

## Resilienz bei Kindern: Wie können Eltern sie stärken?

Resilienz ist die Fähigkeit, nach Belastungen und Krisen wieder in den ursprünglichen seelischen Zustand zu kommen. Eine hohe Resilienz verursacht eine hohe psychische Gesundheit. Das Gegenteil ist die Vulnerabilität: Man hält psychisch nur wenig aus, neigt zu Ärger, Hypochondrie und ist schnell verletzt. Kinder, die in Armut, mit psychisch kranken Elternteilen oder Eltern mit Suchterkrankungen aufwachsen, haben eher ungünstige Aussichten, ein gutes Leben zu führen. Jedoch sind ein Drittel dieser Kinder in der Lage, den widrigen Verhältnissen zu trotzen.

Wie reagiert ein Kind auf ein schädigendes Umfeld? Kinder in Armut tun sich schwerer mit der Schule, neigen mehr zur Kriminalität, zu Drogenkonsum und bekommen häufiger ein ADHS diagnostiziert. Welche Kinder entwickeln sich jedoch gut? Man stellte fest, dass diese Kinder eine gute Bindung zu einem Elternteil bzw. zu beiden Eltern und der Familie haben. Ist das Familiensystem krank, suchen sich resiliente Kinder außerhalb Bezugspersonen. Dies können die Großmutter, eine Tante oder ein Lehrer sein. Möglich ist es allerdings nur, wenn diese Bezugsperson vorhanden ist und damit die Resilienz der Kinder ermöglicht. Eine unsichere Bindung reduziert hingegen die Resilienz. Kinder sind resilienter, wenn beide Eltern verfügbar und da sind, Interesse an den Kindern haben und mit ihnen etwas unternehmen. So ergab sich auch, dass das tägliche Vorlesen einen großen Einfluss auf die Resilienz der Kinder hat. Förderlich für die Resilienz von Kindern ist es auch, wenn Eltern aktiv den Kontakt zu Gleichgesinnten suchen, sich vernetzen, sich engagieren und Verantwortung übernehmen. Die Geschwisterzahl beeinflusst ebenfalls die Resilienz: Je mehr Geschwister ein Kind hat, desto stabiler ist die Persönlichkeit.

Studien ergaben auch, dass Kinder alleinerziehender Väter deutlich weniger resilient sind. Bei alleinerziehenden Müttern trifft dies noch mehr zu. Der fehlende Vater ist für die Söhne nachteiliger als für die Töchter. Das Einkommen spielt ebenfalls eine wichtige Rolle: Der wirtschaftliche Stand der Familie beeinflusst stark die Resilienz der Kinder, Armut senkt ihre Resilienz, denn diese begünstigt Probleme wie psychische Erkrankungen, Süchte und Isolation. Inzwischen weiß man auch aus Studien, dass 30-50 Prozent der Resilienzfaktoren genetisch bedingt sind. Den Rest können die Eltern aber selbst beeinflussen. Kindern zu helfen, resilienter zu werden, ist auch eine Aufgabe der Salus-Familienhelfer. Melden Sie sich bei uns:

<https://www.salus-gesellschaft.net/leistungen/sozialpaedagogische-familienhilfe-spfh/>



Mehr: [Salus-Gesellschaft auf Facebook](#)

© Salus-Gesellschaft, Darmstadt