

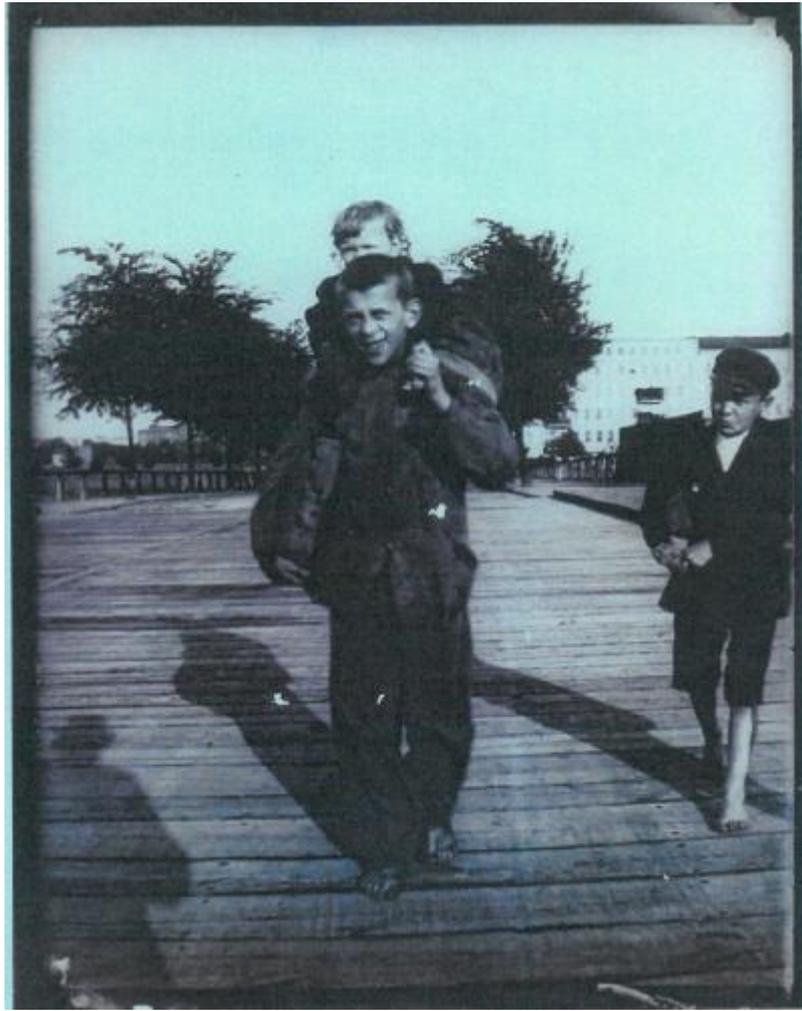
Psychische Widerstandskraft – wie können wir die Stärken der Kinder stärken?

**Ergebnisse der Resilienzforschung und ihre
pädagogische Nutzung.**

Wilfried Griebel

Staatsinstitut für Frühpädagogik, München

**Interdisziplinärer Fachtag des KoKi-Netzwerkes und des Landkreises
Miltenberg am 14.10.2015 in Eisenfeld**



Resilienz

1. Was heißt Resilienz?
2. Was zeichnet resiliente Kinder aus?
3. Wie kann Resilienz gefördert werden?

Definition von Resilienz

Resilienz bezeichnet die psychische
Widerstandsfähigkeit von Kindern gegenüber
biologischen, psychologischen und psychosozialen
Entwicklungsrisiken.

(Wustmann, 2007)

Zwei Kriterien von Resilienz

- 1) Eine signifikante Bedrohung für die kindliche Entwicklung
- 2) Die erfolgreiche positive Anpassung und Bewältigung dieser widrigen Lebensumstände



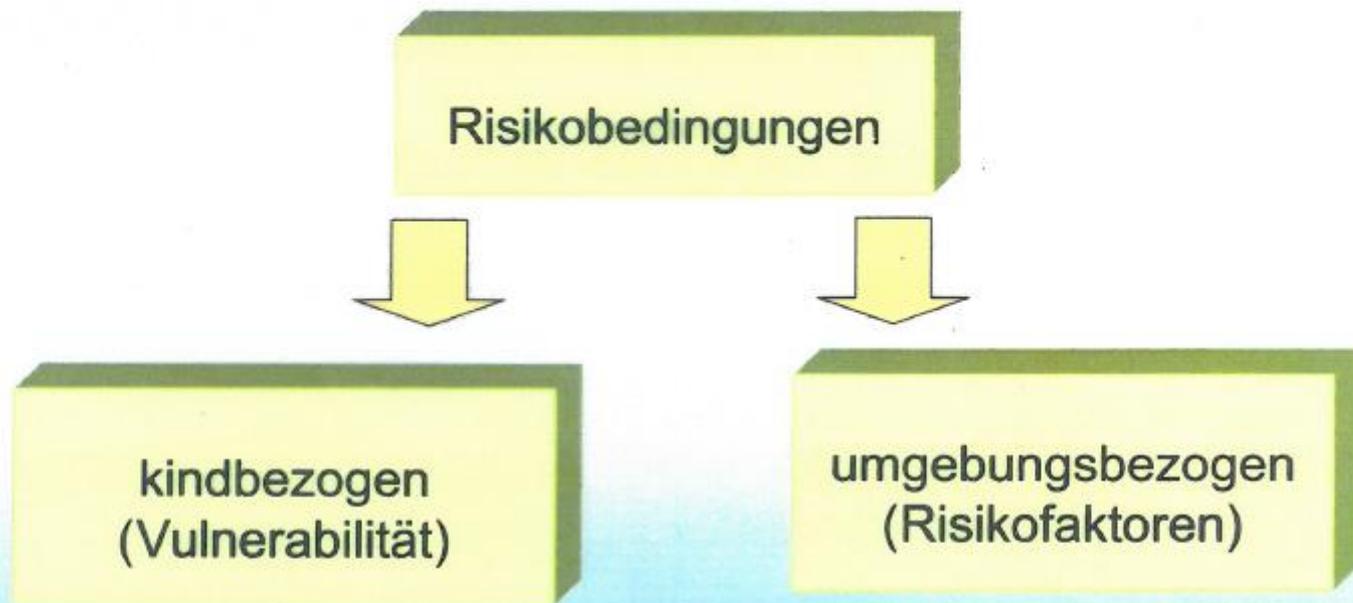
Resilienz umfasst:

- 1) Eine positive, gesunde Entwicklung trotz hohem Risiko-Status
- 2) Die beständige Kompetenz unter extremen Stressbedingungen
- 3) Die positive bzw. schnelle Erholung von traumatischen Erlebnissen

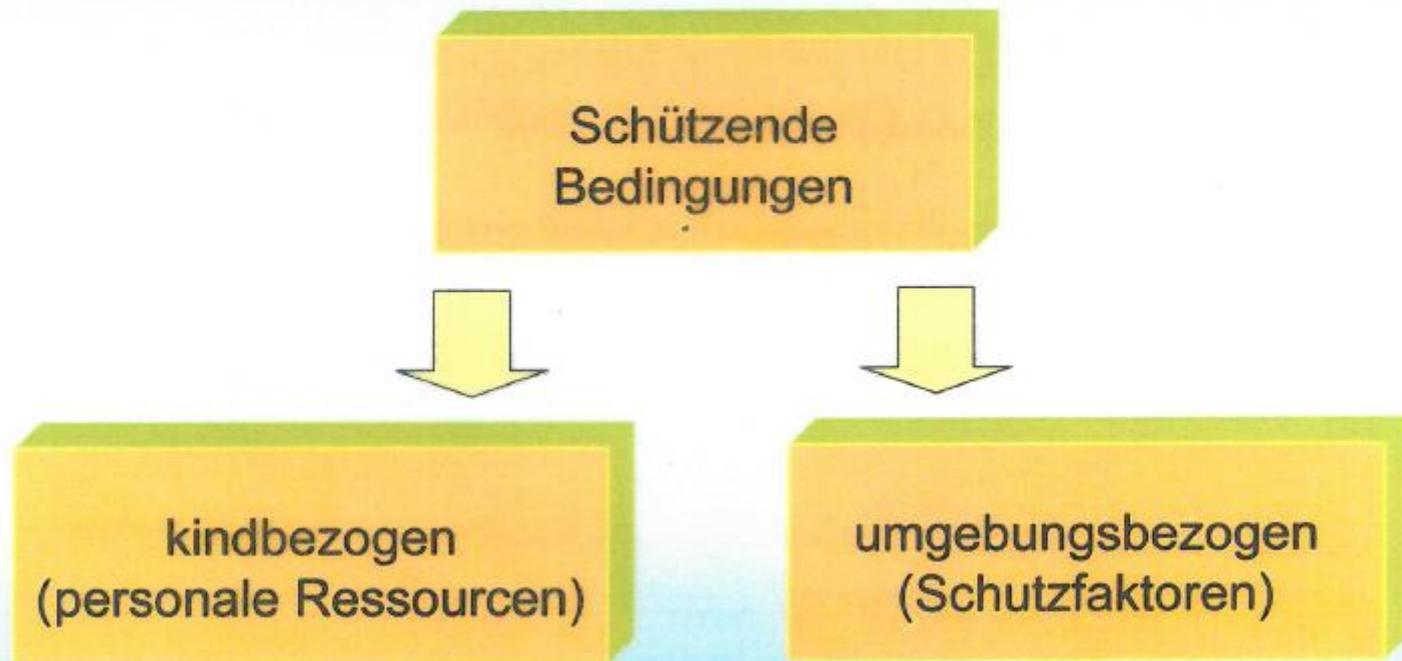
Charakteristika von Resilienz

- 1) Resilienz ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal
- 2) Resilienz kann über Zeit und Situationen hinweg variieren
- 3) Resilienz ist das Ergebnis individueller und sozialer Faktoren

Das Risikofaktorenkonzept



Das Schutzfaktorenkonzept



Zusammenfassung: Risiko- und Schutzfaktoren in der kindlichen Entwicklung



Empirische Studien zur Resilienz

- „Bielefelder Invulnerabilitätsstudie“ von Lösel u.a.
- Kauai-Längsschnittstudie von Werner & Smith

Personale Ressourcen des resilienten Kindes

Säuglingsalter:

- aktive, liebevolle und sozial aufgeschlossene Bezugspersonen
- anpassungsfähig an neue Situationen
- emotional ausgeglichener, fröhlicher als Vergleichsgruppe

Werner & Smith (2001)

Kleinkindalter:

- selbständiger, selbstbewusster, unabhängiger
- bessere Kommunikation und Bewegung
- stärkere Integration ins soziale Spiel mit Gleichaltrigen
- gut entwickelte Selbsthilfefertigkeiten
- Fähigkeit andere, wenn nötig, um Hilfe zu bitten

Werner & Smith, 2001

Personale Ressourcen des resilienten Kindes

Schulkindalter:

- besser entwickelte Problemlöse- und Kommunikationsfähigkeiten
- positives Selbstkonzept
- proaktive (weniger reaktive) Haltung in Problemlösesituationen
- selbständige Verantwortungsübernahme
- aktives Bemühen um Problemlösung, kein Abwarten auf Abnahme der Problemlösung durch Erwachsene
- effektives Ausnutzen eigener Ressourcen und Fähigkeiten (keine besonderen Talente bzw. intellektuelle Hochbegabung)
- Selbstwirksamkeitsüberzeugungen (sie glauben, mit dem eigenen Handeln etwas bewirken zu können)

Werner & Smith (2001)

Personale Ressourcen des resilienten Kindes

Jugendalter:

- höhere Sozialkompetenz
- verantwortungsvoller, selbständiger, zielorientierter
- effektive Konfliktlösestrategien
- Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Zuversicht, dass sich Dinge zum Guten wenden
- Empathie und Hilfsbereitschaft
- Verantwortungsübernahme (z.B. Betreuung jüngerer Geschwister, Haushaltsführung bei krankem oder behindertem Elternteil, Teilzeitjobs nach der Schule ...)
- bei vielen: spezielles Interesse oder Hobby (als Lebenssinn und Trostspende)

Werner & Smith (2001)

Personale Ressourcen des resilienten Kindes

Erwachsenen- alter:

- konnten Probleme bewältigen
- stabile Partnerschaften
- stabile Anstellungen
- zufrieden mit Beziehungen in Partnerschaft und mit Kindern
- verantwortungsbewusste Bürger ihres Gemeinwesens

Werner & Smith (2001)

Von der Defizitorientierung zur Ressourcenorientierung

- 1) Fokus auf der Bewältigung von Risikobedingungen = salutogenetische Blickrichtung
- 2) Orientierung an den Ressourcen und Stärken jedes einzelnen Kindes
- 3) Kind als „aktiver“ Bewältiger und Gestalter seines Lebens

Personale Ressourcen des Kindes

Problemlösefähigkeiten

Selbstwirksamkeits-
überzeugungen



Hohe
Sozialkompetenz

Positives
Selbstkonzept

Fähigkeit zur
Selbstregulation

Internale
Kontrollüberzeugung

Aktives/flexibles
Bewältigungsverhalten

Soziale Ressourcen des Kindes

Stabile emotional-positive
Beziehung zu einer Bezugsperson

Positive
Erfahrungen in den
Bildungsinstituten



Offenes,
wertschätzendes,
unterstützendes
Erziehungsklima
(autoritativer
Erziehungsstil)

Positive
Peer-Beziehungen

Positive
Rollenmodelle

Förderung von Resilienz in Bildungseinrichtungen (1)

- 1) Bildungs- und Erziehungspläne in Bayern, Hessen, Südtirol
- 2) „Du bist klasse!“ Praxisbausteine Resilienzförderung im KiGa
- 3) Programm „Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen - „Prik“
- 4) Programm „Eltern stärken mit Kursen in Kitas“

Förderung von Resilienz in Bildungseinrichtungen (2)

- 5) „Jugendpräventionsprogramm mit Expressivem Schreiben – JES!“
- 6) „Lust an realistischer Sicht & Leichtigkeit im sozialen Alltag – LARS & LISA“
- 7) „Gesundheit und Optimismus – GO!“

Psychische Widerstandskraft (Resilienz)
- das Gegenteil von Hilflosigkeit und
Niedergeschlagenheit

Definition von Resilienz II

Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.

(Welter-Enderlin, 2006)

Leitfaden zur Resilienzförderung nach Grotberg (1995)

Ich habe

Ich bin

Ich kann

**Ein resilientes Kind sagt:
Ich habe (I have)**

- Menschen um mich, die mir vertrauen und die mich bedingungslos lieben,
- Menschen um mich, die mir Grenzen setzen, an denen ich mich orientieren kann und die mich vor Gefahren schützen,
- Menschen um mich, die mir als Vorbilder dienen und von denen ich lernen kann,
- Menschen um mich, die mich dabei unterstützen und bestärken, selbstbestimmt zu handeln,
- Menschen um mich, die mir helfen, wenn ich krank oder in Gefahr bin und die mich darin unterstützen, Neues zu lernen,

Ich bin (I am)

- eine Person, die von anderen wertgeschätzt und geliebt wird,
- froh, anderen helfen zu können und ihnen meine Anteilnahme zu signalisieren.
- respektvoll gegenüber mir selbst und anderen,
- verantwortungsbewusst für das, was ich tue,
- zuversichtlich, dass alles gut wird.

Einteilung risikomildernder Faktoren nach Grotberg 1995, S. 6.f.

Ich kann (I can)

- mit anderen sprechen, wenn mich etwas ängstigt oder mir Sorgen bereitet,
- Lösungen für Probleme finden, mit denen ich konfrontiert werde,
- mein Verhalten in schwierigen Situationen kontrollieren,
- Spüren, wann es richtig ist, eigenständig zu handeln oder ein Gespräch mit jemanden zu suchen,
- jemanden finden, der mir hilft, wenn ich Unterstützung brauche.

Literatur:

- Fröhlich-Gildhoff, K., Dörner, T. & Rönnau, M. (2007). Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen – PriK. Trainingsmanual für Erzieherinnen. München: Ernst Reinhardt.
- Fröhlich-Gildhoff, K., Rönnau, M. & Dörner, T. (2008). Eltern stärken mit Kursen in Kitas. Handreichung für Erzieherinnen. München: Ernst Reinhardt
- Grotberg, E. H. (1995). A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. Den Haag, NL: Bernard van Leer Stiftung
- Horn, A.B.: Depressionsprävention durch Förderung der Emotionsregulation: Expressives Schreiben für Jugendliche. Berlin: Logos Verlag 2005
- Klappstein, K. (2007). Du bist klasse! Kinder stark machen. Resilienzförderung im Kindergarten. Neukirchen-Vluyn: Neukirchener Verlagshaus
- Krause, C. (2009). Das Ich-bin-ich-Programm. Selbstwertstärkung im Kindergarten mit Pauline und Emil. Berlin: CornelsenScriptor
- Lösel, F., Bliesener, T. & Köferl, P. (1990). Psychische Gesundheit trotz Risikobelastung in der Kindheit: Untersuchungen zur „Invulnerabilität“. In I. Seiffge-Krenke (Hrsg.). Krankheitsverarbeitung von Kindern und Jugendlichen (S. 103 – 123). Berlin: Springer.
- Mayr, T. & Ulich, M. (2006). Perik. Positive Entwicklung und Resilienz im Kindergartenalltag (Beobachtungsbogen und Begleitheft). Freiburg: Herder.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science* 8 (3), 162–166.
- Pössel, P., Horn, A. B., Seemann, S. & Hautzinger, M. (2004). Trainingsprogramm zur Prävention von Depressionen bei Jugendlichen. LARS&LISA: Lust an realistischer Sicht & Leichtigkeit im sozialen Alltag. Hogrefe: Göttingen.
- Welter-Enderlin, R. (2010). Einleitung: Resilienz aus der Sicht von Beratung und Therapie. In R. Welter-Enderlin & B. Hildenbrand (Hrsg.). Resilienz. Gedeihen trotz widriger Umstände (S. 7 – 19). Heidelberg: Carl Auer 3. Aufl.
- Werner, E. E. (2010). Wenn Menschen trotz widriger Umstände gedeihen – und was man daraus lernen kann. In R. Welter-Enderlin & B. Hildenbrand (Hrsg.). Resilienz. Gedeihen trotz widriger Umstände (S. 28 – 42). Heidelberg: Carl Auer 3. Aufl.
- Werner, E. E. & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. Ithaca NY: Cornell University Press.
- Wustmann, C. (2007). Resilienz. In Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) (Hrsg.), *Auf den Anfang kommt es an: Perspektiven für eine Neuorientierung frühkindlicher Bildung* (S. 119-189). Bonn, Berlin: Bundesministerium für Bildung und Forschung (Nachdruck von 2005).
- Wustmann, C. (2008). Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Berlin: Cornelsen Scriptor (Nachdruck von 2004).