

## **Zur Woche der Psychischen Gesundheit: Förderung der Resilienz bei Kindern und Jugendlichen**

Die Förderung von Resilienz (im Sinne psychischer Widerstandsfähigkeit) bei Kindern und Jugendlichen zielt darauf ab, sie zu stärken, damit belastende Lebenssituationen gesund bewältigt werden können.

### **Was ist wichtig und was können Eltern; Fachkräfte und alle die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten tun, um diese zu fördern?**

#### **Stabile Beziehungen aufbauen**

Verlässliche Bindungen zu Eltern, Bezugspersonen oder Lehrer\*innen schaffen Sicherheit. Zuwendung, Zeit und echtes Interesse stärken das Vertrauen.

#### **Emotionale Kompetenzen fördern**

Kinder im Umgang mit Gefühlen unterstützen (z. B. Wut, Angst, Trauer benennen lernen). Empathie fördern - nachfragen: "Wie fühlst du dich?" oder "Wie fühlt sich dein Freund gerade?"

#### **Selbstwirksamkeit und Problemlösekompetenz stärken**

Kinder ermutigen, Herausforderungen selbstständig zu bewältigen. Erfolgserlebnisse schaffen und anerkennen ("Du hast das ganz allein geschafft!").

#### **Positives Selbstbild und Selbstwertgefühl fördern**

Lob und Anerkennung gezielt einsetzen – für Anstrengung, nicht nur für Erfolg. Kinder ernst nehmen, ihnen auf Augenhöhe begegnen.

#### **Struktur und Orientierung bieten**

Klare Regeln, Rituale und ein verlässlicher Alltag geben Sicherheit. Grenzen setzen – aber mit Wärme und Begründung.

#### **Mitbestimmung und Verantwortung ermöglichen**

Kinder an Entscheidungen beteiligen, z. B. im Familienalltag oder im Klassenzimmer. Verantwortung übernehmen lassen – altersgerecht und mit Unterstützung.

#### **Positive Denkmuster fördern**

„Fehler sind Lernchancen“ - als Ansatz des Umgangs mit Misserfolg - vermitteln. Hilfreiche Gedanken anregen (z.B. „Ich schaffe das, wenn ich übe!").

#### **Soziale Netzwerke stärken**

Freundschaften fördern, Gruppenzugehörigkeit ermöglichen (z. B. im Sport, Verein, Jugendgruppe). Isolation vermeiden und bei Konflikten unterstützen.

Ausschuss der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut\*innen der PKS,  
Oktober 2025