

RESILIENZ

«KINDER STÄRKEN-
VERTRAUEN GEWINNEN»

WIE ELTERN DIE GESUNDE
ENTWICKLUNG UND LEBENSKOMPETENZ
IHRER KINDER STÄRKEN KÖNNEN

Berner Gesundheit

- Beratung und Therapie
- Prävention/GF
- Sexualpädagogik
- Mediothek

www.bernergesundheit.ch



4 Regionalzentren
15 Beratungsstandorte



Programm

- Was bedeutet Resilienz?
- Ich kann – Ich bin – Ich habe
- Plakatspaziergang:
Wie können Eltern ihre Kinder stärken?

Einblicke – Austausch – Denkanstösse





Was bedeutet Resilienz?

Diskussion mit der Person neben ihnen.



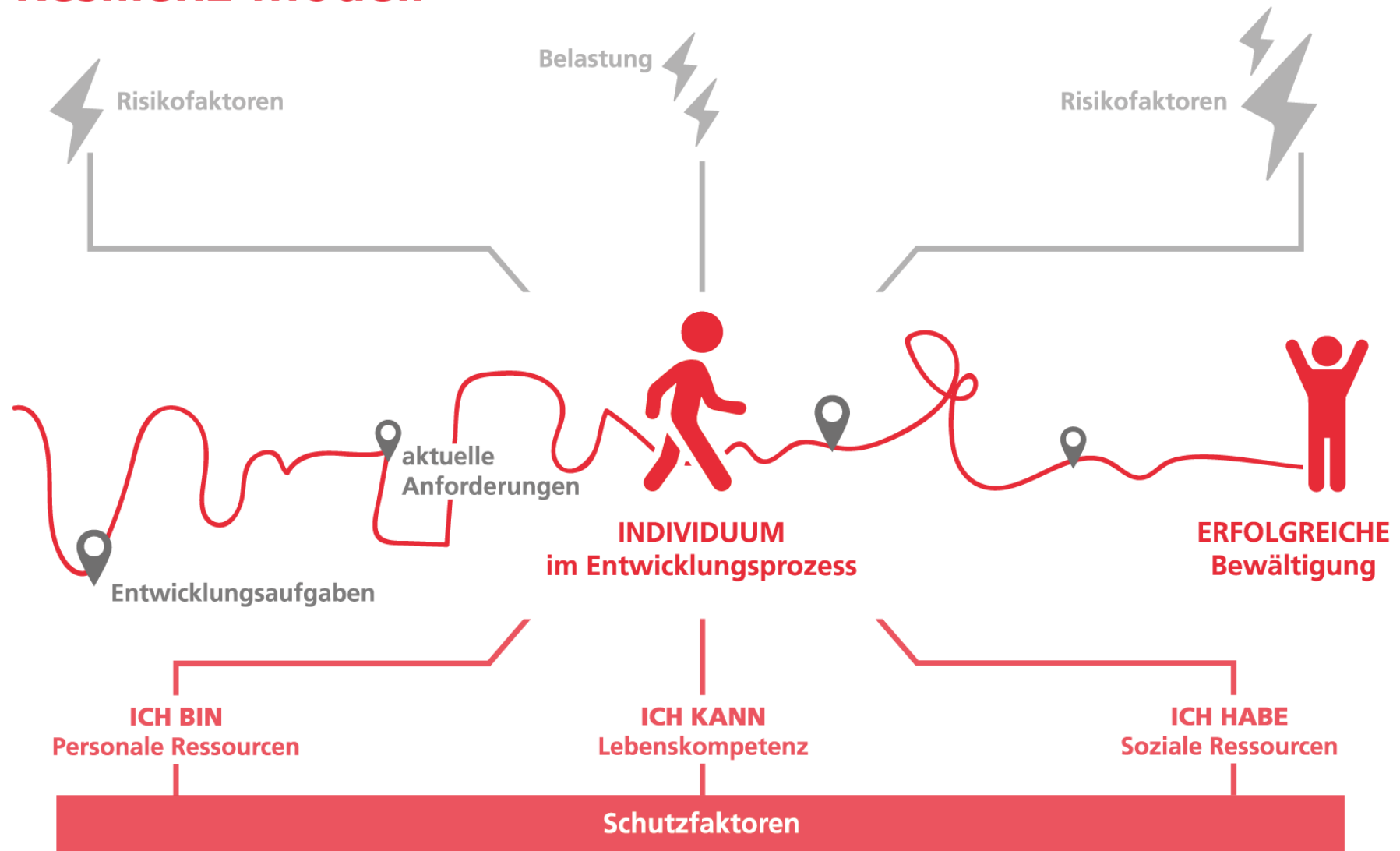
Resilienz: Psychische Widerstandsfähigkeit

«Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.»



Quelle: Welter-Enderlin & Hildenbrand, 2006

Resilienz-Modell



Entwicklungsaufgaben 6 - 12j. mittlere Kindheit

- > sich in soziale Gruppen einfügen
- > Regeln beachten, sich daran halten
- > Kognitive Fähigkeiten wie logisches Denken, Konzentration und Gedächtnis
- > Reflektieren lernen und planen
- > Probleme durchdenken
- > Kulturtechniken wie Lesen, schreiben, rechnen und Umgang mit digitalen Medien
- > Geschlechteridentität
- > Soziale Rollen verstehen
- > Freundschaften bewusst gestalten

Quelle: Orientierungsrahmen 2025
p. 2



Welche Belastungen hat Pippi?

Welche Schutzfaktoren hat Pippi?

Diskussion mit der Person neben ihnen.



ICH KANN - Lebenskompetenzen



«10 Lebenskompetenzen» der WHO

Selbstwahrnehmung

Empathie

Stressbewältigung

Gefühlsbewältigung

Kommunikationsfertigkeit

Beziehungsfähigkeit

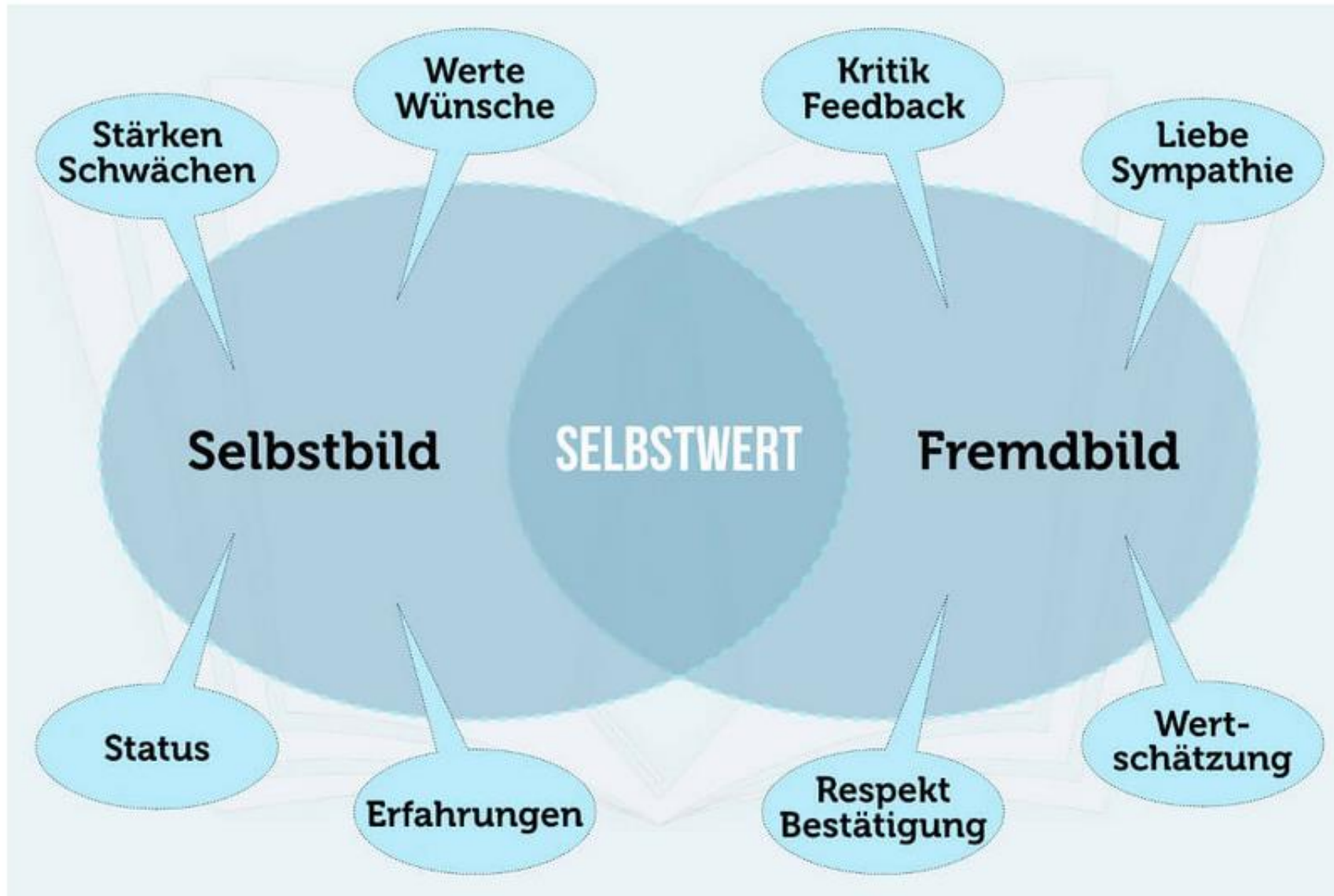
Kritisches Denken

Kreatives Denken

Fertigkeit, Entscheidungen zu treffen

Problemlösefertigkeiten







ICH BIN ...

- liebenswert
- zuversichtlich
- zunehmend unabhängig
- stolz auf mich
- **selbstwirksam**

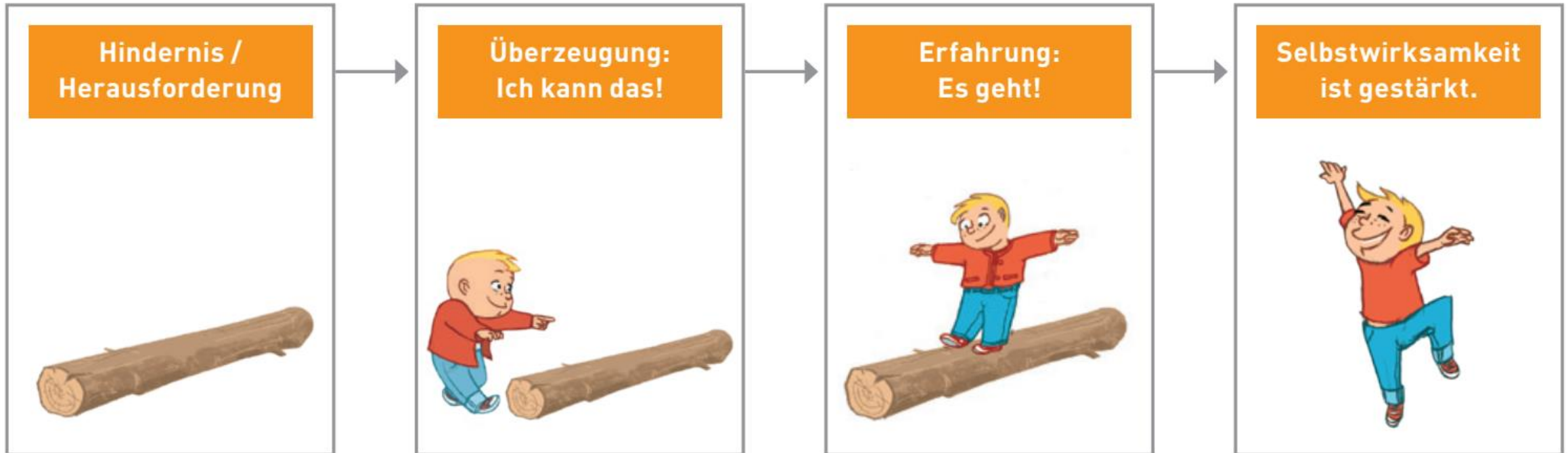


Wie entsteht Selbstwirksamkeit und wie kann diese gefördert werden?



Eigene Erfahrungen (machen dürfen)

Konzept der Selbstwirksamkeit



Illustrationen: © Joël Freymond

<https://youtu.be/DH99CfipoLE>



Selbstwirksamkeit

Eigene Erfahrungen
(direkte Erfahrung)

Beobachtung
(stellvertretende
Erfahrung)

**Ermutigung und
Zuspruch durch andere**
(symbolische
Erfahrung)

**Körperliche und
emotionale
Empfindungen**



ICH HABE...

- Zuhause Struktur und Regeln
- Zugang zu Gesundheits-, Bildungs-, Fürsorge-, und Hilfs-Einrichtungen
- Vorbilder/Modelle
- Sichere Bindung
verfügbar - vertraut - verlässlich





Plakatspaziergang

Zu den Themen austauschen

Stichwörter notieren

Pro Plakat ca. 5 Minuten



Lebenskompetenzen

Gefühlsbewältigung / -regulation

➤ So begleite ich mein Kind in seiner Wut:

Anwesend sein

Begleiten

Zulassen

Selbst ruhig bleiben

eigenen Raum geben

➤ Wie begleite ich mein Kind, wenn es traurig ist?

Anwesend sein

Nähe

Lebenskompetenzen

Stressbewältigung

➤ diese Strategien helfen meinem ^{Kind} zur Ruhe zu kommen:

- Rückzug (Musik hören, Lesen, Zeichnen...)
- Stress thematisieren
- Essen (wenn hungrig)
 - Trampolin springen
 - Bewegung / Sport
 - Schlaf

➤ Wie entspannen Sie sich?

• Sport , dehnen

• Rückzug

• Laufen gehen

• Ruhe / Schlafen

• Tiere (lebendig)
oder "gemichtstiere"



Selbstwirksamkeit

eigene Erfahrungen

> So viel wie nötig, soweit wie möglich
Wie gelingt Ihnen das?

- erst mal beobachten → zutrauen | nachfragen ob Hilfe erwünscht ist.
- Geduld
- Zeit haben

> Freizeitaktivitäten im Nahen Umfeld → Tipps?

- Wald / Garten / Natur / Berge / Bewegung → Raus gehen
- keine Sportplätze nutzen
- Schulsportangebote

Geocaching



Selbstwirksamkeit

Ermutigung und Zuspruch

➤ So begleite ich mein Kind bei Enttäuschungen/
Misserfolg

- Fokus auf das Positive → damit den Blickwinkel etwas "weiten"
- Verständnis zeigen, das Kind enttäuscht ist
- eigene Erfahrungen / Erlebnisse mit Kind teilen
- Fehler sind nichts Negatives → ein Lerneffekt
- Fehlerfreundlich sein!
- Gefühle benennen & aushalten → Co-Regulation
- Fokussieren auf die nächste Prüfung / Match etc → morgen ist ein neuer Tag
- kleine Schritte zum nächsten Erfolg

➤ Wie leben Sie eine positive Fehlerkultur vor?

- Fehler eingestehen und überlegen was ich besser machen könnte
- Davüber sprechen
- Aus Fehler können die unglaublichsten Dinge entstehen (z.B. Erfindungen...)
- Fehlerheftbuch → was ist aus dem Fehler entstanden?
- Humor / über sich selbst lachen können

Sichere Bindung

Orientierung

> Wie gebe ich meinem Kind Orientierung?

- Struktur / Rituale zuhause
- Gespräche → aktives Zuhören, Nachfragen
- Tag/Nacht vorbesprechen → Wochenkalender
- fixe Zeiten, Routine
- verlässliche Ansprechperson sein
- Raum bieten
- Verbindlichkeit

> Das Lieblingsritual meines Kindes?

- Musizieren
- Gute Nacht Geschichte (vorgelesen)
- ins Duvet einrollen
- Kuscheln, vorlesen
- Familienfotos anschauen (Erinnerungen)
- Mandalas malen



Allgemeine Hinweise Resilienzförderung

> Das fällt mir noch ein:

- geduldig sein
- Ruhe bewahren, nicht anstecken lassen

> Damit habe ich / mein Kind gute Erfahrung gemacht:

- Durchatmen
- Perspektivenwechsel
- Empathie
- selber selbstbewusst zu eigenen Stärken + Schwächen stehen, benennen + darüber sprechen → weiterentwickeln
- ist Situation annehmen & validieren



Wie gehts dir?

Rede über alles.
Auch über Leistungsdruck,
Konflikte und Sorgen.

Gesprächstipps:
wie-gehts-dir.ch

Kantone und
pro mente sana

Im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.wie-gehts-dir.ch

Berner Gesundheit
Santé bernoise





AD(H)S und digitale Medien

Rund 5 Prozent aller Kinder in der Schweiz sind von AD(H)S betroffen. Für Kinder und ihre Familien bedeutet diese Neurodiversität eine zusätzliche Herausforderung im Alltag. In dieser Online-Veranstaltung beleuchten wir die Wirkung von Apps und Games auf das neurodiverse Gehirn. Die Pro Juventute-Fachpersonen werden dabei vom langjährigen Elterncoach Ben Fisch unterstützt, der viel Erfahrungswissen und Experten-Tipps aus seiner Tätigkeit mitbringt. Zudem erhalten Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern, die Kinder mit AD(H)S begleiten, auszutauschen.

→ [Montag, 09. Dezember 2024 | 19.30 Uhr](#)

→ *Neue Daten folgen*



Digitale Medien im Vorschul- und Kindergartenalter

An der Online-Veranstaltung «Digitale Medien im Vorschul- und Kindergartenalter» erhalten Sie einen Überblick über aktuelle Empfehlungen und erfahren, welche Chancen und Risiken die Nutzung digitaler Medien für jüngere Kinder birgt. Unsere Fachpersonen geben ausserdem Tipps und Anregungen, wie eine altersgerechte Mediennutzung im Vorschulalter aussehen könnte.

→ [Samstag, 23. November 2024 | 10.00 Uhr](#)



Social Media Plattformen

Soziale Medien sind aus dem Leben junger Menschen nicht mehr wegzudenken. In dieser Online-Veranstaltung stellen wir Ihnen die wichtigsten Plattformen und aktuellen Trends bei Kindern und Jugendlichen vor. Wir zeigen die Chancen und Risiken auf und geben konkrete Tipps und Informationen zu einer bewussten und sicheren Nutzung von Social Media.

→ [Montag, 11. November 2024 | 19.00 Uhr](#)



Welt der Games

Für viele Kinder und Jugendliche gehören Games zum Alltag und zur Jugendkultur. Im Erziehungsalltag verursachen sie jedoch oft Konflikte. Hier knüpft die Online-Veranstaltung «Welt der Games» an. In ihr werden verschiedene Aspekte wie Chancen, Risiken und Faszination rund um die digitalen Spiele beleuchtet. Sie erhalten hilfreiche Tipps im Umgang mit digitalen Spielen sowie einen vertieften Einblick in aktuelle Games.

→ [Mittwoch, 04. September 2024 | 19.00 Uhr](#)
AUSGEBUCHT

→ [Mittwoch, 11. Dezember 2024 | 19.00 Uhr](#)





[Empfehlungen für Eltern von Jugendlichen ab 12 Jahren: Jugend und Medien](#)

https://www.jugendundmedien.ch/fileadmin/PDFs/Broschueren/Brosch_Medienkompetenz_ZHAW_0919_DE_bf.pdf



Kontakt

Berner Gesundheit
Gesundheitsförderung und Prävention
Eigerstrasse 80
3007 Bern

www.bernergesundheit.ch

Anna-Regula Oberteufer
031 370 70 87

annaregula.oberteufer@beges.ch



Immer aktuell informiert!



Newsletter



Instagram



Linkedin



**Herzlichen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**

