Prüfung und Text

Andrea Jakob-Pannier, Marie Assel
Produktentwicklung

Text

Dr. Claudia Robben, Diplom-Psychologin und
Sportwissenschaftlerin, 48308 Senden

Abbildungen

Florian Geiss
Getty Images

Druck

Druckerei Hans Hitzegrad GmbH & Co. KG
Friedrich-Ebert-Str. 102, 42117 Wuppertal

Stand: Januar 2021

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Alle Internetlinks wurden zuletzt am 04.01.2021 abgerufen.

Unser Infoblatt enthält als Service aktuelle Links zu anderen Websites, die Ihnen weitere Informationen zum Thema geben oder nützliche Anwendungen anbieten. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir nicht alle Websites anderer Unternehmen, auf die wir verweisen, laufend überprüfen können. Wir übernehmen daher keine Haftung für die Inhalte dieser Anbieter. Auch bedeuten unsere Links keine Empfehlungen/Werbung für die dargebotenen Inhalte, Produkte und Dienstleistungen der Internet-Angebote.

© BARMER 2021
Alle Rechte vorbehalten.