



Aufbau von Widerstandsfähigkeit und Achtsamkeit bei Jugendlichen

(Projektnummer: 2022-1-DE04-KA220-YOU-000085433)

*Neuigkeiten
Juli 2024*



Widerstandsfähigkeit und Achtsamkeit – die eigene Resilienz - helfen im persönlichen Leben und im Beruf mit großen Herausforderungen oder Schicksalsschlägen besser umzugehen. Jeder Mensch reagiert anders darauf. Wer resilient ist kann mit solchen Situationen besser umgehen, sie gut verarbeiten oder diese sogar zum eigenen Vorteil nutzen. Die Entwicklung von Resilienz und Bewältigungsmechanismen befähigt den Einzelnen, sich von negativen Ereignissen (lebensverändernden Situationen und stressigen Bedingungen) zu erholen und sich im Laufe der Zeit gut anzupassen (APA, 2018).

Was kennzeichnet meine Resilienz?

- **Ich bin Selbstbewusst:** Ich kann mich selbst motivieren und Herausforderungen annehmen.
- **Ich habe Freunde und bin kontaktfreudig:** Es fällt mir nicht schwer, auf andere Menschen zuzugehen, Kontakte zu knüpfen und diese auch zu pflegen.
- **Ich bin optimistisch:** Ich sehe voller Hoffnung und Zuversicht in meine Zukunft. Auch bei einer Niederlage sage ich nicht „Ich schaffe es nie“. Meine Einstellung hier: Diesmal habe ich es nicht geschafft, nächstes Mal klappt es“.
- **Ich bin realistisch:** Trotz meines Optimismus habe ich realistische Erwartungen an meine Zukunft und überschätze mich nicht.
- **Belastung ist für mich kein Stress:** Ich kenne Möglichkeiten, bei Belastungen Stress zu vermeiden, wie zum Beispiel: „Eine Aufgabe nicht auf die lange Bank zu schieben oder um Hilfe zu bitten“.
- **Meine Handlungen sind überlegt:** Ich überlege im Vorfeld meine Strategie zur Problemlösung, vergleiche unterschiedliche Optionen und spare so Zeit, unnötige Misserfolge oder auch Geld.

BENEFIT zielt darauf ab, die genannten Merkmale bei Jugendlichen zu stärken oder auszubauen. Der Schwerpunkt liegt darauf, Jugendarbeiter und junge Menschen zu befähigen, Resilienz aufzubauen und ihre psychische Gesundheit zu stärken, ihr Wohlbefinden zu verbessern und ihre Integration in den Arbeitsmarkt und die Gesellschaft zu unterstützen.

Nutzen Sie dazu die Angebote auf unserer Homepage <https://benefitproject.org/de/> oder folgen Sie uns auf Facebook: <https://www.facebook.com/benefiteuproject/>

Autor: Jugendförderverein Parchim/Lübz e.V.