



**Kinderschutz** Schweiz  
**Protection de l'enfance** Suisse  
**Protezione dell'infanzia** Svizzera

Daniela Holenstein

# Mit Kindern über Zukunftsperspektiven sprechen

Elternbildungstag 17.6.23

# Programm 90'

Begrüssung und Einstieg

## **Mit Kindern über Zukunftsperspektiven reden**

- Fakts und Input zur Situation psychischer Gesundheit
- Wie geht es den Erwachsenen? Stress-Index
- Diskussion zum «Modell gegenwärtige Zuversicht» mit Handlungsableitungen für die eigene Familie
- Abschluss



# Kinderschutz Schweiz

- ist eine unabhängige privatrechtliche Stiftung und gesamtschweizerisch tätig.
- macht sich dafür stark, dass alle Kinder in der Schweiz im Sinne der UN-Kinderrechtskonvention in Schutz und Würde aufwachsen.
- setzt sich wissenschaftlich fundiert und konsequent mit Präventionsangeboten, politischer Arbeit und Sensibilisierungskampagnen ein.
- richtet sich an Fachpersonen und Erziehende, politische Akteurinnen und Akteure, private und staatliche Organisationen sowie an die breite Öffentlichkeit in der Schweiz.
- finanziert sich mit gezieltem Fundraising bei Privatpersonen, Unternehmen, Stiftungen und öffentlichen.

> Hintergrund

# Die grosse Aufgabe von Eltern

Beschütze  
mich

Erklär mir die  
Welt, zeige mir  
wie man lebt



# Wie war es in meiner Kindheit?

*Nachgefragt Murmelgruppe*

- Welche Weltgeschehnisse habe ich als Kind/Jugendliche mitbekommen?
- Wie hat sich angefühlt?
- In welcher Weise waren meine Eltern, sowie mein Umfeld darauf eingegangen?
- Was hat mir geholfen?/Was hätte mir geholfen?



# Welche Zukunftsperspektiven hattest Du?



# Bisherige Vorstellung

Bestehender Zustand der als Normal empfunden wird



Ereignis das als etwas „Vorübergehendes“ eingestuft wird



Rückkehr zum Zustand der als Normal empfunden wird

# Fakts aus der Wissenschaft

Ab 2018 ist das Thema der Klimakrise bei Jugendlichen ins Bewusstsein gekommen

Krisen und grössere Weltgeschehnisse kommen in immer kürzeren Zeitabständen vor

Krisen sind nicht vorhersehbar

# Psychische Situation von Kindern und Jugendlichen

Die Verschlechterung der mentalen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist weltweit zu beobachten

Die Zahlen von Jugendlichen mit Depressionen, steigen kontinuierlich, die Mädchen sind dabei leicht in Überzahl





# Bedeutung der Krisen für Kinder und Jugendliche

- Kinder fühlen sich der Situation hilflos ausgeliefert
- Haben weniger Bewältigungsstrategien als Erwachsene
- Kinder haben in ihrer kurzen Lebenszeit, bereits 2 Jahre Pandemie erlebt, was für sie eine Ewigkeit bedeutet
- Stehen unter Leistungsdruck und Leistungsideale die nicht erreicht werden können.
- Für die Eltern sind bestimmte Krisen oder der Charakter einer Krise auch neu (Krieg, Pandemie)

> Prof. Susanne Walitza



# Folgen

Affektive  
Emotionale  
Störungen

Depressionen

Verstärkung von  
bereits vorhanden  
biologischen  
Hintergründen wie  
ADHS

Angststörungen

Stress

Leistungseinbrüche  
in der Schule durch  
Stress

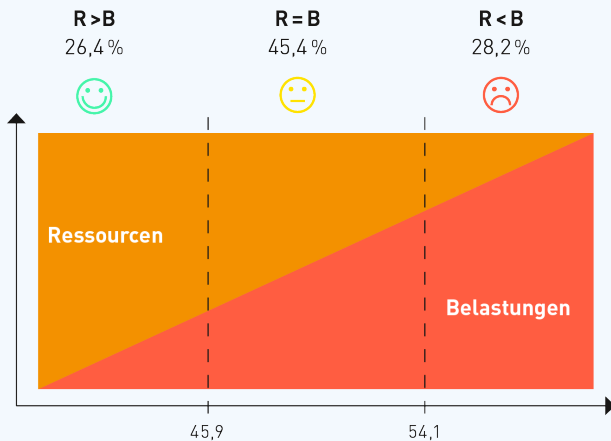
Essstörungen

Selbstverletzungen

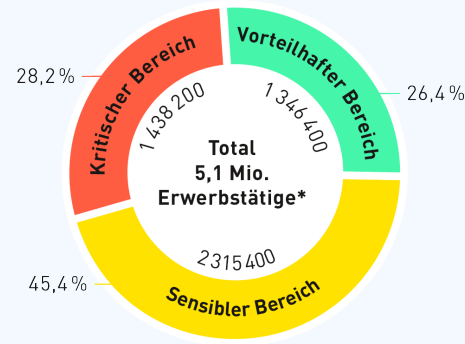
# Und wie geht es den Eltern?

ABBILDUNG 7

Job-Stress-Index: Ressourcen (R) und Belastungen (B)



Verteilung der Erwerbstätigen auf vorteilhaften, sensiblen und kritischen Bereich des Job-Stress-Index 2022 (Hochrechnung)



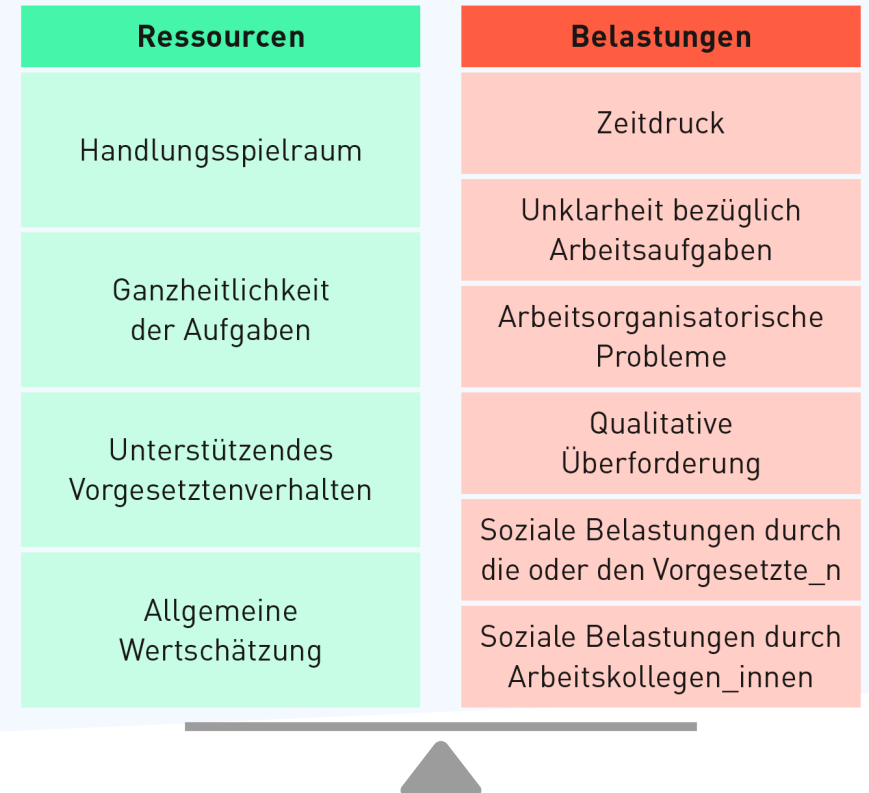
\* Quelle Anzahl Erwerbstätige: BFS Q1/2022

- Vorteilhafter Bereich:** Diese Personen verfügen über mehr Ressourcen als Belastungen.
- Sensibler Bereich:** Diese Personen verfügen im Durchschnitt über etwa gleich viele Ressourcen und Belastungen.
- Kritischer Bereich:** Diese Personen müssen mehr Belastungen bewältigen, als ihnen Ressourcen zur Verfügung stehen.

Mittelwert des Job-Stress-Index für die Schweiz: 50.66. 28,2% aller Befragten haben mehr Belastungen als Ressourcen, 45,4% etwa gleich viele Ressourcen wie Belastungen und 26,4% haben weniger Belastungen als Ressourcen.

ABBILDUNG 1

Arbeitsbedingungen, die in die Berechnung des Job-Stress-Index einfließen



# Umgang mit der eigenen Ohnmacht

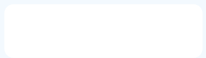
- Über Belastendes reden
- Handeln und sich als wirksam erleben

> Klimawandel und Kriege



# Zwischenhalt

**Eltern und Kindern befinden sich bedingt durch verschiedene Faktoren, in einer belastenden Situation.**





# Der Gedanke an die Zukunft kann Angst auslösen

Mit Kindern über Zukunftsperspektiven zu sprechen heisst, in gegenwärtige Zuversicht zu bleiben



# Zuversicht

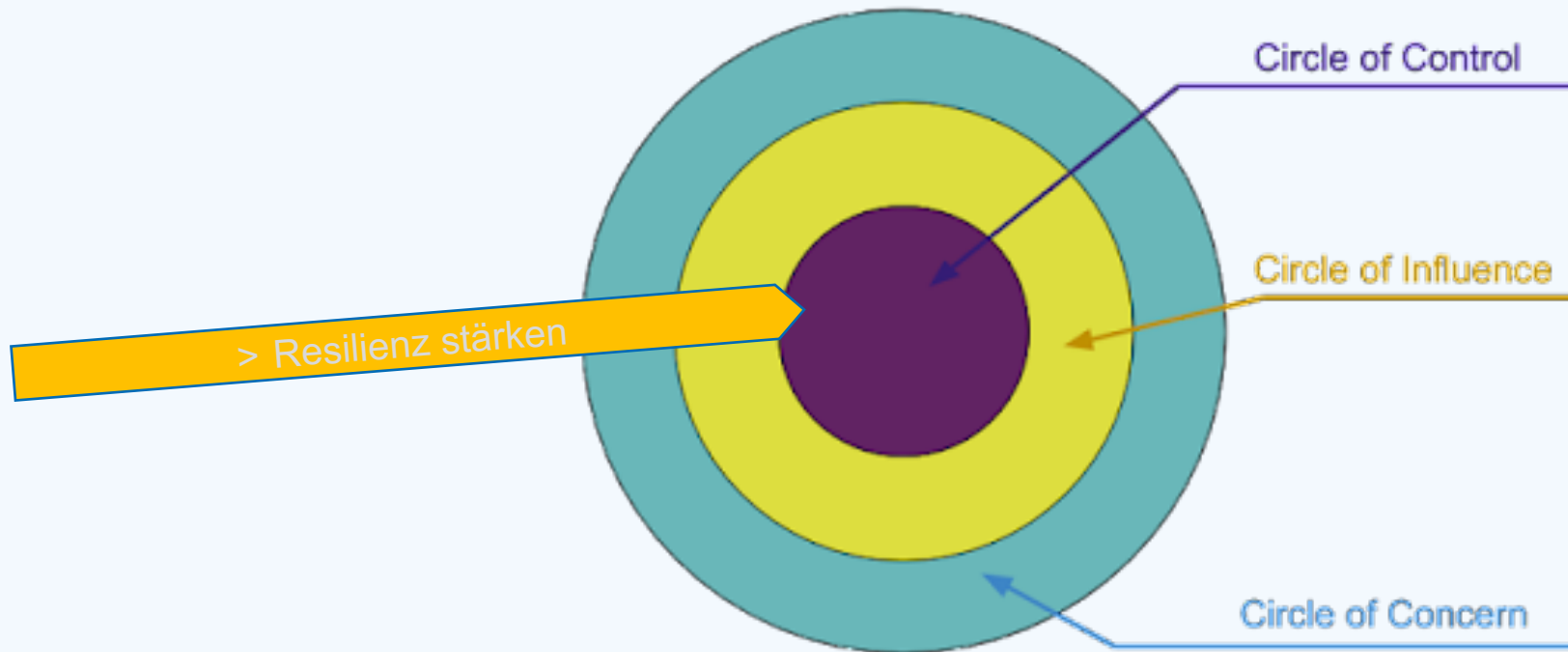
*Zuversicht* ist die feste innere Überzeugung, dass Dinge sich positiv entwickeln.

Man kann nicht davon ausgehen, dass vor der Pandemie oder vor dem Krieg alles gut war und darum der Zustand vor diesen Ereignissen als erwünschtes Ziel betrachtet werden kann.

*Zuversicht* kann nicht von aussen vermittelt werden sondern ist ein intrinsisch initiiertes Prozess



# Wirkungskreis



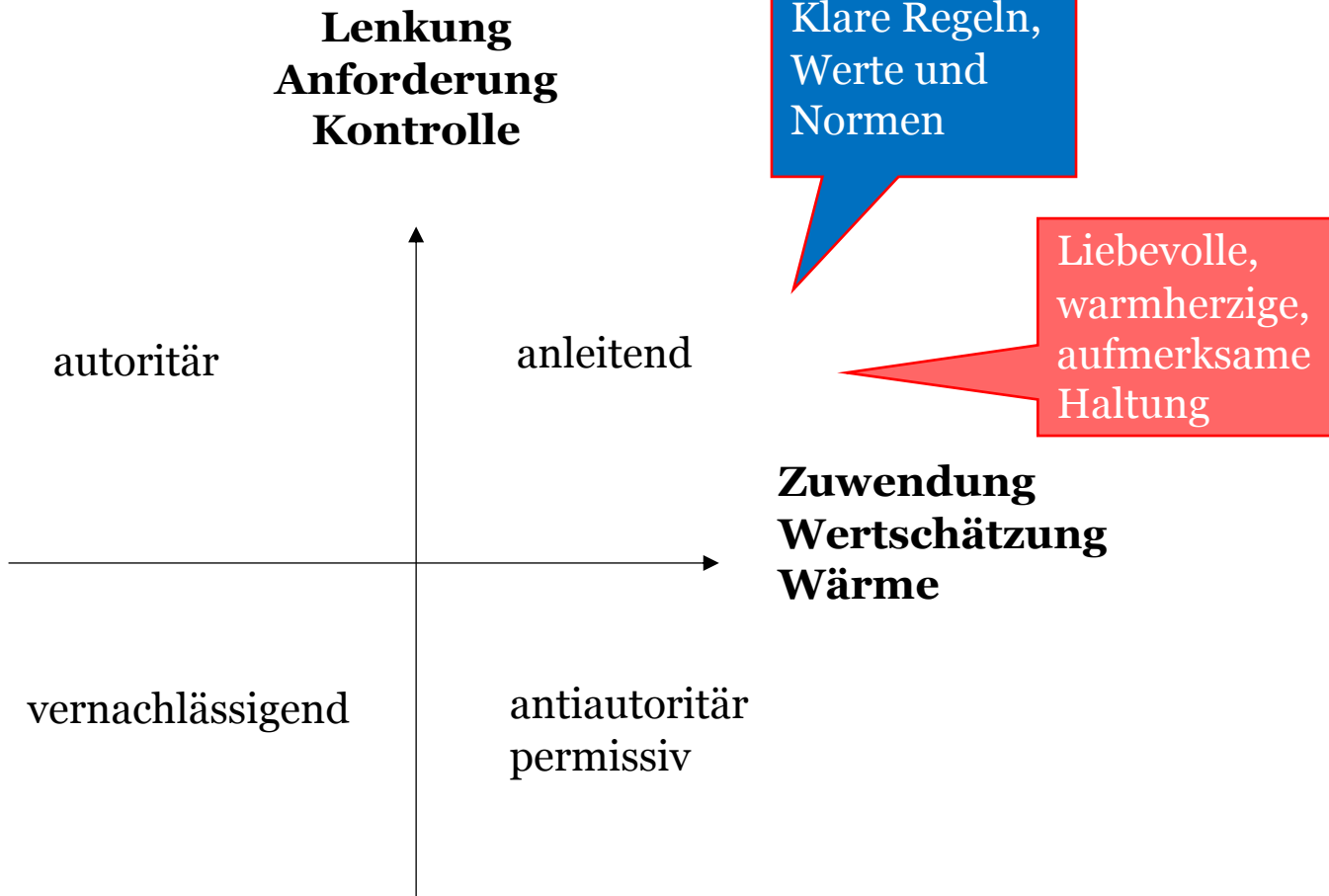
# Eltern sind die wichtigsten Ansprechpersonen von Kindern und Jugendlichen

Trage Zeit mit  
deinem Kind  
deinem Kalender  
ein und nutze sie.

> Gespräche anbieten

# Aufgabe Erziehung

Werte vermitteln



Die anleitende Erziehung...

- orientiert sich an den **Bedürfnissen** der Kinder und Eltern.
- beruht auf einer einfühlsamen und klaren **Kommunikation**.
- geht davon aus, dass zwischen Eltern und Kindern ein **Machtunterschied** besteht.



# Die Achtsamkeit: was ist los?

Resilienz stärken

# Das Mitgefühl/ Selbstmitgefühl: Was brauchst Du?

> Selbstmitgefühl erfahren

# Zusammenfassung: Was tun?

- Struktur, Schutz und Sicherheit vermitteln
- positive Atmosphäre und Geborgenheit in der Familie schaffen
- Sich engagieren und für die Umwelt einsetzen. Das Kind unterstützen in seinen Initiativen (Selbstwirksamkeit)
- Wissensvermittlung (altersentsprechend Bedürfnisorientiert)
- Schutz und Sicherheit geben
- Leistungsideale überprüfen
- Viel Kommunikation und Sprechangebot machen
- Soziale und solidarische Angebote machen
- Austausch mit den PEER ermöglichen und fördern

> Peer-Support fördern



# Diskussion: Was kann ich tun?

Wie kann ich meinem Kind die Welt erklären und gegenwärtige Zuversicht vermitteln?

Gruppenarbeit und Zusammentragen im Plenum



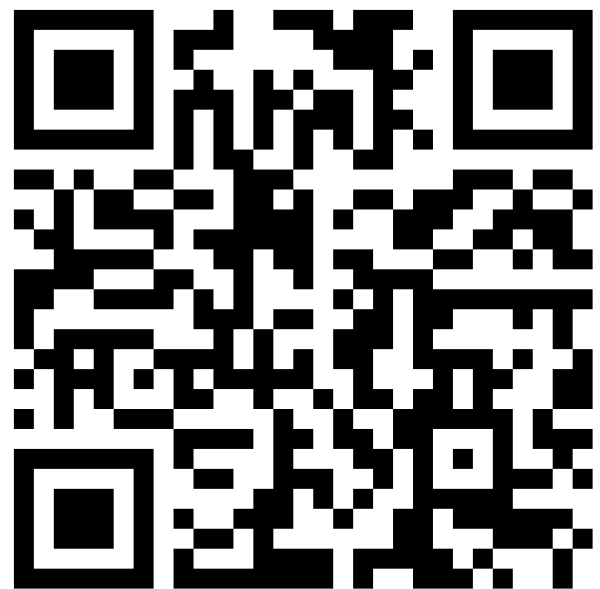
# Modell gegenwärtige Zuversicht



Verstärkung der gegenwärtigen Zuversicht und der Verbundenheit, reduziert Angst und das Gefühl von getrennt und alleine zu sein.

Zuversicht sagt nicht, morgen ist alles vorbei sondern stärkt, dass die Anforderungen von Morgen mit innerer Kraft bewältigt werden kann.

# Ausblick



**DAS HABE ICH NOCH NIE VORHER  
VERSUCHT, ALSO BIN ICH VÖLLIG  
SICHER, DASS ICH ES SCHAFFE :)**

Pippi Langstrumpf



# Abschluss Wie bin gekommen und wie gehe ich?

> Thema



# Kontakt

Kinderschutz Schweiz  
Schlösslistrasse 9a  
3008 Bern

Tel. 031 384 29 29  
[info@kinderschutz.ch](mailto:info@kinderschutz.ch)

[kinderschutz.ch](http://kinderschutz.ch)  
[facebook.com/kinderschutzschweiz](https://facebook.com/kinderschutzschweiz)  
[twitter.com/kinderschutz\\_ch](https://twitter.com/kinderschutz_ch)  
[instagram.com/kinderschutzschweiz](https://instagram.com/kinderschutzschweiz)





Kinderschutz Schweiz  
Protection de l'enfance Suisse  
Protezione dell'infanzia Svizzera

# Danke





**Kinderschutz** Schweiz  
**Protection de l'enfance** Suisse  
**Protezione dell'infanzia** Svizzera