

Die Präsentation des Elternabends vom 16. März 2023 kann bei urs.marti@sbl.ch bezogen werden.

Resiliente Erwachsene – resiliente Kinder und Jugendliche Workshop Elternabend Gelterkinden

Der Alltag mit Kindern und Jugendlichen ist für alle Eltern voller Herausforderungen. Sie suchen nach Möglichkeiten, um belastende Situationen des Familienalltags besser zu meistern? Sie möchten Ihr Kind dabei unterstützen, eine starke Persönlichkeit zu werden?

Ein fertiges Rezept gibt es nicht, doch im Referat erfahren Sie

- was unter Resilienz verstanden wird
- wie diese gestärkt werden kann.

Die Resilienz gilt heute als eine der zentralen persönlichen Kompetenzen für den Umgang mit negativen Emotionen und zur Stressregulation. Und die Resilienzforschung belegt:

- Menschen, die über eine gute Resilienz verfügen, haben weniger psychische Schwierigkeiten. Sie können besser mit Belastungen und Herausforderungen umgehen.
- Resilienz ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, sondern das Ergebnis individueller und sozialer Faktoren und kann somit gestärkt werden.



Maria Fidale ist schulische Heilpädagogin und Resilienztrainerin. Sie ist pädagogische Mitarbeiterin der Kriseninterventionsstelle Basel und arbeitet im Start Now-Team von Frau Prof. Dr. Stadler, Leitende Psychologin an der Klinik für Kinder und Jugendliche der UPK (Universitätspsychiatrische Kliniken Basel) und Professorin für Entwicklungspsychopathologie an der Universität Basel (christina.stadler@upk.ch). Start Now ist ein Skillstraining für Jugendliche ab dem Alter von 12 Jahren zur Förderung der Resilienz und Verbesserung der Stress- und Emotionsregulation.