

Pressemitteilung

Münster, 7. August 2008

Was macht Kinder robust?

Kein Kind wird mit einem „dicken Fell“ geboren. Dennoch bleiben die einen trotz Belastung gesund, während andere daran zerbrechen

42 Prozent der Schülerinnen und Schüler leiden nach aktuellen Angaben der DAK häufig oder gelegentlich unter den Folgen von Stress. Bei den zwölf- bis 18-Jährigen ist inzwischen sogar jeder Zweite betroffen. Die Symptome reichen von Konzentrationsschwierigkeiten über Kopf- und Bauschmerzen bis hin zu depressiven Verstimmungen, Aggressionen und gestörtem Schlaf. Häufig entwickeln sich daraus behandlungsbedürftige psychische Erkrankungen. Diese Zahlen sind alarmierend und dennoch gibt es auch diejenigen, die trotz belastender Lebensumstände gesund bleiben. Silvia Uhle, Leitende Psychologin der Christoph-Dornier-Klinik in Münster, erläutert, was Kinder und Jugendliche robust macht.

Das Schlüsselwort in diesem Zusammenhang ist Resilienz. Resilienz bedeutet die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen umzugehen und Bewältigungskompetenzen zu entwickeln. Diese Fähigkeit ist nicht angeboren, auch wenn sie zum Beispiel durch ein aktives und offenes Temperament begünstigt wird.

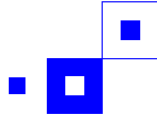
„Grundlegende Bausteine der Resilienz sind eine sichere Basis, eine gute Selbstwertschätzung und das Gefühl von Selbstwirksamkeit“, sagt die Diplom-Psychologin Silvia Uhle. Eine sichere Basis bedeutet für Kinder und Jugendliche Menschen zu haben, die zu ihnen stehen und sie - auch in Krisenzeiten - liebevoll unterstützen. Sie vermittelt ihnen das Gefühl von Zugehörigkeit und gibt ihnen Sicherheit, die sie brauchen, um sich mit ihrer Umwelt aktiv auseinanderzusetzen. Eine gute Selbstwertschätzung heißt, dass sich Kinder und Jugendliche selbst als liebenswerte und respektable

Kontakt:
Christoph-Dornier-Klinik GmbH
für Psychotherapie
Dr. rer. med. Silvia Uhle
Leitende Psychologin
Tibusstraße 7-11
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0
Fax: 0251/ 48 10-105
E-Mail: Uhle@c-d-k.de
Internet: www.c-d-k.de

Pressekontakt:
Katja Schepers
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
für Medizin & Gesundheit
Zülpicher Straße 239
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68
Fax: 0221/ 261 57 69
Mobil: 0163/361 70 55
E-Mail: info@schepers-pr.de



CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

Pressemitteilung

Persönlichkeiten wahrnehmen. Sehr wichtig ist zudem das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Das heißt, Kinder und Jugendliche erfahren, dass sie Einfluss auf das Geschehen nehmen und eigene Wege finden können, Probleme zu lösen. Dabei lernen sie auch ihre persönlichen Stärken und Grenzen kennen. Um ein Gefühl für sich selbst zu entwickeln, brauchen Kinder und Jugendliche Freiräume und Zeit. Beides ist heutzutage oft Mangelware.

„Ohne unterstützende soziale Beziehungen und einen wechselseitigen Austausch ist Resilienz nicht denkbar. Kinder, die mit einem dicken Fell geboren werden, gibt es nicht“, weiß die Leitende Psychologin der Christoph-Dornier-Klinik. Resilienz ist dementsprechend auch nicht durch erzieherische und therapeutische Maßnahmen einfach „herzustellen“. Sie ist vielmehr das Ergebnis eines zeitintensiven Prozesses, in dem das Kind oder der Jugendliche lernt, Vertrauen in sich selbst aufzubauen und erfährt, dass ihm Menschen dabei verlässlich zur Seite stehen. Dies können Eltern ebenso wie Großeltern, Geschwister, Freunde oder Spielkameraden sein, aber zum Beispiel auch Lehrer.

Klare, transparente Regeln und Strukturen in der Schule, ein wertschätzendes Klima, ein angemessener Leistungsstandard, eine positive Verstärkung von Leistung und Anstrengungsbereitschaft der Schüler sowie die Kooperation mit Eltern gelten als bedeutsame Schutzfaktoren. Allerdings greifen diese nie alleine, sondern nur in Wechselwirkung mit weiteren personalen und sozialen Faktoren. Manchmal erfordert der Prozess daher auch eine zusätzliche Unterstützung durch Therapeuten.

Weitere Informationen zu psychischen Erkrankungen des Kindes- und Jugendalters erhalten Interessierte im Internet unter www.c-d-k.de.

Kontakt:
Christoph-Dornier-Klinik GmbH
für Psychotherapie
Dr. rer. med. Silvia Uhle
Leitende Psychologin
Tibusstraße 7-11
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0
Fax: 0251/ 48 10-105
E-Mail: Uhle@c-d-k.de
Internet: www.c-d-k.de

Pressekontakt:
Katja Schepers
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
für Medizin & Gesundheit
Zülpicher Straße 239
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68
Fax: 0221/ 261 57 69
Mobil: 0163/361 70 55
E-Mail: info@schepers-pr.de