



# Förderung von Resilienz

---

Oliver Schmitz, transfer e.V.



ANSCHIEBEN.



MATCHEN.



MANAGEN.

- Hinführung zum Thema
- Resilienz
- Resilienzfaktoren
- Resilienzförderung





1982  
gemeinnütziger e.V.



Anerkannter Träger der freien  
Kinder- und Jugendhilfe



Köln-Mülheim  
16 Menschen im Team  
64 Vereinsmitglieder



Unterstützung eines  
gelingenden Aufwachsens  
junger Menschen



Akzeptanz  
und Stärkung  
von Vielfalt



Teilhabe für  
alle



Kinder- und  
Jugend-  
schutz



Stärkung der  
Persönlich-  
keit



Inter-  
nationale  
Bildung



Gesellschaft-  
liches  
Engagement



Förderung  
der  
Gesundheit

Dipl. Sozialpädagoge  
Betriebswirt Non-Profit  
Geschäftsführer transfer

Gesundheitsförderung  
Schutz vor sexualisierter Gewalt



„Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Das Erreichen des höchstmöglichen Gesundheitsniveaus ist eines der Grundrechte jedes Menschen, ohne Unterschied der ethnischen Zugehörigkeit [original: „race“], der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.“

*-Präambel der WHO-Verfassung der WHO 1948  
(zitiert nach WHO 2020, S. 1 – eigene Übersetzung)*

A large, bright yellow circle with a white border, containing text in green and black.

**Gar nicht krank  
ist auch  
nicht gesund**

(K. Valentin)

innere und äußere Anforderungen



Krankheit

Gesundheit



Gesundheit als dynamischer Prozess

Pathogenese



Salutogenese

Kennt ihr eine resiliente Persönlichkeit. Was zeichnet diese aus?



„**Resilienz**“ stammt aus dem Englischen (resilience) und kann mit Widerstandsfähigkeit (Elastizität oder Spannkraft) übersetzt werden. Der Begriff meint die Eigenschaft, mit belastenden Situationen umgehen zu können.

Das Resilienzkonzept beinhaltet einen grundlegenden Blickwinkelwechsel:

Weg von einer Defizitsichtweise hin zu dem Blick auf die Stärken und der Frage:

„Was macht oder erhält einen Menschen stark/gesund?“.

## **Merkmale von Resilienz**

- Herausforderungen annehmen und ihnen positiv gegenüber stehen
- Kummer und Leid regulieren und bewältigen
- Für sich selbst eintreten
- Sich nicht aus der Bahn werfen lassen.
- Selbstbewusstsein haben und sich um das eigene Glück kümmern

## **Resiliente Kinder/Erwachsene...**

- Lassen Hilfe zu
- Bemühen sich, Probleme zu lösen
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Können Bindungen aufbauen
- Können über ihren Kummer lachen
- Nehmen gerne Herausforderungen an
- Sind unabhängig von Bewertungen anderer
- Haben eigene Fehlerkontrolle
- Entwickeln eigene Kreativität und Fantasie



„Eigenschaften, die einen Menschen in der Interaktion mit der Umwelt sowie durch die erfolgreiche Bewältigung von altersspezifischen Entwicklungsaufgaben im Verlauf erwirbt. Diese Faktoren haben bei der Bewältigung von Lebensaufgaben eine besondere Rolle.“

Selbst-  
wahrnehmung

Selbststeuerungs-  
fähigkeit

Problemlöse-  
kompetenz

Angemessener  
Umgang mit  
Stress

Selbst-  
wirksamkeits-  
überzeugung

Soziale  
Kompetenz

- enge und emotionale Beziehungen, die Sicherheit und Schutz vermitteln
- Gefühle der Akzeptanz und das daraus folgende Selbstwertgefühl
- Zuverlässigkeit und Unterstützung der Eltern
- positive Erfahrungen mit anderen Menschen
- positive Erfahrungen mit überstandenen negativen Situationen
- der Glaube, die Hoffnung und Überzeugung auf die eigene Selbstwirksamkeit
- Verantwortungsbewusstsein gegenüber Aufgaben und Menschen
- Einsicht bei Fehlentscheidungen und Fähigkeit zur kritischen Selbstreflexion
- selbstständige Problemlösefähigkeit
- eine optimistische Grundhaltung

## Nicht resiliente Menschen ↔ Resilienten Menschen

warten passiv auf Hilfe ↔ suchen sich aktiv Hilfe

lassen sich nicht helfen ↔ lassen Hilfe zu

fühlen sich Problemen ausgeliefert ↔ bemühen sich Probleme zu lösen

sehen Hindernisse als unüberwindbar ↔ vertrauen in die eigenen Fähigkeiten

zeigen ein ambivalentes Beziehungsverhalten ↔ können Bindungen aufbauen

sind ihrem Kummer ausgeliefert ↔ können über ihren Kummer lachen

bleiben eher beim bereits Bekannten ↔ nehmen gerne Herausforderungen an

brauchen Lob von anderen ↔ sind unabhängig von Bewertungen anderer

haben eine fehlende Selbsteinschätzung ↔ haben eigene Fehlerkontrolle

orientieren sich an Vorgaben ↔ entwickeln eigene Kreativität und Fantasie

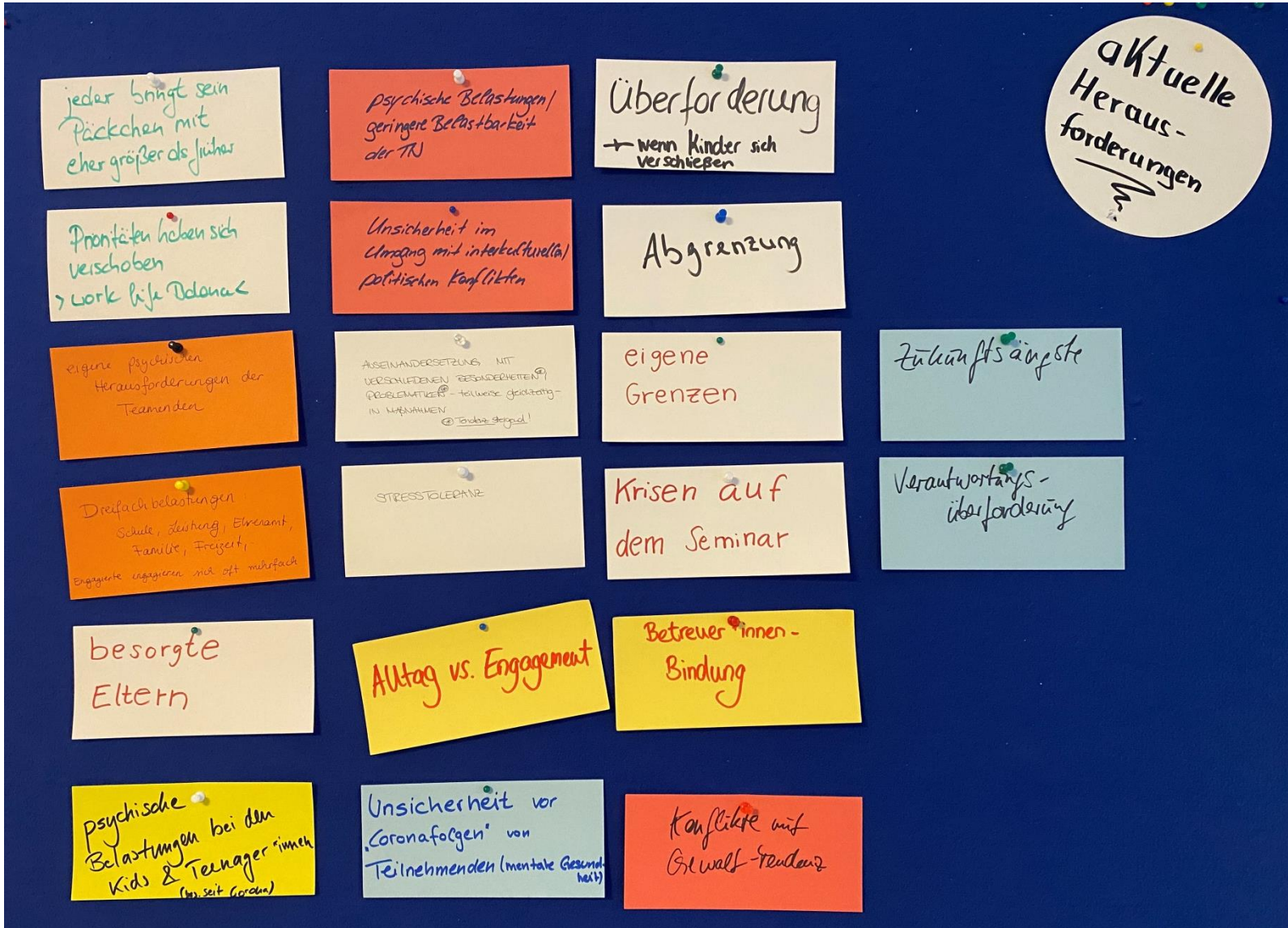
Geht in 3er bis 4er Gruppen in einen Austausch zu folgenden Fragestellungen:

- Welche Anknüpfungspunkte seht ihr, um die Resilienz eurer Teamer:innen zu erhöhen?
- Auf welchen Ebenen könnt ihr Maßnahmen ergreifen, um die Resilienz eurer Teamer:innen zu erhöhen?
- Welche konkreten Maßnahmen könnt ihr umsetzen, um die Resilienz eurer Teamer:innen bzw. Betreuer:innen zu fördern?

## **Auftrag:**

- Verschriftlichung eurer Ideen und Ansätze auf Moderationskarten oder Flipchart
- 5-Minuten-Präsentation zu euren Ergebnissen

# Ergebnisse Kleingruppen



Handwritten notes on a blue board:

- aktuelle Herausforderungen** (Circular sticker)
- jeder bringt sein Päckchen mit eher größer als früher
- psychische Belastungen / geringere Belastbarkeit der TN
- Überforderung  
→ wenn Kinder sich verschließen
- Prioritäten haben sich verschoben  
> Work life Balance <
- Unsicherheit im Umgang mit interkulturellen / politischen Konflikten
- Abgrenzung
- eigene psychischen Herausforderungen der Teamleiter
- AUSEINANDERSETZUNG MIT VERSCHIEDENEN BESONDERHEITEN / PROBLEMTYPEN - teilweise gleichzeitig IN NÄHMEHÄUEN  
(Tabelle beigefügt)
- eigene Grenzen
- Zukunftsängste
- Dreifachbelastungen  
Schule, Leistung, Elternzeit, Familie, Freizeit,  
Engagierte engagieren sich oft mehrfach
- STRESSLEHRPLANE
- Krisen auf dem Seminar
- Verantwortungsüberforderung
- besorgte Eltern
- Alltag vs. Engagement
- Betreuer\*innen-Bindung
- psychische Belastungen bei den Kids & Teenagern  
(ins. seit Corona)
- Unsicherheit vor "Coronafolgen" von Teilnehmenden (mentale Gesundheit)
- Konflikte mit Gewalttendenzen



# Ergebnisse Kleingruppen

## Ideen zur Resilienz-förderung

- Unterstützung anbieten  
Lob  
Raum für Fehler lassen
- Bestärken +  
sicheren Boden anbieten
- Selbstfürsorge  
'abfragen'
- intensive Verarbeitung  
Schulung
- 'Begeistigungen'  
der MA herausfinden
- Support +  
Orientierung
- MA - Gespräche  
regelmäßige Gespräche
- authentisch  
sein
- Austausch /  
'Auskotzrunden'  
=> Fokus auf Beziehung
- Förderung von  
Vorsicht, Einfluss  
Sinnhaftigkeit
- positiv  
bestärken
- Transparenz /  
Euständigkeit
- Regelmäßige Kommunikation  
zur 'Selbstfürsorge'
- zuhören &  
Ideen geben
- Kontextualisieren /  
Einordnen / Fokus  
setzen
- Gemeinschaft  
fördern /  
Zugehörigkeit
- Wertschätzung  
zeigen
- Erfolgsabläufe  
schaffen,  
Erfolgreiche Überforderung
- Lob / Wertschätzung  
(z.B. Glückswörter  
von Festen)
- Selbstbewusstsein  
stärken
- Schlechten, Bierstein,  
Um Frustabläufe zu  
vermeiden
- Reflektieren &  
Erkenntnisse  
mitnehmen
- positives  
Mindset
- Druck nehmen,  
Aufgaben abgeben,  
Hilfe & Zeit geben

## Übungen & Methoden zur emotionalen Intelligenz -> Förderung

## kreativen Projektantrag vergeben (Kommunikation 2.B)

Fähigkeiten  
PBT / Kritik abfragen  
Fähigkeiten abzufragen  
Als Führungskraft schauen  
regelm. konstrukt. Feedback

Lob / Wertschätzung  
'als Experten' umhören dem  
'possymeres Lob'  
Zutrauen / Freiheit geben

gemeinsam  
Stärken benennen  
& Unterstützung  
anbieten

Reflektieren, was ich  
ändern kann und  
was nicht

bewusster abgrenzen  
& (eigene) Grenzen  
kennen (lernen)

Wissen um das  
eigene soziale Umfeld  
⊕ vs. ⊖

Sich Hilfe holen

externe Ansprechpartner  
(Beratungsstelle für  
sexualisierte Gewalt)  
auf Notfallkontakte achten

Achtsamkeit &  
Aufmerksamkeit

Vertrauen schaffen

BGS sensibilisieren

Erstgespräch:  
Angebot zur Mithilfe

präventionierter  
Leitfaden

Ansprechbarkeiten  
zeigen  
proaktiv Gesprächsangebote anbieten

Handlungskonzept  
durch PAD zur Verfügung  
stellen



# Kontakt

---

transfer e.V.  
Buchheimer Str. 64  
51061 Köln

0221/9592190  
[service@transfer-ev.de](mailto:service@transfer-ev.de)  
[www.transfer-ev.de](http://www.transfer-ev.de)



ANSCHIEBEN.



MATCHEN.



MANAGEN.