

Seminar

Resilienz – Was Kinder stark macht!
Mag.a Martina Bauer

www.bibeco.at
Tel.: 0676 90046 95

Seminarinhalt

Das Konzept der Resilienz; Risiko- und Schutzfaktoren

Verwandte Konzepte:

Lebenskompetenzen (WHO; Nat. Gesundheitsziel)

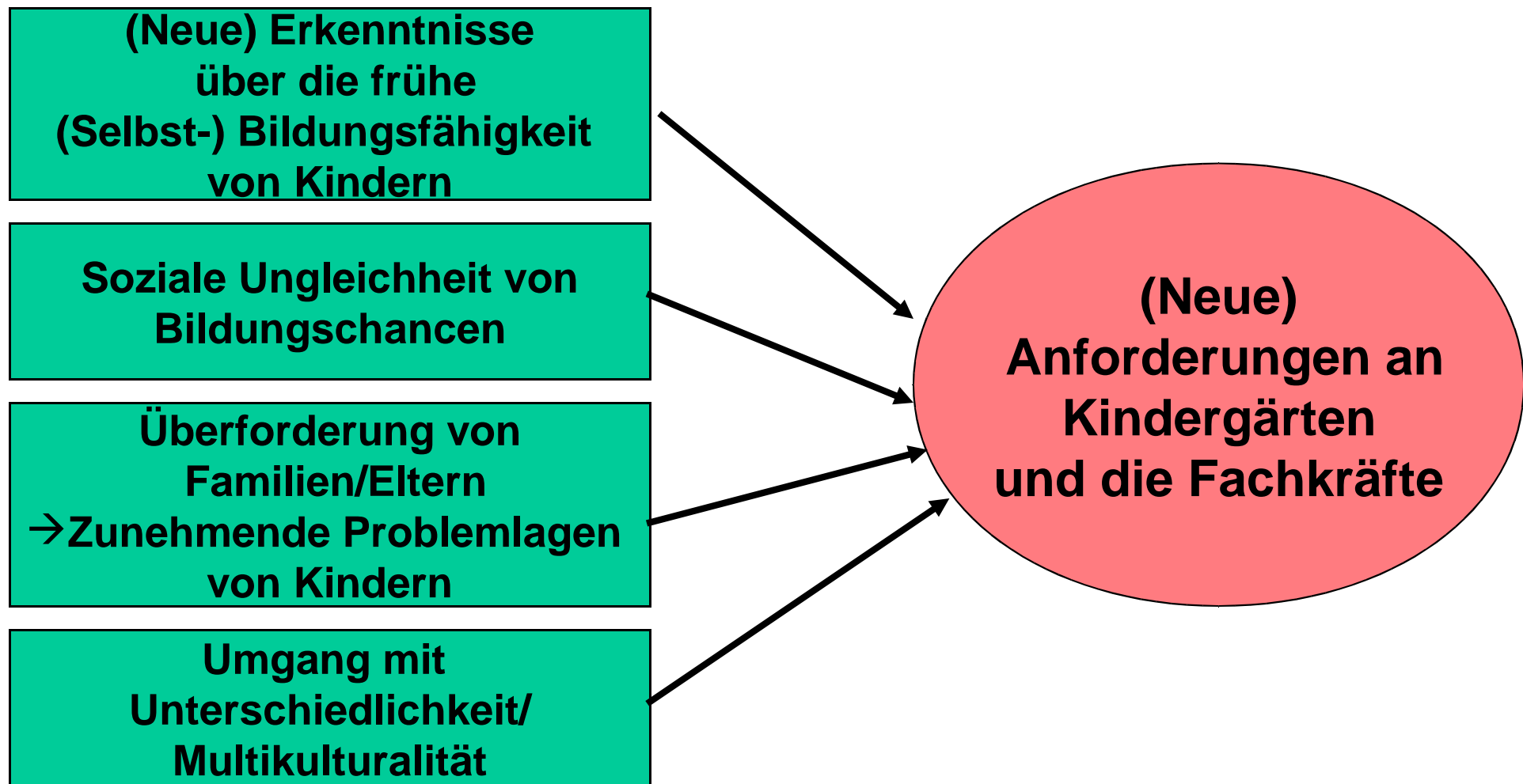
Salutogenese (Antonovsky)

Grundbedürfnisse (Deci & Ryan)

Erkenntnisse der Präventionsforschung

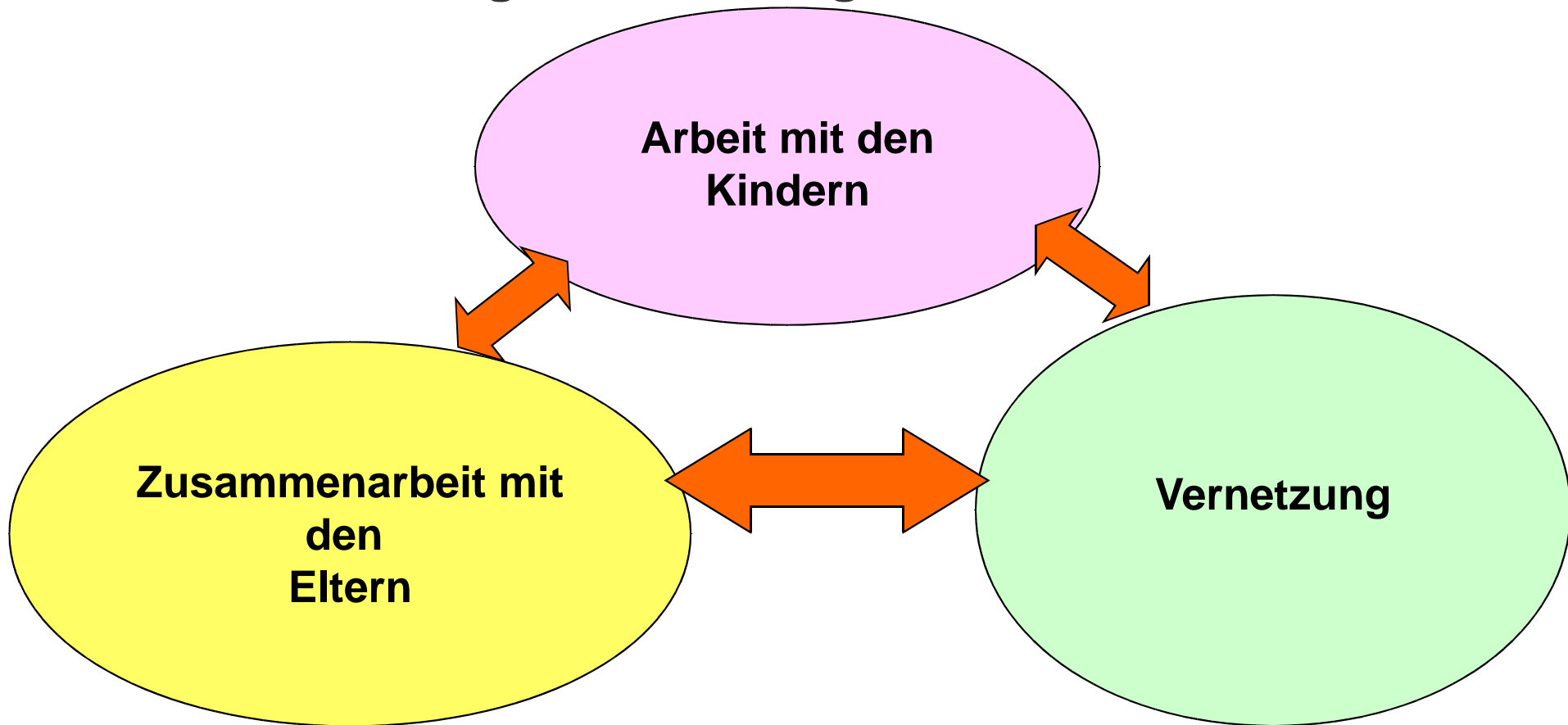
Einige Ideen für die Praxis

Ausgangssituation – neue Anforderungen an die Kindergärten und die dort tätigen Fachkräfte



Kindergärten als Lern- und Lebensort für Kinder und Eltern

Entwicklungsförderung, Elternstärkung und Vernetzung
durch die Kindertageseinrichtung und die Schule



Das Konzept der Resilienz Risiko- und Schutzfaktoren

Paradigmenwechsel

Von der Patho- zur Salutogenese

Von der Defizit- zur Ressourcenorientierung

Von den Risiko- zu den Schutzfaktoren

Definition von Resilienz

Ableitung vom Englischen „resilience“ =

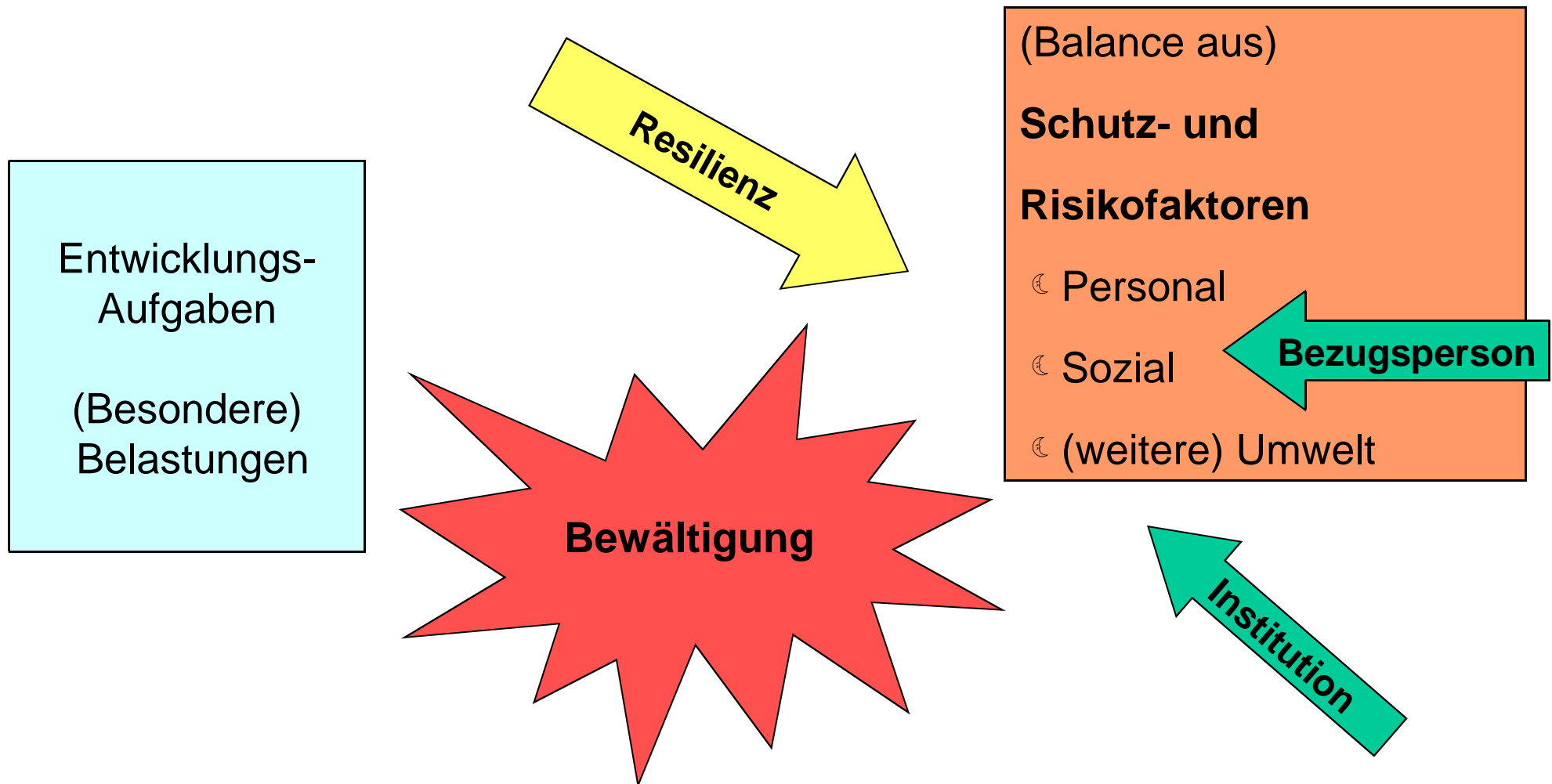
**Widerstandsfähigkeit, Spannkraft,
Elastizität**



erfolgreicher Umgang mit belastenden
Lebensumständen und negativen Stressfolgen

psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern
gegenüber biologischen, psychologischen und
psychosozialen Entwicklungsrisiken

Modell



Wesentliche Schutzfaktoren

Mindestens eine stabile emotionale **Beziehung** zu einer primären Bezugsperson

Emotional warmes, offenes, aber auch klar strukturierendes **Erziehungsverhalten** der Bezugspersonen

Soziale Unterstützung außerhalb der Familie

Soziale **Modelle**, die angemessenes Bewältigungsverhalten in Krisensituationen zeigen und Kinder entsprechend anregen und ermutigen

Frühe Möglichkeiten „**Selbstwirksamkeitserfahrungen**“ machen zu können

Schutzfaktoren (2)

Dosierte **soziale Verantwortlichkeit**

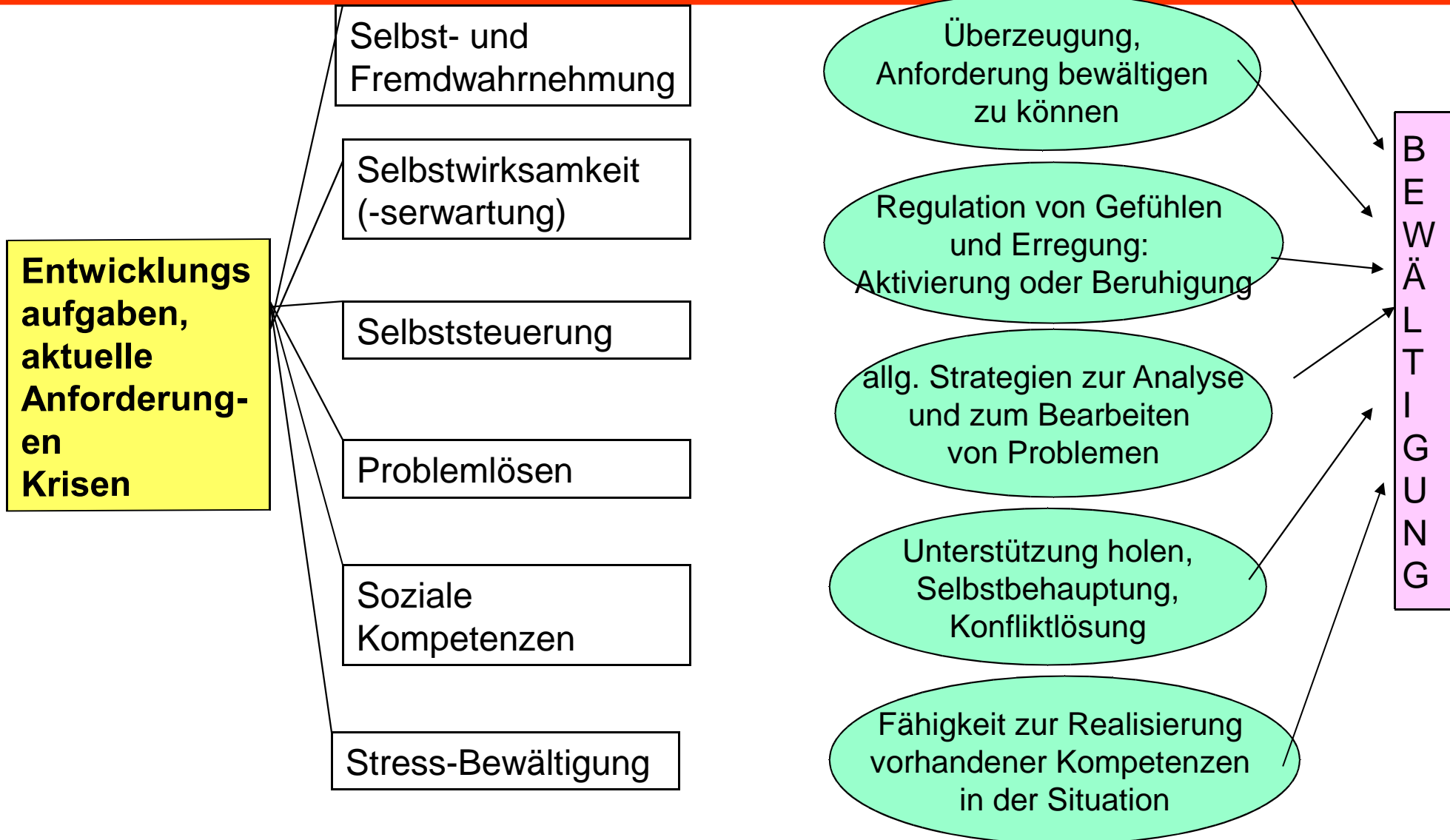
Kognitive Kompetenzen, die angemessen angeregt werden müssen

Selbststeuerungsfähigkeiten die mit Unterstützung durch Bezugspersonen (v.a. bei der Affektregulation) herausgebildet werden

Fantasie

Gefühl von **Kohärenz** - das Erfahren und Erleben eines Sinns und einer Bedeutung der eigenen Existenz

Modell



Verwandte Konzepte

Lebenskompetenzen, „life skills“ (WHO) „Nationales Gesundheitsziel“

Salutogenese (Aaron Antonovsky)

Grundbedürfnisse (Grawe; Deci & Ryan)

Lebenskompetenz (Psychosoziale Gesundheit)

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

Selbstwahrnehmung

Empathie

Kreatives Denken

Kritisches Denken

Fähigkeit, Entscheidungen treffen zu können

Problemlösefähigkeiten

Effektive Kommunikationsfähigkeit

Interpersonale Beziehungsfertigkeiten

Gefühlsbewältigung

Stressbewältigung

(WHO 1994, übersetzt von Bühler/Heppekausen 2005)

Salutogenese

Grundfrage: Was hält Menschen gesund?

Wesentliche Kategorie: *Kohärenzgefühl* - „sense of coherence“

3 Komponenten

Gefühl von Verstehbarkeit (sense of comprehensibility)

Gefühl von Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit (sense of manageability)

und

Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit (sense of meaningfulness)

Grundbedürfnisse (Grawe, 2004)

Bindungsbedürfnis

(Deci & Ryan, 1993: Soziale Eingebundenheit)

Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle

(Deci & Ryan: Kompetenz)

Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz

Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung

(Deci & Ryan: Autonomie)

Die 7 Bälle der Resilienz

Der Herausforderung begegnen mit
Optimismus

Akzeptanz

Lösungsorientiertheit

Opferrolle verlassen

Verantwortung übernehmen

Netzwerkorientierung

Zukunftssicherung

Zentrale Ergebnisse der Präventionsforschung

Präventionsstudien haben gezeigt

Programme sind am erfolgreichsten, wenn sie die Kinder, deren Eltern und das soziale Umfeld erreichen (**multimodale oder systemische Perspektive**) und in deren Lebenswelt ansetzen (**Setting-Ansatz**)

ein **langfristig** eingesetztes Programm erfolgreicher ist, als kurze Programme oder einzelne Trainings

klar strukturierte, verhaltensnahe Programme (Üben) haben bessere Effekte, als „offenere“

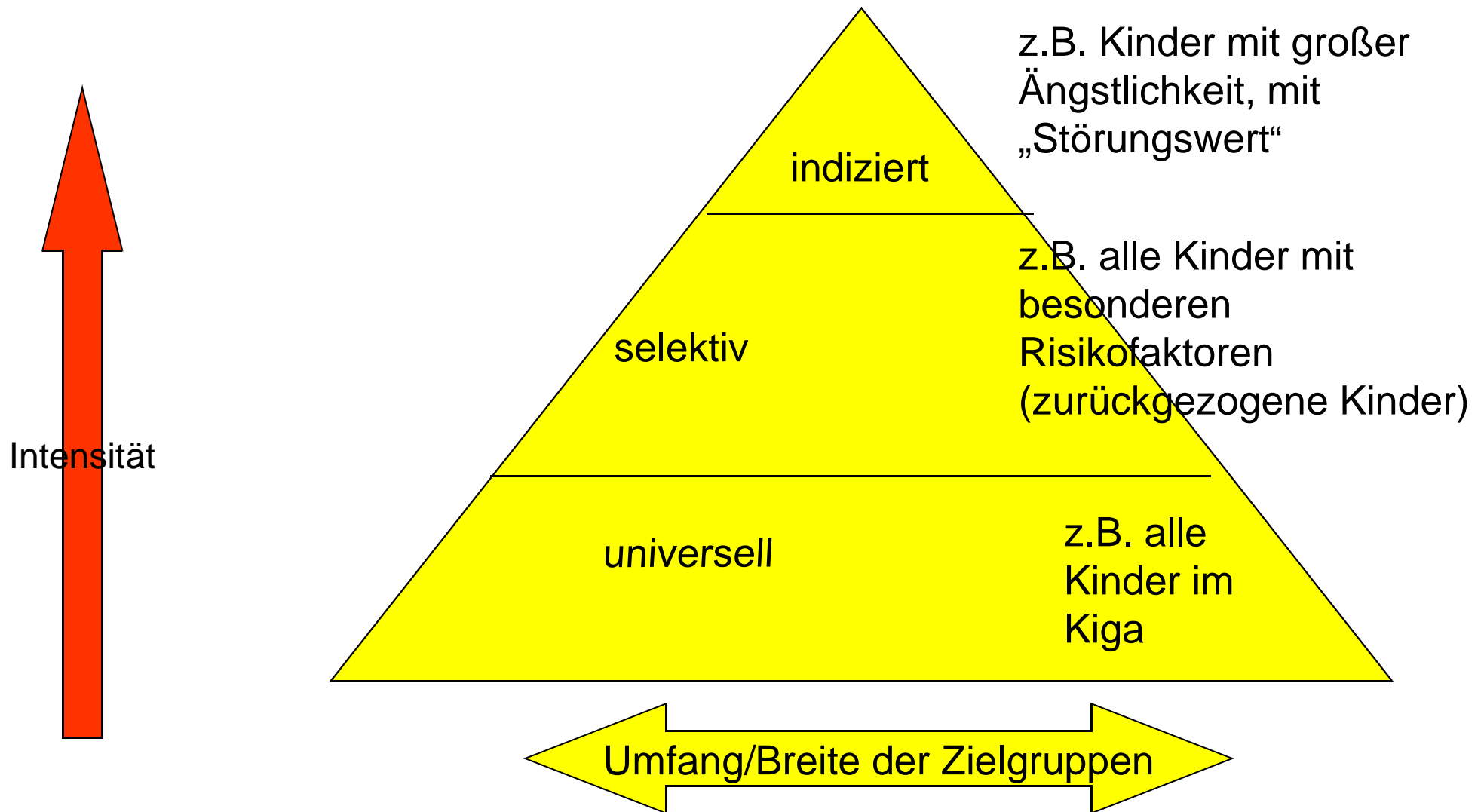
reine Informationen zeigen so gut wie keine Effekte

die **Professionalität der „TrainerInnen“** hat eine (positive) Auswirkung auf die Wirksamkeit

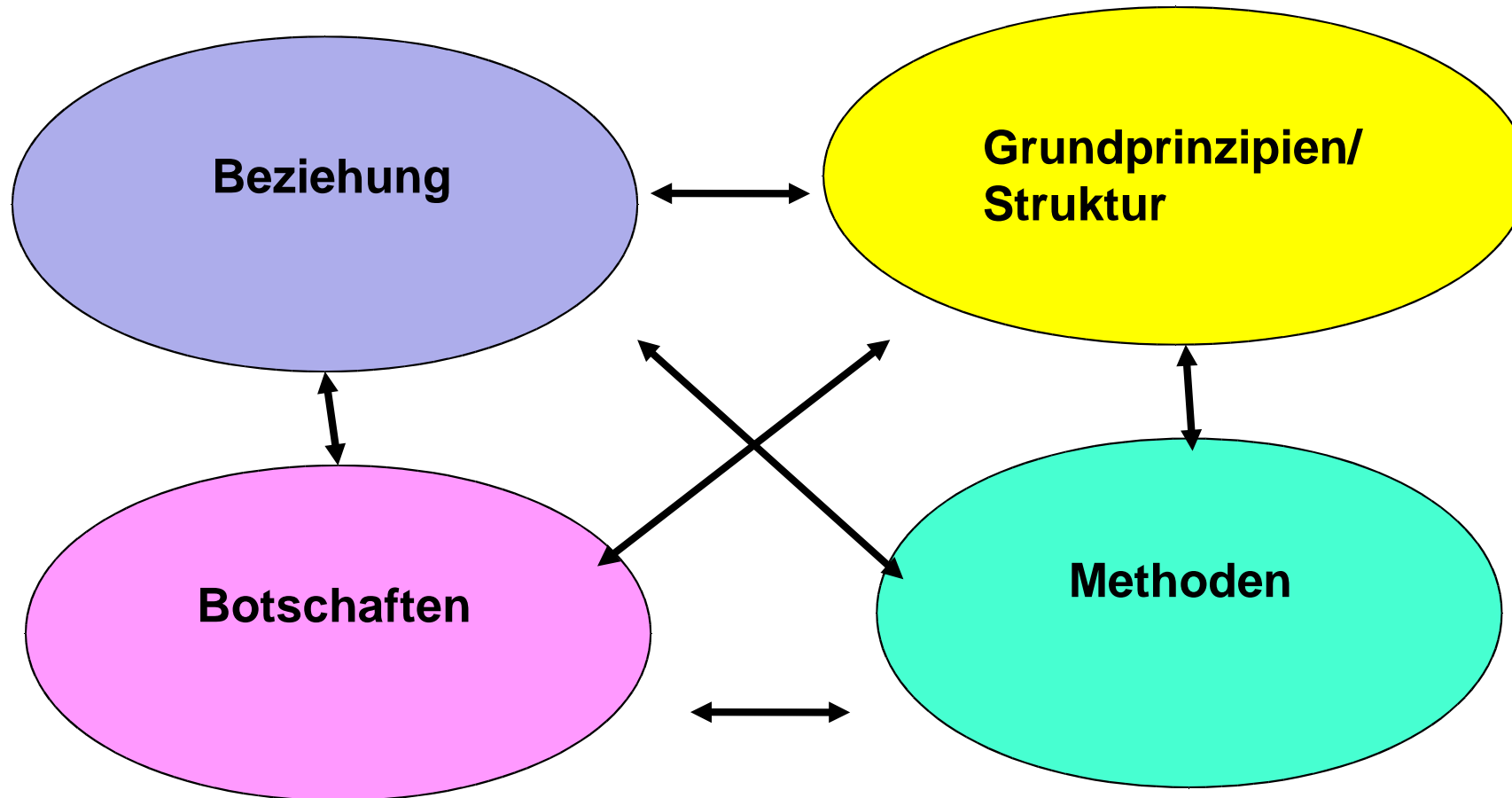
die **allgemeine Entwicklungsförderung** hat **bessere** (Langzeit-) **Effekte**, als die Prävention isolierter Verhaltensauffälligkeiten (z.B. dissoziales/aggressives Verhalten)

(zusammengefasst aus Greenberg et al. 2000, Heinrichs et al. 2002, Durlak 2003, Beelmann 2006),

Präventionsansätze



Einige Ideen für die Praxis



Resilienzförderung auf individueller Ebene

Förderung

von Problemlösefähigkeiten und Konfliktlösestrategien

von Eigenaktivität und persönlicher Verantwortungsübernahme

von Selbstwirksamkeit und realistischen Zuschreibungen

des Selbstwertgefühls

von sozialen Kompetenzen, verbunden mit der Stärkung sozialer Beziehungen

von effektiven Stressbewältigungsstrategien (Unterstützung mobilisieren, sich entspannen)

des Umgangs mit Gefühlen

Resilienzförderung auf Beziehungsebene

Förderung eines/einer

wertschätzenden Erziehungsstils

konstruktiven Kommunikation zwischen Erziehungsperson und Kind

positiven Modellverhaltens

effektiver Erziehungstechniken (Belohnung, Lob und Ermutigung)

(elterlichen) Kompetenzgefühls

(elterlicher) Konfliktlösungsstrategien

Beziehung

PädagogIn als Vorbild

Interesse am anderen (Hobbies,...)

Wertschätzung, Empathie – und Kongruenz

den „Eigensinn“ ergründen

an Beziehungs-/Bindungsbedürfnissen und -möglichkeiten anknüpfen

☾ **Beziehungskontinuität sichern!**

Grundprinzipien

Individualisierte Förderplanung

☾ Binnendifferenzierung

Raum/Zeit für Beziehungsgestaltung

Konfliktkultur (Hinsehen; Bewältigungsformen, z.B. systematischer „Täter-Opfer-Ausgleich“)

Verantwortung für den Alltag (Aufgaben!), Verantwortung für die Gruppe übertragen

Zugehender Kontakt zu den Eltern VOR dem Problem

Methoden

Stärkenorientierte Feedbackgespräche

„Lobliste“

Erfolge verschaffen: bewältigbare Aufgaben, Feedback, Reflexion:
wie wurde Aufgabe bewältigt

Gemeinsam geteilte Aufmerksamkeit („shared attention“, Bezogenheit, Konzentration, Perspektivenübernahme, Empathie)

**Zeit und Gelegenheit zum gemeinsamen Hinschauen,
zum Teilen von Erfahrungen**

Botschaften

Positive Publicity gezielt herstellen (auch die kleinen Erfolge zählen!)

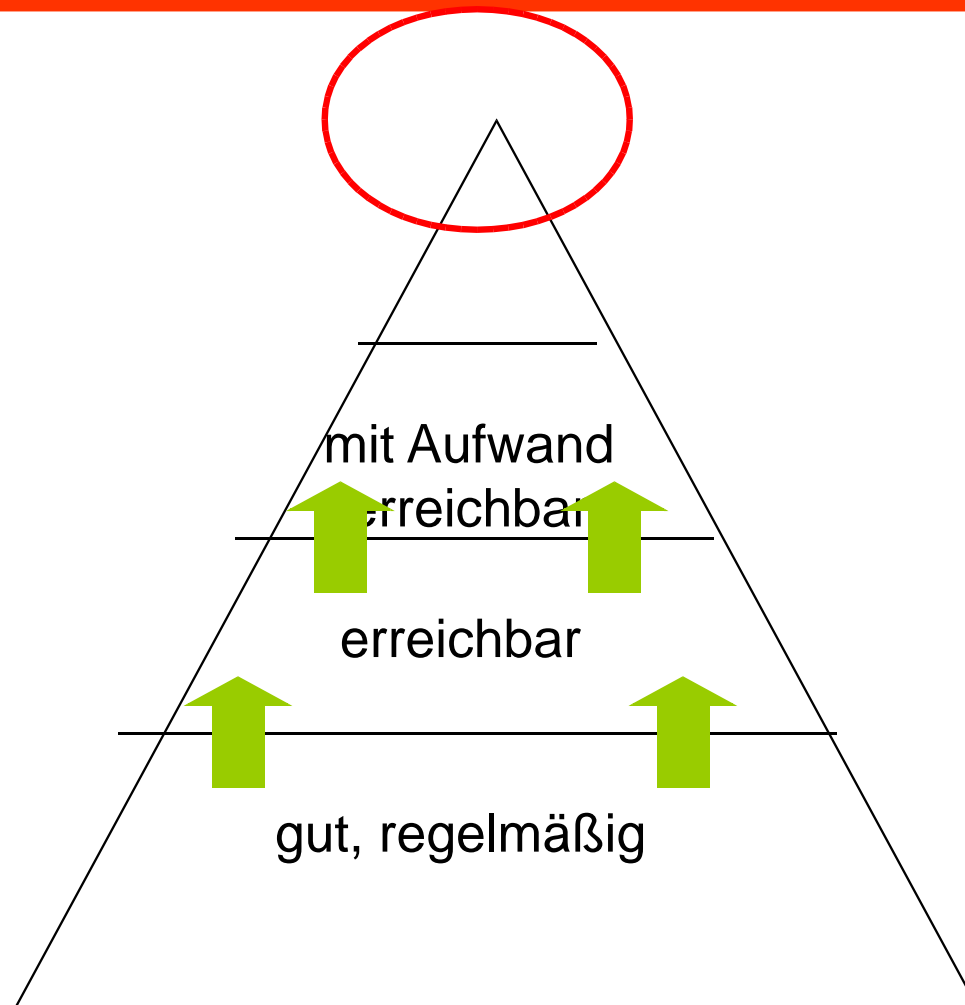
Jede/r wird gesehen! Möglichkeiten schaffen

Vorbilder herausstellen (Ehemalige!)

Programm: Ich kann das!

Das kann ich gut (3 Dinge)!
Vom Problem zur Fähigkeit
Eine schlechte Gewohnheit „loswerden“
Fähigkeiten finden und benennen
Vorteile der neuen Fähigkeit
Kraftfigur auswählen zur Unterstützung!
Neue Fähigkeit üben
HelferInnen suchen
Zutrauen / Vertrauen / Selbstvertrauen
Ich will gelobt werden!
Rückschläge
HelferInnen einladen
Wir feiern!

Schlussbemerkung



Literaturverzeichnis

Fröhlich-Gildhoff u.a.: Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen – ein Förderprogramm, Ernst Reinhardt Verlag, München, 2012

Fröhlich-Gildhoff u.a.: Fortbildungscurriculum Resilienzförderung für pädagogische Fachkräfte, ZfKJ, EH Freiburg, 2013

Fröhlich-Gildhoff u.a.: Resilienz, Ernst Reinhardt Verlag, München, 2011

Pachl-Eberhart, Barbara: Strohhalme auf hoher See, Resilienzblume, NÖ Pflegefrühling 2013

Sit, Michaela: Resilienz – was Kinder stark macht. Dornerverlag, Wien, 2008

Vandenhoeck & Ruprecht: Leitfaden, Heft 2/2012, Resilienz – Schutzschirm der Psyche, Göttingen, 2012

Wellensiek, Sylvia Kere: Fels in der Brandung, Beltz, 2012

Wellensiek, Sylvia, Kere: Handbuch Resilienz-Training, Beltz, 2011