



## Weniger Druck, mehr Spiel!

Unsere Welt braucht Kinder, die Widerstandsfähig sind, nicht um dem Leistungsdruck standzuhalten, sondern um sich selbst für sich und die Gemeinschaft einzusetzen.

Draussen wird es wärmer, Kinder und Familien bewegen sich wieder gerne an der frischen Frühlingsluft. Nur, haben wir dafür überhaupt noch Zeit? Werden wir nicht überrannt von spannenden Freizeitangeboten, Sporttraining, Smartphone, entwicklungsfördernden Kurse und Terminen für Abklärungen und Nachhilfe?

Gemäss der Zahlen aus der Stressstudie von 2021 der Pro Juventute fühlen sich über 30% der Kinder und Jugendlichen gestresst. Das Beratungsangebot 147 hat so viele Anrufe wie noch nie. Der Beratungsaufwand stieg um 40% und über 160mal musste die Polizei oder Sanität aufgebeten werden für eine Krisenintervention.

Diese Zahlen stimmen traurig und der Blick in die Zukunft scheint nicht wirklich optimistisch.

Es ist höchste Zeit etwas zu ändern. Der Druck auf unsere Kinder wird immer grösser, trotz den Erkenntnissen aus der Wissenschaft, dass sich zu hoher psychischer Druck negativ auf die Gesundheit auswirkt. Resilienz kennen wir seit der Pandemie alle, aber es ist eben mehr als ein schönes Wort.

Kinderschutz Schweiz bezeichnet Resilienz als Fähigkeit, mit schwierigen Lebenssituationen und Krisen umzugehen, dabei ein gutes Selbstwertgefühl zu bewahren und sich weiterzuentwickeln.

Resilienz stärkt die Widerstandskraft welche als wichtiger Schutzfaktor wirkt. Aber wie kann die Resilienz bei Kinder gestärkt werden? Wichtig ist, dass die Kinder erfahren, dass sie selber etwas bewirken können, das ist die Selbstwirksamkeit. Ein weiterer Punkt ist die Beziehung zu unterschiedlichen Menschen, zu Hause, in der Schule sowie in ihrer Freizeit dort lernen sie soziale Kompetenzen und erkennen, wie wichtig ein tragfähiges Netzwerk ist. Vertraute und verlässliche Bezugspersonen stärken das Gefühl von Akzeptanz und Sicherheit.

Aber wie kann diese Resilienz bei Kindern gefördert werden? Wo sind die Lernorte für die Erfahrungen der Selbstwirksamkeit? Chidernetz Kanton Bern und die Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn sind überzeugt, dass durch das gemeinsame Spielen die Widerstandskraft gestärkt wird. Im Spiel gibt es so viele Lernmomente, ohne dass sie als solche bezeichnet werden. Kinder müssen im Spiel entscheiden, was sie spielen, sie müssen aushandeln, einstecken können und aufeinander Acht geben. Sie lachen, sind unbeschwert und erfahren im Spiel eine heitere Gelassenheit. Das ist Humor und das gehört mindestens so viel zu Resilienz wie die anderen Begriffe.

«Das Spielen im Quartier verbindet Kinder und Familien und trägt dazu bei, Gemeinschaft zu erleben über Kultur-, Sprach- und Religionsgrenzen hinweg. Am Schluss des Spielens bleibt eine grosse Freude und Dankbarkeit, gemeinsam etwas erlebt zu haben.»

Matthias Hunziker, Refbejuso, Bereich Sozial-Diakonie.

## Teilhabe durch Beziehungen

Eingebunden und ein Teil einer Gemeinschaft zu sein gibt ein Gefühl der inneren Stärke. Besonders in schwierigeren Zeiten ist dieses füreinander da sein unterstützend und wertvoll.

Mit dem Angebot MitSpielplatz wird diese Teilhabe an der Gesellschaft und das gemeinsame Spiel gestärkt. Freiwillige MitSpielpatinnen und MitSpielpaten fördern das Zusammensein auf öffentlichen Plätzen. Eltern treffen sich, knüpfen neue Kontakte und Kinder können unbeschwert herumtoben. Dieser nahe Spielraum ermöglicht Erfahrungen der Selbstwirksamkeit und die niederschwellige Möglichkeit zu mehr Austausch fördert persönliche Beziehungen. Die starke Nachbarschaft wird zum tragfähigen Netzwerk nicht nur für die Kinder sondern für die ganze Familie.

Von einer spielfreudigen Gemeinschaft schrieb der Guardian: «city that plays together, stays together».



MitSpielplatz mit Livingdome Schwarzenburg



MitSpielplätze beleben durch gemeinsames Spiel öffentliche Räume und ermöglichen durch die Belegung soziale Beziehungen. Über 4000 Kinder mit ihren Bezugspersonen in 12 Gemeinden im Kanton Bern haben davon profitiert. Finanziell wird das Angebot durch die Kirchgemeinden Bern, Jura, Solothurn unterstützt.

Weitere Informationen: [www.chindernetz.be](http://www.chindernetz.be)

Kontakt:

Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn, Matthias Hunziker, Sozial-Diakonie,  
[matthias.hunziker@refbejuso.ch](mailto:matthias.hunziker@refbejuso.ch), 031 340 25 70

Chindernetz Kanton Bern, Jacqueline Zimmermann, [jacqueline.zimmermann@chindernetz.be](mailto:jacqueline.zimmermann@chindernetz.be), 031 300 20 52