

## Anmeldung bei:

Frau Baacke  
Sozialarbeiterin B.A. & Systemische Beraterin

Frau Kiehling  
Dipl. Psychologin

telefonisch unter **089/310 66 45** oder über  
unsere Online-Beratungsstelle:

<https://ush-awo-obb.lagbw.net/>

Sie müssen sich erst einmalig registrieren und dann  
anmelden. Bitte vermerken Sie, dass Sie mit mir

- **Frau Baacke oder Frau Kiehling** -  
in Kontakt treten möchten.



## **AWO-Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche in Unterschleißheim-Lohhof**

Carl-von-Linde-Str. 40  
85716 Unterschleißheim-Lohhof  
Tel. 089 3106645



## **Kurs: Resilienzförderung für Jugendliche (13 – 16 Jahre)**

Ein Angebot der AWO-Beratungsstelle  
für Eltern, Kinder und Jugendliche in  
Unterschleißheim-Lohhof

Gefördert als Erziehungsberatungsstelle durch:



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Landkreis München



*„Der Sturm wird immer stärker. Das macht nichts. Ich auch!“*

(Pippi Langstrumpf von Astrid Lindgren)

Noch nie zuvor war Resilienz (= psychische Widerstandskraft) so wichtig wie in Zeiten wie diesen, in denen junge Menschen mit Herausforderungen wie der Corona-Pandemie, dem Ukraine-Krieg und der Zunahme psychischer Erkrankungen konfrontiert werden. Im Kurs „Resilienzförderung für Jugendliche“ geht es darum die psychische Widerstandsfähigkeit von Jugendlichen gezielt zu fördern. Dies wird mithilfe verschiedener systemischer Methoden auf lebendige Art & Weise umgesetzt. Im Rahmen sozialpädagogischer Gruppenarbeit wird der Fokus auf die Stärkung von Fähigkeiten & Ressourcen wie Selbstwertgefühl, Sozialkompetenz & unterstützende soziale Kontakte zu erwachsenen Bezugspersonen im persönlichen Umfeld der Heranwachsenden gelegt.

#### Kursinhalte:

1. *Termin: Einführung “Was ist Resilienz überhaupt?”, Auseinandersetzung mit Lieblingssongs & resilienten, musikalischen Vorbildern*
2. *Termin: Thema “Meine Vorbilder”*
3. *Termin: Auseinandersetzung mit der Frage: “Was macht mich stark?”, künstlerisch-kreative Methode der Collagen-Arbeit*
4. *Termin: Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken & Talenten, systemische Methode: “Suche nach den inneren Schätzen” (= Ressourcengeschichte)*
5. *Termin: Entwicklung von Strategien im Umgang mit herausfordernden Situationen, Methode: künstlerische Bildkarten “Resilio”*
6. *Termin: Thema “Meine Ziele & Wünsche für mein Leben”, systemische Methode “Storytelling”*

**Wann? 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12.2024 von 16:00 -18:00 Uhr**

**Wo?** AWO-Beratungsstelle für Eltern, Kinder & Jugendliche Unterschleißheim

**Für wen?** Jugendliche von 13-16 J.

**Teilnehmer\*innenanzahl?** max. 6

Dieses Angebot ist kostenlos.