

Vortrag Elternabend Kinderbrücke

Resilienz und Resilienzförderung

Dagmar Wieland, Dipl. Pädagogin

Leiterin der Fachstelle für
Suchtprävention der **AWO** für den Main –
Kinzig –Kreis

Definition Resilienz

Resilienz meint eine psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern gegenüber

- biologischen
- psychologischen
- und psychosozialen

Entwicklungsrisiken. (Wurstmann 2004)

Resilienz ist nicht nur die Abwesenheit psychischer Störungen, sondern den Erwerb

altersangemessener

Resilienzförderung

Warum sollten wir uns damit beschäftigen?

2. Das Konzept der Resilienz; Risiko- und Schutzfaktoren

Paradigmenwechsel

- Von der Patho- zur Salutogenese
- Von der Defizit- zur Ressourcenorientierung
- Von den Risiko- zu den Schutzfaktoren

Konzept der „Lebenskompetenz“



Nationales Gesundheitsziel

Gesund aufwachsen: Lebenskompetenz, Bewegung, Ernährung

Lebenskompetenz (Psychosoziale Gesundheit)

„**life skills**“, die von der Weltgesundheitsorganisation (World Health Organization, WHO) 1994 als Lebenskompetenzen definiert wurden

- Selbstwahrnehmung
- Empathie
- Kreatives Denken
- Kritisches Denken
- Fähigkeit, Entscheidung treffen zu können
- Problemlösefähigkeiten
- Effektive Kommunikationsfähigkeit
- Interpersonale Beziehungsfertigkeiten
- Gefühlsbewältigung
- Stressbewältigung

(WHO 1994, übersetzt von Bühler/Heppekausen 2005).

1. Problemfelder I

A. Deutliche Auffälligkeiten im Vorschulalter

- 18 % (Ihle & Esser 2002; Lösel & Beelmann 2004) – 22% (KiGGS 2007) der Kinder im Vorschulalter weisen klar diagnostizierbare Verhaltensauffälligkeiten auf
- Aggressives/gewalttätiges Verhalten als durchgängiges Merkmal der Weltbegegnung ist ab dem 5. Lebensjahr stabil
- Die Tagesdosierung des Medikaments Ritalin als „Antwort“ auf das sog. Aufmerksamkeitsdefizit-(Hyperaktivitäts-)Syndrom AD(H)S hat sich in den letzten 15 Jahren *versechzig*facht (Hüther 2002, GEK-Report 2003)

→ Ausgangslage Kinder

- Zunehmende Auffälligkeiten von Kindern (Konzentration, Sprache, psychische Symptome)
- Veränderte Welt-Begegnung (mehr Fernsehen, weniger Bewegung)
- Zunehmende Chancenungleichheit
- Kurzfristige „Hilfen“

Problemfelder II

B. Soziale Ungleichheit, Chancen~~u~~ngerechtigkeit

- Ein zentrales Ergebnis der “Mannheimer Risikostudie” ist: „Kinder, die in schwierigen, belasteten Familienverhältnissen aufwachsen, schneiden langfristig sowohl im Bereich kognitiver Leistungsfähigkeit als auch im Bereich sozio-emotionaler Entwicklung deutlich schlechter ab als psychosozial unbelastete Kinder“ (Fookan 2005, S. 48).
- KIGGS (Schlack & Hölling, 2009)
 - 8,1 % der Kinder aus Familien mit hohem Sozialstatus zeigen psychische Auffälligkeiten
 - 23,2 % der Kinder aus Familien mit niedrigem Sozialstatus zeigen psychische Auffälligkeiten
- Sozialer Status bestimmt die Bildungsfähigkeit, -möglichkeiten und späteren Schulabschlüsse (z.B. OECD 2002, 2004)

Veränderte Familienstrukturen

- Mehr Alleinerziehende
- Mehr Trennungen
- Mehr Patchworkfamilien
- Weniger Groß/ "Gesamt"familien

Veränderte „Werte“

- Keine allgemeinverbindlichen Normen
- Pluralisierte Moral
- Vielfalt an Orientierungsoptionen
- Veränderung der Geschlechtsrollen

Veränderte ökonomische Rahmenbedingungen

- Unsichere Arbeitsverhältnisse
- „Arbeitsverdichtung“
- Geforderte erhöhte Flexibilität und Mobilität
- „prekäre Arbeitsverhältnisse“

Überforderte Familien

Überforderte und verunsicherte Familien

(höhere Belastungen plus weniger Unterstützung)

Erzieherische Vernachlässigung

- TV + Unruhe → Konzentrationsprobleme
- Verringerte soziale Kompetenzen/Konfliktbewältigung
- Verringerte Ausdauer/Willensstärke

Emotionale Vernachlässigung

- Bindungsunsicherheit
- Verringerte Selbststeuerung
- Verringerte Empathiefähigkeit

Kulturelle Vernachlässigung

- Sprache
- Lesen/Schreiben
- Bewegung
- Natur

→ Ausgangslage Familien

Mehr Alleinerziehende
Mehr Trennungen
Mehr Patchworkfamilien
Weniger Groß/“Gesamt“familien

Veränderte
Werte

- vermehrte (Dauer)Arbeitslosigkeit
- unsichere Arbeitsverhältnisse
- „Arbeitsverdichtung“
- Geforderte erhöhte Flexibilität und Mobilität
- „prekäre Arbeitsverhältnisse“

...sentielle
Schutzfaktoren auf der
personalen Ebene
(Resilienzfaktoren)

**Entwicklungs-
aufgaben,
aktuelle
Anforderungen,
Krisen**

Selbst- und
Fremdwahrnehmung

angemessene
Selbsteinschätzung und
Informationsverarbeitung

Selbstwirksamkeit
(-serwartung)

Überzeugung,
Anforderung bewältigen
zu können

Selbststeuerung

Regulation von Gefühlen
und Erregung

Problemlösen

allg. Strategien zur Analyse
und zum Bearbeiten
von Problemen

Kognitive Flexibilität

Kreativität, Umstellungsf.

Soziale
Kompetenzen

Unterstützung holen,
Selbstbehauptung,
Konfliktlösung

Stress-Bewältigung/
Adaptive Bewältig.

Realisierung vorh. Kompe-
tenzen in der Situation

B
E
W
Ä
L
T
I
G
U
N
G



Entwicklungs-
Aufgaben

(Besondere)
Belastungen

Resilienz

(Balance aus)
**Schutz- und
Risikofaktoren**
→ Personal
→ Sozial
→ (weitere) Umwelt

Bewältigung

Bezugsperson

Institution

Resilienz fördernde Faktoren sind:

- Stabile emotionale Beziehungen
- Bindungsfähigkeit und „feinfühliges“ Verhalten des Kindes
- Warmes, offenes und klar strukturierendes Erziehungsverhalten
- Soziale Unterstützung von außen
- Angemessenes Bewältigungsverhalten in Krisensituationen
- Frühe Möglichkeiten, Selbstwirksamkeitserfahrungen zu machen und interne Kontrollmöglichkeiten zu entwickeln
- Selbstvertrauen, pos. Selbstwert und pos. Selbstkonzept
- Dosierte soziale Verantwortung
- Kognitive Kompetenzen, die angeregt werden müssen
- Selbststeuerungs – und Selbstregulationsfähigkeit
- Fantasie und Humor

Persönliche Resilienzen

Bitte denken Sie darüber nach, wer die Person(en) war(en), die für Sie in der Kindheit im Sinne von Resilienz wichtig waren bzw. Sie unterstützt haben.

Kurzer Austausch mit den sitznachbarn

Drei Quellen der Resilienz I

Ich habe...

- um mich Menschen, denen ich trauen kann und die mich lieben
- Menschen, die mir Leitlinien setzen, so dass ich weiß, wann ich einhalten muss, bevor mir Gefahr oder Ärger

Drei Quellen der Resilienz II

Ich bin...

- Jemand, den man mögen und lieben kann
- Gern bereit, zu anderen freundlich zu sein und zu zeigen, dass sie mir wichtig sind
- Bereit, für das, was ich tue, Verantwortung zu übernehmen

02.05.13

- Sicher, das alles gut werden wird

Drei Quellen der Resilienz III

Ich kann...

- mit anderen über Dinge reden, die mich ängstigen
oder bekümmern
- Lösungen finden für Probleme, die ich habe
- mich zurückhalten, wenn ich das Gefühl habe, ich

PRiK

Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen

Ein Förderprogramm von
Fröhlich-Gildhoff –Dörner – Rönau-
Böse



Das Förderprogramm für Kinder im Alter von 4-8 Jahren

Umfasst 20 Einheiten zu den Themen:

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Selbstregulation bzw. Selbststeuerung
- Selbstwirksamkeit
- Soziale Kompetenzen
- Umgang mit Stress
- Problemlösung

plus 2 Einheiten, Einführungs- und Abschlusseinheit

02.05.13

Pro Thema 3 – 4 Einheiten a 35 Min. bis 50 Min., 2 mal

Und noch dazu:

Ein begleitender Elternkurs
mit 6 Elternabenden!!!!

Eltern stärken – Kinder fördern

In dem 6 - teiligen Elternkurs werden sich interessierte Eltern mit Themen wie:

- Was kann Kindern helfen sich gesund zu entwickeln
- Kindliches Verhalten, Entwicklung und Beobachtung
- (Über-) Leben als Eltern

Kontakt

Dagmar Wieland

Fachstelle für Suchtprävention der AWO

Berliner Str. 45

63571 Gelnhausen

Tel.: 06051-915588-4