

Umgang mit Stress und robuster werden

Hypnosystemische Methoden mit Kindern, Jugendlichen und ihren Erwachsenen

22. SPZ-Symposium Winterthur 19.11.26

Resilienz stärken. Mythen, Fakten und Konzepte für die Praxis

Susy Signer-Fischer Lic-phil.

Fachpsychologin für Psychotherapie und Kinder- und Jugendpsychologie FSP

Manche Jugendliche, Kinder geraten schnell in Stress, beispielsweise bei Umstellungen im Leben, unerwarteten Ereignissen, Vorgaben, Anweisungen, Reize, Leistungserwartung und ähnlichen Situationen und reagieren beispielsweise mit Ängsten, Impulsdurch- und Zusammenbrüchen, Rückzug und sagen, sie können nicht mehr. Dies kann wiederum zu mehr Stress und Hilflosigkeit führen.

Es geht einerseits darum, dass die Kinder und Jugendlichen selbst erstarken, selbstwirksam werden und andererseits, dass auch die Erwachsenen, seien es Eltern, Lehrpersonen und andere nicht nur auf Diagnosen und Schutz, wie Kopfhörer, Einzelbetreuung, Stundenentlastung setzen, möglichst alle Widrigkeiten und Stolpersteine aus dem Weg räumen. Es geht darum, dass sie mithelfen, Junge stärker und robuster zu machen. Hypnosystemische Ansätze können wirkungsvoll sein, um zu mehr Selbstwirksamkeit, mentaler Stärke zu finden, belastbarer, robuster zu werden und Ressourcen zu aktivieren.