

Resilienz - Modell

Grundlagen

-  gut wohnen
-  genug Geld, um zu leben
-  sicher sein
-  an Orte kommen können, Transport
-  sich gesund ernähren
-  sich bewegen, frische Luft
-  genug schlafen
-  spielen, Hobbies haben
-  nicht bedroht oder diskriminiert werden

Zugehörigkeit

-  Finde etwas oder jemanden, dem du dich zugehörig fühlst.
-  Finde einen/deinen Platz in der Welt.
-  Verbringe Zeit mit guten Menschen und an guten Orten.
-  Erhalte Beziehungen aufrecht.
-  Je mehr gute Beziehungen, desto besser.
-  Pflege Beziehungen, in denen Hoffnung liegt.
-  Triff dich mit Menschen, auf die du dich verlassen kannst.
-  Sei verantwortlich und komme deinen Pflichten nach, z.B. zur Schule zu gehen.
-  Konzentriere dich auf gute Zeiten und suche gute Orte auf.
-  Verstehe, was bisher in Deinem Leben geschah.
-  Ermögliche gute neue Erfahrungen und Beziehungen.
-  Gewinne Freunde und verbringe Zeit mit ihnen.

Lernen

-  Gestalte Lernen so erfolgreich wie möglich.
-  Engagiere MentorInnen.
-  Entwirf einen Plan für deine Zukunft.
-  Organisiere dich.
-  Betone, was du schon erreicht hast.
-  Entwickle Fähigkeiten für deinen Alltag.

Bewältigen

-  Lerne, Richtig von Falsch zu unterscheiden.
-  Sei mutig.
-  Erkenne Probleme und tue, was in deiner Macht steht, um sie zu lösen.
-  Behalte die guten Dinge in deinem Leben im Blick.
-  Finde Zeit für deine Interessen.
-  Beruhige dich selbst, so gut zu kannst.
-  Denke daran, dass morgen ein neuer Tag ist.
-  Verlasse dich auf andere, wenn es nötig ist.
-  Spaß haben und lachen

Selbst

-  Bewahre Hoffnung.
-  Lerne, die Gefühle anderer Menschen zu verstehen.
-  Lerne dich selbst immer besser kennen und verstehen.
-  Übernimm Verantwortung für dich.
-  Nimm dir Zeit für deine Talente.
-  Es gibt Hilfen, um Probleme zu lösen. Nutze sie.

Basiswerte

-  anerkennen
-  bewahren
-  verbindlich sein
-  mitwirken