



Ratgeber Gesundheit

# DIE INNERE KRAFT ZU WACHSEN

## Resilienz bei Kindern und Jugendlichen

Resilienz ist die seelische Widerstandskraft, mit der wir unser Leben meistern. Jeder Mensch trägt Samen der Resilienz in sich. Wie diese gedeihen und welche Blüten sie treiben, ist jedoch nicht nur genetisch festgelegt, sondern hängt massgeblich von den Prägungen ab, die das Leben uns zuspült. Erfahrungen der Kindheit und im Jugendalter sind dabei besonders nachhaltig: Wir lernen aus der sozialen Interaktion mit den Eltern, Bezugspersonen und mit unserem Umfeld. Die jungen Jahre sind deshalb ein fruchtbarer Nährboden für unsere Resilienz. Während Kleinkinder eher ein Bedürfnis nach Sicherheit, Geborgenheit, Schutz und körperlicher Nähe haben, fordern Jugendliche von ihren Eltern viel Klarheit und einen festen Wertekanon ein, der ihnen Orientierung schenkt.

In Phasen des Übergangs, etwa beim Eintritt in die Kita, bei der Einschulung oder in der Pubertät, sind Kinder und Jugendliche besonders empfindsam. Ihre positiven beziehungsweise negativen Erfahrungen während dieser Zeit können intensiv und tiefgreifend sein.

**Resilienz ist damit keine Eigenschaft, sondern eine Entwicklung. Sie ist ein Prozess, der das ganze Leben lang andauert.**

Resilienz ist auch eine unerschöpfliche Ressource, die sich immer wieder neu befüllen oder wiedergewinnen lässt. Ein Motor, der jederzeit anspringt, wenn wir ihn brauchen – und das in jedem Alter. Wie halten wir diesen Motor geschmeidig? Die beste Pflege sind stabile emotionale Beziehungen. Für Kleinkinder ist eine einzige feste Bezugsperson bereits Gold wert. Je mehr positive Beziehungserfahrungen ein Kind erleben darf, desto besser.

### So gelingen Beziehungen, die die Resilienz Ihres Kindes zum Blühen bringen:

- Empathie entwickeln: Sehen Sie die Welt durch die Augen Ihres Kindes. Stellen Sie Fragen nach seinem persönlichen Erleben und Befinden. Geben Sie sich Mühe, seine Perspektive zu verstehen. Pflegen Sie dafür auch persönliche Rituale, die Nähe aufbauen und lebendig halten.
- Transparent bleiben: Bleiben Sie in kritischen Situationen authentisch und erklären Sie Ihre Reaktion sachlich und wertfrei. Suchen Sie bewusst auch Gesprächsthemen, über die Sie sich mit ehrlichem Interesse austauschen können.
- Vorbild sein: Überprüfen Sie regelmässig, ob Ihr eigenes Verhalten und Ihre Anforderungen an das Kind im Einklang sind.

*Die Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) beleuchten viermal im Jahr ein Psychiatriethema aus unterschiedlichen Perspektiven. Bild zVg*

Kinder lernen durch Beobachtung und orientieren sich an Ihrem Verhalten und den Werten, die Sie vorleben.

- Kompetenzen stärken: Trauen Sie Ihrem Kind altersgerechte Aufgaben und Ämter zu. Dabei zählt weniger das Ergebnis, als vielmehr sein Engagement und die Mühe, die es an den Tag legt, um Ziele zu erreichen. Bieten Sie Jugendlichen immer wieder Entscheidungsmöglichkeiten an, damit sie sich ihrer eigenen Bedürfnisse bewusst werden.
- Emotionale Intelligenz fördern: Bestärken Sie Ihr Kind darin, nach innen zu spüren – wie fühlt es sich gerade, was nimmt es wahr und wie kann es diese Gefühle selbst beeinflussen oder zumindest besser kontrollieren? Sprechen Sie darüber, wie sich Gefühle zeigen oder wie man sie benennen kann und was dem Kind ganz persönlich helfen könnte, am besten damit umzugehen.

**Ein Zuviel ist unmöglich, überschüssige Resilienz gibt es nicht. Denn irgendwann im Leben müssen wir ganz sicher einmal darauf zurückgreifen.**

Sei dies beispielsweise bei dem Tod eines nahestehenden Menschen, bei einem Unfall oder bei beruflichen Rückschlägen. Manchmal auch schon viel früher, etwa bei Rangeleien auf den Pausenplatz, bei einer schlechten Schulnote oder in Mobbing-situationen. Wie genau sich Situationen oder Schicksalsschläge auf unser Befinden dann auswirken – das ist in keiner Weise vorhersehbar. Ein dickes Resilienzpolster ist aber immer hilfreich, um in herausfordernden Zeiten möglichst weich zu landen. Mit dem Ziel, aus eigener Kraft wieder auf die Beine zu kommen und an der Situation zu wachsen.



**HEIDI ECKRICH,  
ÄRZTLICHE DIREKTORIN  
KINDER- UND  
JUGENDPSYCHIATRIE  
BEI DEN PDGR**

### WIR SIND FÜR SIE DA:

Telefon 058 225 25 25  
pdgr.ch/monatsthema

**Sponsored Content: Der Inhalt dieses Ratgebers wurde von den Psychiatrischen Diensten Graubünden zur Verfügung gestellt.**