



5. Oktober 2022

Lern-Hotspot am Forum für Berufsbildende

# JUGENDRESILIENZ

# JUGENDRESILIENZ

Lernende unterscheiden sich in ihrer psychischen Widerstandskraft. Tauchen während der Lehrzeit Stressoren auf, reagieren Jugendliche ganz unterschiedlich darauf.



- Wie kommt es zu diesen Unterschieden?
- Wie können Ausbildungsverantwortliche resilientes Verhalten bei ihren Lernenden fördern?
- Und was können Sie für eine gelingende Lehre tun?

# JUGENDRESILIENZ

## Programmablauf

- Resilienz einführen
- Was können Sie in der Berufsbildung dafür tun?
- Wie kann die Beratungsstelle punkto unterstützen?

# JUGENDRESILIENZ

- Begrüssung
- Barbara Rey  
Sozialarbeiterin FH  
Systemische Beratung und Therapie IEF
- punkto Eltern, Kinder & Jugendliche  
*Wir feiern ein Jubiläum! 20 Jahre punkto*

# JUGENDRESILIENZ

**pUNKTO** · FAMILIENBEGLEITUNG

**pUNKTO** · WOHNEN

**pUNKTO** · KINDER- & JUGENDFÖRDERUNG

**pUNKTO** · MÜTTER- & VÄTERBERATUNG

**pUNKTO** · KINDER-, JUGEND- & ELTERNBERATUNG

**pUNKTO** · GASSENARBEIT



# KINDER-, JUGEND- & ELTERNBERATUNG

punkto erarbeitet mit Ihnen Lösungen.

# KONTAKTANGABEN

## PUNKTO ELTERN, KINDER & JUGENDLICHE

Bahnhofstrasse 6  
CH-6340 Baar

Telefon 041 767 75 00  
mail@punkto-zug.ch  
punkto-zug.ch

## ELTERNNOTRUF ZUG 24H

Ausserhalb der Bürozeiten  
(abends, an Wochenenden und Feiertagen)  
Telefon 0848 35 45 55  
24h@elternnotruf.ch



# JUGENDRESILIENZ

## Definition

Der Begriff Resilienz, (...) stammt aus der Biologie und bedeutet dort Spannkraft, Elastizität und Beweglichkeit. Psychologen bezeichnen damit die seelische Widerstandskraft, die uns Krisen und Niederlagen meistern lässt und Schicksalsschläge bewältigen hilft. Resilienz ist der Wille zu überleben.

(vgl. «Das Resilienz-Buch» Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken)



# JUGENDRESILIENZ

- Lerndefizite, Gewalt und Mobbing an Schulen
- Stress und hohe Anforderungen, Ablenkung durch Medien
- Unsicherheiten durch Coronaepidemie, Ukraine Konflikt, Erderwärmung, Stromverknappung
- zunehmende Komplexität der Welt, ...

**führen zu Symptomen der Überforderung**

# JUGENDRESILIENZ

- **Pathogenetischer Ansatz vs. salutogenetischer Ansatz**  
Defizitmodell und Symptombeseitigung vs. Stärken der Jugendlichen zu fördern
- Durch welche Wirkfaktoren bleiben Jugendliche trotz vielfältiger Belastungen und Stressoren gesund?

# JUGENDRESILIENZ

«Bedauerliche Dinge geschehen nun einmal im Leben, aber wenn sie dann auftreten, wird man mit ihnen umgehen können und nicht endlos trauern.»

Aaron Antonovsky

# JUGENDRESILIENZ

«Wer ein Warum zu leben hat,  
(erträgt fast jedes Wie)»

Buchtitel Viktor E. Frankl: über Lebenssinn und Resilienz

# JUGENDRESILIENZ

**Resilienz** umfasst die Fähigkeit eines Menschen, mit Druck und Belastung umzugehen, die täglichen Herausforderungen zu bewältigen, Probleme zu lösen, aus Fehlern zu lernen und diese zu integrieren, respektvoll mit sich und Mitmenschen im Kontakt zu stehen, schwierige Situationen und Erfahrungen zu überleben, Widrigkeiten zu akzeptieren und im Alltag zu bestehen.

# JUGENDRESILIENZ

- Resilienz als Persönlichkeitsmerkmal
- Resilienz als Prozess



# JUGENDRESILIENZ

## Resilienzprozess

- Auslöser
- Ressourcen
- Konsequenzen

# JUGENDRESILIENZ

- Resiliente Personen haben gelernt, dass sie selbst es sind, die über ihr eigenes Schicksal bestimmen. Sie vertrauen nicht auf Glück oder Zufall, sondern nehmen die Dinge selbst in die Hand und haben ein realistisches Bild von ihren Fähigkeiten.
- Selbstwirksamkeit!



# JUGENDRESILIENZ




# JUGENDRESILIENZ

Was bedeutet das also für die Lehrbetriebe?

Und was können Ausbildner tun, denen das Resilienzvermögen ihrer Lernenden ein Anliegen ist?

# JUGENDRESILIENZ

- Erinnern sie sich an Ihre eigene Lehrzeit?
- Was war da förderlich für Ihre Situation, um sich entwicklungsmässig auszubreiten?
- Was war hinderlich?
- Was hätten Sie sich gewünscht oder mehr davon gewünscht? 

# JUGENDRESILIENZ

## 10 Möglichkeiten zur Resilienzförderung:

- Sie üben Empathie.
- Sie äussern sich klar und hören aktiv zu.\*

# JUGENDRESILIENZ

## Input Kommunikation

Kurze Sätze. Klare Aussage. Fairer Ton. Ich-Sätze.

Aktiv zuhören = Mitteilung verstehen und für gültig zu erklären.

Vermeiden von Machtkämpfen. Ich habe dich gehört. Blickkontakt.

Zeit lassen. Nicht unterbrechen.

Nicht demütigen. Wir sagen nicht, was sie denken sollen.

Kein abfälliges «immer» «nie».


Würde belassen und Humor einbauen.

# JUGENDRESILIENZ

## 10 Möglichkeiten zur Resilienzförderung:

- Sie üben Empathie.
- Sie äussern sich klar und hören aktiv zu.\*
- Sie wandeln „negative Skripts“ ab.
- Sie geben Ihren Lernenden das Gefühl, geschätzt und willkommen zu sein. ★
- Sie akzeptieren Ihre Lernenden so, wie sie sind, und verhelfen ihnen zu realistischen Erwartungen und Zielvorstellungen.

# JUGENDRESILIENZ

- Sie verhelfen Ihren Lernenden zu Erfolgserlebnissen, indem sie ihre Kompetenzen identifizieren und stärken. 
- Sie geben Ihren Lernenden Gelegenheit zu erkennen, dass sie aus Fehlern lernen können.
- Sie wecken Verantwortungsbewusstsein, Mitgefühl und ein soziales Gewissen, lassen sie beteiligen.
- Sie lehren Ihre Lernenden, Probleme zu lösen und Entscheidungen zu treffen.
- Sie setzen Regeln, die das Selbstwertgefühl und die Selbstdisziplin Ihrer Lernenden fördern.

# JUGENDRESILIENZ

## Die 8 wichtigsten Resilienzfaktoren

Vgl. Fritz+Fränzi Resilienz-Veranstaltung 2017



# JUGENDRESILIENZ

## 1. Bindung

Grundstein der Resilienz in den ersten 3 Lebensjahren

Weinen, dann passiert etwas = Selbstwirksamkeit

Feinfühligkeit, Unterstützung und Trost

Entwicklung des Gefühls, Stress muss nicht von langer Dauer sein, es wird besser weitergehen.

# JUGENDRESILIENZ

## 2. Selbstwahrnehmung

Körper wahrnehmen. Wie geht's mir?

Gedanken und Gefühle wahrnehmen in Worten ausdrücken und aktiv beeinflussen.

Sich damit in andere einfühlen können = Empathie

Gefühle benennen, Stress geht dadurch runter, distanzieren möglich.

# JUGENDRESILIENZ

## 3. Emotionsregulation

Danach mit neuem Mut wieder ins Leben gehen.  
Wie geht es dir? Du siehst niedergeschlagen aus.  
Was ist los? Was brauchst du jetzt?

# JUGENDRESILIENZ

## 4. Selbstwertgefühl

Kann ich irgendetwas bewirken, dass die Welt besser wird?

Miteinbezug und Möglichkeit geben, etwas zu tun = wichtig.

Bedanken.

Mitentscheiden lassen.

Auch Lernenden mal um Rat fragen.

# JUGENDRESILIENZ

## 5. Selbstwirksamkeit

Ich kann Problem lösen = Gegenteil von Hilflosigkeit.

Ich kann etwas bewirken.

Weg von: Die anderen sind alle gemein, ich ein Opfer. Ich bin ein Versager. Hin zu: Ich habe mich zu spät vorbereitet. Oder: Weil ich nicht geübt habe.



# JUGENDRESILIENZ

## 6. Selbstvertrauen

Bereichsspezifisch z.B. Sport

Auf kleine Fortschritte hinweisen. Wie ist dir das gelungen?

Ängste und Misserfolge überwinden

Über bewältigte eigene Hindernisse sprechen

Das Schlimmste vorwegnehmen und besprechen, was könntest du dann tun

# JUGENDRESILIENZ

## 7. Optimismus

Auch in Krise Silberstreifen sehen, um besser damit zurecht zu kommen.

Perspektive

Fokus auf Gelingendes richten = positive Emotionen

# JUGENDRESILIENZ

## 8. Dankbarkeit

Dankbarkeitstagebuch führen  
Was ist gelaufen-Übung?



# JUGENDRESILIENZ

## **Risikofaktoren** der Entwicklungsübergänge

Pubertät und Erwachsenwerden

Ablösung vom Elternhaus und damit verbundene wirtschaftliche Unabhängigkeit

Fehlende Ausbildungsfähigkeit durch Mangel an Arbeits- und Sozialverhalten

Mangel an Ernsthaftigkeit durch Unwissenheit

Diskrepanz von Vorstellung und Realität

# JUGENDRESILIENZ

## Ressourcen im Ausbildungsbetrieb

- Gute Beziehung zwischen Ausbildner und Lehrling
- Gutes Betriebsklima, erfahrene Unterstützung und pädagogisches Geschick der Ausbilder
- Passende Anforderungen, klare Regeln und Konsequenzen
- Vielfältige Angebote und Kompetenzen (auch Vorbilder und positive Rollenmodelle) im Ausbildungsbetrieb
- Verfügbarkeit von Informations- und Beratungsangeboten
- Angemessene Vernetzung zwischen Schule, Betrieb und Elternhaus

Quelle «Resilienzförderung im Jugendalter» Steinebach Gharabagi

# JUGENDRESILIENZ

Zeigt ein Jugendlicher in einem Bereich auffälliges Verhalten, soll der Zweck dieses Verhaltens, aus Sicht des Jugendlichen, genauer erforscht und verstanden werden. Dabei geht es um genaues Zuhören, fragen und verstehen wollen.

# JUGENDRESILIENZ

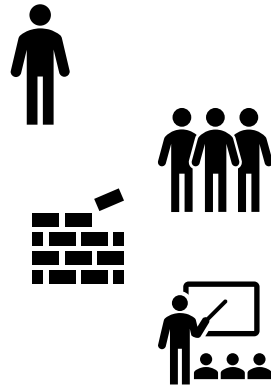
Gutes Bündnis zwischen

Lernenden

Familie

Lehrbetrieb

Gewerbeschule



bedingt...

# JUGENDRESILIENZ

- Partnerschaft aller involvierten Parteien
- regelmässigen Kontakt
- proaktiv
- Miteinbezug beider Elternteile auch nach Trennung
- Empathie und Beziehung
- Stärken erwähnen, dann die Schwierigkeiten
- Erziehung zu resilientem Verhalten

# JUGENDRESILIENZ

Frühzeitig Unterstützung in Anspruch nehmen und triagieren, beispielsweise an:

punkto Jugendberatung für Lernende, Eltern, Ausbilder

Analog dazu Projekt Kanti:

Lehrpersonen motivieren SchülerInnen für Jugendberatung vor Ort

# JUGENDRESILIENZ

2 Fallbeispiele, die so oder so ähnlich zu punkto in die Beratung gekommen sind:

- Lernender X, Lehre verloren, Anforderungen zu hoch im Betrieb, Ämtli nicht erledigt, Berufsschule nicht besucht. Eltern berichten von ihrem Sohn, der an den Schultagen morgens das Haus verliess und abends wieder zurückkehrte. Anmeldung bei punkto.

# JUGENDRESILIENZ

- Lernender Y, bereits provisorisch im Lehrbetrieb, online Games bis 03 Uhr nachts, mag am Morgen nicht aufstehen, müde und unkonzentriert im Betrieb, macht grobe Fehler. Ungenügende Noten in der Berufsschule. Gefälschte Unterschrift der Eltern. Eltern durch schlechtes Zeugnis überrascht. Drohender Lehrabbruch. Kalter Entzug von Medien durch die Eltern. Anmeldung im punkto.



# JUGENDRESILIENZ

## Arbeitsweise von punkto Jugendberatung

- systemisch und lösungsorientiert
- vertraulich
- kostenlose Beratung durch Leistungsvertrag mit Kanton ZG
- Dreiecksverträge möglich
  
- Hinweis auf punkto Wohnen und Wohnen plus

# JUGENDRESILIENZ

„The problem is not the problem. The problem ist your attitude about the problem.“ *Captain Jack Sparrow*

„Es gibt nur zwei Tage im Jahr, an denen man nichts tun kann: Der eine ist gestern und der andere morgen...“  
*Dalai Lama*