

# Resilienz

ist die psychische Widerstandsfähigkeit, die es möglich macht, schwierige Lebenssituationen zu meistern.

**Brauchen Familien mit einem chronisch kranken Kind mehr Resilienz?**

**Wie können diese Familien im Erhalt und Aufbau ihrer Resilienz unterstützt werden?**

Stress kennt wohl jeder Mensch. Aber der Umgang mit Stress hängt sehr davon ab, wie gut das eigene "psychische Immunsystem" aufgestellt ist.

Um dieses bei Kindern und Jugendlichen mit chronischen Krankheiten und deren Familien zu stärken, ist das Projekt "pFau – primärpräventive Familiengesundheit unterstützen" gestartet.

Ein Projekt der



Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche mit chronischen Erkrankungen  
Dr. Britta Grote und Inga Oppenhausen  
Friedrich-Karl-Str. 49  
28205 Bremen  
Tel. 0421-696 44 200  
E-Mail: [gesundheit@afj-jugendhilfe.de](mailto:gesundheit@afj-jugendhilfe.de)

in Trägerschaft des  
AfJ e.V. Kinder- und Jugendhilfe Bremen

gefördert durch den  
Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek)

im Rahmen von



## pFau

primärpräventive  
Familiengesundheit  
unterstützen

Ein Projekt der BKJE  
und des vdek

zur psychischen Gesundheit von Familien  
mit einem chronisch kranken Kind







## Die Idee hinter dem Projekt

Familien mit Kindern haben häufig Stress. Hat ein Kind eine chronische Krankheit, werden die Belastungen größer. Die erkrankten Kinder und Jugendlichen, ihre Eltern und Geschwister benötigen daher besonders viel Kraft, die ihnen hilft, mit ihren Sorgen und Herausforderungen besser umzugehen.

In dem Projekt "pFau" beschäftigen wir uns mit dieser Kraft, die auch psychische Widerstandsfähigkeit oder Resilienz genannt wird. Wir ergründen und erproben, unter welchen Bedingungen und mit welchen Methoden die belasteten Familienmitglieder zu mehr innerer Stärke und Gelassenheit gelangen. Ziel ist es, ihre psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Es gibt anerkannte Kurse, die Menschen helfen, besser mit ihrem Stress umzugehen. Diese werden für unser Projekt an die Anforderungen von Familien mit einem chronisch kranken Kind angepasst. Geplant sind Kurse für Erwachsene und auch für Kinder und Jugendliche.

Zur Vorbereitung dieser Kurse befragen wir betroffene Familien. Wir möchten wissen, welche Faktoren die psychische Widerstandsfähigkeit beeinflussen. Und wir möchten erfahren, unter welchen Bedingungen die betroffenen Familien an einem Angebot zur Verbesserung ihrer Widerstandsfähigkeit teilnehmen.

## Umfrage für Eltern und sonstige Erziehungsberechtigte

Dauer: < 15 Minuten

[https://erhebung.de/zu/juHQJS4ox/pFau-Fragebogen\\_Eltern/#/survey](https://erhebung.de/zu/juHQJS4ox/pFau-Fragebogen_Eltern/#/survey)



## Umfrage für Kinder und Jugendliche mit einer chronischen Erkrankung (8-18 Jahre)

Dauer: < 5 Minuten

[https://erhebung.de/zu/juHQJS4ox/pFau\\_-\\_Fragebogen\\_betroffenesr\\_KindJugendlicher/#/survey](https://erhebung.de/zu/juHQJS4ox/pFau_-_Fragebogen_betroffenesr_KindJugendlicher/#/survey)



## Umfrage für Geschwister (8-18 Jahre) eines Kindes mit chronischer Erkrankung

Dauer: < 5 Minuten

[https://erhebung.de/zu/juHQJS4ox/pFau\\_Fragebogen\\_Geschwister/#/survey](https://erhebung.de/zu/juHQJS4ox/pFau_Fragebogen_Geschwister/#/survey)



## Bitte unterstützen Sie uns

Scannen Sie mit Ihrer Handy- oder Tablet-Kamera den jeweiligen QR-Code. Oder tippen Sie die entsprechende Webadresse in Ihren Browser ein.

Bei Elternpaaren freuen wir uns über die Teilnahme beider Elternteile. Bitte ermuntern Sie Ihre Kinder mitzumachen. Die Kinder sollten die Fragen eigenständig beantworten.

Die Auswertung erfolgt anonym.

**Sie interessieren sich für unser Projekt?  
Sie sind eine betroffene Familie und  
würden gerne an einem Kurs zur  
Stärkung Ihrer Resilienz teilnehmen?**

Melden Sie sich für unseren Newsletter an!  
Schreiben Sie eine E-Mail an:  
[gesundheit@afj-jugendhilfe.de](mailto:gesundheit@afj-jugendhilfe.de)