



Kommunale Gesundheitskonferenz

Gesund leben im Landkreis Schwäbisch Hall

Gesund aufwachsen im Landkreis Schwäbisch Hall

„Resilienz“ – Was Kinder stark macht

Es gibt Kinder, die unter außerordentlich schlechten Bedingungen, wie z.B. Armut, Arbeitslosigkeit der Eltern oder Gewalterfahrungen, aufwachsen und sich entgegen aller Erwartung erstaunlich positiv und kompetent entwickeln.

Was macht diese Kinder stark? Was hält sie gesund? Was gibt ihnen die Kraft, nicht nur zu überleben, sondern sogar gestärkt aus diesen schwierigen Lebensbedingungen hervorzugehen?

Mit diesen Fragen beschäftigt sich in jüngerer Zeit die sogenannte „**Resilienzforschung**“. Der Begriff „**Resilienz**“ leitet sich vom englischen Wort „resilience“ (Spannkraft, Elastizität) ab und bezeichnet die Fähigkeit, selbst in schwierigen Lebenskrisen und nach schweren Schicksalsschlägen wie ein Stehaufmännchen wieder auf die Beine zu kommen.

Resilienz steht somit für das Immunsystem der Psyche oder auch für den Schutzraum der Seele.

Die Widerstandsfähigkeit der Seele ist ein relativ neues Forschungsgebiet.

Mittlerweile wurden zahlreiche Studien ausgewertet und das Phänomen der Resilienz folgendermaßen beschrieben:

- Resilienz ist nicht angeboren, sondern **erlernbar**.
- Resilienz kann mit der Zeit und unter verschiedenen Umständen **variieren**.
Kein Mensch ist immer gleich widerstandsfähig.
- Die Wurzeln für die Entwicklung von Resilienz liegen einerseits in der **Person** andererseits in seiner **Lebensumwelt**.

Von Interesse ist hierbei, wie individuell mit Stress umgegangen wird und wie Bewältigungskompetenzen aufgebaut bzw. gefördert werden können.

Faktoren der Resilienz:

Person und Lebensumwelt - Fähigkeiten und Konsequenzen

Resiliente Kinder

- rechnen mit dem Erfolg **eigener Handlungen**
- gehen Problemsituationen **aktiv** an
- nutzen eigene **Ressourcen** effektiv aus,
- glauben an eigene **Kontrollmöglichkeiten**, erkennen aber auch realistisch, wenn etwas für sie unbeeinflussbar, d.h. außerhalb ihrer Kontrolle, ist.

Quelle: www.dorner-verlag.at Autorin: Michaela Sit