



Suchtvorbeugung

Jugendsuchtberatung

Familien-
stärken-
Förderung
von
Resilienz

Drogenberatung



Resilienz

- "resilience" \Leftrightarrow dt. Spannkraft, Elastizität, Strapazierfähigkeit
- Psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken

(Wustmann, 2004)



Resilienz ist eine variable Größe

Resilienz ist eine variable
Größe

Resilienz ist eine variable Größe

Resilienz ist eine variable Größe...

- ... Menschen erwerben Resilienz in der Interaktion mit ihrer Umwelt.
- ... Sie können selber auf diesen Prozess einwirken, brauchen aber auch Unterstützung von außen.
- ... Die Entwicklung von Resilienz hängt von der jeweiligen Risikokonstellation und den vorhandenen Schutzfaktoren ab.

Risikofaktoren...

sind krankheitsbegünstigende und
entwicklungshemmende Merkmale, von denen eine
Gefährdung für die gesunde Entwicklung eines
Menschen ausgeht.

Risikofaktoren-Wirkmechanismen

Je mehr Risikofaktoren vorhanden, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass es zu einer Gefährdung kommt.

Weitere maßgebliche Faktoren:

- Dauer und Kontinuität der Risikofaktoren
- Zeitpunkt, in der die Risikofaktoren auftreten

Risikofaktoren Substanzmissbrauch Jugendlicher

Niedriges
Selbstwertgefühl

Geringe
Frustrationstoleranz

Wenig
Selbstwirksamkeitserfahrungen

Schwierigkeiten in
Schule/ Ausbildung

Ungünstige familiäre
Beziehungs- und
Interaktionsmuster

Gleichgültiger oder
überfordernder Erziehungsstil

Riskante Bezugsgruppe

Gesellschaftliche Normen
bezüglich Substanzkonsum

7 Säulen der Resilienz

Optimismus

Akzeptanz

Soziales Netzwerk

Verantwortung

Zukunftsplanung

Positive Emotionen

**Positive
Selbstwahrnehmung**

Familiäre Schutzfaktoren bei Substanzmissbrauch

- Unterstützende, warme und enge Eltern-Kind-Beziehung
- Klare und positive Erwartungen an das kindliche bzw. jugendliche Verhalten
- Bereitschaft, bei Problemen Informationen und Unterstützung zum Wohle des Kindes einzuholen
- Angemessene Wachsamkeit gegenüber dem kindlichen und jugendlichen Verhaltensweisen

Familiäre Schutzfaktoren bei Substanzmissbrauch

- Entwicklung von Lebenszielen, Träumen und Lebensinhalten
- Belohnungen, Erfolge, Anerkennung für Leistungen und Talente
- Orientierungshilfe bei entscheidenden Weichenstellungen
- Kritische Haltung gegenüber dem Substanzkonsum

Resilienzförderung auf individueller Ebene

Förderung...

- ... von Problemlösefähigkeiten und Konfliktlösungsstrategien
- ... von Eigenaktivität und persönlicher Verantwortungsübernahme
- ... von Selbstwirksamkeit und realistischen Zuschreibungen
- ... von sozialen Kompetenzen
- ... von effektiven Stressbewältigungsstrategien
- ... des Selbstwertgefühls
- ... des Umgangs mit Gefühlen

Resilienzförderung auf Beziehungsebene

- wertschätzender Erziehungsstil
- konstruktive Kommunikation zwischen Erziehungsperson und Kind
- positives Modellverhalten
- effektive Erziehungstechniken
- Kompetenzgefühl der Erziehungs- und Bezugspersonen
- Konfliktlösungsstrategien

Schutzfaktoren im weiteren Umfeld

In den Bildungsinstitutionen

- Klare, transparente und konsistente Regeln und Strukturen
- Wertschätzendes Klima
- Hoher, angemessener Leistungsstandard
- Positive Verstärkung der Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft
- Zusammenarbeit mit dem Elternhaus und anderen Institutionen

Im weiteren sozialen Umfeld

- Kompetente und fürsorgliche Menschen außerhalb der Familie, die Vertrauen fördern und Sicherheit vermitteln
- Ressourcen auf kommunaler Ebene
- Gute Ausbildungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten
- Vorhandensein prosozialer Rollenmodelle, Normen und Werte

Resilienz kann man trainieren...

Optimismus

Glaubenssätze finden, die neue Fenster öffnen!

Akzeptanz

Welchen Nutzen habe ich, wenn ich eine Situation akzeptiere?

Soziales Netzwerk

Woher bekomme ich Unterstützung und Hilfe?

Verantwortung

Ich kann mit meinen Fähigkeiten Situationen bewältigen!

Zukunftsplanung

Situationen können von mir beeinflusst werden!

Positive Emotionen

Täglich drei positive Ereignisse aufschreiben!

Positive Selbstwahrnehmung

Eine Angewohnheit, die ich an mir nicht mag positiv umdeuten!

Resilienz lässt sich
fördern – lassen Sie
uns beginnen!