

# Vivo

FÜR  
ELTERN

Informationen des Gesundheitsamts zur Gesundheitsförderung von Kindern

## Kinder stärken: Resilienz fördern!



Abb. 1

**Kinder erleben im Laufe ihres Heranwachsens verschiedenste Herausforderungen und Krisen.** Manche davon

sind erwartbar und kommen auf jedes Kind zu, andere sind nicht vorhersehbar und manchmal traumatisch. Zu den erwartbaren Krisen gehören Entwicklungsschübe vom Zahnen bis zur Pubertät oder Übergangsphasen wie zum Beispiel der Eintritt in den Kindergarten oder die Schule. Unvorhergesehene Krisen sind Unfälle, Krankheiten oder schwere familiäre Konflikte.

**Wie lernen, sich gegen Krisen zu wappnen?**

Der Begriff, der bei dieser Frage oft genannt wird, ist „Resilienz“. Man kann ihn übersetzen mit psychischer Widerstandskraft oder der inneren Stärke, Belastungen auszuhalten und gut zu überstehen. Was Resilienz ist, möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe unserer Vivo zeigen.

**Wie können wir unsere Kinder stärken?**

Dafür gibt es keine einfachen Rezepte, denn jedes Kind und jede Situation ist unterschiedlich. Dennoch können wir – Sie als Eltern, wir als Fachkräfte – die Resilienz von Kindern stärken, indem wir bestimmte Fähigkeiten fördern: die soziale Kompetenz zum Beispiel oder die Fähigkeit, heftige Gefühle zu regulieren, Probleme selbst zu lösen oder die Wirksamkeit des eigenen Handelns zu spüren.

**RESILIENZ:**  
die psychische  
Widerstandskraft  
oder innere Stärke,  
Belastungen  
auszuhalten  
und gut zu  
überstehen.

Sie als Eltern fördern die seelische Entwicklung Ihres Kindes jeden Tag und vermutlich völlig unbewusst. Darüber hinaus möchten wir Sie mit folgenden Praxisbeispielen dabei unterstützen, Ihrem Kind ganz gezielt Angebote zu machen, mit denen es Resilienz und damit innere Stärke entwickelt.

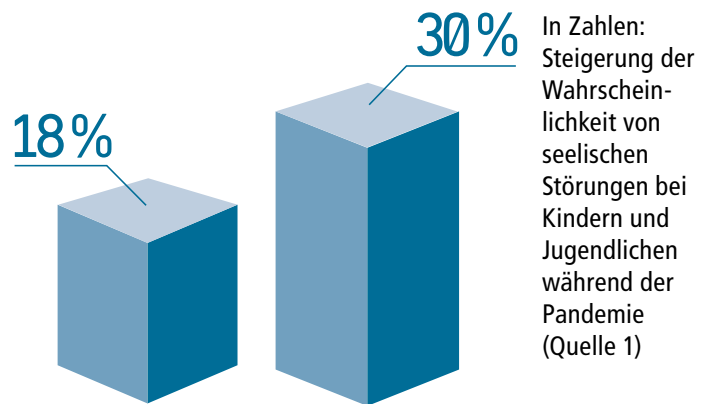
## Liebe Eltern,

die Corona-Pandemie hat unser Leben stark verändert und wirkt sich bis heute auf unseren Alltag aus. Für alle, aber besonders für Sie als Eltern und für Ihre Kinder war die Situation schwierig, zum Teil überfordernd oder zumindest herausfordernd.

Daher wenden wir uns hiermit direkt an Sie: Vielen Dank für das Geleistete – wir haben größten Respekt für das, was Sie und Ihre Kinder in den vergangenen drei Jahren geschultert haben!

Ein Großteil der Kinder ist gesund durch diese Zeit gekommen. Doch aktuelle Studien zeigen: Die Wahrscheinlichkeit, dass bei Kindern und Jugendlichen seelische Störungen auftreten, ist von 18 auf 30 Prozent gestiegen. Deswegen ist es wichtig, die psychische Gesundheit der Kinder zu stärken.

Diese Vivo zeigt Ihnen praktische und einfach umzusetzende Möglichkeiten, die dazu beitragen können, die psychische



Gesundheit der Kinder zu stärken. Die Angebote eignen sich bereits für Kinder ab zwei Jahren – viel Spaß beim gemeinsamen Ausprobieren!

## Wie kann ich die Resilienz meines Kindes fördern?



### „Ich bin an deiner Seite“: für das Kind da sein

Viele Studien zeigen: Ein sehr wichtiger Grund für die psychische Stärke eines Menschen ist, dass er als Kind zumindest *eine* verlässliche Bezugsperson hatte, eine erwachsene Person, die für ihn da war, ihm ein wertschätzendes, verlässliches Beziehungsangebot machte und ihn unterstützte. (Quelle 2)

**PRAXISTIPPS:** „Medien und Resilienz“ auf Seite 6



### „Du schaffst das!“, Problem-lösefähigkeit erfahrbar machen

Stärken Sie das Vertrauen Ihres Kindes in seine eigenen Fähigkeiten. Ermutigen Sie Ihr Kind dazu, selbstständig aus schwierigen Situationen herauszukommen und dabei lösungsorientiert zu handeln.

**PRAXISTIPPS:** „Achtsamkeit stärken beim Backen, Kochen und Essen“ auf Seite 3 und „Selbstwirksamkeit und Problemlösefähigkeit beim Spielen, Basteln und Malen erlebbar machen“ auf Seite 4



### „Du bist Teil einer Gemeinschaft“: soziale Kompetenz fördern

Helfen Sie Ihrem Kind, soziale Kompetenzen zu entwickeln. So lernt es, Leistungsdruck stand zu halten, sich in andere Menschen hineinzusetzen und in Konfliktsituationen zu seiner Meinung zu stehen.

**PRAXISTIPP:** Kinder können sich sehr viel besser in Menschen hineinversetzen, wenn sie regelmäßig Geschichten von ihren Eltern vorgelesen bekommen.

**BUCHTIPP:** „Sarah schafft das“ auf Seite 6



### „Wer bist du, wie willst du sein?“, Selbst- und Fremdwahrnehmung beachten

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, dass es gut über sich selbst Bescheid weiß und ihm seine Stärken und Schwächen bekannt sind. Auf diese Weise ist es ihm möglich, sich selbst zu reflektieren und Selbstbewusstsein aufzubauen.

**PRAXISTIPPS:** „Gemeinsame Werte und Gefühle sichtbar machen“ auf Seite 4

## Achtsamkeit durch gemeinsames Backen



Abb. 2

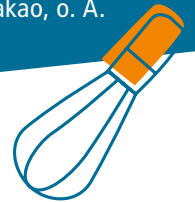
Auch Backen kann eine Aktivität sein, die dem Aufbau von Selbstwirksamkeit dient: Die Kinder merken, dass sie selbst etwas Leckeres erschaffen können. Diese Müslikugeln können Sie beispielsweise gut gemeinsam mit Ihren Kindern zubereiten – und genießen!

**TIPP für Eltern kleinerer Kinder:** Bereiten Sie bereits alle Zutaten vor, damit das Kind sie nachher nur noch vermischen muss. Quelle: [www.gutekueche.de/energiebaellchen-mit-bananen-und-rosinen-rezept-11106](http://www.gutekueche.de/energiebaellchen-mit-bananen-und-rosinen-rezept-11106)

## Müslikugeln ohne Mixer

Zutaten:  
1 reife Banane  
200g zarte Haferflocken  
3 EL Rosinen  
200g gemahlene Nüsse

Nach Bedarf und  
Alter der Kinder:  
Kokosflocken, gehackte  
Nüsse, Kakao, o. Ä.



### Zubereitung:

1. Banane schälen und in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken.
2. Haferflocken, Rosinen und Nüsse hinzufügen und zu einem gut formbaren, nicht mehr klebrigen Teig verarbeiten.

### TIPP:

- Teig zu flüssig: etwas mehr Nüsse  
Teig zu krümelig: etwas Milch (oder Milchersatz) zufügen
3. Aus dem Teig etwa walnussgroße Kugeln formen; in Kokosflocken, gehackten Nüssen, Kakao, o. Ä. wenden. Gut eingepackt halten sich die Kugeln mehrere Tage im Kühlschrank.



## Wahrnehmung der Kinder beim Umgang mit Lebensmitteln schulen

Stellen Sie Ihrem Kind beim gemeinsamen Kochen und bei den gemeinsamen Mahlzeiten gezielt Fragen. So lenken Sie die Aufmerksamkeit bewusst auf die verschiedenen Sinneswahrnehmungen.

### Beispiel:

Wie sieht der Apfel aus? Wie riecht der Apfel? Wie fühlt sich der Apfel an? Wie schmeckt der Apfel, süß oder sauer? Wo schmeckst du den Apfel am meisten? Am Gaumen, auf der Zunge?



Abb. 3

# Selbstwirksamkeit und Problemlösefähigkeit erlebbar machen

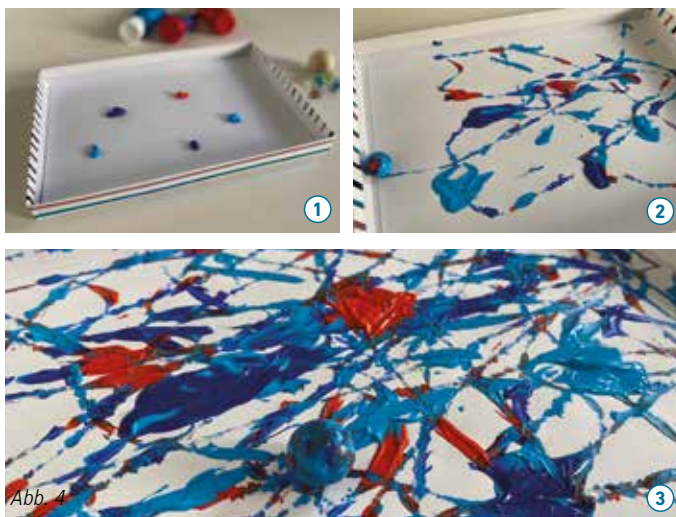
## 1 Hörmemory

(ab 3 Jahren)

Ziel des Hörmemorys ist es, durch Schütteln identische Füllungen einander zuzuordnen. Sie können es ganz einfach selbst basteln:

- 12 bis 24 kleine blickdichte Behälter sammeln (durchsichtige Behälter blickdicht bekleben).
- Behälter gemeinsam mit Haushaltsdingen füllen: Schrauben, Reis, Mehl, Erbsen, Büroklammern, Murmeln, Steinchen etc. Lassen Sie die Kinder auch selbstständig Gegenstände aussuchen.
- Jeweils zwei Behälter mit gleichem Inhalt füllen.
- Darauf achten, dass die Behälter fest verschlossen sind, damit Kinder nichts verschlucken können.
- Ablauf wie beim klassischen Memory.

**TIPP:** Auch als Ratespiel möglich: Vier bis sechs Behälter mit unterschiedlichem Material füllen und erraten, was hinter dem Geräusch beim Schütteln des Behälters steckt!



## 2 Marmelbild

(ab 2 Jahren):

Durch das Marmelbild können Sie Erfolgserlebnisse für Ihre Kinder schaffen und die Kreativität fördern.

- Material: (Schuh-) Karton, Papier, Farbe, Murmeln oder andere Kugeln
- Das Blatt auf den Boden des Kartons legen und mit Farbe beklecksen, dann die Murmel auf das Blatt legen und im Karton hin- und herrollen.

**TIPP:** Am besten eignen sich flüssige, nicht zu wässrige Farben. Pro Bild sollten nicht mehr als vier Farben genutzt werden, da es sonst schnell braun wird.

# Gemeinsame Werte und Gefühle sichtbar machen

## Ressourcengemälde

(ab 3 Jahren)

Eine Aktivität für die ganze Familie und eine einfache Möglichkeit, die Dinge zu zeigen, die Sie und Ihre Kinder glücklich machen. Manchmal lässt sich das leichter mit Bildern als mit Worten sagen.

- Material: Papier, Farbstifte, Fotos, Bilder für eine Collage oder Straßenkreide für draußen
- Alle malen oder kleben auf ein gemeinsames Blatt Papier (oder einen begrenzten Bereich auf dem Asphalt) das, was sie glücklich macht und gut tut: zum Beispiel eine Sonne, eine Teetasse, die Großeltern oder das Lieblingsspielzeug.



# Gefühlsregulierung durch Entspannung

## Fantasiereise „Gemeinsam auf Erkundungstour“ (ab 3 Jahren)

Fantasiereisen sind ein beliebtes Entspannungsverfahren: Eine Person erzählt eine Geschichte und die Zuhörenden stellen sich passende Bilder dazu vor.

- Machen Sie es sich gemeinsam gemütlich und einigen Sie sich auf etwas, das Sie zusammen erkunden wollen (Ausflug in den Wald, ins Schwimmbad o. Ä.).
- Nacheinander lassen alle so genau wie möglich die Vorstellung lebendig werden. Die Sprech-Rolle kann weitergegeben werden (am besten alle in die Geschichte mit einbeziehen, damit sich jede und jeder besser hineinversetzen kann).

Beispiel: „Wir starten an einem sonnigen Mittag gemeinsam mit unseren Fahrrädern in Richtung Freibad...“

**TIPP:** Passende Musik oder Geräusche (Zoo, Wald) im Hintergrund laufen lassen.

## Einfache Atemübung (ab 2 Jahren)

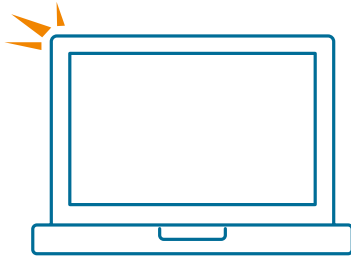
- Eltern übernehmen die Anleitung.
- Übung im Sitzen/Liegen/Stehen möglich: bevorzugte Position einnehmen.
- Tief einatmen und spüren, wie der Bauch ganz rund wird.
- Hände auf den Bauch legen: „Spürst Du, wie dein Bauch sich auf und ab bewegt?“
- Beim Ausatmen die Luft kräftig durch den Mund auspusten.
- Drei bis zehn Mal wiederholen.

**TIPP:** Wenn Sie die Übung im Liegen ausführen, kann ein Kuscheltier auf den Bauch gelegt und beobachtet werden, wie sich dieses beim Ein- und Ausatmen auf und ab bewegt.

[www.kita.de/wissen/entspannungsuebungen-fuer-kinder/](http://www.kita.de/wissen/entspannungsuebungen-fuer-kinder/)



## Medien & Resilienz



### Was macht uns und unsere Kinder in der digitalen Alltagswelt stark?

Digitale Medien erleichtern den Alltag in vieler Hinsicht. Allerdings fressen sie häufig auch wertvolle Zeit für resilienzfördernde Beziehungen und Aktivitäten wie Spielen mit Freunden und Familie, Bewegung, Kreativität und vieles mehr. Das Smartphone kann außerdem wie eine Trennwand wirken. Es kann dazu führen, dass Anwesende als abwesend empfunden werden.

**CHECK:** Wie oft lasse ich mich im Alltag von digitalen Medien überhaupt oder auch „mal kurz“ ablenken und bin in Stress- und Frustrationsmomenten mit meiner Konzentration nicht mehr beim Kind? Sie fördern die kindliche Resilienz, indem Sie weniger Zeit am Handy verbringen, wenn Ihr Kind dabei ist. Damit sind Sie Vorbild und unterbrechen den passiven Konsum, zu dem die digitalen Medien oft verleiten.

## Infos und Verschiedenes:

### Adipositasberatung

Wir beraten und begleiten im Gesundheitsamt übergewichtige und adipöse Kinder, Jugendliche und deren Familien.  
Telefon 0711 216-25457  
kinder-adipositas@stuttgart.de

In Planung:

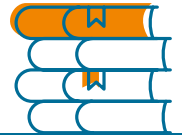
### Impulse für Eltern

Durch kurze (Online-)Vorträge zu gesundheitsförderlichen Themen möchten wir im Laufe des Jahres alle Eltern aus Stuttgart bei der Frage unterstützen, wie sie ihre Kinder bestmöglich beim gesunden Aufwachsen begleiten können.

Weitere Informationen zur neuen Vortragsreihe finden Sie unter:

[www.stuttgart.de/leben/gesundheitsberatung/Gesund-aufwachsen.php](http://www.stuttgart.de/leben/gesundheitsberatung/Gesund-aufwachsen.php)

Die Teilnahme an allen Angeboten ist kostenfrei.



## Buchtipp:



Abb. 7

Tom Percival

### Sarah schafft das (Die Reihe der starken Gefühle)

ab 4 Jahre

Sarahs Welt war genau so, wie sie Sarah gefiel...

... bis sie sich eines Tages plötzlich auf den Kopf drehte! Alles, was vorher leicht war, ist nun unendlich schwer, und egal wie sehr Sarah sich auch bemüht, nichts klappt mehr. Ob sie einfach aufgeben soll? Doch da sieht Sarah einen Marienkäfer, der auf seinen Rücken gefallen ist. Obwohl es ordentlich kämpfen muss, gibt das kleine Tierchen nicht auf. Kann auch Sarah es schaffen und ihre Welt wieder umkehren?

Eine positive und inspirierende Geschichte über den Umgang mit schwierigen Situationen und den Glauben an sich selbst.

Herausgeberin: Landeshauptstadt Stuttgart, Gesundheitsamt in Verbindung mit der Abteilung Kommunikation; Text: Vanessa Hellmann, Bettina Straub und Michael Braun; Redaktion: Jana Nolte; Gestaltung: Kerstin Hafner; Quellen: (1) Ravens-Sieberer, U. (2021). Seelische Gesundheit und psychische Belastungen von Kindern und Jugendlichen in der ersten Welle der COVID-19-Pandemie – Ergebnisse der COPSY-Studie. (2) Luthar, S.S. (2006). Resilience in Development: A Synthesis of Research across Five Decades. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Hrsg.). Developmental psychopathology. New York: Wiley & Sons. S. 739–795; Bilder: Abb.1: Gettyimages@Caiaimage/Paul Bradbury; Abb. 2: Gettyimages@LauriPatterson; Abb. 3: Gettyimages@SolStock; Abb. 4©Kerstin Hafner; Abb. 5: Gettyimages@IURII KRASILNIKOV; Abb. 6: Gettyimages@VisualCommunications; Grafiken S.3/4/6: Gettyimages@bortonia, Abb. 7: Loewe Verlag GmbH; Juni 2023