

Zu den **persönlichen Merkmalen** eines **starken Kindes** oder eines*einer **starken Jugendlichen** gehören eine positive und aufgeschlossene Grundhaltung, ein sicheres Bindungsverhalten, gute soziale Kompetenz sowie das Bewusstsein der eigenen Fähigkeiten. Die seelische Widerstandskraft (Resilienz) kann man gezielt stärken.

Bei den **innerfamiliären Schutzfaktoren** ist es für Kinder und Jugendliche wichtig, dass es im Elternhaus (oder in familienähnlichen Strukturen) verlässliche Bezugspersonen und stabile Beziehungen gibt, die von Vertrauen, Wertschätzung und Respekt geprägt sind. Das Kind bzw. der*die Jugendliche soll mit einem Erziehungsstil aufwachsen, der Risikoübernahme und Unabhängigkeit möglich macht und ihn*sie befähigt, sich mit anderen über die eigenen und über deren Gefühle auszutauschen.

Außerhalb der Familie ist es für Kinder und Jugendliche wichtig, stabile Freundschaften zu erleben und selbst ein*e starke*r Freund*in sein zu können. Auch außerhalb der Familie gibt es unterstützende Erwachsene im nahen Umfeld des Kindes, und es lernt, selbst unterstützend für andere da zu sein, Verantwortung zu übernehmen, sich an klare und gerechte Regeln zu halten und diese mit aufzustellen.

Der Begriff „**Resilienz**“ kommt aus dem Lateinischen: *resilire* bedeutet so viel wie „zurückspringen, abprallen“ und wird meist mit „Spannkraft, Widerstandskraft, Widerstandsfähigkeit“ übersetzt. Resilienz beschreibt die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen und stammt ursprünglich aus der Physik: In der Werkstoffkunde bezeichnet man so die Fähigkeit eines Stoffes, sich verformen zu lassen und dennoch in die ursprüngliche Form zurückzufinden.

Mit Blick auf Menschen beschreibt Resilienz eine Krisenkompetenz und die Fähigkeit, Krisen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern. Es handelt sich hierbei um einen Entwicklungsprozess: Resilienz ist lernbar, wieder verlernbar und neu erlernbar. Mit Resilienzförderung ist nicht eine einzelne Methode gemeint, sondern eine ganze Reihe von Strategien.

Telefonische Angebote:

Persönliche, kostenfreie und anonyme Beratung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

<https://www.nummergegenkummer.de>

Kinder- und Jugendtelefon: 116 111

(montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr)

Elterntelefon: 0800 111 0 550

(montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr, dienstags und donnerstags bis 19 Uhr)

Onlineangebote:

Tipps für Erwachsene, um Kinder zu stärken

<https://starkekids.com/selbstbewusstsein-staerken-kinder/>

Hinweise zur Resilienzförderung für Kinder und Erwachsene

<https://starkauchohnemuckis.de/resilienz-bei-kindern-foerdern/>

Initiative der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

<https://www.kinderstarkmachen.de>

IMPRESSUM

Diese Information wird herausgegeben von der

**Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft
Kinder- und Jugendschutz NRW e.V.**

Schillerstraße 44 a

48155 Münster

Telefon: 0251 54027

in Zusammenarbeit mit dem

**Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ)
Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.**

Carl-Mosterts-Platz 1

40477 Düsseldorf

Telefon: 0211 44935-0

Text: Friederike Bartmann (Kath. LAG Kinder- und Jugendschutz NRW)

Druck: Joh. Burlage, Meesenstiege 151, 48165 Münster

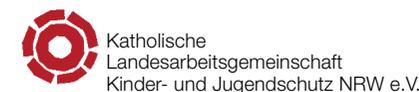
Münster 2022

Tipps und Informationen für Jugendleiter/-innen



**WISSEN
TO GO!**

KINDER STÄRKEN



TIPPS ZUR RESILIENZFÖRDERUNG



Den Kern von Resilienzförderung bilden wertschätzende, fehler-tolerante und dadurch entwicklungsfördernde Beziehungen.

- Nehmt eine resilienzfördernde Haltung ein, indem ihr auf die Ressourcen von Kindern und Jugendlichen schaut und deren Entfaltung unterstützt. Denkt daran: Jede*r kann etwas besonders gut.
- Erkennt Stärken an und bringt Kindern Wertschätzung entgegen (ehrliches Loben).
- Unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, ihr Wohlbefinden zu stärken und ermöglicht positive Erfahrungen.
- Stärkt die Kinder und Jugendlichen in ihrer Meinungsäußerung. Bietet Raum für Diskussionen und lasst unterschiedliche Positionen gelten, auch wenn es einmal kontrovers oder hoch hergeht. Wenn Kinder und Jugendliche erleben, dass ihre Meinung gehört wird, trauen sie sich auch, diese auszusprechen.
- Sorgt für eine Atmosphäre, in der alle über ihre Gefühle sprechen können. Sämtliche Emotionen dürfen Raum haben, auch Wut, Traurigkeit und Angst. Kinder und Jugendliche sollen erfahren, dass sie Gefühle nicht unterdrücken müssen.
- Sucht gemeinsam nach einer Lösung, wenn es Konflikte und Probleme innerhalb der Gruppe gibt. Bezieht dabei alle ein und hört auf die Bedürfnisse des*der Einzelnen. So lernen die Kinder und Jugendlichen, dass es verschiedene Herangehensweisen an Probleme gibt und sie sich mit ihren Wünschen einbringen können.
- Beteiligt die Kinder und Jugendlichen an Entscheidungen: Wohin soll der nächste Ausflug gehen? Was wollen wir für die Gruppe anschaffen? Übergebt Kindern und Jugendlichen altersangemessen Verantwortung für gemeinsame Überlegungen. Teamgeist macht Kinder und Jugendliche stark.
- Fördert die Empathie und das Einfühlungsvermögen von Kindern und Jugendlichen. Wenn sie sich in andere hineinversetzen können, fällt es ihnen leichter, soziale Situationen einzuschätzen, auf andere Menschen zuzugehen und für sich selbst einzustehen.
- Unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, in Konfliktsituationen selbstständig Lösungen zu entwickeln. So wird auch ihr Selbstbewusstsein aufgebaut.

FOLGENDE DINGE MÜSST IHR BERÜCKSICHTIGEN



Als Leiter*innen von Kinder- und Jugendgruppen macht ihr in eurer Arbeit schon viele Dinge, die Kinder und Jugendliche stärken. Denkt daran: Es ist nicht allein eure Aufgabe, für deren seelisches Wohl zu sorgen. Es gibt noch viele andere unterstützende Menschen.

- Resilienz ist keine Superkraft, die alle Schwierigkeiten lösen kann.
- Jugendgruppenleiter*innen sind keine ausgebildeten Pädagog*innen und müssen keine Fachkräfte in Sachen Resilienz sein.
- Ihr könnt aber selbst Vorbilder sein mit eurer Haltung und eurem Umgang mit widrigen Situationen.
- Kinder und Jugendlichen können aufgrund mangelnder Erfahrungen weniger leicht auf Verhaltensmuster im Umgang mit Krisensituationen zurückgreifen. Sie müssen erst lernen, Stress zu bewältigen und brauchen unterstützende Begleiter*innen.
- Schaut auf die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen: Was brauchen sie gerade? Wo ist es sinnvoll, Elemente zum Stärken einzubauen, wo ist freies Spielen im Moment wichtiger?
- Schaut, was aktuell anliegt: Gibt es in der Gruppe ein Thema oder einen Konflikt, den es zu besprechen gilt? Nutzt das als Aufhänger für Diskussion und Meinungsaustausch.
- Versucht, die Fragen der Kinder und Jugendlichen altersentsprechend zu beantworten. Vielleicht wird ihnen anderswo nicht zugetraut, sich mit herausfordernden Themen zu beschäftigen. Bei euch können sie lernen, dass es keine Argumente wie „Dafür bist du noch zu jung!“ oder Tabuthemen gibt. Ermöglicht es den Kindern und Jugendlichen, alle Dinge angemessen anzusprechen.
- Baut Resilienzförderung unterschwellig ein. Nicht jede Gruppenstunde oder Ferienlageraktion braucht das als Hauptschwerpunkt.
- Tauscht euch aus mit anderen Gruppenleiter*innen – innerhalb eures Verbandes, aber auch über den eigenen Tellerrand hinaus. Vielleicht findet ihr Beispiele, Ideen und gute Erfahrungen, die andere zum Thema „Kinder stärken“ haben.
- Nicht jede*r ist direkt Profi in pädagogischen Fragestellungen. Holt euch Input: Vielleicht gibt es Referent*innen auf Diözesanebene, die mit dem Thema „Resilienzförderung“ unterwegs sind.
- Ihr macht bestimmt schon viele Sachen richtig gut. Versucht zwischendurch, die „Kinder-stärken-Brille“ aufzusetzen und eure Arbeit unter diesem Gesichtspunkt anzuschauen. Was gelingt euch bereits gut?
- Als Gruppenleiter*innen müsst ihr nicht für alles eine Lösung haben. Ihr seid unterstützende Bezugspersonen, aber nicht allein für die Resilienzentwicklung der Kinder und Jugendlichen verantwortlich.
- Seid geduldig: Einige Kinder haben noch keine hohe Resilienz entwickelt. Auch kleine Schritte können Großes bewirken.

DAS SOLLTET IHR UNBEDINGT VERMEIDEN



Bei der Resilienzförderung geht es nicht darum, Kindern ein bestimmtes Verhalten zu diktieren oder sich als Gruppenleiter*in in guter Absicht unter Erfolgsdruck zu setzen. Also bitte nicht

- **Kinder und Jugendliche überfordern**, denn durch übertriebenen Ehrgeiz und zu hohe Anforderungen erleben Kinder und Jugendliche Stress statt der Förderung ihrer Widerstandskraft.
- **Meinungen von vornherein verurteilen**: Lasst euch erklären, was hinter den Haltungen der Kinder und Jugendlichen steckt. Bloße Anpassung aus Angst vor Konflikten fördert gerade nicht die seelische Widerstandskraft. Schaut in Diskussionen gemeinsam, wie ihr mit der Gruppe Kompromisse finden könnt.
- **Gefühle tabuisieren**: Gebt – auch negativen – Emotionen von Kindern und Jugendlichen Raum. Sie sollen lernen, dass sie keine Gefühle unterdrücken müssen, um angenommen und wertvoll zu sein.
- **Kinder und Jugendliche übergehen**: Handelt nicht über die Köpfe der Kinder und Jugendlichen hinweg, auch wenn es manchmal leichter erscheint, etwas allein zu regeln. Wenn Entscheidungen mit der ganzen Gruppe zu komplex sind, sucht euch einzelne Kinder und Jugendliche für die jeweilige Aufgabe oder Vorbereitung.
- **Sich selbst überfordern**: Ladet euch nicht möglicherweise belastende Themen der Kinder und Jugendlichen auf. Beobachtet euch selbst: Was geht grade gut? Wo müsst ihr euch vor Vereinnahmung schützen?
- **Auf innere Distanz verzichten**: Bleibt zugewandt, achtet aber auch darauf, wo ihr euch abgrenzen müsst.
- **Sich Vorwürfe machen**: Seid nachsichtig mit euch und den Kindern und Jugendlichen, wenn etwas nicht sofort erfolgreich läuft. Resilienzförderung ist ein Prozess – für Kinder und Jugendliche ebenso wie für unterstützende Bezugspersonen.
- **Resilienzförderung zur Hauptaufgabe machen**: Erklärt das Thema „Kinder stärken“ nicht zur alleinigen Aufgabe. Bei vielen eurer Angebote und Aktionen schwingt Resilienzförderung schon längst mit.