

## **Entdeckungsreise ins eigene ICH - Resilienz**

Am 29.07.2021 fand für die Mitglieder unseres Landesverbandes MV Seniorpartner in School eine achtstündige Weiterbildung statt.

Die Trainerin Elke Reuter ist zertifizierte Trainerin beim Bundesverband Seniorpartner in School.

Wir wählten das Thema „Resilienz“ aus, da es in der gegenwärtigen Zeit eines der aktuellsten Themen ist. Jeder einzelne reagiert sehr unterschiedlich in diesen herausfordernden Zeiten. Wir haben unterschiedliche Strategien, um das Erlebte zu verarbeiten, um psychisch wie physisch gesund zu bleiben. Unser persönliches Wohlergehen, unsere Stabilität spiegeln sich im Verhalten und im Umgang mit den Kindern und Jugendlichen in unserer ehrenamtlichen Tätigkeit wieder.

Also galt es die eigenen Resilienzfaktoren und die ablaufenden Prozesse bewusst zu machen und diese im Kontext der Rolle als Mediator zu betrachten.

Ein weiterer Schwerpunkt des Seminars beinhaltete die Fragestellung: Wie können wir als Schulmediatoren die Resilienz bei Kindern und Jugendlichen stärken?

Auch hier wurden praktische Erlebnisberichte der Teilnehmer zugrunde gelegt und gemeinsam wirksame Schritte erarbeitet. Geeignete Methoden wurden wiederholt, neue vermittelt und angeeignet.

Inhalte der Fortbildung Resilienz waren:

- Begriffsklärung Resilienz
- Faktoren für Resilienz
- Wie stärken wir unsere eigene Resilienz?
- Wie können wir als SiS-Schulmediatoren die Resilienz bei Kindern und Jugendlichen stärken?
- geeignete Methoden

Als Methoden kamen zum Einsatz:

- Lehrvortrag
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Plenumsgespräch
- Präsentation

Alle Teilnehmenden absolvierten eine anspruchsvolle Weiterbildung, die eine Art Entdeckungsreise auch in das eigene „Ich“ darstellte. Eigenes Erleben und Betroffenheit, Kenntnisse aus anderen Weiterbildungen sowie Erfahrungen aus den Schulmediationen flossen mit ein. Vielfache Aha-Momente zeigten, wie sich Wissen und Erfahrungen vereinen und unsere Sicht auf die Dinge verändern. Die Seniorpartner wurden sicherer im Umgang des methodischen Werkzeugkoffers. Sie stimmten darin überein, dass wir nur dann eine Hilfe für die Kinder und Jugendlichen darstellen, wenn wir selbst psychisch und physisch den Anforderungen gewachsen sind. Gerade die vergangene Zeit macht unterschiedlichste Not- und Problemlagen bei den Kindern und Jugendlichen deutlich. Viele bedürfen jetzt individueller Unterstützungs- und Gesprächsangebote. Diese können wir mit guten fachlichen Voraussetzungen den Kindern anbieten und sie damit ein Stück auf ihrem Entwicklungsweg begleiten.