

Resilienz Fördern von Kindern und Jugendlichen

Der Begriff Resilienz bedeutet psychische Widerstandskraft. Man spricht von Resilienz, wenn sich eine Person trotz Belastungen oder negativen Lebenssituationen psychisch gesund entwickelt. Damit ist die Fähigkeit einer Person gemeint, mit belastenden Lebensumständen und Stressfolgen erfolgreich umgehen zu können (Fröhlich-Gildhoff. 2019).

Wir alle können uns die Resilienz aneignen. Auch können wir Kindern und Jugendlichen helfen, diese zu entwickeln. Es beinhaltet Verhaltensweisen, Gedanken und Handlungen, die im Laufe der Zeit gelernt werden können (American Psychological Association. 2019).

Das Projekt «Zuhause ist es anders» zielt darauf ab, Resilienz durch die Reflektion und Förderung des Selbstbild zu stärken. Die Kinder und Jugendlichen sollen aus dem Projekt positive Erfahrungen mitnehmen. Diese Erfahrungen sollen ihnen aufzeigen, dass ihre individuellen Leistungen zu ihrem Wohlbefinden beitragen können (American Psychological Association. 2019).



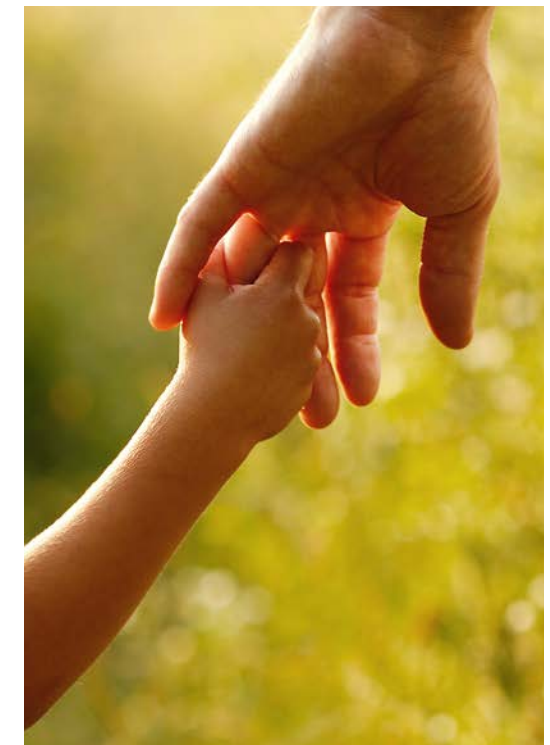
Projektwerkstatt 2020 Departement G ZHAW
Ergotherapie Studium

 Stiftung
Kinder- und Jugendmuseum

 Institut Kinderseele Schweiz

Zuhause ist es anders

Projektarbeit für Kinder und Jugendliche mit psychisch erkrankten Eltern.





Die Aufmerksamkeit des Projekts soll den Kindern und Jugendlichen von psychisch erkrankten Eltern gelten.

Was heisst "Zuhause ist es anders"?

Gemäss Baumann (2000) kann eine psychische Erkrankung Zuhause in der Familie hohe Belastungen und Anforderungen mit sich bringen. Dabei kommt es nicht selten vor, dass ein Angehöriger seine Aktivitäten vernachlässigt. Durch diese Vernachlässigung können im Alltag Probleme entstehen. Dies kann zu einer erhöhten Belastung für die Kinder führen (Baumann, K. K. 2000). Der Fokus unseres Projekts liegt darin, die Resilienz* der Kinder und Jugendlichen zu fördern und zu stärken. Durch die Erlangung oder Stärkung der Resilienz soll es den Kindern möglich sein, trotz belastenden Lebensumständen sich gesund zu entwickeln (Fröhlich-Gildhoff, 2019).

Was beinhaltet das Projekt?

Das Projekt fördert durch persönliches reflektieren das Wohlbefinden von Kindern, mit psychisch erkrankten Eltern. Zudem soll die Förderung der Resilienz das Selbstvertrauen und die Selbstentfaltung fördern (Goicoechea *et al.*, 2014). Die Resilienz wird als Komponente von dem psychischen Wohlbefinden betrachtet und erleichtert den Umgang mit schwierigen Situationen (McKay & McKenzie, 2018). Während der Durchführung des Projekts setzen sich die Kinder kreativ mit verschiedenen Materialien auseinander. Gemäss Fröhlich-Gildhoff (2019) ist die Kreativität ein schützender Faktor, welcher die Widerstandskraft gegenüber persönlichen Belastungen stärkt. Zudem reflektieren sich die Kinder im Projekt selber. Dies fördert die Selbstwahrnehmung der Kinder und Jugendlichen und stellt somit einen weiteren schützenden Faktor dar (Fröhlich-Gildhoff, 2019).

Die teilnehmenden Kinder und Jugendliche haben die Möglichkeit, sich während dem Treffen kreativ zu betätigen. Dafür stehen ihnen verschiedene Materialien zur Verfügung. Die Werkmaterialien können dem individuellen Wunsch des Kindes angepasst werden.

Das Projekt findet voraussichtlich einmal in der Woche, jeweils am Mittwoch-Nachmittag von 13:30-16:30 in den Kreativen Räumen der ZHAW in Winterthur statt. Die Projektdurchführung findet vom 21.10.20 bis zum 02.12.20 statt.

Als Abschluss des Projekts werden die kreierte Werkstücke mit Hilfe von unserem Projektpartner „Stiftung Kinder- und Jugendmuseum“ in einer online Ausstellung mit unserem Thema „Zuhause ist es anders“ veröffentlicht. Die online ausgestellten Werke finden Sie unter dem Link: www.kijumu-klick.ch

Ziel dieses Projekts

Das Ziel dieses Projekts ist es, dass jedes Kind und jeder Jugendliche ein kreatives Werkstück erstellen kann. Bei der kreativen Auseinandersetzung mit den persönlichen Werkstücken soll das Selbstwertgefühl und die Resilienz des Kindes oder Jugendlichen gestärkt werden. Dies wird durch den kreativen Ausdruck und der individuellen Reflektion ermöglicht.

Wer sind wir?

Zwei Ergotherapie Studentinnen im zweiten Studienjahr an der Zürcher Hochschule für angewandten Wissenschaften (ZHAW). Unser Ergotherapie Studium an der ZHAW umfasst verschiedene berufsspezifische, wie auch multi- und interprofessionelle Module. Im zweiten Studienjahr befassen wir Studenten uns mit einer eigenen Projektwerkstatt. Somit können wir neben den 3 Praktika, unsere praktischen Fähigkeiten erweitern und die Theorie mit der Praxis verbinden.

Quellenverzeichnis

American Psychological Association. (2019) Resilience Guide for Parents & Teachers

Baumann, K. K. (2000). Ver-rückte Kindheit: Probleme und Hilfemöglichkeiten bei Kindern psychisch erkrankter Eltern. Wissenschaft im Tectum-Verlag, Marburg: Tectum-Verl

Fröhlich-Gildhoff, Klaus, Maïke Rönnau-Böse, und Uni-Taschenbücher GmbH. 2019. Resilienz.

Goicoechea, J., Wagner, K., Yahalom, J., & Medina, T. (2014). Group Counseling for At-Risk African American Youth: A Collaboration Between Therapists and Artists. *Journal of Creativity in Mental Health*, 9(1), 69–82.

McKay, F. H., & McKenzie, H. (2018). Using Art for Health Promotion: Evaluating an In-School Program Through Student Perspectives. *Health Promotion Practice*, 19(4), 522–530.

Zarobe, L., & Bungay, H. (2017). The role of arts activities in developing resilience and mental wellbeing in children and young people a rapid review of the literature. *Perspectives in Public Health*, 137(6), 337–347. <https://doi.org/10.1177/1757913917712283>

Abbildung 1: <https://www.womendailymagazine.com/unexpected-death-biggest-factors-to-consider-in-your-childs-guardian/parent-holds-the-hand-of-a-small-child-2/> (abgerufen am 28.09.2020)

Abbildung 2: <http://www.aspenepic.org/epic-issues/family-holding-green-paper-house-in-hands-real-estate-concept/> (abgerufen am 28.09.2020)

Haben Sie Interesse?

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, bitten wir Sie sich bei uns bis zum **18.10.2020** über unsere Kontaktdaten zu melden. Unter Absprache können Kinder und Jugendliche auch nach Projektbeginn noch am Projekt teilnehmen. Natürlich dürfen Sie sich bei Fragen gerne bei uns melden.

Bist du...?

- zwischen 8-12 Jahre alt
- in einer psychisch erkrankten familiären Situation? (Eltern mit einer psychischen Erkrankung)
- gerne kreativ

Dann mach im Projekt „Zuhause ist es anders“ mit.

- Mittwoch, ab dem 21.10.2020
- In der ZHAW, Departement Gesundheit, Katharina-Sulzer-Platz 9, 8400 Winterthur
- Anmeldung bei Celine Tseng oder Nicole Steingruber

So erreichen Sie uns

Celine Tseng:
tsengcel@students.zhaw.ch

Nicole Steingruber:
steinn14@students.zhaw.ch
078 924 33 53

*Resilienz: Der Begriff wird unter „Resilienz Fördern von Kindern und Jugendlichen“ definiert.