

# Selbstwertgefühl stärken

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



06.11.18, Nadia Jaggi



Elternrat Steinibach Zollikofen

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



Nele Moost Pieter Kunstreich

# Wenn die Ziege schwimmen lernt



Parabel

Berner Gesundheit  
Santé bernoise

















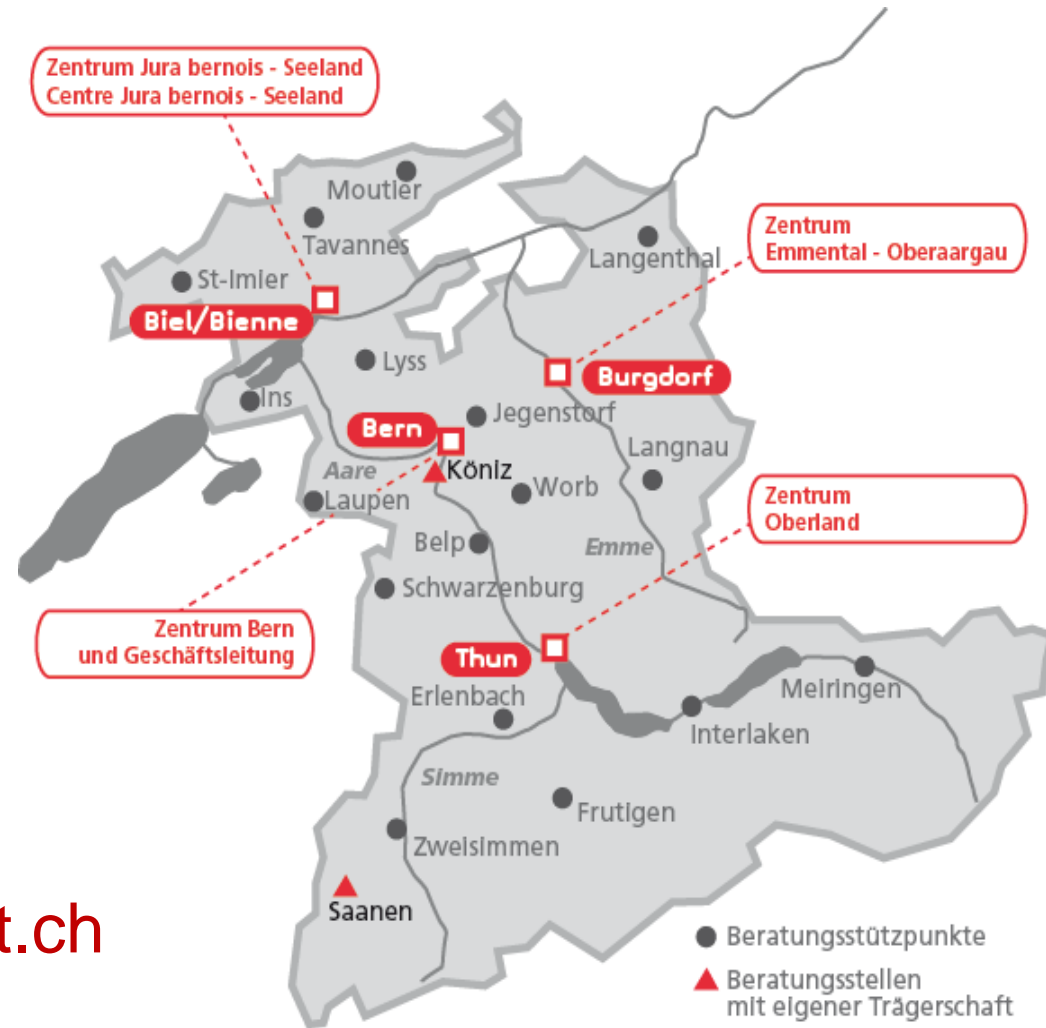


Wie kann das Selbstwertgefühl  
des Elefanten gestärkt werden?



# Angebote der Berner Gesundheit

- Suchtberatung
- Prävention
- Sexualpädagogik
- Mediothek



[www.bernergesundheit.ch](http://www.bernergesundheit.ch)

# Sammeln von Fragen und Anliegen



# Blick zurück



1. Wie war mein Selbstwertgefühl während meiner Kindheit?
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-Erhaltung**

**Selbst-Findung**

**Selbst-Bild**

**Sich seiner selbst bewusst sein**

**Sich selbst achten**

**Selbst-Wahrnehmung**

**Sich selbst vertrauen**



# Betrachtung über die Lebensspanne

1. Was hat mein Selbstwert erhöht?
2. Was hat mich geprägt?
3. Welche Personen waren für mich Vorbild(er)?

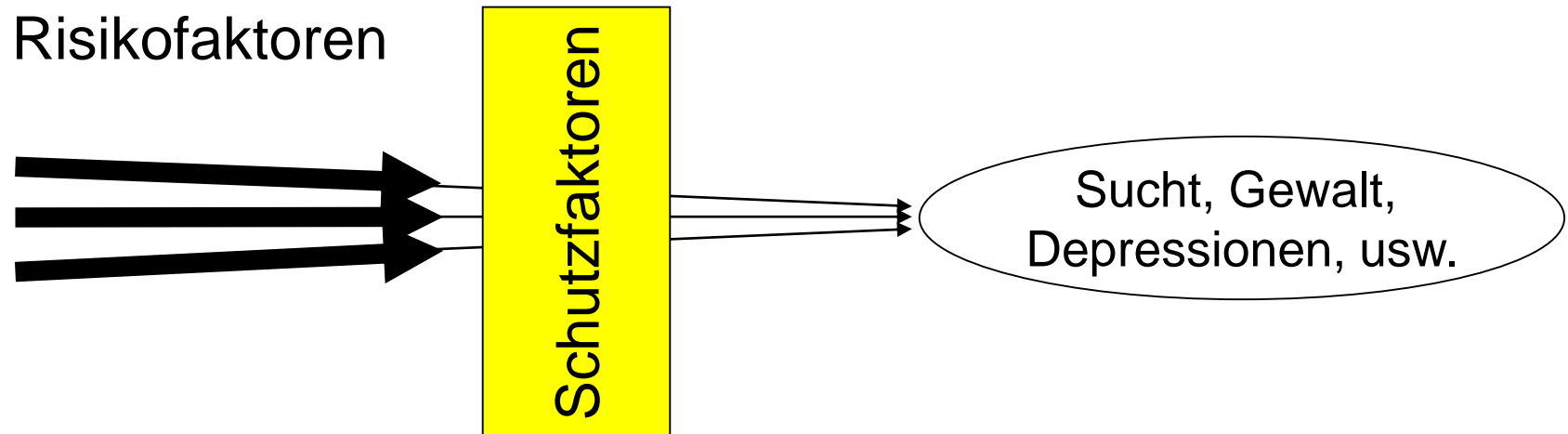


# Über die Lebensspanne...





# 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



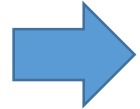
- Geringes Selbstwertgefühl
- Mangel an Problemlösefähigkeiten
- geringe Frustrationstoleranz
- Psychische Störungen als Vorläufer
- Frühes Einstiegsalter in Konsum
- Substanzgebrauch durch Eltern
- Gestörte Eltern-Kind-Beziehung
- Scheidung, familiäre Konflikte
- Psychische Störungen der Eltern
- Fehlende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

**Risikofaktoren**

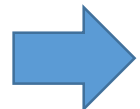


# Der Selbstwert...

... ist ein dynamisches Konstrukt!



Eigenverantwortung der Kinder stärken

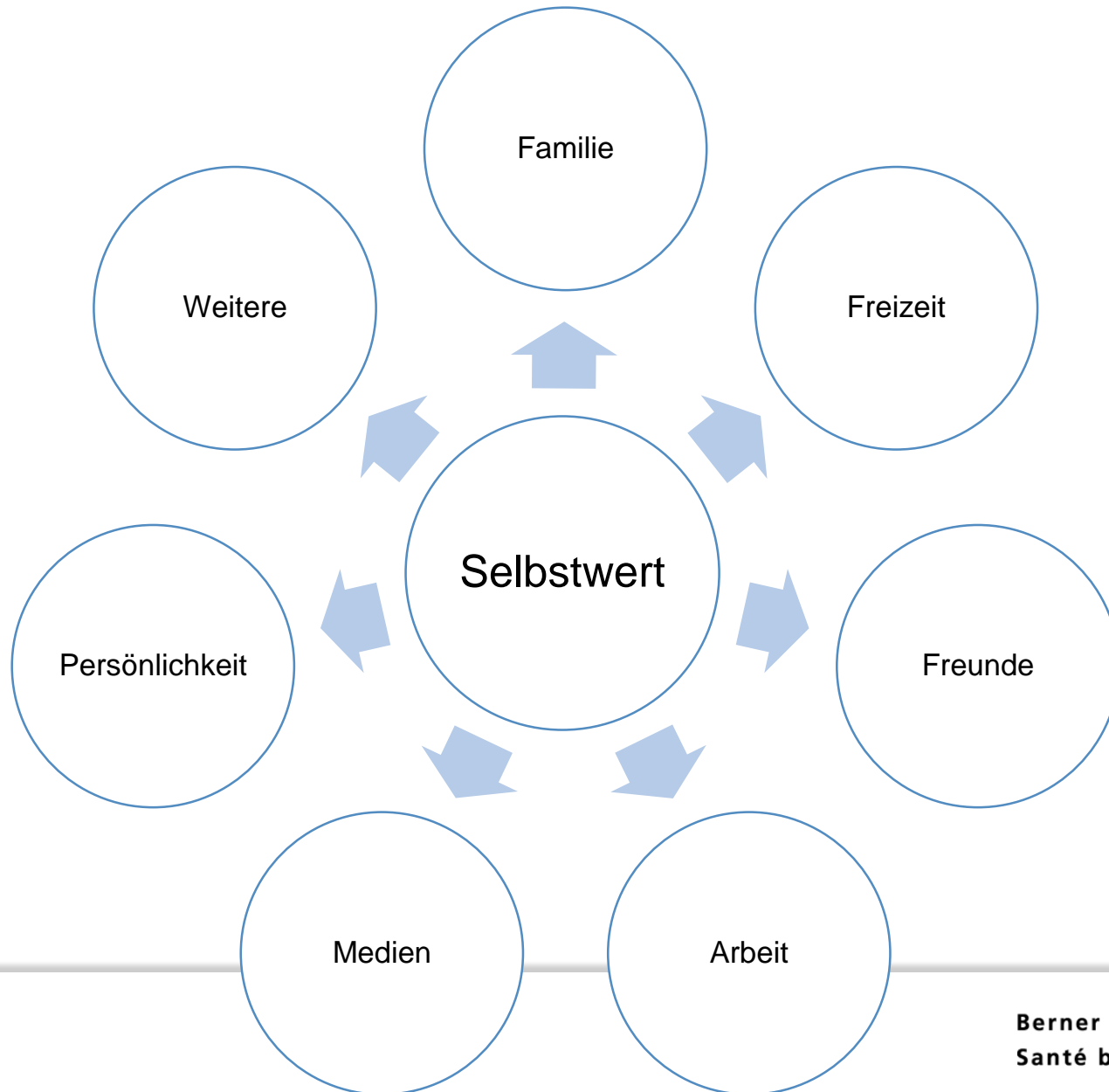


Förderung der Selbstwirksamkeit von Kindern

Aber wie?



# Bereiche des Selbstwertgefühls



# Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls

Berechtigung  
zur Existenz

Kompetenz

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

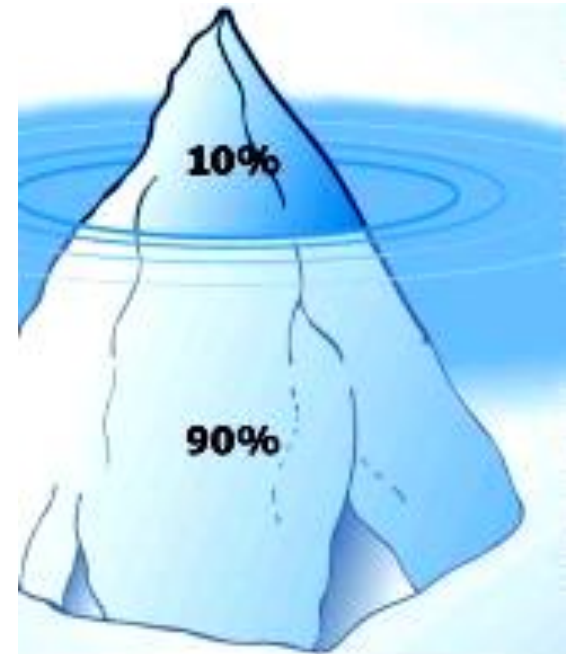
# Die Spitze des Eisbergs

Wahrnehmbar sind:

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

Verdeckt sind:

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



# Kommunikation I

- Über die eigenen Gefühle sprechen und die Kinder ermutigen, dasselbe zu tun.
- Interesse zeigen für die Welt der Kinder.
- Sich bewusst Zeit nehmen für die Kinder.
- 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

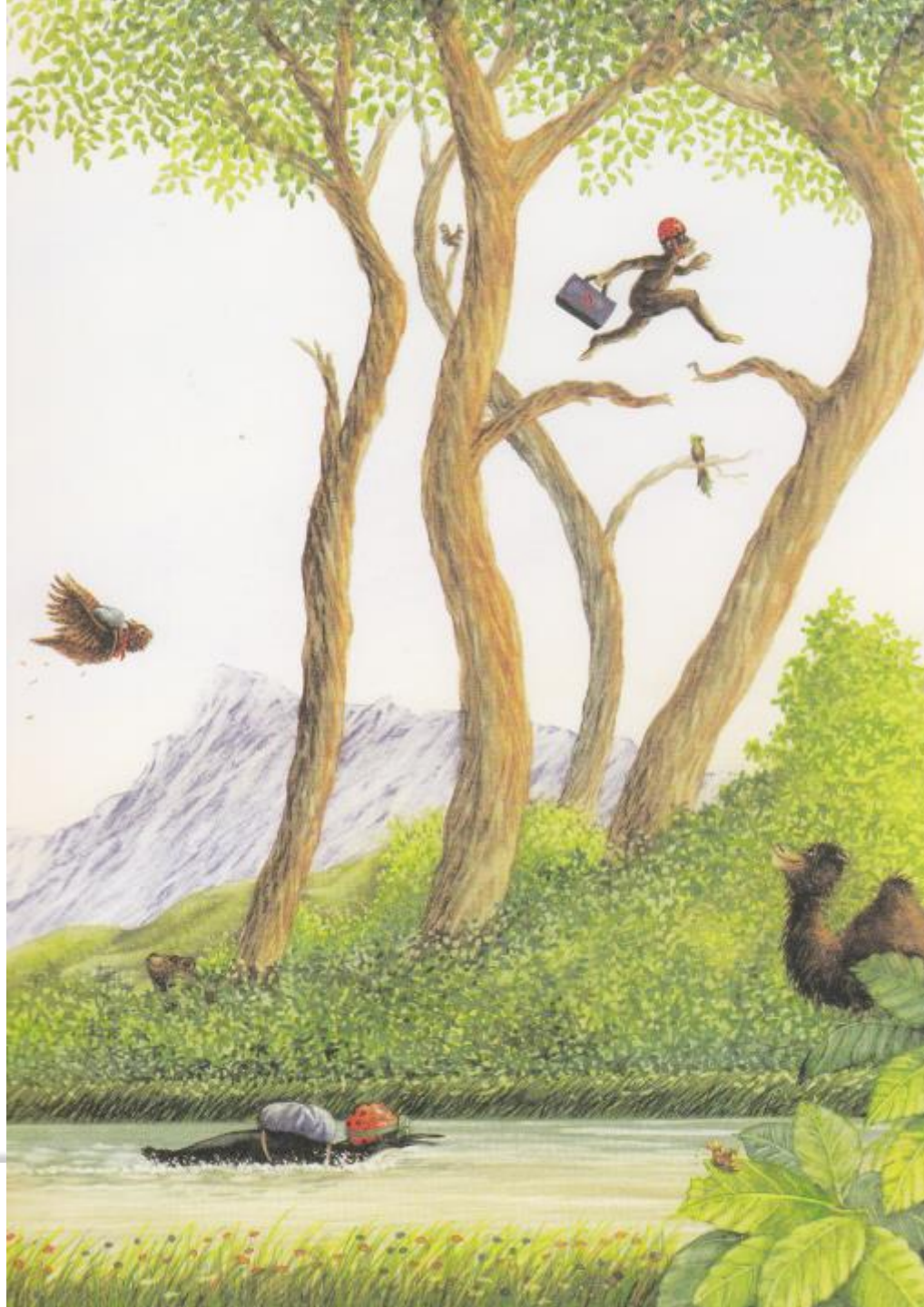
- Zeigen Sie ihrem Kind, dass Sie zu ihm stehen (gerade auch bei Misserfolgen).
- Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass jeder Mensch Respekt verdient.
- Leben Sie respektvolles Verhalten vor.
- Halten Sie weniger Predigten. Zeigen Sie dafür mehr echtes Interesse durch offene Fragen und geduldiges Zuhören.

Dran bleiben und nicht aufgeben!









# Situationsbeispiel I

Medienkonsum:

Die Tochter verändert sich zunehmend, verbringt viel Zeit am Handy, 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

Rückzug:

Der Sohn zieht sich seit einer Weile immer mehr zurück von der Familie und Freunden. Wenn er nach Hause kommt, geht er immer sofort in sein Zimmer. Er spricht mit niemandem mehr und blockt jedes Gespräch ab. Es ist praktisch unmöglich, an ihn heranzukommen.



# Situationsbeispiel III

## Freundeskreis:

Die Tochter hat sich einen neuen Freundeskreis gesucht. Sie 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 und das soziale Leben zu Hause.



# Auftrag

1. Ein Situationsbeispiel oder ein eigenes Beispiel auswählen.
2. Mögliche Umsetzungsideen auf Flip Chart notieren.
3. Flip Chart an die Wand aufhängen.



# Pinguin-Geschichte

Dr. Eckhard von Hirschhausen



aus: „[Glück kommt selten allein](#)“

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



# Unterstützung für Eltern

- > Austausch mit anderen Eltern
- > Schulsozialarbeit
- > Erziehungsberatung
- > Familienberatung
- > Kinder- und Jugendberatung





# Unterstützung für Kinder und Jugendliche

[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

E-Beratung und Jugendinformation:  
Beratungsplattform für junge Menschen  
in der deutschsprachigen Schweiz.

[www.feelok.ch](http://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](http://www.147.ch)

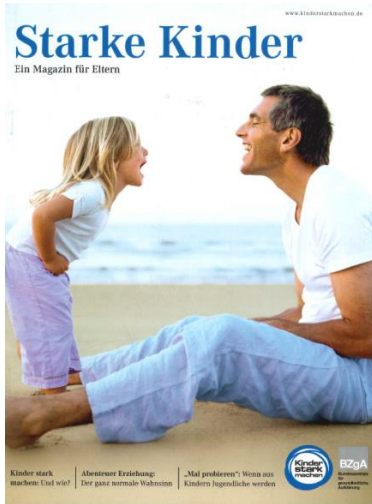
Nottelefon, SMS-Beratung, Chat und E-  
Mail-Beratung für Kinder und  
Jugendliche.

[www.meinselbstwertgefühl.ch](http://www.meinselbstwertgefühl.ch)

Seite für Jugendliche zum Thema  
Selbstwertgefühl mit Tipps, Tests,  
Spielen, Erfahrungsberichten und  
Notfalladressen.



# Broschüren



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 nicht mehr an.“  
 „Sie schließt sich in ihr ein Zimmer ein und telefoniert stundenlang mit ihren Freunden...“  
 „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 unangenehmen 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 Fördern 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 verständlich und nachvollziehbar
  - 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

SUCHT | SCHWEIZ

### 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 dies, wenn Jugendliche gar nie mit Rauchen beginnen. Jugendliche, die bereits rauchen, sollten möglichst schnell wieder damit aufhören. Studien zeigen: Wer als Jugendlicher nicht raucht, langt als Erwachsener kaum mehr damit an. Sie als Eltern können hier einen wichtigen Beitrag leisten.

Was Sie konkret tun können, hängt von Alter Ihres Kindes und von der Situation ab, in der es sich befindet. Dieser Leitfaden möchte Ihnen Anregungen geben, wie Sie mit jüngeren Kindern über Rauchen sprechen können. Er hat 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**

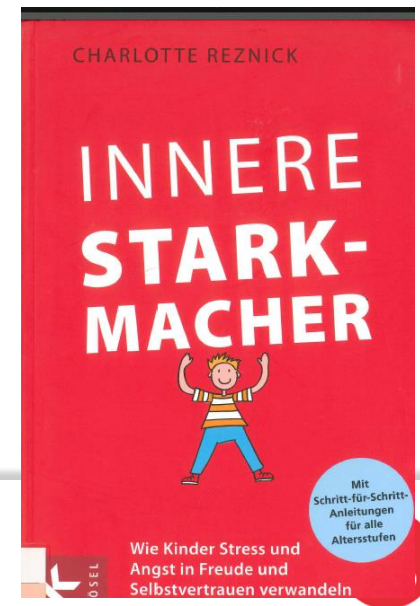
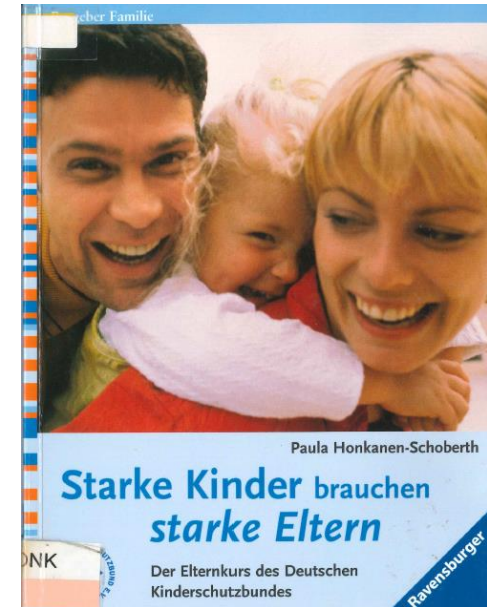
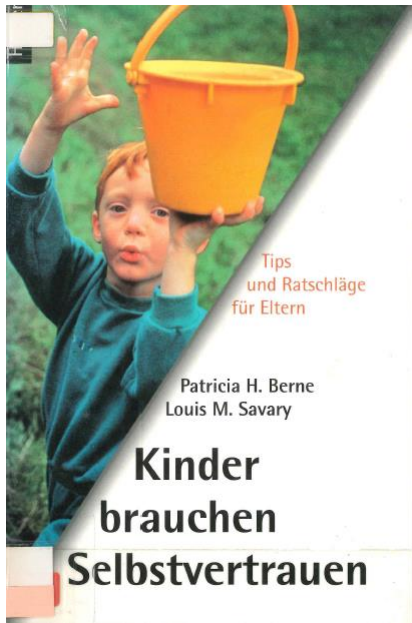
Schon kleine Kinder nehmen wahr, dass es sich bei Alkohol um ein besonderes Getränk handelt und sie stellen Fragen. Jugendliche begreifen Alkohol zum Beispiel im Ausgang oder an Partys. Sie sind neugierig und wollen alkoholische Getränke probieren, manche suchen den Rauch und einige beginnen regelmässig Alkohol zu trinken.

Als Eltern legt 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



# Fragespeicher



# Kontakt

Berner Gesundheit

Eigerstrasse 80

3007 Bern

[www.bernergesundheit.ch](http://www.bernergesundheit.ch)

Nadia Jaggi

Fachmitarbeiterin Prävention

031 370 70 96

[nadia.jaggi@beges.ch](mailto:nadia.jaggi@beges.ch)

