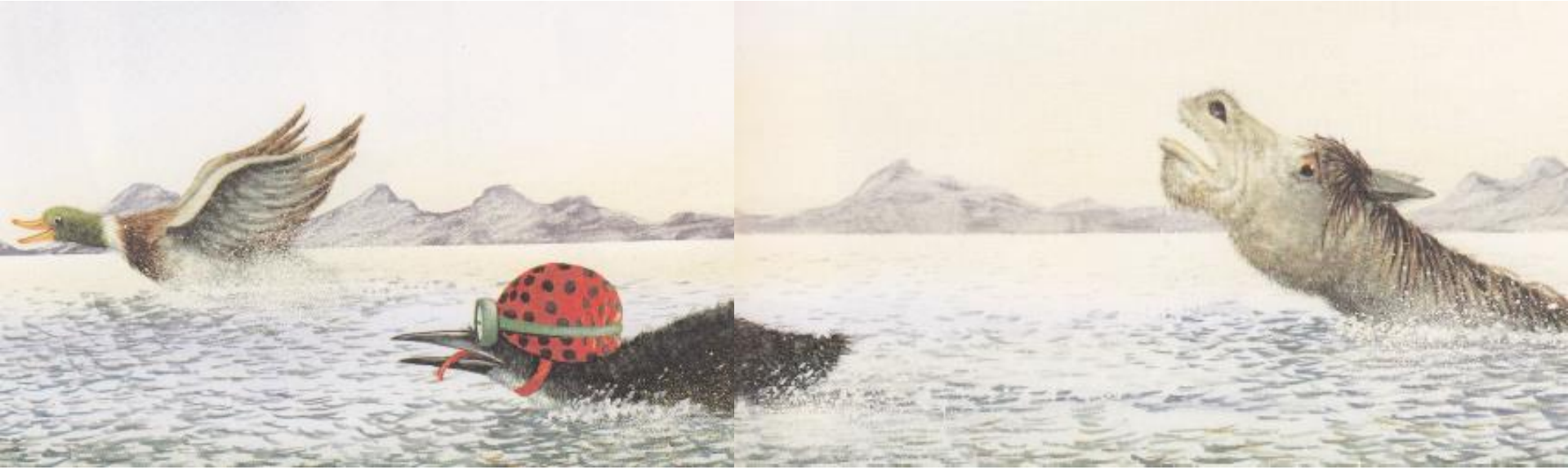
Selbstvertrauen gewinnen – Selbstwertgefühl stärken

Was Jugendliche stark macht und wie Eltern und andere Bezugspersonen sie begleiten können

24.10.18, Nadia Jaggi

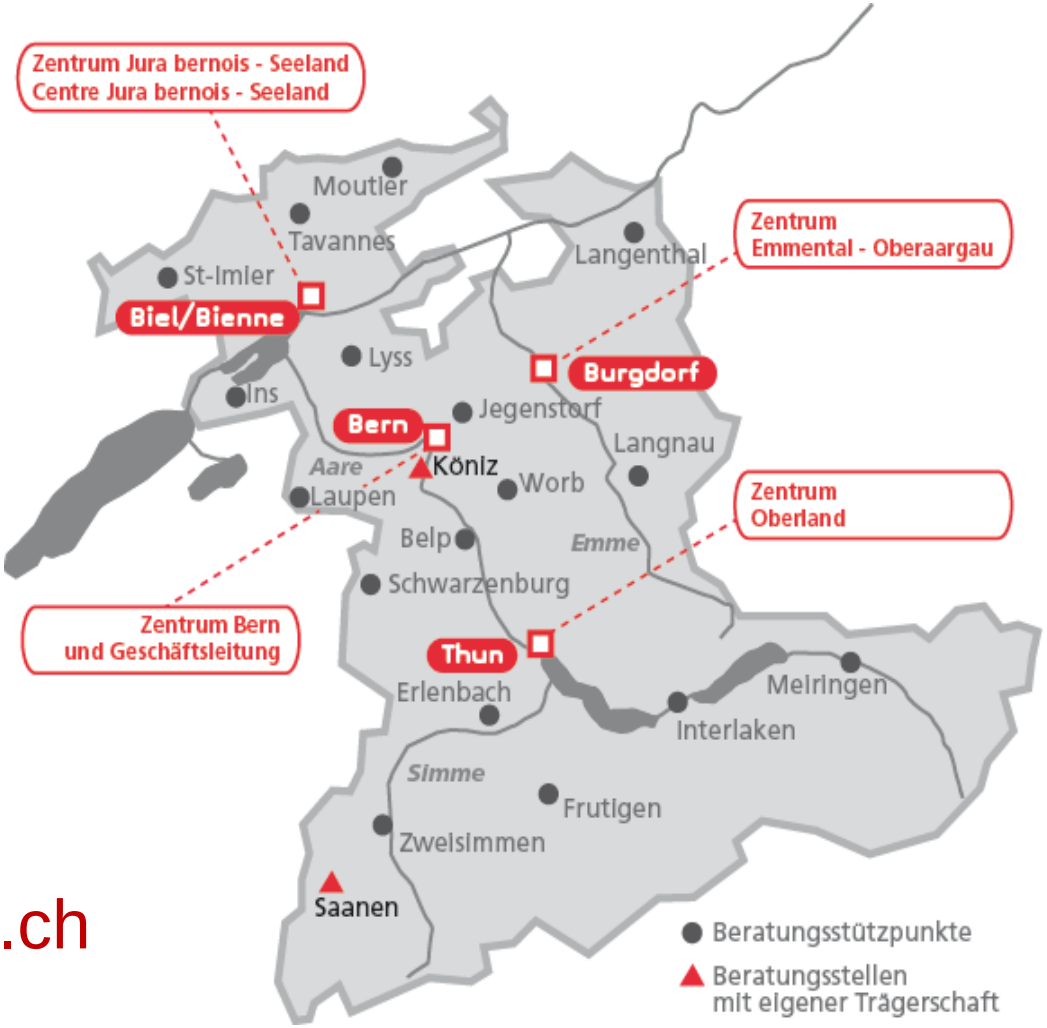
Berner Gesundheit
Santé bernoise



Wie kann das Selbstwertgefühl des Elefanten gestärkt werden?

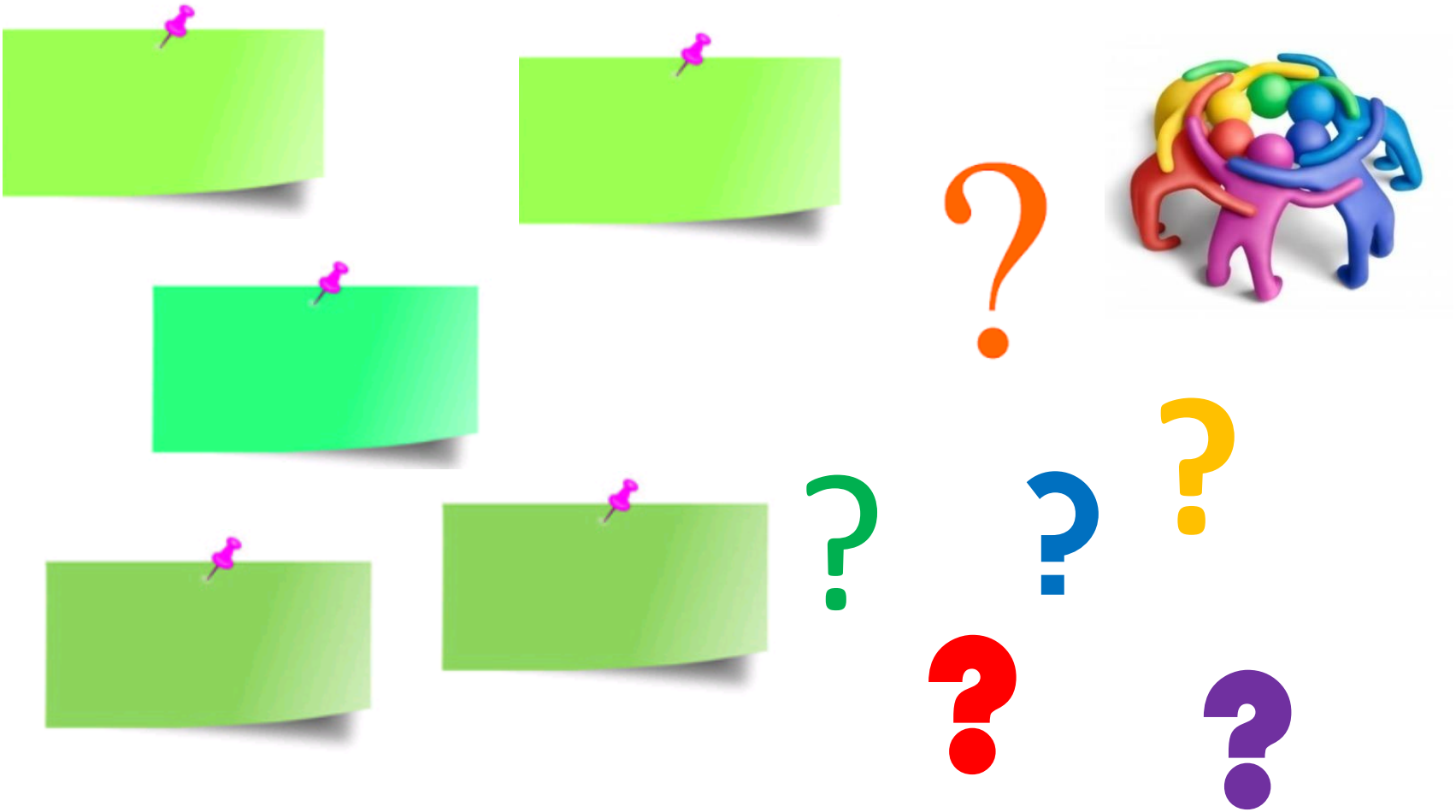
Angebote der Berner Gesundheit

- Suchtberatung
- Prävention
- Sexualpädagogik
- Mediothek



www.bernergesundheit.ch

Sammeln von Fragen und Anliegen



Blick zurück

1. Wie war mein Selbstwertgefühl während der Pubertät?

2. Wie ist mein Selbstwertgefühl jetzt?

3. Wie definiere ich ein «gesundes» Selbstwertgefühl?

Selbst-Bewusst-Sein

Selbst-Wert

Selbst-Achtung

Selbst-Fürsorge

Selbst-Vertrauen

Selbst-Sicherheit

Selbst-Annahme

SELBST-SCHUTZ

Selbst-Bestimmung

SELBST-ERKENNTNIS

SELBST-LIEBE

Selbst-Verantwortung

Selbst-Beachtung

Selbst-Findung

Selbst-Erhaltung

Sich seiner selbst bewusst sein

Selbst-Bild

Sich selbst achten

Selbst-Wahrnehmung

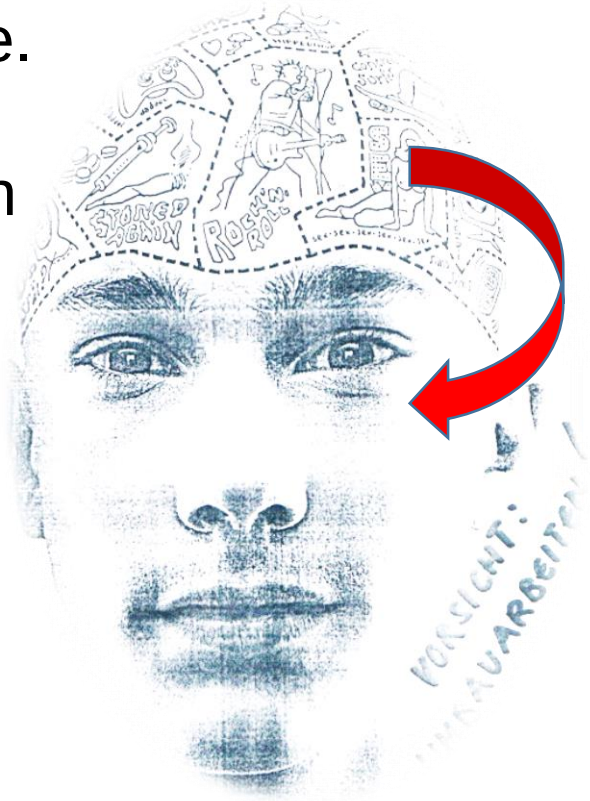
Sich selbst vertrauen

Hirnentwicklung

1. Das jugendliche Hirn ist eine Baustelle.

2. Welche Funktionen/ Aufgaben müssen die Erwachsenen übernehmen?

   → Planen
   → Abwägen
   → Entscheiden
   → Unterstützen



Supermarkt der Möglichkeiten

Die Überflussgesellschaft ist eine Herausforderung:

- Habe ich mich auch richtig entschieden…?
- Hätte ich nicht lieber…?
- Sollte ich nicht…?
- Könnte ich nicht auch…?

Wer will ich sein?

Die Last der Freiheit...

oder

... wo der Supermarkt aufhört und die Verantwortung beginnt.

Betrachtung über die Lebensspanne

1. Was hat mein Selbstwert erhöht?

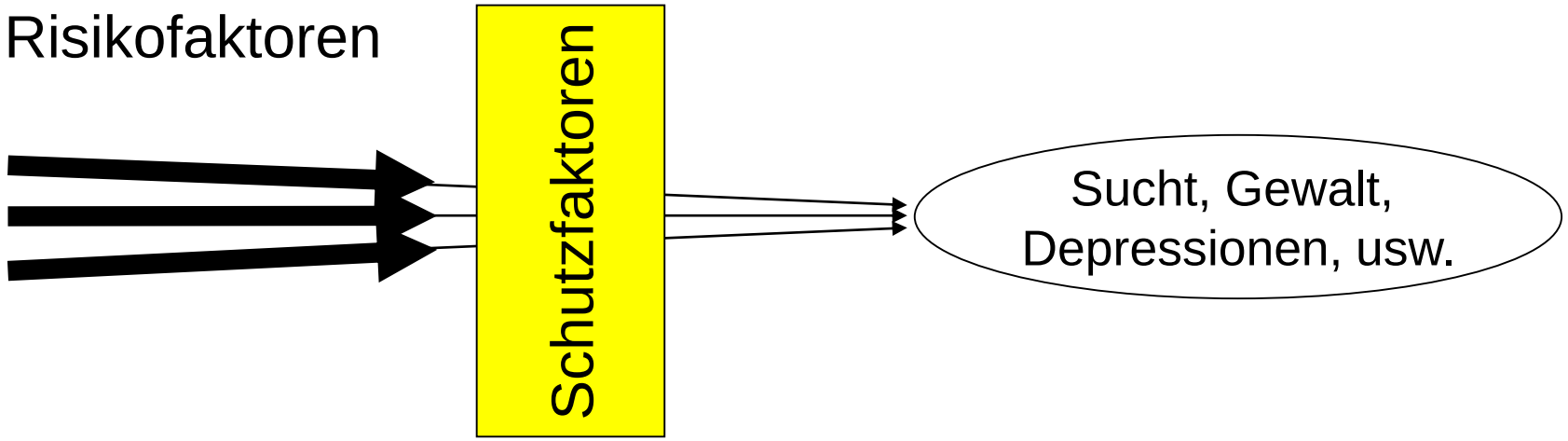
2. Was hat mich geprägt?

3. Welche Personen waren für mich Vorbild(er)?

Über die Lebensspanne...

Studie Uni Bern

Einflussfaktoren



Schutzfaktoren

- Hohes Mass an Selbstwertgefühl
- Hohes Mass an Eigenaktivität
- Realistische Selbsteinschätzung
- Verfügbarkeit eines flexiblen Bewältigungsrepertoires
- Gute Beziehungs- und Konfliktfähigkeit
- Gutes Verhältnis zu den Eltern
- Freundschaften zu Gleichaltrigen
- Positives Schul- und Betriebsklima
- vertrauensvolle und mitmenschliche Beziehungen

Risikofaktoren

- Geringes Selbstwertgefühl
- Mangel an Problemlösefähigkeiten
- geringe Frustrationstoleranz
- Psychische Störungen als Vorläufer
- Frühes Einstiegsalter in Konsum
- Substanzgebrauch durch Eltern
- Gestörte Eltern-Kind-Beziehung
- Scheidung, familiäre Konflikte
- Psychische Störungen der Eltern
- Fehlende soziale Kontrolle
- Substanzgebrauch durch Freunde
- Sozialer Kontext: Verfügbarkeit, Gesetze und Normen

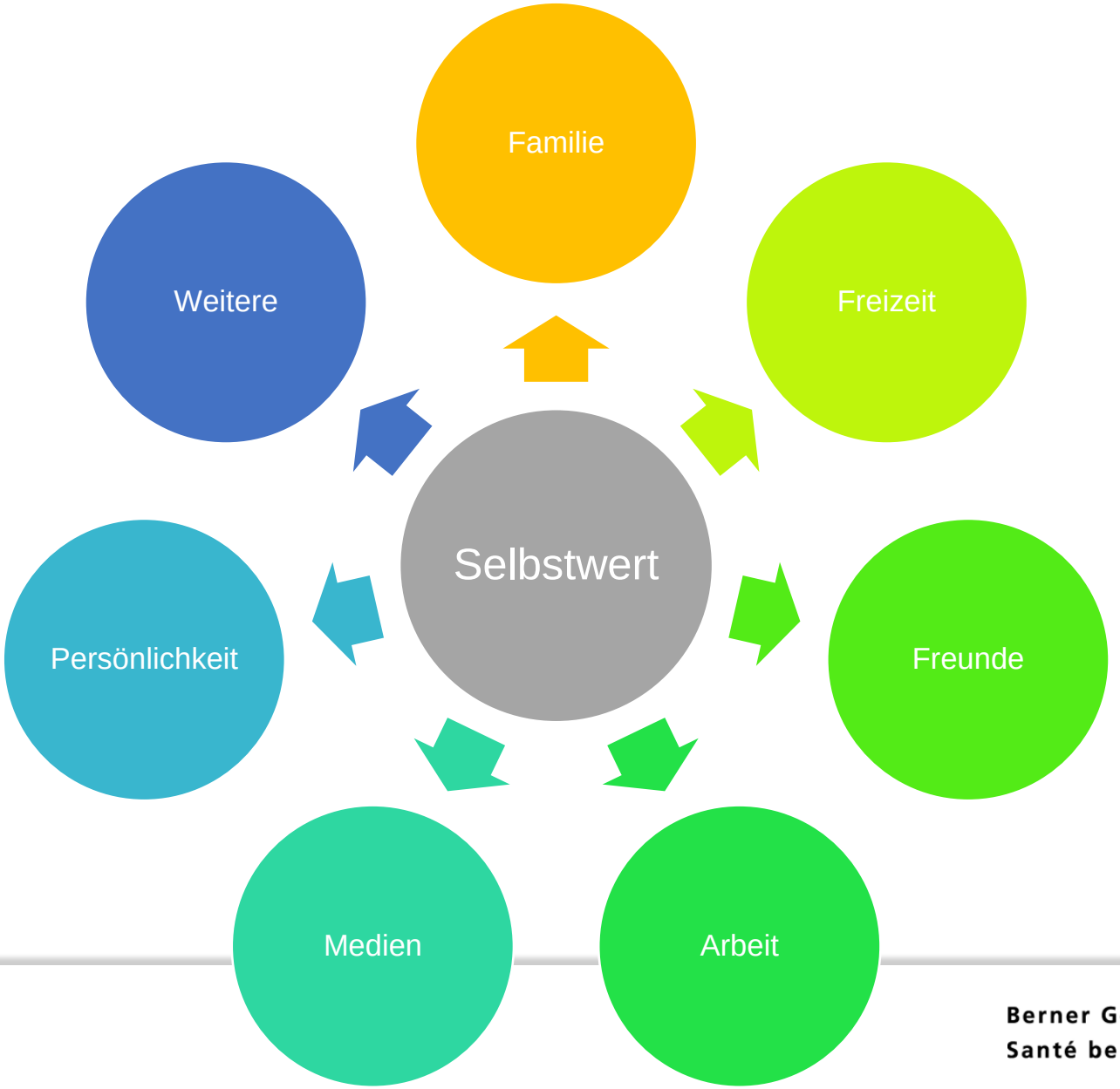
Der Selbstwert...

... ist ein dynamisches Konstrukt!

- Eigenverantwortung der Jugendlichen stärken
- Förderung der Selbstwirksamkeit von Jugendlichen

Aber wie?

Bereiche des Selbstwertgefühls



Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls

Kompetenz

Berechtigung zur Existenz

Ethische Grundsätze

Realismus

Verbundenheit
+
Getrenntsein

Berechtigung zur Existenz

Kompetenz

Verbundenheit
+
Getrenntsein

Realismus

Ethische Grundsätze

Miteinander reden...

„Zwischen dem, was ich denke was ich sagen will, was ich zu sagen meine und was ich sage,
und dem, was Sie hören wollen, was Sie hören und was Sie verstehen, gibt es viele Möglichkeiten, dass wir uns missverstehen. Lassen Sie es uns trotzdem versuchen…“

Bernhard Weber

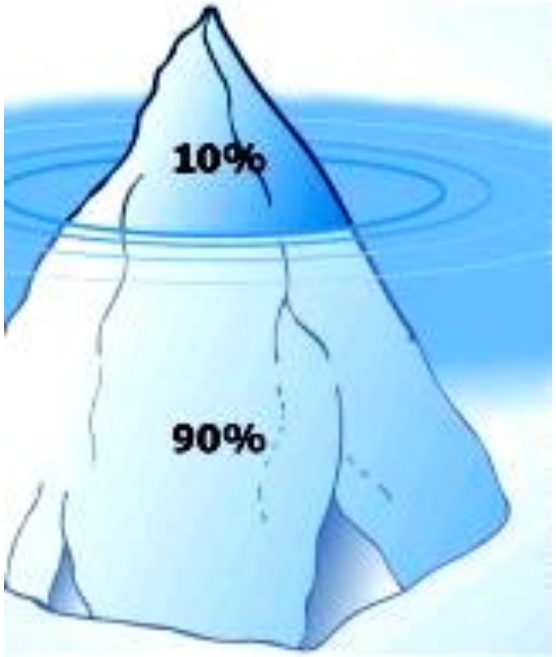
Die Spitze des Eisbergs

Wahrnehmbar sind:

- Worte
- Stimme
- Gesten, Mimik, Körperhaltung
- Taten (Verhalten)

Verdeckt sind:

- Wünsche, Bedürfnisse
- Gefühle
- Ziele, Absichten
- Meine Geschichte
- Einstellung zum Gegenüber



Quelle: In Anlehnung an Duell/Mandac, 2003

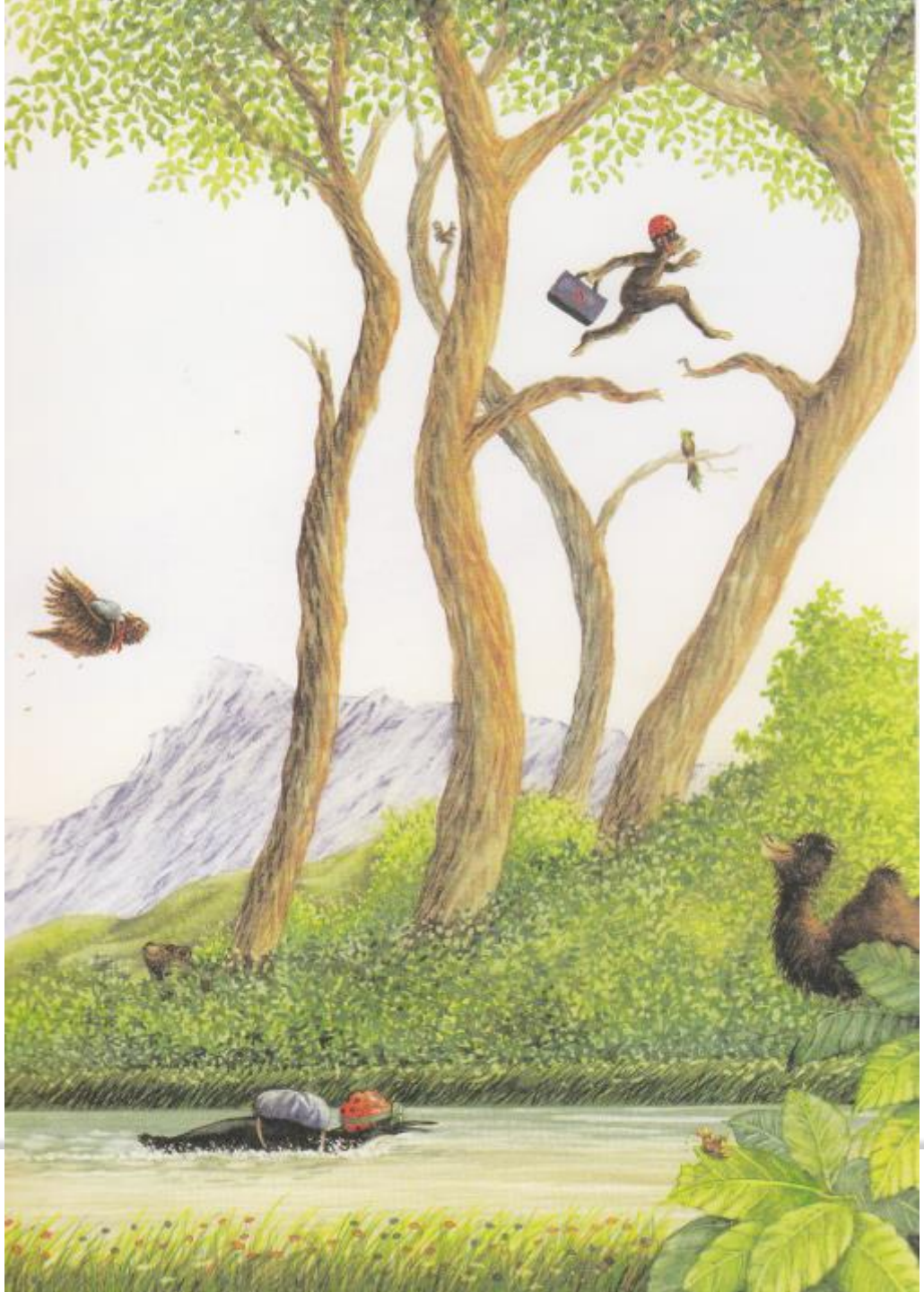
Kommunikation I

- Über die eigenen Gefühle sprechen und die Jugendlichen ermutigen, dasselbe zu tun.
- Interesse zeigen für die Welt der Jugendlichen.
- Sich bewusst Zeit nehmen für die Jugendlichen.
- Ermöglichen Sie ihrem Kind, Freunde zu treffen und diese auch nach Hause einzuladen.
- Ermutigen Sie ihrem Kind seine eigene Meinung zu vertreten und lassen Sie sich bei besseren Argumenten auch einmal umstimmen.

Kommunikation II

- Zeigen Sie ihrem Kind, dass Sie zu ihm stehen (gerade auch bei Misserfolgen).
- Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass jeder Mensch Respekt verdient.
- Leben Sie respektvolles Verhalten vor.
- Halten Sie weniger Predigten. Zeigen Sie dafür mehr echtes Interesse durch offene Fragen und geduldiges Zuhören.

Dran bleiben und nicht aufgeben!



Situationsbeispiel I

Medienkonsum:

Die Tochter verändert sich zunehmend, verbringt viel Zeit am Handy, als Influenzerin, findet sich zu dick, zu hässlich.
Der Wunsch nach mehr Geld, um shoppen zu können, sind ein Dauerthema in der Familie.
Die freie Zeit der Tochter wird nur noch in das Äussere und ins Konsumieren gesteckt.

Situationsbeispiel II

Lehre:

Der Sohn hat einen Freund, welcher die Lehre abgebrochen hat. Dieser lässt sich von dem Freund herunterziehen und anstecken.
Der Sohn denkt mittlerweile auch, dass ihm der Lehrlingslohn zu wenig ist.
In der Lehre wird er durch Putzarbeit und anderes, was nicht mit dem Beruf zu tun hat, ausgenommen.
Immer wieder kommt es in der Familie zu Diskussionen, weil der Sohn mehr Geld verdienen könnte, wenn er temporär arbeiten würde.

Situationsbeispiel III

Freundeskreis:

Die Tochter verkehrt in Kifferkreisen. Die Tochter verändert sich, spricht nicht mehr so viel, lacht nicht mehr, die schulischen Leistungen werden schlechter. Der Lehrer spricht die Eltern bereits darauf an. Die Eltern machen sich grosse Sorgen, kommen einfach nicht an ihre Tochter heran. Zu diesem Thema lässt sie sich nichts sagen und verschliesst sich gegenüber ihren Eltern komplett.

Situationsbeispiel IV

Digitale Medien - Gamen:

Der Sohn verbringt seine ganze Freizeit vor dem Computer, er ist nur noch am Gamen.
Seine Freundschaften pflegt er nur noch in der virtuellen Welt und zieht sich von den sozialen Kontakten zurück. Dabei vergisst er Schule, Freunde, Berufswahl und das soziale Leben zu Hause.

Situationsbeispiel V

Erste Liebesbeziehungen:

Die Tochter hat einen älteren Freund, der sie unter Druck setzt.
Er möchte mehr Zeit mit ihr verbringen, auch an den Abenden während der Woche.
Sie muss aber meistens noch Aufgaben machen, oder ist müde von der Lehre.
Ihr Freund möchte zudem nicht, dass sie ohne ihn weg geht und möchte auch ihr gemeinsames Programm bestimmen.
Sie möchte ihn nicht verlieren und geht deshalb auf seine Forderungen ein.

Auftrag

1. Ein Situationsbeispiel oder ein eigenes Beispiel auswählen.

2. Mögliche Umsetzungsideen auf Flip Chart notieren.

3. Flip Chart an die Wand aufhängen.

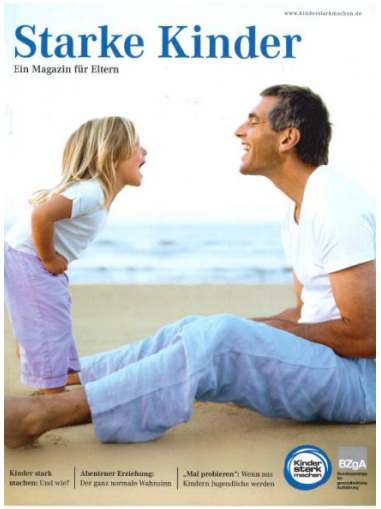
Film «Alike»

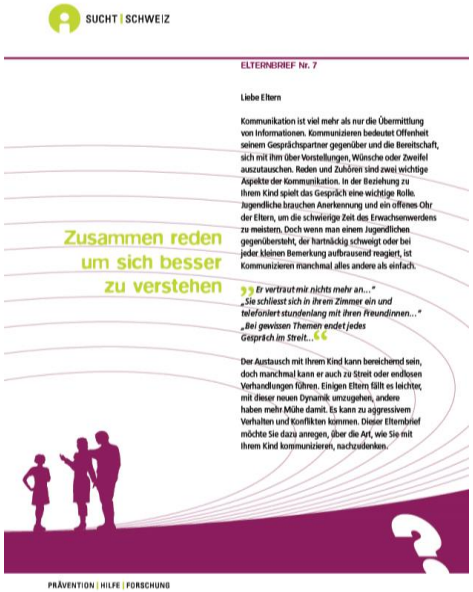
www.alike.es

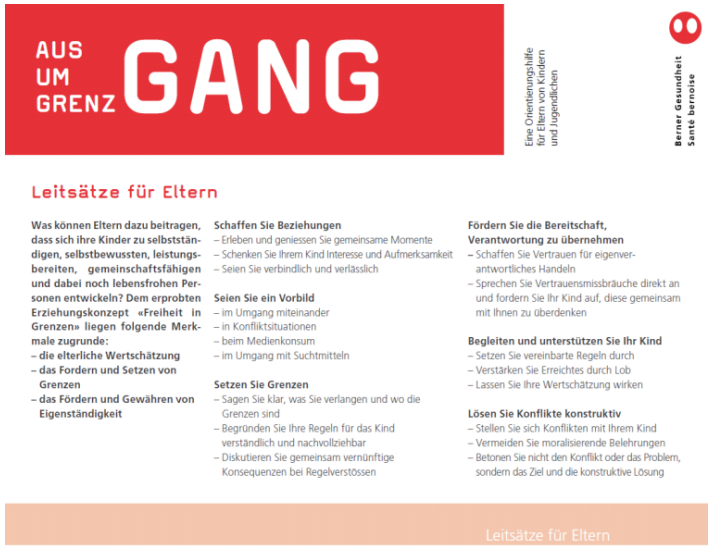
Unterstützung für Jugendliche

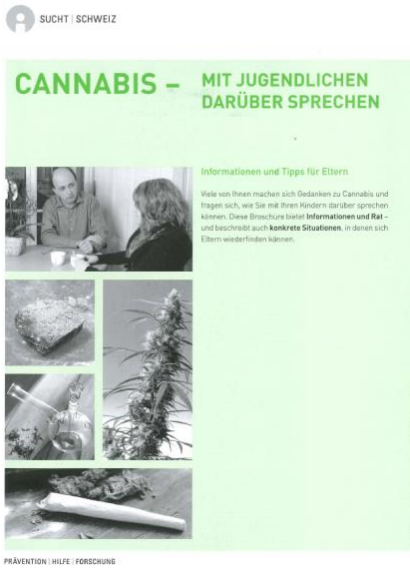
www.tschau.ch	E-Beratung und Jugendinformation: Beratungsplattform für junge Menschen in der deutschsprachigen Schweiz.
www.feelok.ch	Die Seite bietet Informationen sowie Dienstleistungen über gesundheits-relevanten Themen in Form von Texten, Spielen und Tests für Jugendliche an.
www.147.ch	Nottelefon, SMS-Beratung, Chat und E-Mail-Beratung für Kinder und Jugendliche.
www.meinselbstwertgefühl.ch	Seite für Jugendliche zum Thema Selbstwertgefühl mit Tipps, Tests, Spielen, Erfahrungsberichten und Notfalladressen.

Broschüren

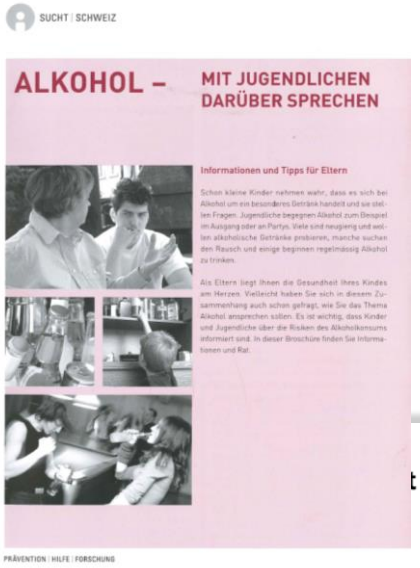

www.kinderstarkmachen.de
Starke Kinder
Ein Magazin für Eltern
Kinder stark machen: Und wie?
Abenteuer Erziehung: Der ganz normale Wahnsinn
„Mal probieren“: Wenn aus Kindern Jugendliche werden
Kinder stark machen
BZgA


SUCHT | SCHWEIZ
ELTERNBRIEF Nr. 7
Liebe Eltern
Kommunikation ist viel mehr als nur die Übermittlung von Informationen. Kommunizieren bedeutet Offenheit seinem Gesprächspartner gegenüber und die Bereitschaft, sich mit ihm über Vorstellungen, Wünsche oder Zweifel auszutauschen. Reden und Zuhören sind zwei wichtige Aspekte der Kommunikation. In der Beziehung zu Ihrem Kind spielt das Gespräch eine wichtige Rolle. Jugendliche brauchen Anerkennung und ein offenes Ohr der Eltern, um die schwierige Zeit des Erwachsenwerdens zu meistern. Doch wenn man einem Jugendlichen gegenübersteht, der hartnäckig schweigt oder bei jeder kleinen Bemerkung aufbrausend reagiert, ist Kommunizieren manchmal alles andere als einfach.
Zusammen reden um sich besser zu verstehen
„Er vertraut mir nichts mehr an...“
„Sie schliesst sich in ihrem Zimmer ein und telefoniert stundenlang mit ihren Freundinnen...“
„Bei gewissen Themen endet jedes Gespräch im Streit...“
Der Austausch mit ihrem Kind kann bereichernd sein, doch manchmal kann er auch zu Streit oder endlosen Verhandlungen führen. Einigen Eltern fällt es leichter, mit dieser neuen Dynamik umzugehen, andere haben mehr Mühe damit. Es kann zu aggressivem Verhalten und Konflikten kommen. Dieser Elternbrief möchte Sie dazu anregen, über die Art, wie Sie mit Ihrem Kind kommunizieren, nachzudenken.
PRÄVENTION | HILFE | FORSCHUNG

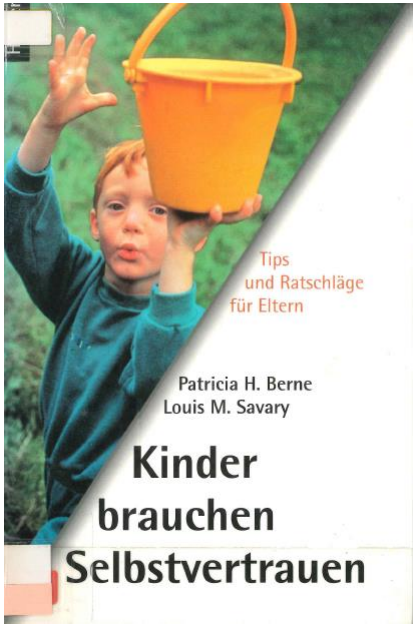

AUS UM GRENZ GANG
Eine Orientierungshilfe für Eltern von Kindern und Jugendlichen
Berner Gesundheit
Santé bernoise
Leitsätze für Eltern
Was können Eltern dazu beitragen, dass sich ihre Kinder zu selbstständigen, selbstbewussten, leistungsbereiten, gemeinschaftsfähigen und dabei noch lebensfrohen Personen entwickeln? Dem erprobten Erziehungskonzept «Freiheit in Grenzen» liegen folgende Merkmale zugrunde:
– die elterliche Wertschätzung
– das Fordern und Setzen von Grenzen
– das Fördern und Gewähren von Eigenständigkeit
Schaffen Sie Beziehungen
– Erleben und geniessen Sie gemeinsame Momente
– Schenken Sie Ihrem Kind Interesse und Aufmerksamkeit
– Seien Sie verbindlich und verlässlich
Seien Sie ein Vorbild
– im Umgang miteinander
– in Konfliktsituationen
– beim Medienkonsum
– im Umgang mit Suchtmitteln
Setzen Sie Grenzen
– Sagen Sie klar, was Sie verlangen und wo die Grenzen sind
– Begründen Sie Ihre Regeln für das Kind verständlich und nachvollziehbar
– Diskutieren Sie gemeinsam vernünftige Konsequenzen bei Regelverstössen
Fördern Sie die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen
– Schaffen Sie Vertrauen für eigenverantwortliches Handeln
– Sprechen Sie Vertrauensmissbräuche direkt an und fordern Sie Ihr Kind auf, diese gemeinsam mit Ihnen zu überdenken
Begleiten und unterstützen Sie Ihr Kind
– Setzen Sie vereinbarte Regeln durch
– Verstärken Sie Erreichtes durch Lob
– Lassen Sie Ihre Wertschätzung wirken
Lösen Sie Konflikte konstruktiv
– Stellen Sie sich Konflikten mit Ihrem Kind
– Vermeiden Sie moralisierende Belehrungen
– Betonen Sie nicht den Konflikt oder das Problem, sondern das Ziel und die konstruktive Lösung
Leitsätze für Eltern


SUCHT | SCHWEIZ
CANNABIS – MIT JUGENDLICHEN DARÜBER SPRECHEN
Informationen und Tipps für Eltern
Viele von Ihnen machen sich Gedanken zu Cannabis und fragen sich, wie Sie mit Ihren Kindern darüber sprechen können. Diese Broschüre bietet Informationen und Rat – und beschreibt auch konkrete Situationen, in denen sich Eltern wiederfinden können.
PRÄVENTION | HILFE | FORSCHUNG

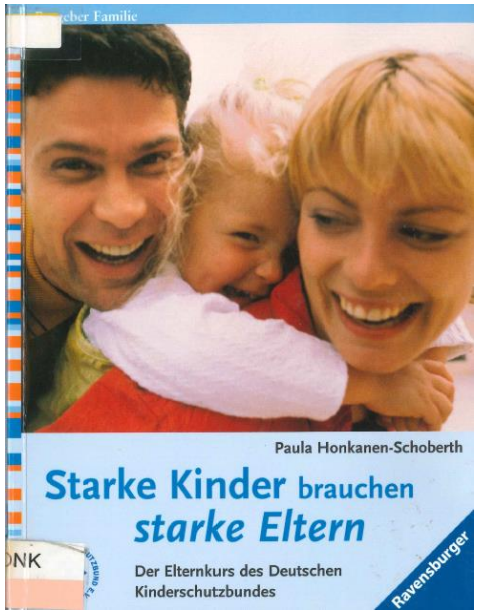
RAUCHEN – MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN DARÜBER SPRECHEN
Informationen und Tipps für Eltern
Als Eltern wünschen Sie sich, dass Ihr Kind seiner Gesundheit Sorge trägt. Dazu gehört auch, dass es nicht zu rauchen beginnt. Falls Ihr Kind noch jünger ist, haben Sie sich vielleicht schon gefragt, was Sie dazu beitragen können, dass Ihr Kind später nicht raucht. Ist Ihre Tochter oder Ihr Sohn im Jugendalter, machen Sie sich möglicherweise Sorgen, dass sie bzw. er zu rauchen beginnt. Vielleicht beschäftigt Sie aber auch die Frage, was Sie tun können, damit Ihr Kind wieder mit dem Rauchen aufhört.
Es ist wichtig, Heranwachsende vor dem Rauchen zu schützen. Am einfachsten gelingt das, wenn Jugendliche gar nie mit Rauchen beginnen. Jugendliche, die bereits rauchen, sollten möglichst schnell wieder damit aufhören. Studien zeigen: Wer als Jugendlicher nicht raucht, fängt als Erwachsener kaum mehr damit an. Sie als Eltern können hier einen wichtigen Beitrag leisten.
Was Sie konkret tun können, hängt vom Alter Ihres Kindes und von der Situation ab, in der es sich befindet. Dieser Leitfaden möchte Ihnen Anregungen geben, wie Sie mit jüngeren Kindern übers Rauchen sprechen können. Er hält Tipps für Sie bereit, wie Sie mit Jugendlichen das Gespräch zum Thema Rauchen suchen können. Und er gibt Ihnen Hinweise, wie Sie reagieren können, wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter zu rauchen beginnt.
PRÄVENTION | HILFE | FORSCHUNG


SUCHT | SCHWEIZ
ALKOHOL – MIT JUGENDLICHEN DARÜBER SPRECHEN
Informationen und Tipps für Eltern
Schon kleine Kinder nehmen wahr, dass es sich bei Alkohol um ein besonderes Getränk handelt und sie stellen Fragen. Jugendliche begegnen Alkohol zum Beispiel im Ausgang oder an Partys. Viele sind neugierig und wollen alkoholische Getränke probieren, manche suchen den Rausch und einige beginnen regelmässig Alkohol zu trinken.
Als Eltern liegt Ihnen die Gesundheit Ihres Kindes am Herzen. Vielleicht haben Sie sich in diesem Zusammenhang auch schon gefragt, wie Sie das Thema Alkohol ansprechen sollen. Es ist wichtig, dass Kinder und Jugendliche über die Risiken des Alkoholkonsums informiert sind. In dieser Broschüre finden Sie Informationen und Rat.
PRÄVENTION | HILFE | FORSCHUNG

Bücher

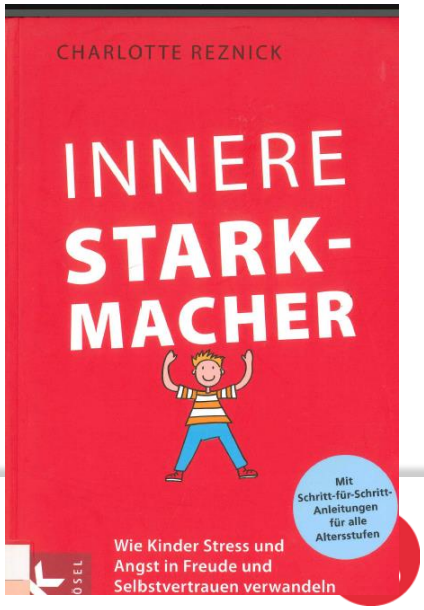

Tips
und Ratschläge
für Eltern
Patricia H. Berne
Louis M. Savary
Kinder
brauchen
Selbstvertrauen

Renate Hörburger
Selbstbewußtsein
Wie Erwachsene
sich und ihre
Kinder stärken
Klett-Cotta
der fordern uns heraus


Paula Honkanen-Schoberth
Starke Kinder brauchen
starke Eltern
Der Elternkurs des Deutschen
Kinderschutzbundes
Ravensburger

Heinz Moser
Heinrich Nufer
Mein Kind –
fröhlich und stark
Ein Kompass für den Erziehungsalltag
Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis
Beobachter
Ratgeber

Beate Böhmert
Kinder
im Grundschulalter
kompetent erziehen
Der interaktive Elterncoach
«Freiheit in Grenzen»
2., überarbeitete Auflage
HUBER


CHARLOTTE REZNICK
INNERE
STARK-
MACHER
Mit
Schritt-für-Schritt-
Anleitungen
für alle
Altersstufen
Wie Kinder Stress und
Angst in Freude und
Selbstvertrauen verwandeln

Fragespeicher

Lieder zum Thema

- Du schaffst es — von Juliane Werding
- Ich weiss was ich will — von Udo Jürgens
- Dust in the Wind — von Dana Winner
- My way — von Celine Dion
- Steh auf — von Tote Hosen
- Glücklich — von Fahrin Urlaub
- So wie du bist — von Mo Trip

Kontakt

Nadia Jaggi

Berner Gesundheit

nadia.jaggi@beges.ch

www.bernergesundheit.ch

Petra Hofer, Geraldine Rösti

Jugendarbeit Köniz

petra.hofer@koeniz.ch

geraldine.roesti@koeniz.ch

Tanja Schweizer

Schulsozialarbeit Niederscherli

tanja.schweizer@koeniz.ch

Gudrun Spinnler, Karin Schmitt

Elternrat Niederscherli

elternrat@schuleniederscherli.ch