Stark sein!

Das Thema Resilienz zog sich 2017 durch die Arbeit der **ambulanten SkF-Jugend- und Familienhilfe** Sowohl die Pflegeeltern als auch die Mitarbeitenden kamen in den Genuss einer speziellen Fortbildung dazu. Das Ziel: Für die Kinder und Jugendlichen stark und gelassen zu sein, um ihnen Halt und Orientierung bieten zu können.

Am Dümmersee befindet sich das Seminarhaus Rondo, in dem die SkF-Pflegeeltern 2017 ein ganzes Wochenende für sich und das Thema Resilienz hatten. Referent Hugo Körbächer vom Resilienzzentrum in Lehmbruch arbeitet schon etliche Jahre mit Pflege- und Adoptiveltern; er gab den Pflegemüttern und -vätern in Theorie und Praxis gute Tipps und viele Informationen, wie sie ihren Alltag mit den Pflegekindern leichter gestalten. Steigende Belastungen im beruflichen wie privaten Alltag gehen nicht spurlos an Menschen vorüber. Pflegeeltern sehen sich darüber hinaus noch viel mehr Herausforderungen gegenüber. Wer die alle stemmen will, braucht eine große innere Stärke, Zufriedenheit und emotionale Widerstandsfähigkeit (Resilienz). Denn in einer Familie ist natürlich nicht immer eitel Sonnenschein, in einer Pflegefamilie, in der täglich Unvorhersehbares wartet, erst recht nicht. Aber Resilienz ist nicht angeboren, sie kann erlernt, trainiert und ausgebaut werden.

Was ist eigentlich Resilienz?

Mit Resilienz wird die Kraft bezeichnet, mit der es Menschen gelingt, Schicksalsschläge, Nöte und Widrigkeiten zu überwinden. Sie ist die innere Stärke, mit der Menschen Krisen und schwierige Lebenssituationen so meistern, dass sie sogar gestärkt daraus hervorgehen.

Darüber hinaus ist Resilienz eine Reserve-Fähigkeit: Sie hilft, uns auf künftige Schwierigkeiten vorzubereiten und aktiviert unser Potenzial für Veränderung und persönliche Entwicklung. Resilienz ist also eine Kernkompetenz der Lebensbewältigung.

- Resiliente Menschen ergreifen Möglichkeiten, wenn sie sich bieten, und haben ein realistisches Bild von ihren Fähigkeiten. Sie sind anpassungsfähig, belastbar, tüchtig, neugierig und voller Selbstvertrauen.

- Sie verfügen über eine besondere Widerstandsfähigkeit, eine Art Immunsystem der Seele. Als Sinnbild für diese Eigenschaft kann ein Stehaufmännchen gelten: Dieses Spielzeug besitzt die Fähigkeit, seine aufrechte Haltung aus jeder beliebigen Lage wieder einzunehmen.

- Resiliente Menschen lassen sich von beruflichen Irritationen nicht beeindrucken. Sie reagieren flexibel und kreativ in Situationen, in denen viele Menschen eher hilflos reagieren. Sie erholen sich auch schneller von Fehlschlägen oder Niederlagen als nicht resiliente Personen.

Krisen und Überforderungen sind Bestandteile des Lebens. Jeder Mensch hat Einfluss darauf, ob er sich von ihnen unterkriegen lässt oder sie positiv bewältigt. Die Grundhaltung resilienter Menschen lautet: „Was immer auf mich zukommt, ich kann damit umgehen und eine Lösung finden. Ich kann etwas tun, um Fehlschläge zu bewältigen“.

Das gelingt mit einer bestimmten Grundhaltung sowie mit Kompetenzen wie der Übernahme von Verantwortung, Selbstregulation und der optimistischen und lösungsorientierten Betrachtung von Beziehungen und Zukunft.

© Resilienzmodell nach Gruhl/Körbächer

Die 7 Resilienzfaktoren

Im Resilienzmodell (s. Abbildung) greifen sieben Faktoren ineinander und wirken miteinander: drei Grundhaltungen im Zentrum – Optimismus, Lösungsorientierung und Akzeptanz – und vier Verhaltensmaxime, die sich um dieses Zentrum gruppieren – Beziehungen gestalten, Verantwortung übernehmen, Zukunft gestalten und sich selbst regulieren. Die Faktoren beeinflussen sich wechselseitig und setzen sich gegenseitig in Bewegung. Das Modell bildet die Dynamik und Prozesshaftigkeit der Resilienz-Entwicklung damit gut ab und ist die Grundlage für das Training dieser für die persönliche und berufliche Entwicklung wichtigen Kernkompetenzen.

Im Verlauf des Trainings konnten die Pflegeeltern (sowie auch in dem weiteren Seminar die SkF-Referenten) ihren jeweils individuellen Leitfaden zur Stärkung der eigenen Resilienz entwickeln. In den Trainings ging es auch um den Transfer in konkrete Alltagssituationen, um Selbstwahrnehmung und Selbstbewertung.

Fazit

Sehr positiv fiel die Resonanz aus: Die Pflegeeltern fühlten sich nicht nur für die familiäre Situation mit den Pflegekindern gestärkt, sondern auch für den jeweils individuellen Alltag besser gerüstet. Den Austausch untereinander empfanden sie zudem als entlastend. Die Umgebung am Dümmer und im Seminarhaus tat ein Übriges, dass die Pflegeeltern diese Zeit als Auszeit genießen konnten.

Resilienztraining auch für die SkF-Referenten

Auch die SkF-Mitarbeiter beschäftigen sich immer wieder mit dem Thema Resilienz, sei es in der Arbeit mit den Pflegeeltern, die sie begleiten und in ihren Fähigkeiten bestärken, sei es in ihrer Fürsorge für die eigene Person. Auch die Berater können nur gut begleiten, wenn sie stark und gefestigt sind und wenn schwierige Situationen sie nicht überfordern. Das kommt allen Beteiligten, vor allem den Kindern, zugute. In einem zweiten Seminar in der LVHS Freckenhorst widmeten auch sie sich unter der Leitung von Hugo Körbächer dem Thema Resilienz intensiv.

Veranstaltungen für Pflegeeltern und Pflegekinder 2017

Der SkF bietet regelmäßige Fortbildungen für die Pflegeeltern an, so auch über das vergangene Jahr verteilt, teilweise in Kooperation mit anderen Trägern der Ambulanten Jugendhilfe, teilweise eigene Veranstaltungen. Sie werden immer sehr gut angenommen und belegen, dass die Themen und Inhalte die Bedarfe der Pflegfamilien aufgreifen.

In Kombination mit anderen Trägern wurden folgende Angebote gemacht:

- Neue Autorität: „Wer hat den Hut auf“
- Kraftquelle Resilienz – gesund und gestärkt durchs Leben
- Geschwisterbeziehungen in Pflegefamilien
- Wenn lernen nicht so einfach ist!
- Entwicklung von Pflegekindern

Daneben hat der SkF-Pflegekinderdienst eigene Fortbildungen mit den Pflegeeltern sowie Angebote für die Pflegekinder allein oder mit ihren Familien veranstaltet.

- Erlebnistag auf der Gehöft Oase in Ostbevern für Pflegekinder von 5 bis 11 Jahre
- Pflegeelternveranstaltung des SkF – Ein Abend für Leib und Seele
- Wochenendseminar: Mit Resilienz leichter durch den Alltag (s. Bericht oben)
- Herbstfest des SkF e.V.
- Pflegeväterabend zum Thema: Das Trauma besser verstehen – Strategien zum Umgang