

# Stark für's Leben...

Wussten sie schon, dass in den ersten Lebensjahren ein wichtiger Grundstein gelegt wird, um mit Herausforderungen im Leben umgehen zu können? Können Herausforderungen gemeistert werden, wirkt sich dies positiv auf die Gesundheit aus. Dafür sind drei Komponenten (Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit) von Bedeutung, auf welche in der Erziehung des Kindes aktiv Einfluss genommen werden kann (vgl. Antonovsky, A.: Entmystifizierung der Salutogenese). Um diese zu stärken, geben wir ihnen nachfolgend einige Ratschläge mit auf den Weg.

## Verstehbarkeit

- Damit ihr Kind schon möglichst früh ein Verständnis für verschiedene Situationen entwickelt, ist es wichtig, Handlungen und Abläufe zu erklären. Ein Bilderbuch kann dabei hilfreich sein. So können sie beispielsweise mit dessen Hilfe erklären, wie ein Kind zur Welt kommt. Sie sollten es jedoch unterlassen, aus Erklärungsnot eine falsche Vorstellung einer Situation zu vermitteln.
- Medien wie Bücher oder Filme helfen ihrem Kind, sich selber ein breites Wissen anzueignen, welches ihm verhilft, Situationen zu verstehen und einzuordnen.
- Wenn sie ihrem Kind etwas verbieten, so sollten sie dies mit Begründung, die das Kind auch versteht, tun. Zeigen sie ihm Möglichkeiten auf, die es stattdessen wahrnehmen kann.
- Sorgen sie für eine Konstanz in der Erziehung. Sprechen sie sich innerhalb der Partnerschaft ab, so dass sich ihr Kind an klaren Strukturen orientieren kann.

Die Umsetzung dieser Ratschläge unterstützt ihr Kind dabei, Reize der Umgebung als strukturiert, geordnet wahrzunehmen und nicht als chaotisch, ungeordnet, zufällig und unerklärlich.

## Handhabbarkeit

- Achten sie darauf, ihr Kind nicht zu über- oder unterfordern, da es sonst dazu neigen wird, sich einer fordernden Situation nicht zu stellen. Es soll jedoch immer wieder von Neuem Herausforderungen erleben, damit es lernt, die ihm zur Verfügung stehenden Ressourcen (unter anderem sie als Eltern) einzusetzen.
- Ressourcen, die ihrem Kind für die Bewältigung zur Verfügung stehen, sind unter anderem: soziales Umfeld, Hobbys, religiöse/spirituelle Aspekte, Sicherheit/Geborgenheit von Seiten der Eltern, Emotionen, welchen freien Raum gelassen werden sollte.
- Helfen sie ihrem Kind, diese Ressourcen zu finden, sich Bewältigungsstrategien (z.B. Sport) anzueignen.
- Lassen sie ihr Kind im Rahmen seiner Möglichkeiten Konflikte selbständig bewältigen. So vermeiden sie eine zu grosse Abhängigkeit und somit die Unfähigkeit, später Probleme alleine zu meistern.

Diese Tipps unterstützen ihr Kind dabei, später nicht eine Opferrolle einzunehmen, sondern in seine Fähigkeiten zu vertrauen, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen.

## Sinnhaftigkeit

- Zeigen sie ihrem Kind auf, dass es sich lohnt, Zeit und Energie in eine Herausforderung zu investieren. Gehen sie mit gutem Beispiel voran.
- Unterstützen sie ihr Kind dabei, Prioritäten bei der Bewältigung der verschiedenen einwirkenden Reize zu setzen.

Dadurch lernt ihr Kind, unglückliche Erfahrungen, die ihm widerfahren, zu bewältigen. Sie werden vielmehr als Herausforderung bereitwillig angenommen und der Sinn dahinter kann erkannt werden.

Durch die Stärkung der beschriebenen drei Komponenten unterstützen sie ihr Kind dabei, auch im Jugendlichen- und Erwachsenenalter mit Stress und Herausforderungen umgehen zu können. Dies führt schlussendlich zu einer gesundheitsförderlichen Grundhaltung, da weniger versucht wird, Probleme durch riskante Verhaltensweisen wie Alkoholkonsum, Rauchen etc. zu lösen. Auch werden Reize weniger als Stress erlebt, welches zu Spannungen im Leben und somit zu einem geschwächten Körper führen würde, sondern sie werden erfolgreich bewältigt, was wiederum die Gesundheit stärkt

### Quellen:

- <http://www.soziale-arbeit-forscht.de/dokumente/kohaerenzgefuehl.pdf> Zugriff am 12.06.09
- Menche, N. (2004). Pflege Heute, München: Verlag Urban & Fischer bei Elsevier, Seite 10 + 11
- Antonovsky, A. (1997). Salutogenese, Zur Entmystifizierung der Gesundheit, Tübingen: Dgvt Verlag