

**RESILIENZMODELL. (NACH HART, BLINCOW MIT THOMAS & CAMERON 2012), ADAPTIERT 2014
ZUR FÖRDERUNG VON RESILIENZ ERWACHSENER (WWW.BOINGBOING.ORG.UK)**

	GRUNDSÄTZLICHES	ZUGEHÖRIGKEIT	LERNEN	BEWÄLTIGUNG	SELBST
SPEZIFISCHE ZUGÄNGE	Hinreichende Wohnbedingungen	Zugehörigkeit finden	Lernen und Arbeiten so erfolgreich gestalten wie möglich	Grenzen verstehen und einhalten	Hoffnung bewahren helfen
		Unterstützen, den eigenen Platz in der Welt zu finden/verstehen		Mutig sein	
	Hinreichend Geld, um zu leben	Positive Einflüsse erschließen	MentorInnen engagieren	Probleme erkennen & lösen und dabei Selbstvorwürfe bzw. Schuldgefühle reduzieren	Die Person unterstützen, andere Menschen und deren Gefühle zu verstehen
	Sicherheit	Beziehungen aufrechterhalten			
		Je mehr positive Beziehungen, desto besser	Einen Karriere- oder Lebensplan entwickeln	Positiven Blick auf das Leben unterstützen	Die Person unterstützen, sich selbst besser kennen zu lernen
	Zugang & Transport	Beziehungen aufbauen/pflegen, die Hoffnung geben			
	Gesunde Ernährung	Menschen zusammen bringen, auf die sich die Person verlassen kann	Selbstorganisation unterstützen	Interessen pflegen	Die Person unterstützen, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen
	Bewegung & Hygiene	Verantwortlichkeiten & Verpflichtungen			
		Auf gute Zeiten und Orte fokussieren	Erreichtes betonen	Person unterstützen sich selbst zu beruhigen & zu besänftigen und dabei positive Reflexionen anzuregen	Talente fördern
	Hinreichend Schlaf	Verstehen, woher die Person kommt und was sie bereits erlebt hat			
Freizeit/Erholung & Arbeit	Gute neue Erfahrungen und Beziehungen ermöglichen	Alltagsfähigkeiten entwickeln/fördern	Daran erinnern, dass morgen ein neuer Tag ist	Nutzen von erfolgreichen Behandlungen für spezifische Probleme	
Nicht bedroht sein durch Vorurteile und Diskriminierung	Unterstützen, neue Freunde zu gewinnen und Zeit mit ihnen zu verbringen				
GEGEBENE WERTE					
AKZEPTANZ		AUFRECHTERHALTUNG	VERBINDLICHKEIT/ ENGAGEMENT		MITWIRKUNG Selbst, Familie, Freunde, soziale Dienste, Gesellschaft