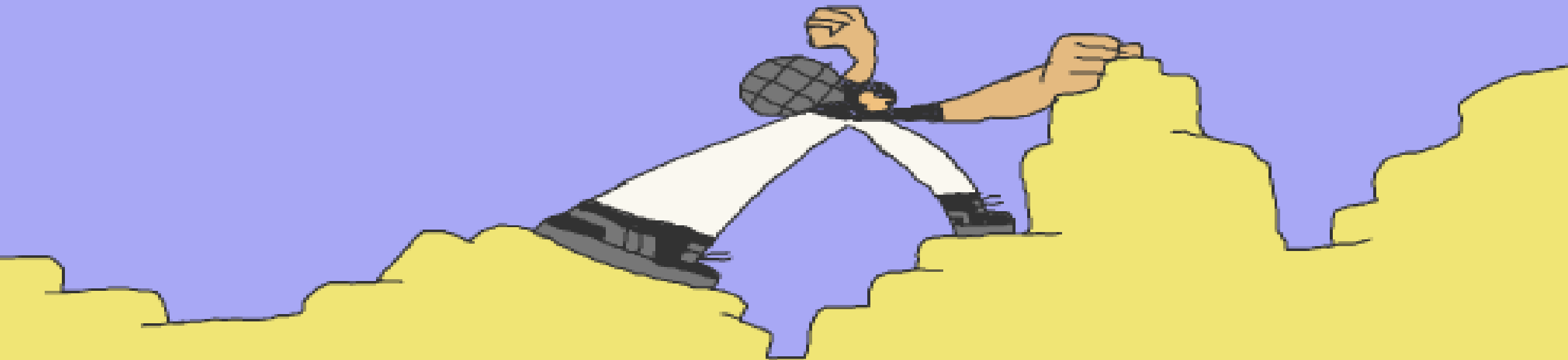


Resilienz:

Was hilft Menschen dabei,



Krisen zu überwinden?



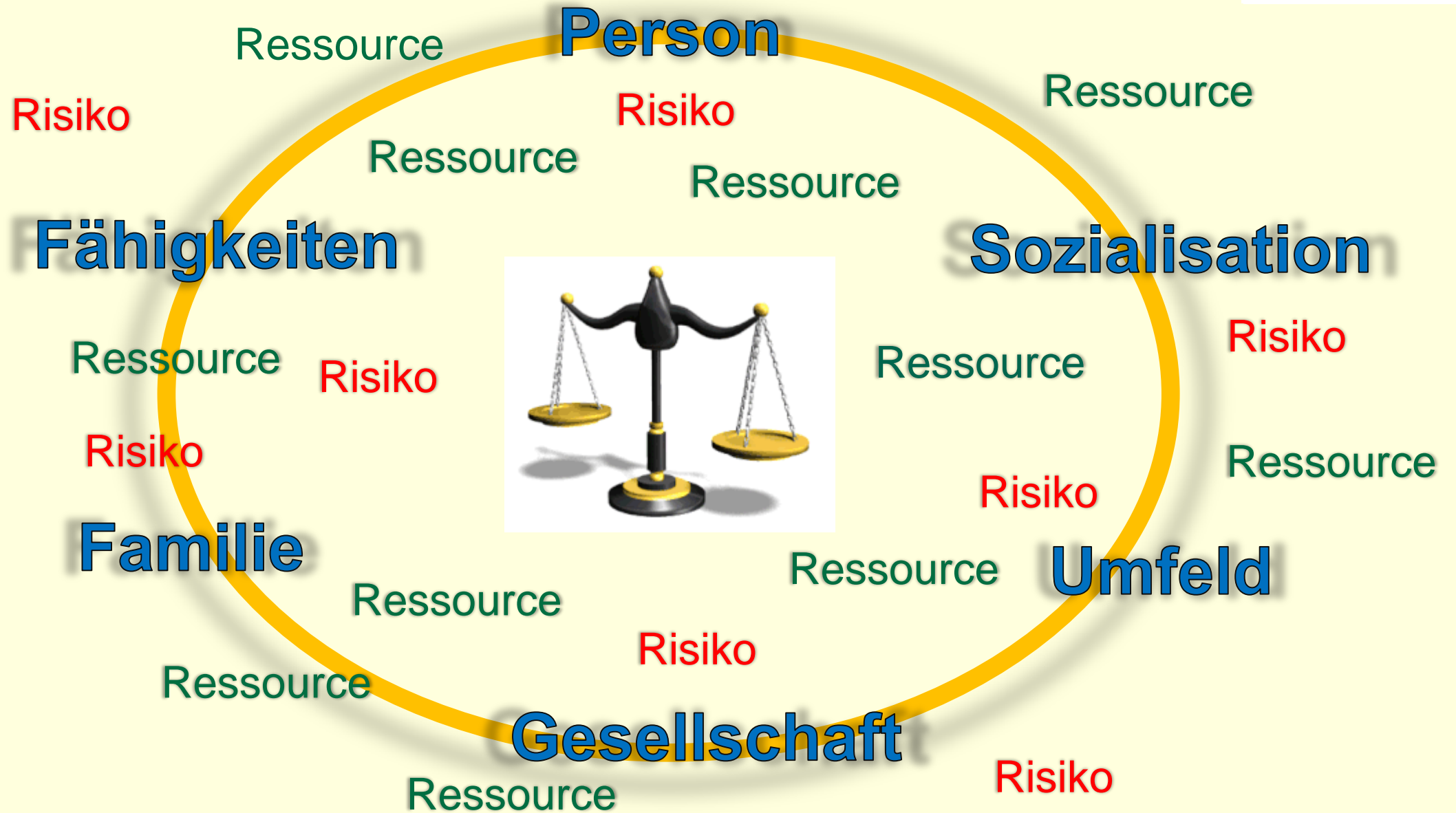
- »Der Begriff Resilienz stammt aus den Materialwissenschaften. Er bezeichnet die Eigenschaft eines Materials, seine ursprüngliche Form beizubehalten oder wieder einzunehmen nachdem es verwendet, gedehnt oder unter Druck gesetzt wurde.«
(Goldstein & Brooks, 2013, S. 8 f)
- »Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.«
(Welter-Enderlin, 2006, S. 13)
- »**Risikofaktoren** erhöhen das Risiko, dass eine Entwicklungsabweichung bzw. psychische Störung auftritt. **Schutzfaktoren** wirken diesem Risiko entgegen.«
(Lohhaus & Vierhaus, 2015, S. 267)

- Genetische Faktoren (z. B. Chromosomenanomalien, Geschlecht)
- Aussehen und körperliche Merkmale
- Prä-, peri- und postnatale Faktoren (z. B. Frühgeburt, Komplikationen, FAS)
- Chronische Erkrankungen (z. B. Asthma, Diabetes, Krebs, Neurodermitis, Herzfehler)
- Gesundheit, körperliche Unversehrtheit
- Temperamentsmerkmale (z. B. Ablenkbarkeit, Impulsivität)
- Bindungserfahrungen
- Bindungsorganisation
- Intelligenz

- Selbstkonzept
- Kontrollerwartung und ein Gefühl der Selbstwirksamkeit
- Fähigkeiten zur Selbstregulation von Anspannung und Entspannung
- Anpassungsfähigkeit im Umgang mit Belastungen oder übermäßigen Reizen (Stressregulation)
- Selbstschutz und Ich-Stärke
- Regelbewusstsein
- konstruktives Denken
- Entscheidungsfähigkeit
- Selbstmanagement und Organisation
- Fähigkeit, sich in verschiedenen kulturellen und sozialen Umwelten zu bewegen
- Umgang mit unterschiedlichen Rollenerwartungen
- Verarbeitungsfähigkeit traumatischer Erlebnisse (z.B. Unfälle, Missbrauch)
- Verarbeitungsfähigkeit von Transitionen (z.B. Einschulung, Umzug)
- Fähigkeit, Konflikte gewaltlos zu bewältigen
- Verantwortungsübernahme
- Kreativität und Explorationslust
- Sachbezogenes Engagement und intrinsische Motivation

- sozio-ökonomischer Status, Armut, Obdachlosigkeit
- Psychische Gesundheit / Erkrankungen eines bzw. beider Elternteile oder von Geschwistern
- Bildungsniveau der Eltern
- Kriminalität der Eltern
- Alkohol-/Drogenkonsum der Eltern
- Erziehungskonstellation (z.B. alleinerziehender Elternteil)
- Erziehung und Erziehungspraktiken der Eltern
- Zeitpunkt der Elternschaft (z.B. vor dem 18. Lebensjahr), unerwünschte Schwangerschaft
- Anzahl der Geschwister (> 4)
- Häufigkeit von Umzügen und Wohnortwechseln, bzw. Stabilität des Wohnumfeldes
- Wohnumfeld, Ausgestaltung der Wohnung
- soziale Isolation / Eingebundenheit der Familie / Nachbarschaft
- Mobbing und Ausgrenzung, bzw. Freundschaften und Akzeptanz
- Verlust eines Geschwisters oder engen Freundes
- Migrationshintergrund

- Gesundheitssystem
- Bildungssystem
- politisches System
- soziales System
- ökonomisches System
- Rechtssystem
- Regeln, Normen und Gesetze der Gesellschaft
- institutionelle Ausstattung
- Arbeitsmarkt
- Versorgung mit Lebensmitteln
- Verkehrsanbindung
- Umweltbelastungen (z.B. Lärmbelastung, Smog)



Es gibt Risiko- und Schutzfaktoren, an denen man etwas ändern kann.

Risikofaktoren können vermindert oder vermieden werden.

Schutzfaktoren können genutzt und gepflegt werden.

Dazu muss man sie erkennen.

Herausfinden, ob man sie verändern kann.

Herausfinden, wie man sie verändern kann.

Es gibt auch unveränderbare **Risikofaktoren**.

Mit diesen muss man lernen umzugehen.

Am Umgang mit Risiken kann man wachsen und gestärkt aus der Auseinandersetzung mit ihnen hervorgehen.

Man kann auch an ihnen scheitern.

Was IHRE **Schutz-** und **Risikofaktoren** sind, kann ihnen niemand vorhersagen.

Auch nicht, ob Sie Erfolg haben oder scheitern.



Unterhalten Sie sich kurz mit Ihrer Sitznachbarin oder Ihrem Sitznachbarn:

- **Welche Schutzfaktoren fallen Ihnen spontan ein, wenn Sie an Ihre persönliche Situation denken?**
- **Wie gelingt es Ihnen, die Waage zwischen Schutz- und Risikofaktoren zu halten?**

**Danke für Ihre
Aufmerksamkeit!**

