

#### 4. Resilienz und Gaming

**Jessica Kathmann**, Psychologin, Podcasterin im Projekt „Behind the Screens“, Referentin und Dozentin

Gaming steht – vor allem bei jungen Menschen – hoch im Kurs. Handelt es sich dabei um reine Zeitverschwendung oder können digitale Spiele auch eine Ressource in Zeiten innerer und äußerer Unsicherheit sein; kurz: Kann Gaming resilienzfördernd wirken? Im Workshop setzen wir uns anhand von Fallbeispielen und psychologischer Theorie mit diesen Fragen auseinander.

#### 5. Was Kinder und Jugendliche stark macht

**Dr. Sabine Kubesch**, INSTITUT BILDUNG plus

Sport und Bewegung, Erfolgserlebnisse, Gefühle aushalten und regulieren lernen! Aber das ist gar nicht so einfach in einer Welt, in der Bequemlichkeit im Trend liegt. Und bloß keine Langeweile ...!

Im Internet ist für Ablenkung gesorgt. Jede neue Nachricht, Video, Like aktiviert das gehirneigene, dopaminerge Belohnungssystem bis ... Bis so viel davon da ist und das Gehirn die Dopaminausschüttung zurückfährt. Auf einmal ist nichts mehr wirklich belohnend. Zu viel Dopamin durch ständigen Konsum, ohne dafür Anstrengung an den Tag zu legen, dafür ist unser Gehirn nicht programmiert. Doch wie herauskommen aus dieser Konsumfalle? Das wird im Workshop aufgezeigt.

#### 6. Naturerlebnis mit Kindern

**Heike Rösgen**, Waldpädagogik Stadt Karlsruhe

Aufenthalte in der Natur sind für die kindliche Entwicklung von essentieller Bedeutung. Trotzdem halten sich Kinder immer weniger draußen auf. Manche Pädagog\*innen sprechen bereits von einem Natur-Defizit-Syndrom mit gravierenden Folgen.

Im Workshop erhalten Sie Ideen und Aktionsvorschläge, um Kindern das Erleben, Entdecken und Spielen in der Natur mit allen Sinnen zu ermöglichen

**Vertreterinnen des Gesamtpersonalrats der Stadt Karlsruhe und der Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft (GEW) freuen sich während der Kontaktbörse auf Gespräche, Fragen und Anregungen zu den Themen der Kontaktbörse.**

#### Ort

**Pädagogische Hochschule**, Gebäude 1 und 2  
Bismarckstraße 10, 76133 Karlsruhe  
[www.ph-karlsruhe.de/campus/anfahrt](http://www.ph-karlsruhe.de/campus/anfahrt)



#### Anmeldung

Anmeldung bis 11. März 2024:

[kurzelinks.de/resilienz2024](https://kurzelinks.de/resilienz2024)

#### Die Veranstaltung ist kostenlos.

Bringen Sie gerne Ihre Fragen, Themen, Good-Practice Beispiele für die Kontaktbörse in der Kaffeepause mit. Bitte geben Sie auch an, welchen Workshop Sie besuchen wollen. Wir haben eine begrenzte Teilnehmenden-Zahl.  
Im Anmeldeformular finden Sie Platz für diese Angaben.

#### Kontakt

**Martin Siegl-Ostmann**

Landratsamt Karlsruhe, Gesundheitsamt  
[martin.siegl-ostmann@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:martin.siegl-ostmann@landratsamt-karlsruhe.de)  
0721 936-81960

**Anke Kelber**

Stadt Karlsruhe, Umwelt- und Arbeitsschutz  
[anke.kelber@ua.karlsruhe.de](mailto:anke.kelber@ua.karlsruhe.de)  
0721 133-3127



© Stadt Karlsruhe | Layout: Vorreiter | Bild: Geralt – pixabay.com | Karte: PH Karlsruhe | Druck: Rathausdruckerei | Recyclingpapier | Stand: Dezember 2023

## Fortbildung zur Resilienzförderung von Kindern und Jugendlichen in Stadt und Landkreis Karlsruhe

Resilient durch soziale Beziehungen  
Donnerstag, 21. März 2024,  
12 bis 16:30 Uhr  
Pädagogische Hochschule Karlsruhe

Vortrag und Workshops



# Fortbildung zur Resilienzförderung von Kindern und Jugendlichen in Stadt und Landkreis Karlsruhe

## Resilient durch soziale Beziehungen

Resilienzförderung soll Kinder und Jugendliche darin unterstützen, dass sie erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Erfahrungen umgehen können. Für die Arbeit mit jungen Menschen also eines der wichtigsten Ziele überhaupt.

### Wie aber gelingt Resilienzförderung im Kita- und Schulalltag konkret?

Seit dem erfolgreichen Auftakt im Jahr 2015 fanden jährlich Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte mit verschiedenen Schwerpunkten rund um das Thema Resilienz statt.

Im zehnten Jahr ihres Bestehens nimmt die gemeinsame Arbeitsgruppe „Resilienzförderung bei Kindern und Jugendlichen“ der Gesundheitskonferenzen von Stadt und Landkreis Karlsruhe die Kunst, Beziehungen zu knüpfen und zu pflegen in den Blick. In vielen Einrichtungen bestimmen herausforderndes Verhalten, Einsamkeit, fehlende Freundschaften und soziale Unsicherheiten den Alltag. Durch den Aufbau von Beziehungen können hier positive Entwicklungen gefördert werden.

Im einführenden Vortrag werden soziale Beziehungen als ein zentraler resilienzfördernder Faktor vorgestellt. Eine Kontaktbörse ermöglicht dann den Austausch mit und das Kennenlernen von Kolleginnen und Kollegen anderer Einrichtungen. Ein „Best-of“ der Workshops aus den letzten zehn Jahren sowie aktuelle Workshopthemen vervollständigen das Programm.

Informationen und Anmeldung auch unter:

[www.karlsruhe.de/resilienz](http://www.karlsruhe.de/resilienz)

oder

[gesundheitskonferenz.landkreis-karlsruhe.de/  
Gesund-aufwachsen/Resilienzförderung/](http://gesundheitskonferenz.landkreis-karlsruhe.de/Gesund-aufwachsen/Resilienzförderung/)

## Ablauf

12:00 bis 13:00 Uhr ankommen,  
Mittagsimbiss mit Fingerfood

13:00 bis 14:00 Uhr Vortrag in Gebäude 1

14:00 bis 15:00 Uhr Kontaktbörse mit Kaffee und Kuchen

15:00 bis 16:30 Uhr sechs Workshops  
parallel in Gebäude 2

## Vortrag

### Resilienz und die Kunst, soziale Beziehungen zu knüpfen

**Prof. Dr. Rolf Göppel**, Professor für Allgemeine Pädagogik an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg  
Arbeits- und Publikationsschwerpunkte: Risiko- und Resilienzforschung, Kinder- und Jugendkunde, Psychoanalytische Pädagogik

Resilienz wird bisweilen missverstanden als einsamer, heldenhafter, individueller Kampf gegen die Widrigkeiten des Lebens. Stärke, Selbstbewusstsein, Hartnäckigkeit im Verfolgen eigener Ziele, Durchsetzungsfähigkeit, vielleicht gar Unberührbarkeit, sind Merkmale, die nicht selten damit assoziiert werden. Dabei ist der Mensch ein Wesen, das fundamental auf Beziehung angewiesen ist. Und gerade die lebenslaufbezogene Resilienzforschung hat gezeigt, dass es vor allem die sozialen Beziehungen sind, die maßgeblichen Einfluss darauf haben, wie gut oder wie schlecht es Kindern aus risikobelasteten Verhältnissen gelingt, ihren Weg ins Leben zu finden. Doch wie erlernen Kinder die Kunst, soziale Beziehungen zu knüpfen, sich vertrauensvoll auf andere Menschen einzulassen, Freundschaften zu schließen, Mitgefühl zu zeigen, Interessen angemessen auszuhandeln? Und wie können Eltern, ErzieherInnen und LehrerInnen sie dabei unterstützen?

## Workshops

### 1. Resilient durch den Alltag - Stärken Sie das Immunsystem Ihrer Psyche!

**Evi Weber**, Referentin für „Resilienz-Training“, Seminarleiterin für das AOK-Programm „Lebe Balance“

In diesem Workshop üben wir uns in Selbstreflexion und erarbeiten Strategien, wie wir mit mehr Gelassenheit und Zufriedenheit durch den Alltag gehen. Sie erhalten Tipps, wie persönliche Schlüsselkompetenzen und Widerstandskräfte verbessert werden können.

### 2. Förderung von Bindung, Selbstwirksamkeit und Resilienz im Krippenalltag

**Frauke Ostmann**, Dipl.-Psychologin, Beratungsstelle Frühe Hilfen

Babys und Kleinkinder unter drei Jahren äußern ihre Bedürfnisse anders als ältere Kinder. Gleichzeitig ist es besonders wichtig, dass sie sich in der Krippe sicher und in ihren Bedürfnissen gesehen fühlen. Dann können sie spielen, explorieren – Selbstwirksamkeitserfahrungen machen. Im Workshop wird besprochen, worauf man achten kann, was es zu bedenken gilt und wie die Resilienz im Krippenalltag gefördert werden kann. Gerne mit Ihren konkreten Beispielen aus der praktischen Arbeit.

### 3. „Schwierige Themen – schwierige Gespräche?“ Zusammenarbeit mit Familien als Grundlage für eine vertrauensvolle Kommunikation in der Kita

**Grit Kircher**, Fachberatung im Landesprogramm Sprach-Kitas Verbund Heilbronn, Fachberatung für Kindertageseinrichtungen Evangelische Kirche Heilbronn

Der Workshop greift Klassiker der Kommunikation auf und transportiert sie ins Heute. Es soll der Frage nachgegangen werden, wie wir die Kommunikation untereinander verbessern können, indem wir unseren pädagogischen Alltag entlasten und Verständnis für die aktuelle Situation von Familien entwickeln. Ein Schwerpunkt liegt auf der praktischen Umsetzung möglicher Lösungsansätze wie zum Beispiel die Einführung einer offenen Feedbackkultur oder der Auseinandersetzung mit den eigenen Kompetenzen.