

5 Schritte, die Resilienz stärken

Orientierung für Fachkräfte der Jugendarbeit

Kurzfristige Entlastung allein reicht oft nicht aus. Langfristige Resilienz wird vor allem dann gestärkt, wenn junge Menschen dabei unterstützt werden, Inhalte zu verstehen, gesunde Grenzen zu setzen, Emotionen zu regulieren und unterstützende Beziehungen zu nutzen.



1



Medienkompetenz und Faktenprüfung fördern

Junge Menschen dabei unterstützen, Manipulation und Fehlinformationen zu erkennen und einfache Strategien zur Überprüfung von Quellen zu entwickeln.

2



Algorithmen verständlich machen

Aufzeigen, warum bestimmte Inhalte im Feed erscheinen und wie junge Menschen ihren digitalen Alltag durch bewusste Auswahl, stummgeschaltete Themen oder gesündere Empfehlungen mitgestalten können.

3



Gesunde digitale Grenzen thematisieren

Krisenbezogene Inhalte bewusst begrenzen, etwa durch feste Zeitfenster, Regeln für die Abend- und Nachtzeit oder kurze Phasen digitaler Entlastung.

4



Sichere Gesprächsräume schaffen

Räume schaffen, in denen junge Menschen über belastende Inhalte sprechen, Gefühle benennen und Unterstützung durch Fachkräfte und Gleichaltrige erfahren können.

5



Emotionale Regulation praktisch vermitteln

Einfache Techniken wie Atemübungen, Grounding oder Journaling vermitteln, um nach belastenden Inhalten wieder zu mehr Ruhe und Orientierung zu finden.



Resilienz wächst Schritt für Schritt – durch Orientierung, Beziehung, Reflexion und praktische Unterstützung.



Kofinanziert von der Europäischen Union



 **Caritas**
Czech Republic



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

2024-3-DE04-KA210-YOU-000294460

