

## Resilienzfaktoren

- **Resilienzfaktoren** korrelieren mit den „life skills“ der WHO
- **WHO** empfiehlt, diese life skills („Basiskompetenzen“) als primäres Ziel für **Präventions- und Interventionsprogramme** zu nehmen



[martin.fuchs@tirol-kliniken.at](mailto:martin.fuchs@tirol-kliniken.at)

## 6 Resilienzfaktoren

- **Selbstwahrnehmung**
  - „Ich verstehe mich selbst, weil ich weiß, was ich fühle.“
- **Selbststeuerung**
  - „Wohin mit meiner Wut und meinen heftigen Gefühlen?“
- **Selbstwirksamkeit**
  - „Ich bewirke etwas und dieses Etwas ist sogar richtig gut!“
- **Soziale Kompetenz**
  - „Ich verstehe dich, weil ich weiß, was du fühlst!“
- **Umgang mit Stress**
  - „Ich kenne meine Grenzen!“
- **Fähigkeit, Probleme zu lösen**
  - „Hilf mir, es selbst zu tun!“



[martin.fuchs@tirol-kliniken.at](mailto:martin.fuchs@tirol-kliniken.at)

## Intervention und Behandlung



[martin.fuchs@tirol-kliniken.at](mailto:martin.fuchs@tirol-kliniken.at)

## Behandlungspyramide



[martin.fuchs@tirol-kliniken.at](mailto:martin.fuchs@tirol-kliniken.at)

## Prävention

- **Gesundheitsfördernde Maßnahmen**
  - Bewegung, Ernährung, soziales Lernen und soziales Miteinander
- **Resilienzfördernde Maßnahmen**
- **Psychoedukation**
  - Aufklärung, Schulung, Training
- **Früherkennung**
  - Netzwerk
    - Peers
    - Schule: SchülertInnen, Schulpsychologie, Schul-Sozialarbeit
- **Gezielte Prävention:**
  - Gewalt
  - Sucht
  - Essstörungen
  - Medienkonsum



[martin.fuchs@tirol-kliniken.at](mailto:martin.fuchs@tirol-kliniken.at)

## Krisenintervention

- **Krisenintervention als Hilfe zur Selbsthilfe** spricht gezielt **Resilienzfaktoren** von Kindern und Jugendlichen an!
- **Aktiviert Ressourcen** von Kindern und Jugendlichen!
- **Schützt, stabilisiert, vermittelt Sicherheit**



[martin.fuchs@tirol-kliniken.at](mailto:martin.fuchs@tirol-kliniken.at)