



# Krisenzeiten bewältigen: Warum es gerade jetzt so wichtig ist, unsere Kinder zu stärken

München, 20. September 2022 – Inflation, Energiekrise, Krieg und Pandemie – eine Vielzahl an Belastungen sind für viele Familien nun deutlich spürbar und dadurch auch für die Kinder und Jugendlichen. Umso wichtiger ist es trotz aller Sorgen die Ruhe zu bewahren und die eigene psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) und insbesondere die der Kinder zu stärken.

## Familien und Krisen

Derlei Krisen sind eine starke Belastungsprobe für Eltern und Kinder. Gerade in Familien kann es vermehrt zu Streitgesprächen und schlechter Stimmung kommen. Kinder und Jugendliche nehmen die Stimmungen und Auseinandersetzungen wahr und können ebenfalls in innere Nöte geraten – vor allem, wenn sie die Zusammenhänge (z. B. politisch, wirtschaftlich) nicht richtig einschätzen können. Erschwerend kommt hinzu, dass man ihnen ihre Sorgen nicht unbedingt ansieht: „Kinder und Jugendliche neigen wie wir Erwachsenen aus unterschiedlichen Gründen dazu, ihre Sorgen für sich zu behalten und überspielen diese. Auffälligkeiten sind daher häufig subtiler. Wenn Kinder sich verändern, z. B. im Essverhalten, Sozialverhalten, Medienkonsum, Kommunikation oder Emotionalverhalten, könnten dies erste Anzeichen für eine seelische Belastung sein.“, erklärt Alexandra Schreiner-Hirsch, Pädagogische Leitung des Kinderschutzbundes Landesverband Bayern e. V. Umso wichtiger sei es, genau hinzuschauen und mit den Kindern im Gespräch zu bleiben, ihnen die Situation altersgerecht mithilfe von kindgerechten Medien (Kindernachrichten, Bilderbücher, „Kinder Internet“) zu erklären. „Selbst wenn Eltern nicht mit ihnen über ihre Sorgen sprechen, spüren Kinder häufig, dass etwas nicht stimmt. Wenn wir es ihnen nicht erklären, drohen die Kinder sich selbst als den Grund für die angespannte Situation zu sehen. Das sollten wir vermeiden. Hilfreich ist es, die Situation kindgerecht zu erklären.“, empfiehlt die erfahrene Pädagogin und Mutter zweier Kinder. „Wichtig wäre auch“, fügt sie hinzu, „gemeinsam mit den Kindern zu besprechen, was getan werden kann, um sich je nach Problem als selbstwirksam zu erleben, wie z. B. an einer Friedensaktion teilnehmen, sich mit Freunden draußen statt drin treffen und vieles mehr. Kinder orientieren sich stark an ihren Eltern. Bleiben diese zuversichtlich und geben den Kindern das Gefühl, die Krise meistern zu können, stimmt dies die Kinder hoffnungsvoll.“

## Resilienz stärken

„Resilienz sollte als unerlässliches Erziehungsziel angesehen werden, welches für alle Kinder anwendbar ist. Resiliente Kinder und Jugendliche sind optimistisch und haben ein hoch entwickeltes Selbstwertgefühl. Wir denken, wenn Kinder nicht mit Problemen in Kontakt kommen, ist es gut. Das ist falsch. Fehler bringen junge Menschen weiter und machen stark“, sagt der bekannte Kinder- und Jugendarzt und Autor Priv. Doz. Dr. med. Edgar Friedrichs.

Wenn wir in Krisen geraten, ist unsere innere oder auch psychische Widerstandskraft – auch Resilienz genannt, gefordert. „Die eigene Resilienz ist nicht unbedingt in die Wiege gelegt – wie konstruktiv wir mit Problemsituation umgehen, hat auch viel damit zu tun, was wir bisher gemeistert haben, was uns beigebracht wurde und was wir uns von unseren Vorbildern, wie z. B. den Eltern, abgeschaut haben“, ergänzt Frau Schreiner-Hirsch und verweist auf drei wesentliche Faktoren, die Resilienz bereits im Kindesalter zu fördern:

### Geschäftsstelle

Goethestraße 17 | 801336 München  
Tel.: 089-920089-0 | Fax 089-920089-29  
E-Mail: [info@kinderschutzbund-bayern.de](mailto:info@kinderschutzbund-bayern.de)  
[www.kinderschutzbund-bayern.de](http://www.kinderschutzbund-bayern.de)  
Geschäftsführung: Gudrun Stothard

### Bankverbindung

Postbank München  
IBAN: DE52 7001 0080 0288 8088 02  
BIC: PBNKDEFF

### Mitgliedschaft bei





### 1. Selbstvertrauen stärken

Je mehr Vertrauen in die eigene innere Kraft besteht, desto größer ist das Selbstvertrauen und auch die Zuversicht, aus Problemlagen erfolgreich hervorzugehen.

Deshalb ist es wichtig, dass Kinder so oft als möglich Selbstwirksamkeit erfahren. Konkret bedeutet dies, dass Kinder schon früh (kleine) Aufgaben übernehmen (z. B. beim Kochen oder Abwasch helfen) und wir ihnen, abhängig von Alters- und Entwicklungsstand, mehr zutrauen und sie selbstverantwortlich Aufgaben und Entscheidungen übernehmen lassen.

### 2. Lösungsorientiert bleiben

Besteht ein Hindernis, ein Problem oder eine Krise, sollten wir Kinder darin bestärken, Lösungen selbst zu suchen. Wir Erwachsenen stehen unterstützend und fragend zur Seite: Erzähl mal, was ärgert oder stört Dich genau? Was würde Dir helfen? Was brauchst Du dafür? Was kannst Du tun? Diese Herangehensweise gibt dem Kind das Gefühl, dem Problem nicht machtlos gegenüberzustehen, sondern handlungsfähig zu bleiben und kreativ in der Lösungssuche zu werden – ein weiterer, wichtiger Baustein der Resilienz.

### 3. Bewegung und Ausdauer stärken

Nur selten fällt einem etwas in den Schoß. Die wichtigsten Errungenschaften im Leben (z. B. Schulabschluss, Erlernen eines Instruments oder einer Sportart) sind durch stetes Üben und auch manche Fehlschläge gekennzeichnet. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es völlig normal ist, etwas wieder und wieder zu probieren. Und dass es zum Leben dazugehört, einmal einen Misserfolg zu haben. Wichtig dabei ist, dranzubleiben und sich nicht entmutigen zu lassen. Sportliche Betätigung in Verein oder Freizeit, einfach Bewegung in jeder Hinsicht (Toben mit der Mama, Seilhüpfen mit Freund\*innen, Tanzen im Wohnzimmer) schütten Glückshormone aus, fördern die Ausdauer und stärken das Selbstbewusstsein. So einfach machen Sie ihr Kind fit fürs Leben.

Neben den persönlichen Kompetenzen der Kinder und der familiären Unterstützung, ist es wichtig, dass es außerhalb der Familie, fürsorgliche und kompetente Erwachsene gibt, die Vertrauen fördern, Sicherheit vermitteln und als positive Rollenmodelle dienen. Hier kommt den Erzieher\*innen und Lehrer\*innen in den familienergänzenden Einrichtungen eine besondere Rolle zu. „Wenn wir alle gemeinsam, Kinder von Anfang an ermutigen und (be)stärken, schaffen wir gute Voraussetzungen dafür, dass sie später einmal widerstandsfähig durchs Leben gehen und Krisen bewältigen können“, resümiert Frau Schreiner-Hirsch.

Wir, der Kinderschutzbund Bayern, stehen mit unserem Netzwerk von fast 60 Orts- und Kreisverbänden in ganz Bayern als Ansprechpartner vor Ort mit vielfältigen Angeboten unterstützend für Sie bereit.

#### Hilfe für Familien:

##### **Nummer gegen Kummer**

Bei Sorgen und Nöten einfach anrufen: Für Kinder unter 116111 oder für Eltern unter 0800-1110550.

##### **Netzwerk Familienpaten Bayern**

Benötigen Sie Unterstützung in der Familie? Finden Sie hier Familienpat\*innen Ihrer Nähe unter

[www.familienpaten-bayern.de](http://www.familienpaten-bayern.de)

Geschäftsstelle  
Goethestraße 17 | 801336 München  
Tel.: 089-920089-0 | Fax 089-920089-29  
E-Mail: [info@kinderschutzbund-bayern.de](mailto:info@kinderschutzbund-bayern.de)  
[www.kinderschutzbund-bayern.de](http://www.kinderschutzbund-bayern.de)  
Geschäftsführung: Gudrun Stothard

Bankverbindung  
Postbank München  
IBAN: DE52 7001 0080 0288 8088 02  
BIC: PBNKDEFF

Mitgliedschaft bei





**Weitere Informationen zu Resilienz bei Kindern finden Sie hier:**

**Internet:**

Resilienz bei Kindern: Schutzschild für die Seele (+ 9 Tipps)

(<https://starkekids.com/resilienz-bei-kindern/>)

**Buchtipp:**

„Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern“

Wassilios E. Fthenakis und Corina Wustmann, Beltz Verlag (978-3407562432)

**Kinderbücher:**

„Was macht man mit einem Problem?“

Kobi Yamada, Adrian Verlag (978-3947188123)

„Das kleine Ich bin ich“

Mira Lobe und Susi Weigel, Jungbrunnen Verlag (978-3702648503)

**Kontakt:**

Der Kinderschutzbund Landesverband Bayern e. V., Cordula Falk, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Goethestraße 17  
80336 München, Tel.: (089) 920089-20, E-Mail: [oeffentlichkeitsarbeit@kinderschutzbund-bayern.de](mailto:oeffentlichkeitsarbeit@kinderschutzbund-bayern.de), Website:  
[www.kinderschutzbund-bayern.de](http://www.kinderschutzbund-bayern.de)

**Geschäftsstelle**

Goethestraße 17 | 801336 München  
Tel.: 089-920089-0 | Fax 089-920089-29  
E-Mail: [info@kinderschutzbund-bayern.de](mailto:info@kinderschutzbund-bayern.de)  
[www.kinderschutzbund-bayern.de](http://www.kinderschutzbund-bayern.de)  
Geschäftsführung: Gudrun Stothard

**Bankverbindung**

Postbank München  
IBAN: DE52 7001 0080 0288 8088 02  
BIC: PBNKDEFF

**Mitgliedschaft bei**

