

Resilienz – starke Kinder trotz schwieriger Lebensumstände

Veranstaltungsreihe
„Wertvolle Kinder“ 20.5.2015

Prof. Dr. Klaus Fröhlich-Gildhoff
Evangelische Hochschule Freiburg
Zentrum für Kinder- und Jugendforschung

Gliederung

1. Das Konzept der Resilienz und Lebenskompetenzen
2. Erkenntnisse der Präventionsforschung
3. Projekte zur Resilienzförderung
 - 3.1 Konzeption und Evaluation KiTa
 - 3.2 Konzeption und Evaluationsergebnisse Schule
4. Hinweise für den pädagogischen Alltag

1. Das Konzept der Resilienz und Lebenskompetenzen

Paradigmenwechsel:

Von der Pathogenese zur Salutogenese

Von der Defizit- zur Ressourcenorientierung

Von den Risiko- zu den Schutzfaktoren

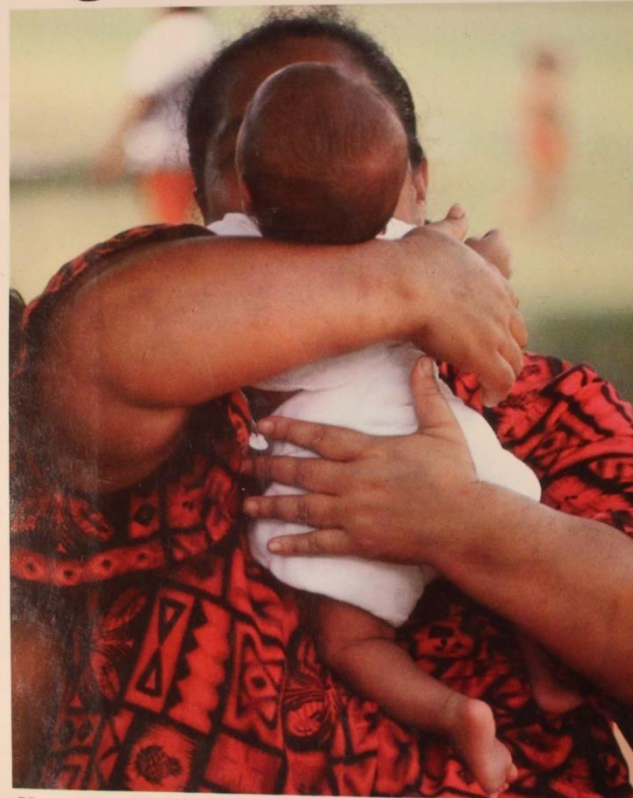
Definition von Resilienz

- 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



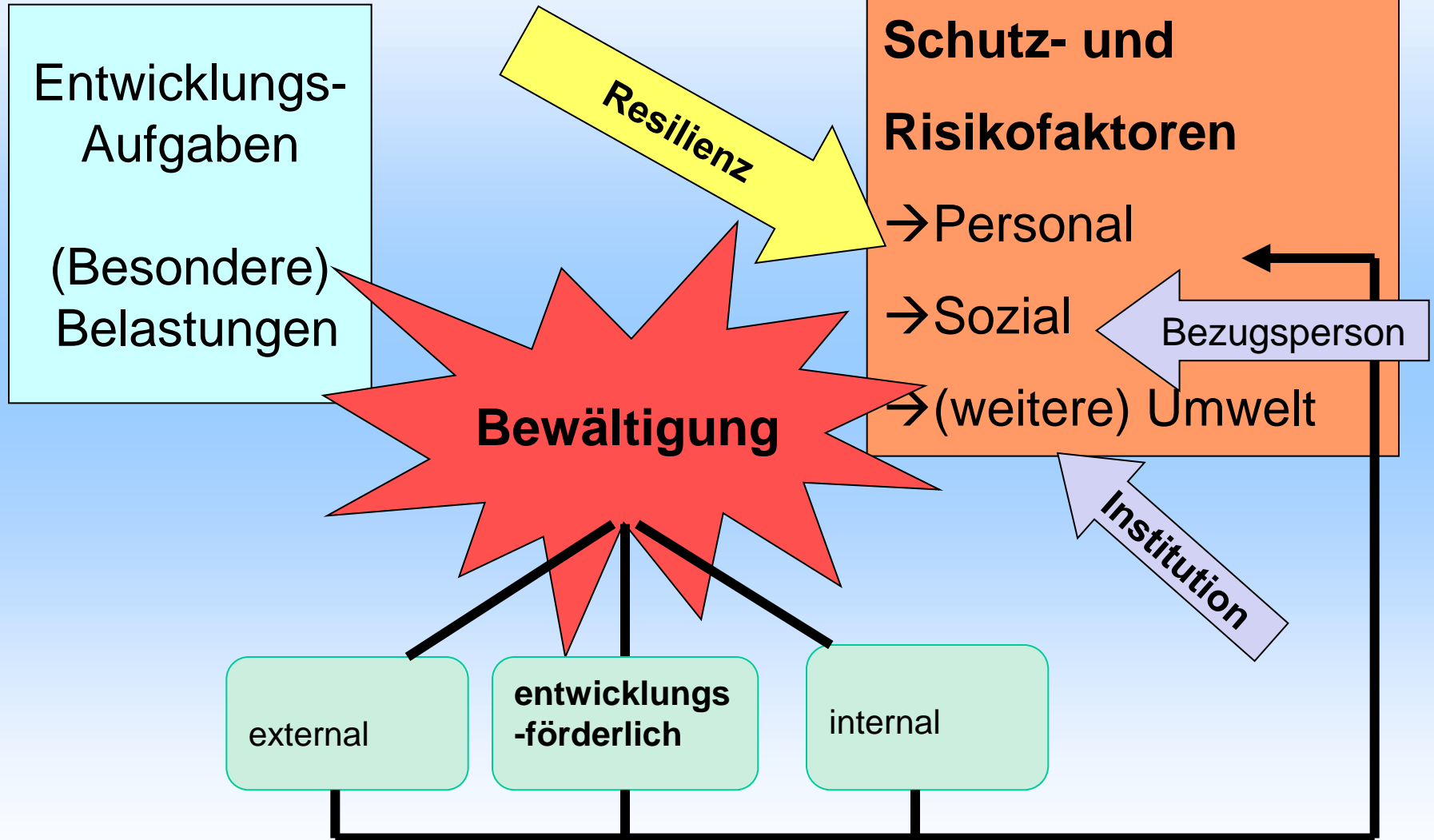
VULNERABLE BUT INVINCIBLE

A Study of Resilient Children



EMMY E. WERNER • RUTH S. SMITH
FOREWORD BY NORMAN GARMEZY

Resilienz: seelische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken



Drei Quellen der Resilienz | (Grotberg, 2011, S. 55)

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 drohen
- Menschen, die mir durch die Art, wie sie sich verhalten, zeigen, wie man es richtig macht
- Menschen, die möchten, dass ich lerne, selbständig zu werden
- Menschen, die mir helfen, wenn ich krank bin, in Gefahr bin oder etwas lernen muss

Drei Quellen der Resilienz II

(Grotberg, 2011, S. 55)

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
- Sicher, das alles gut werden wird

Drei Quellen der Resilienz III

(Grotberg, 2011, S. 55)

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 mache etwas falsch oder bringe mich in Gefahr
- gut einschätzen, wann ich mit jemandem reden soll oder etwas tun muss
- dann, wenn ich es brauche, jemanden finden, der mir hilft

→ Nachdenkeninheit I

Beschreiben Sie bitte eigene
Schutzfaktoren in der Kindheit

Wesentliche „außerpersonale“ Schutzfaktoren

UMWELT

- Der wichtigste Schutzfaktor für eine gesunde seelische Entwicklung ist mindestens eine **stabile emotionale Beziehung** zu einer (primären) Bezugsperson
- Bedeutend auch: sichere sozioökonomische Bedingungen, soziale Einbettung der Familie, gute Bildungsinstitutionen; später: gute Peerbeziehungen

- In ihrer umfassenden Analyse der letzten fünfzig Jahre Resilienzforschung kommt Luthar (2006) zu dem Schluss:
„Die erste große Botschaft ist: Resilienz beruht, grundlegend, auf Beziehungen“ (Luthar 2006, S. 780; Übers. d. Verf.)

Schutzfaktoren auf der personalen Ebene

- Entwicklungsaufgaben,
- 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. Kompetenzen in der Situation



ZfKJ

B
E
W
Ä
L
T
I
G
U
N
G

Aspekte von Resilienz

Resilienz ist...

... ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess

➔ ist nicht angeboren, keine Charaktereigenschaft!!
Entwicklungsprozess, abhängig von Erfahrungen und Erlebnissen

... Eine variable Größe

➔ keine stabile Unverwundbarkeit

... Situationsspezifisch und kontextabhängig

➔ nicht auf alle Lebensbereiche übertragbar

Verwandte Konzepte

- Lebenskompetenzen, „life skills“ (WHO)
→ „Nationales Gesundheitsziel“
- Grundbedürfnisse (Grawe, 2004)
- Salutogenese (Aaron Antonovsky)

Konzept der „Lebenskompetenz“ ZfKJ



Nationales Gesundheitsziel

Gesund aufwachsen: Lebenskompetenz, Bewegung, Ernährung

Grundbedürfnisse

(Grawe, 2004)

- **Bindungsbedürfnis** (Deci & Ryan, 1993: Soziale Eingebundenheit)
Entwicklungsthema: Das Erleben sicherer Bindungen
← Bedeutung der Feinfühligkeit der Bezugspersonen
Entwicklungsthema: Das Erleben von „Spiegelung“ und Regulation
← Fähigkeit zur Selbststeuerung, angemessene Selbst- und Fremdwahrnehmung [→ still face]
- **Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle** (Deci & Ryan: Kompetenz)
Entwicklungsthema: Das Erleben von Selbstwirksamkeit und Kontrolle
← Ermöglichen von Urheberschaftserfahrungen
- **Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz**
- **Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung**
(Deci & Ryan: Autonomie)

2. Erkenntnisse der Präventionsforschung

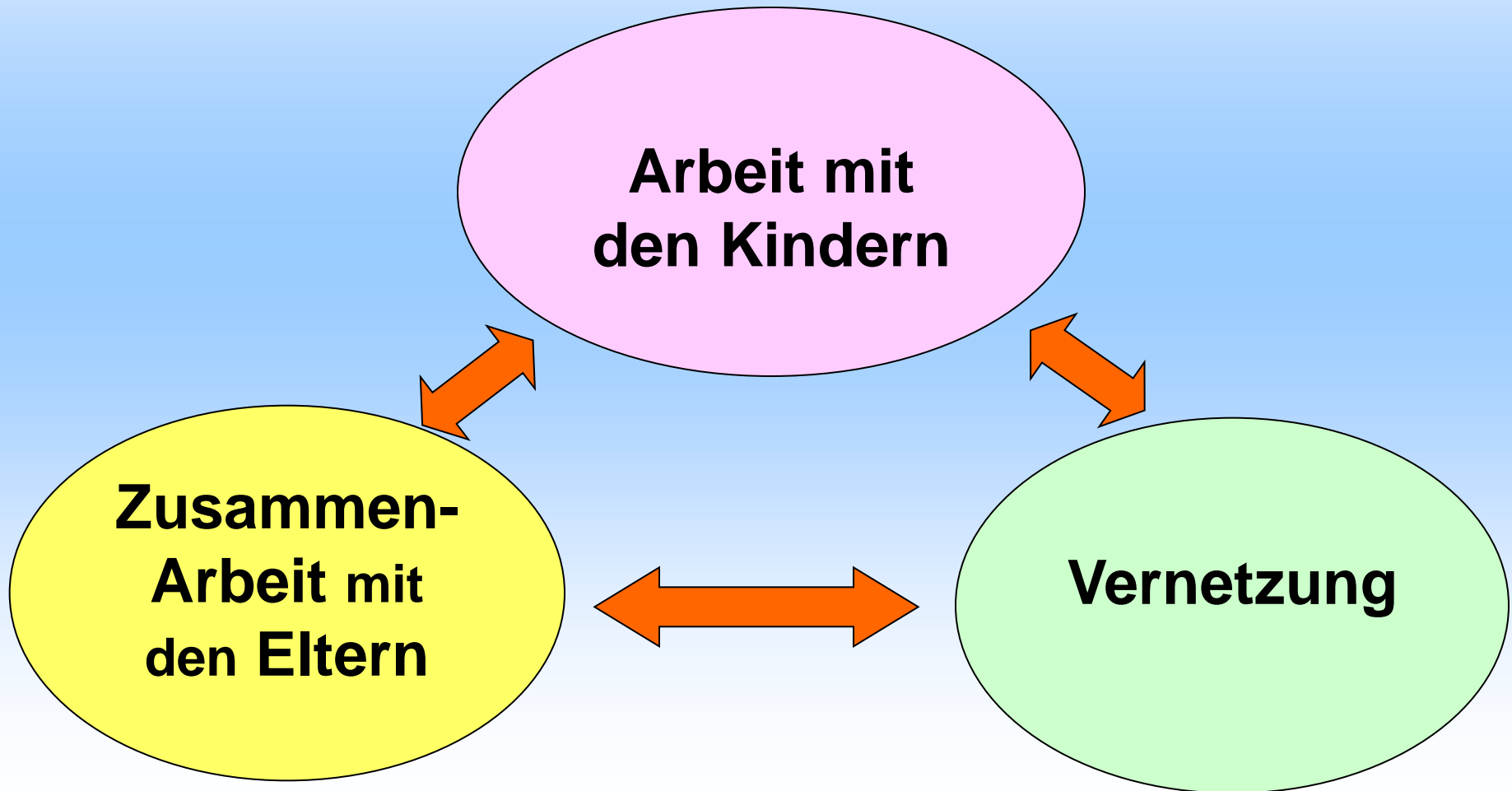
Präventionsstudien haben gezeigt:

- 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 ist erfolgreicher als kurze Programme oder einzelne Trainings
- **klar strukturierte**, verhaltensnahe Programme (Üben) haben bessere Effekte als „offenere“;
- reine Informationen zeigen so gut wie keine Effekte (← „Elternbriefe“)
- 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)

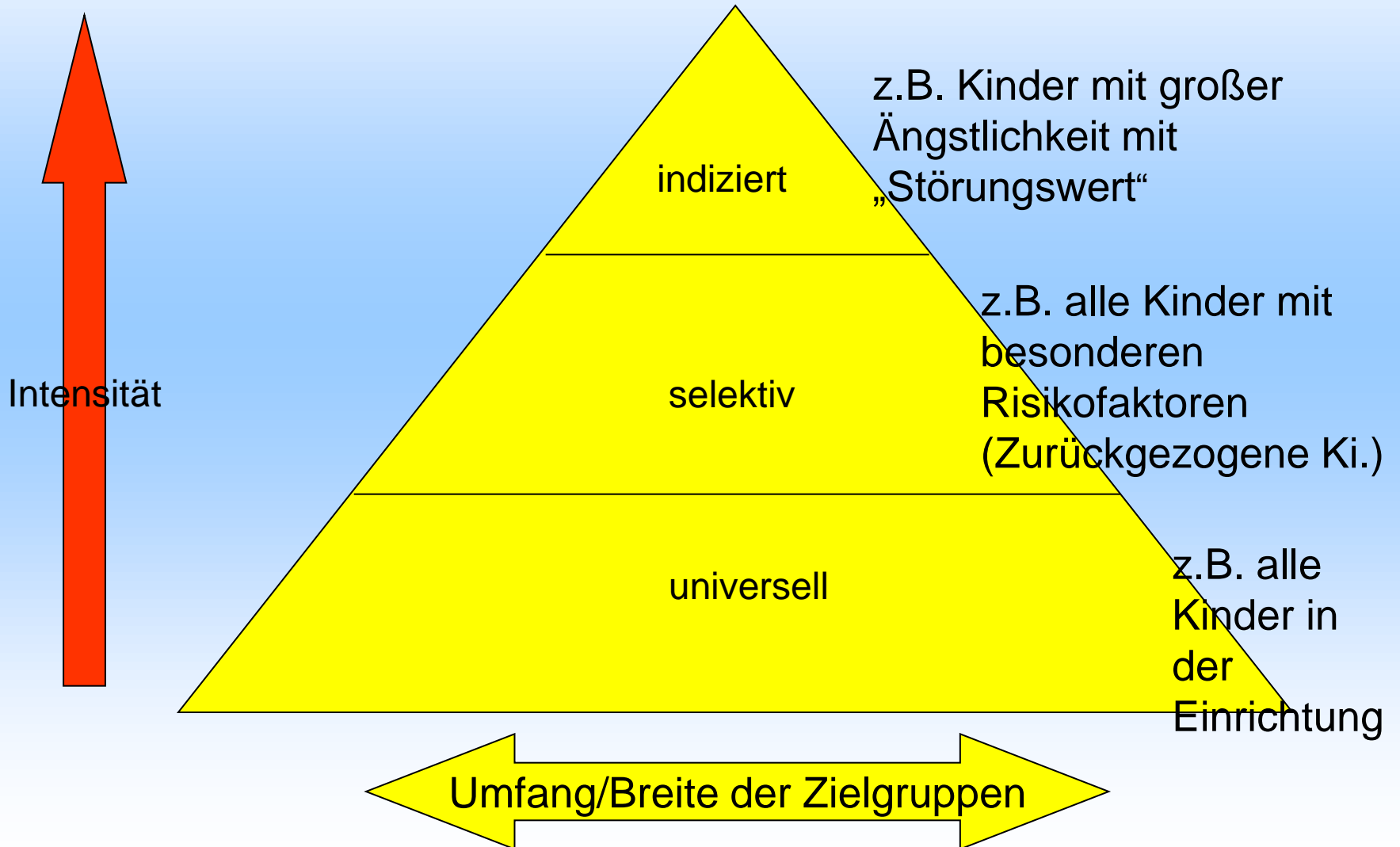
(zusammengefasst aus Greenberg et al. 2000, Heinrichs et al. 2002, Durlak 2003, Beelmann 2006)

KiTa und Schule als Lern- und Lebensort für Kinder und Eltern:

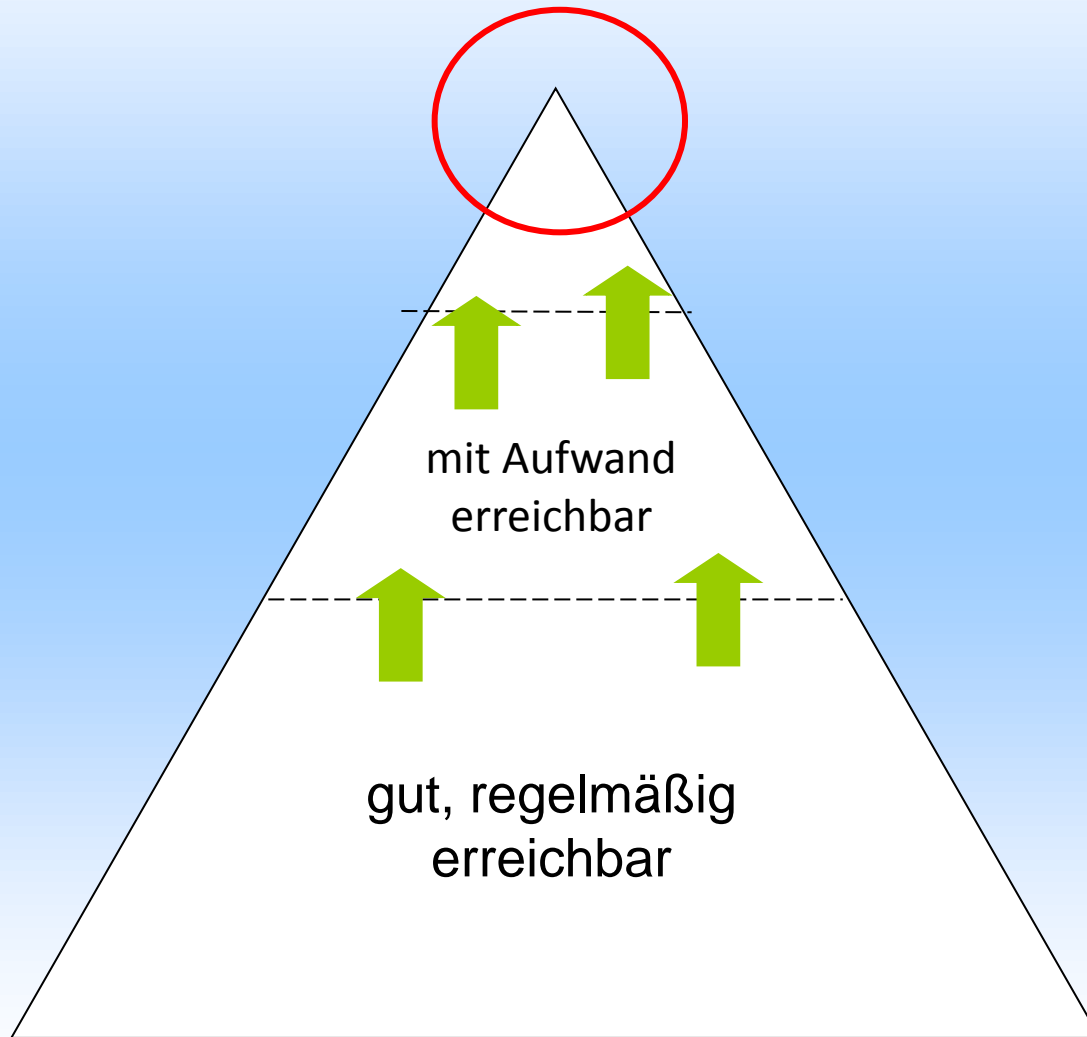
Entwicklungsförderung, Elternstärkung und Vernetzung
in der und durch die Institution



Präventionsansätze



Achtung!!!!



3. Projekte zur Resilienzförderung Konzeption und Evaluationsergebnisse KiTa

Tradition der **Projekte zur Förderung von Resilienz
und Lebenskompetenzen**
im Zentrum für Kinder- und Jugendforschung (ZfKJ) an
der EH Freiburg

- 2004/5 erste Pilotstudie Resilienz in Kitas
(studienbegleitendes Projekt)
- 2005 – 2007 „Kinder Stärken!“ (4 Kitas in FR; KG
Design)
- 2008 – 2010 „Prävention statt Exklusion“ (5 Kitas, KG
Design)
- Seit 2012 „Präventionsnetzwerk Lörrach“:
institutionsübergreifende Resilienzförderung
- 2011 - 2014 „Resilienz in Grundschulen“
- Seit 2013 „Kinder Stärken! – Resilienzförderung in der
Kita“ → Transfer in die „Breite“ i.R. der „Offensive
Bildung“

Projektkonzeption

Multimodales Vorgehen, Setting Ansatz zfkj

Arbeit mit den Kindern

- Kursprogramm („Training“)
- Verankerung im Alltag
- zielgruppenspezifische Angebote

Netzwerke

- Erziehungsberatung
 - Soziale Dienste
 - KinderärztInnen,
KiJu PT
- Einrichtungen, Vereine etc.
im Sozialraum

Fortbildungen für die Pädagogischen Fachkräfte

- Leitbild (Institution)
- „pädagogischer Alltag“
+ ressourcenorientierte
Fallsupervision

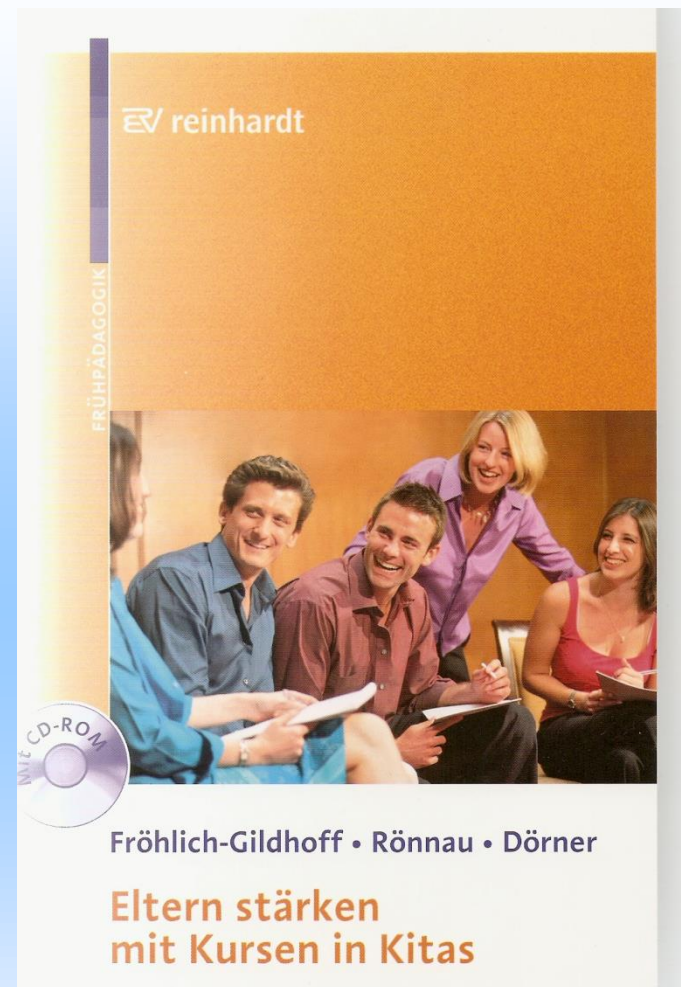
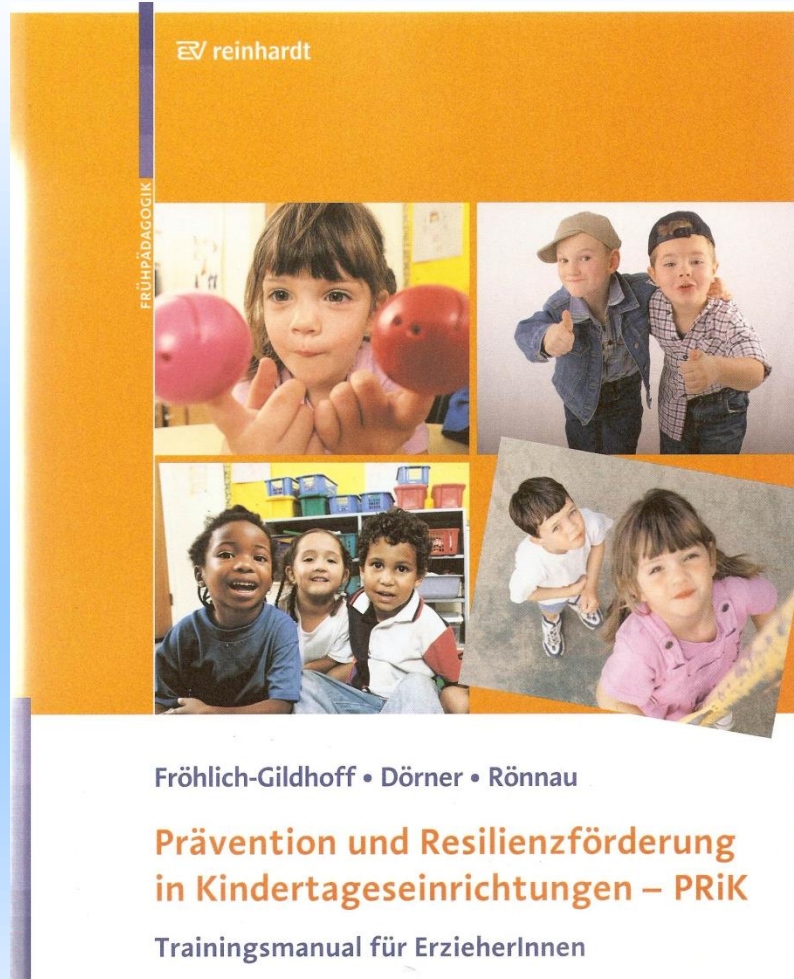
Zusammenarbeit mit den Eltern

- Beratung/“Sprechstunden“
- Elternkurse

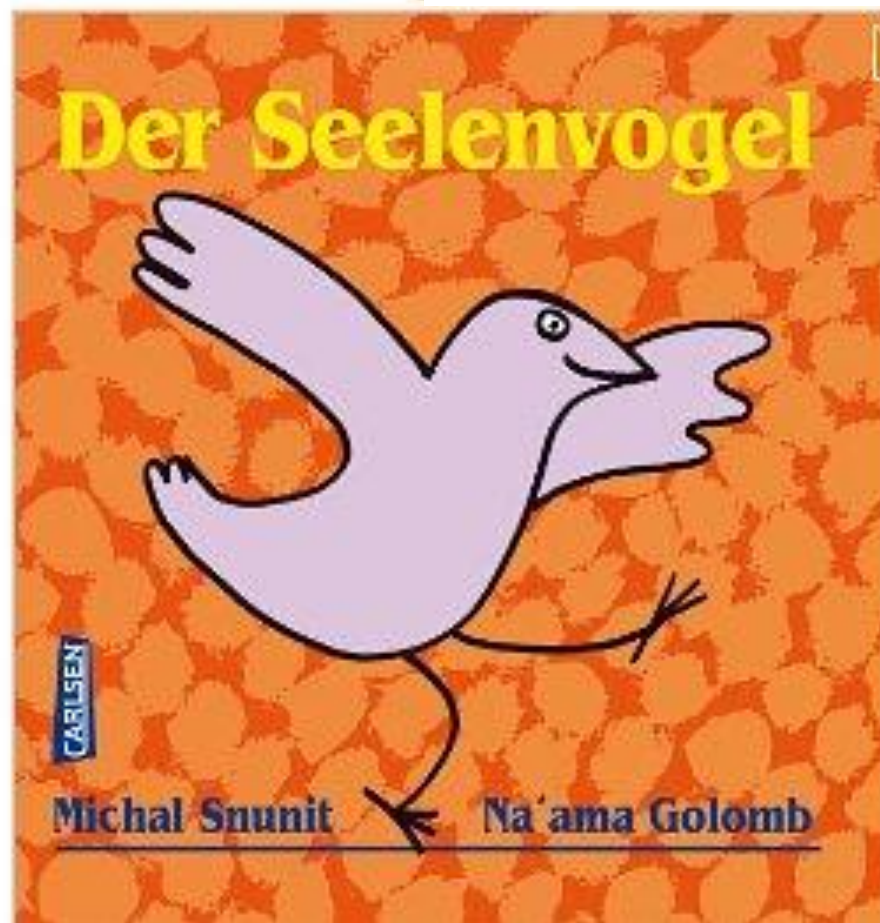
3.1 Projektrealisierung

Multimodales Vorgehen in Kitas

- Teamfortbildungen
 - Inhalte konzeptbezogen und nach Bedarf: Ausgangspunkt: „**Stärkebilanz**“; dann: Resilienzkonzept, Kursprogramm Kinder, Zusammenarbeit mit Eltern; Fachkräftegesundheit
- Kinder“kurs“
 - 20 Einheiten, max. 10 Kinder, ab 4 Jahre (Spiele, Übungen, Lieder, Geschichten/ Märchen u.v.m. zu Resilienzfaktoren)
- Elterngruppen/kurse
 - 6 Einheiten à 90 min mit max. 12 Eltern (u.a. Dialogische Aktivierung, Anknüpfen an Ressourcen und Erfahrungsschatz der Eltern)
- Vernetzung
 - Nach Bedarf: z. B. Sprechstunden der EB in der Kita



Selbstwahrnehmung → Gefühle





„Ampel“

„Mutsteine“



ntum für
nder- und
forschung



weiterbildung Resilienz Kita Biber

„Entspannung“



Wichtigste Ergebnisse

- Selbstwert der Kinder steigt deutlich
- z.T. sehr deutliche Fortschritte in der kognitiven Entwicklung (Gedächtnis, logisches Denken, Selbst- und Fremdwahrnehmung)
- Langzeiteffekte (bis in die Schule)
- Fast alle Eltern konnten – mit unterschiedlichen Angeboten – erreicht werden; fühlten sich sicherer in ihrer Elternrolle
- Arbeitszufriedenheit und Kompetenzerleben der Pädagog. Fachkräfte steigt

3.2 Schule

Forschungsergebnisse

- Hohes „Verpflichtungsgefühl“ gegenüber der Schule verringert Delinquenz (Herrenkohl et al. 2005)
- Eine **positive Beziehung** zu einer Lehrkraft schützt vor den Auswirkungen von Entwicklungsrisiken (Baker 2006)
- Positive Beziehungen zu LehrerInnen und MitschülerInnen verringert Risikoverhalten, Drogenkonsum und aggressives Verhalten (Opp et al. 2003)
- Die **Schulkultur** hat Einfluss auf den kontinuierlichen Schulbesuch und die Schulleistungen (Scanlon & Mellard 2002).
- **Förderung der sozial-emotionalen Fähigkeiten** führt zu verbesserten Schulleistungen (z.B. Schonert-Reichl 2005, 2008)

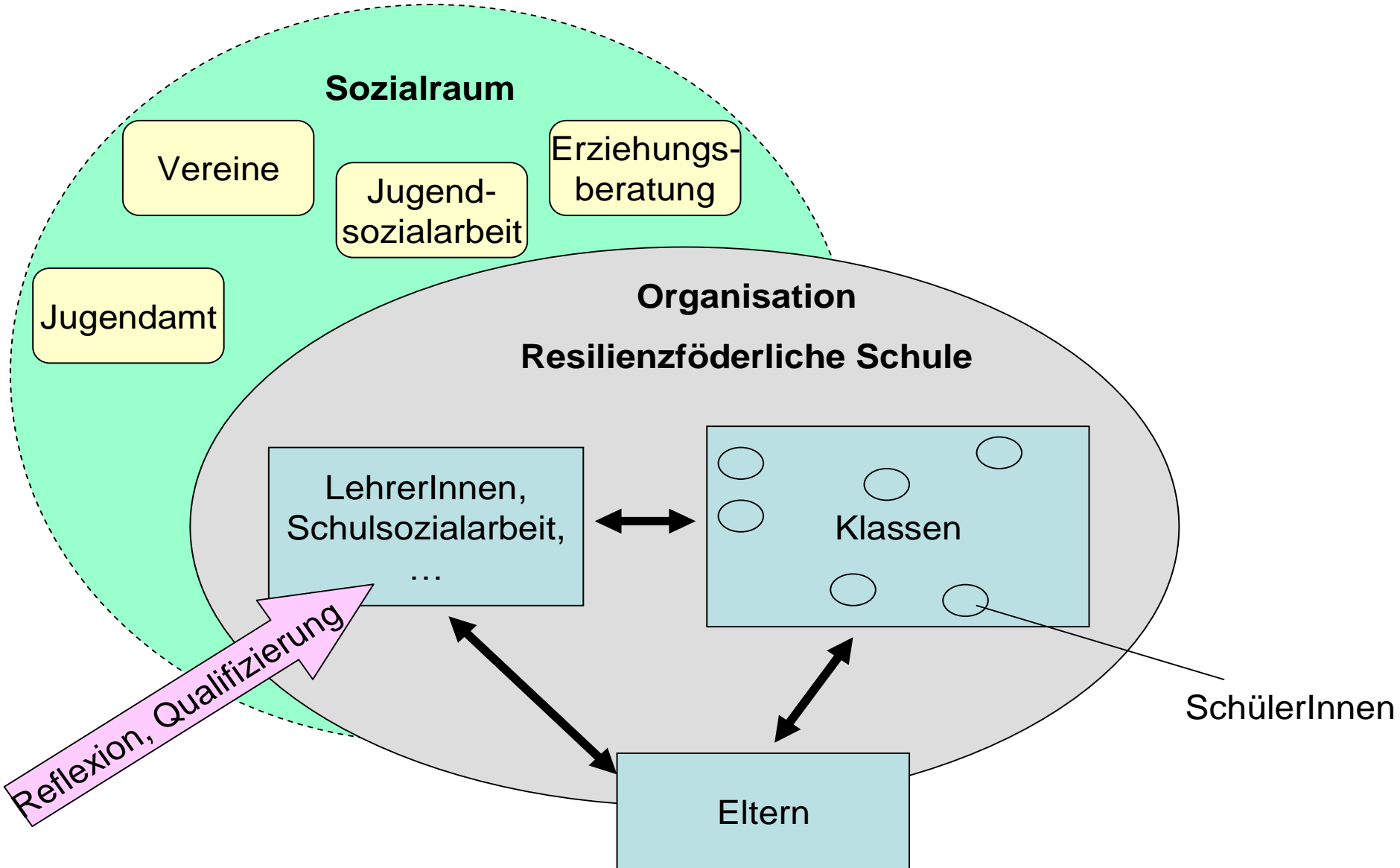
Faktoren einer effektiven Schule

- angemessene Leistungserwartungen
- Übertragung von verantwortungsvollen Aufgaben
- klare, konsistente und gerechte Regeln
- konstruktives Feedback in Form von Anerkennung, Lob und Ermutigung
- Möglichkeiten des kooperativen Lernens und Partizipation
- LehrerInnen sorgen sich um ihre SchülerInnen und signalisieren ihnen aktives Interesse
- Respekt und Verständnis für die SchülerInnen
- positive Peer-Kontakte
- enge Zusammenarbeit mit Eltern
- Zusammenarbeit mit sozialen Institutionen im Umfeld der SchülerInnen

(Wustmann, 2004; Opp, 2007; Fröhlich-Gildhoff et al., 2012)

→ Bestärkungs- statt Bewertungskultur

Vorgehen in der Schule



Grundschule macht stark!

Forschungsprojekt zur
Resilienzförderung in Grundschulen



Zentrum für Kinder- und Jugendforschung
im Forschungsverbund FIVE e.V. an der
Evangelischen Hochschule Freiburg

Umsetzung

Im Projekt
„Grundschule
macht stark“

(1) Organisation Schule → resilienzförderliches Schulklima

- **Schulprogramm** zur Resilienzförderung
→ strukturelle Verankerung! → verbindliche Beschlüsse (in Lehrer-, Schul-, Eltern-, Schülerkonferenzen)
- **Verlässlichkeit und Sicherheit** erzeugen
(Transparenz von Entscheidungen, klare Regeln, ...)
- **Partizipation**
- **Fortbildungen** für das gesamte LehrerInnen-Team
- Systematische und verbindliche **Kooperation** der Organisation Schule mit unterstützenden Institutionen (z.B. Erziehungsberatungsstellen, Organisationen der Jugend(sozial)arbeit, Vereinen im Sozialraum, JugendsachbearbeiterInnen/Präventionsbeauftragten der Polizei).

(2) Klasse → Gestaltung eines resilienzfördernden Klassenklimas

- Eine Grundlage dafür sind regelmäßige **Freiräume im Unterricht („Klassenstunden“)**, die spezifisch zur Entwicklung der Klassenkultur genutzt werden, Feedbackrunden
- Durchführung eines **Kurses zur Resilienzstärkung** (mit regelmäßigen Wiederholungen/Vertiefungen), Spiralcurriculum für Klasse 1 - 4
- **Verbindung pädagogischer Alltag – Förderung der Resilienzfaktoren**
- Zugehen auf die **Eltern: Kontakt VOR dem Problem**
- Informations- und Kursangebote für die **Eltern** der Klasse(n)
- LehrerIn als Bezugs- und **Beziehungsperson**

(3) Einzelne SchülerInnen

- Unterstützung einzelner SchülerInnen bei spezifischem Bedarf an Gesundheitsförderung
Exkurs: Kinder mit herausforderndem Verhalten
- Unterstützung der Selbstwert-Entwicklung, der sozialen Kompetenzen, der Selbstregulationsfähigkeiten – ggfls. durch begleitete Weitervermittlung an Spezialdienste
- Niedrigschwellige Einzelberatung und Unterstützung von Eltern

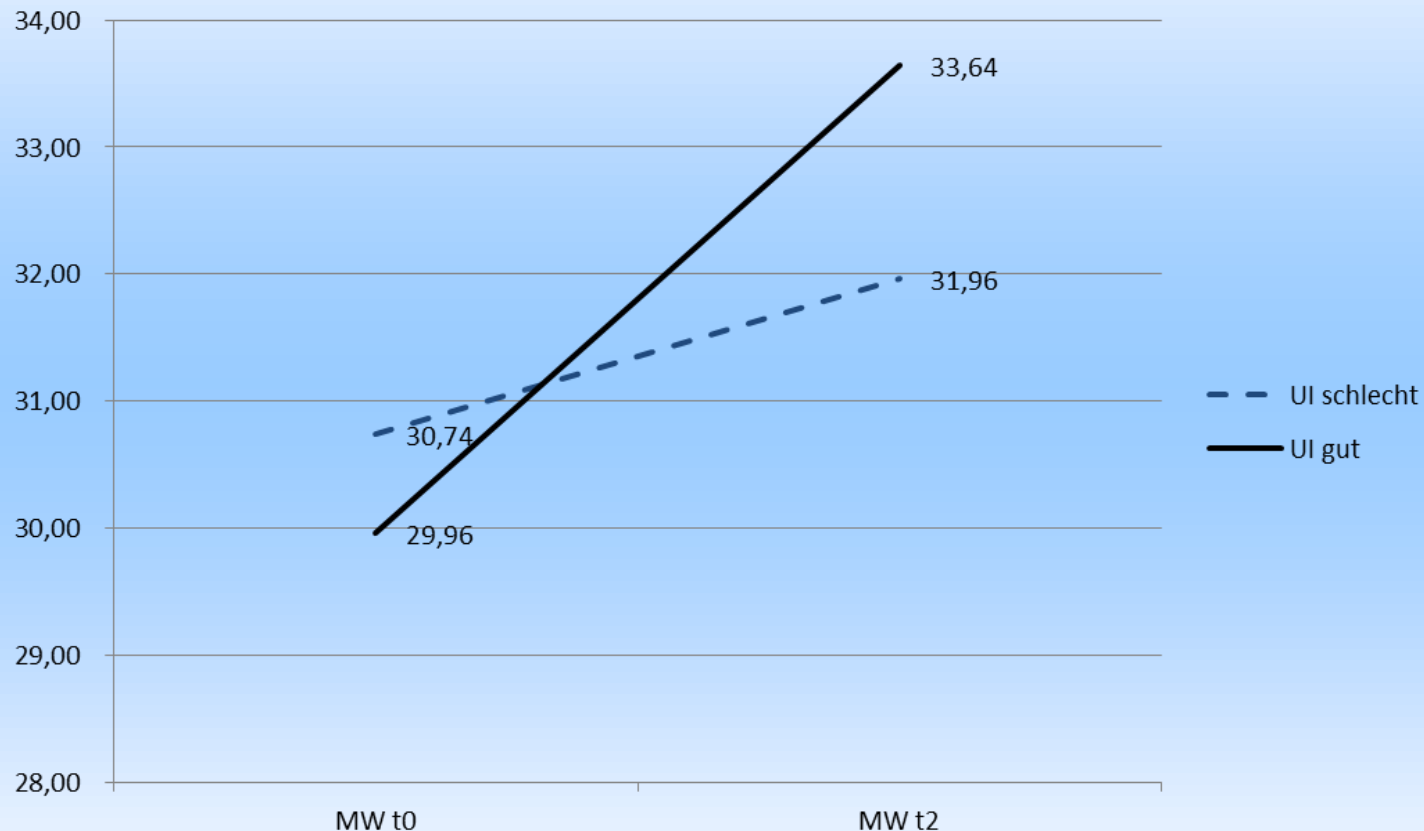
3.2.2 Evaluationsergebnisse I

- Sozialverhalten der *Kinder* ändert sich: mehr positive Bezogenheit, bessere Konfliktlösungen
- *Kinder* zeigen sich selbstbewusster und selbstsicherer
- *Eltern* bewerten Thema Resilienz positiv, zeigen Interesse an Elternabenden
- *Eltern* nehmen an Elternkursen teil und beschrieben eigene Entwicklungsfortschritte (mehr Erziehungssicherheit)
- *LehrerInnen* nehmen eigene Haltungsänderung wahr (stärkenorientierter Blick)
- anfangs: Mehraufwand, mittelfristig: „Entlastung“

Evaluationsergebnisse II

- Implementierung ist zeitintensiv (Fortbildungen, Prozessbegleitung, Umsetzen der „Resilienzstunden“)
- ... und bedarf der Unterstützung durch Leitung und eine klare Verantwortung (Steuerungsgruppe)
- ... und bedarf zeitweise der Unterstützung von „Außen“
- unterstützende Rolle der Schulsozialarbeit
- nicht alle machen (immer) mit

Vergleich der Testergebnisse
der zwei „besten“ Schulen im Umsetzungsindex
mit den zwei „schlechtesten“,
hier am Beispiel des SKF (Selbstkonzeptfragebogen für Kinder)

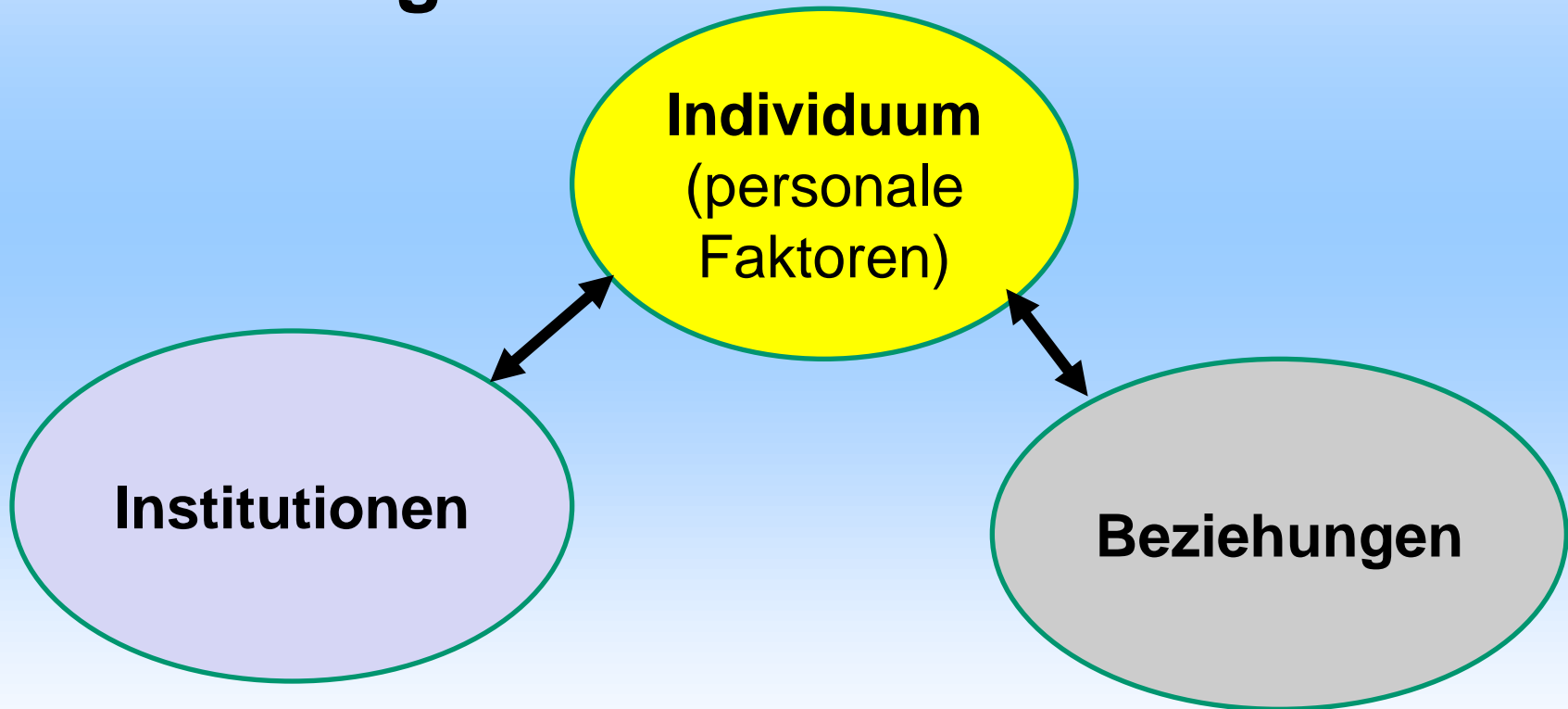


Höherer Rang im Umsetzungsindex → bessere Steigerungen im SKF

4. Hinweise für den Alltag

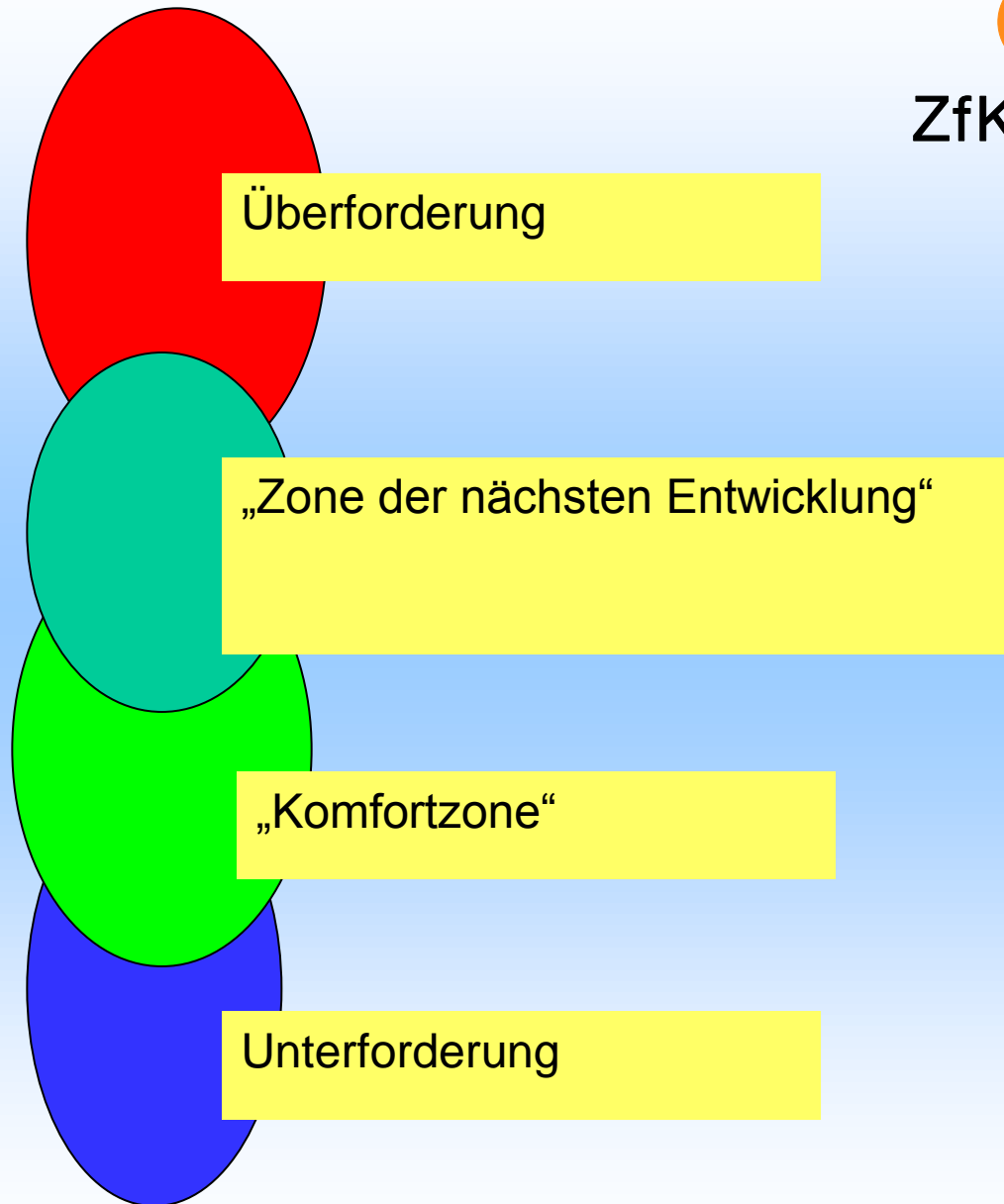
Gezielte Entwicklungsunterstützung

Stärkung von Schutzfaktoren



→ **Beziehungskontinuität sichern!**

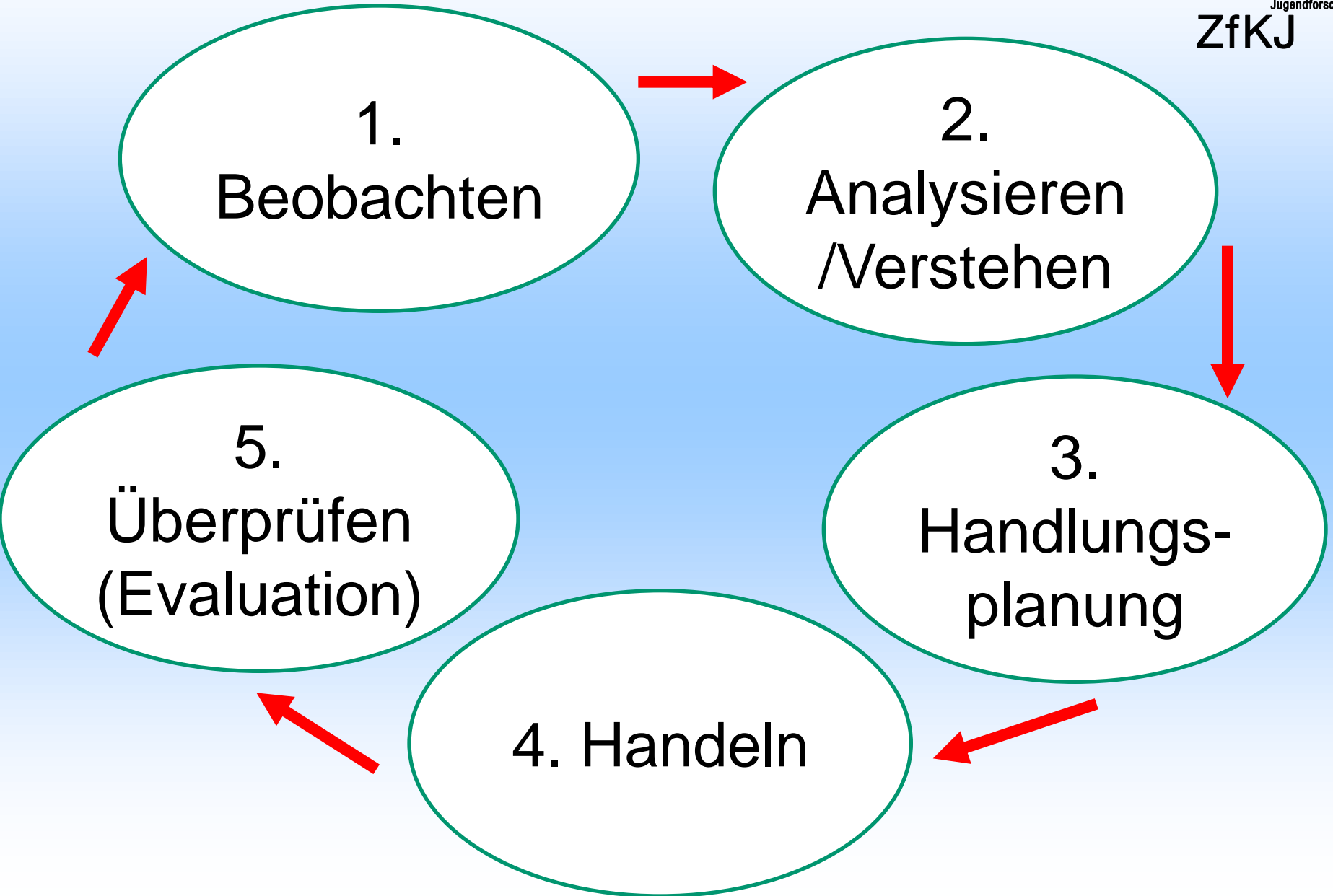
- Wertschätzung, Empathie – und Kongruenz
- an Beziehungs/Bindungsbedürfnissen und –möglichkeiten anknüpfen
- Feinfühligkeit (Signale wahrnehmen, richtig interpretieren, angemessen und prompt beantworten)
- den „Eigensinn“ ergründen (jedes Verhalten ergibt einen Sinn) → **Kartoffelbrei**
- Stärkenorientierung/Ressourcenaktivierung
- „Passung“ des Interaktionsangebots zum Entwicklungsstand, zu den (aktuellen) Bindungsbedürfnissen, zum Interesse und der Engagiertheit der Kindes – im Rahmen der (Lern-) Gruppe; → Begegnung in der „Zone der nächsten Entwicklung“ (Wygotsky, 2002) des Kindes



Zentrale Botschaft: Systematisches Vorgehen



ZfKJ





Individuum (personale Faktoren)



Die sechs Resilienzfaktoren gezielt stärken,
z.B. durch:

- LOB, LOB, LOB
- 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
- Programme/Kurse



Institutionen

- Raum/Zeit für Beziehungsgestaltung
- Sicherheit, klare Struktur → Orientierung...
- Bestärkungs- statt Bewertungskultur
- Individualisierte Förderplanung
→ Binnendifferenzierung
- Verantwortung für den Alltag
(Aufgaben!) übertragen, für die Gruppe

Zusammenfassung

Haltung

- Stärkenorientierung
- Positiver Blick

Interaktion/Beziehungsgestaltung

- Vertrauen
- Wertschätzung
- Feinfühligkeit
- Sicherheit
- Ermutigung

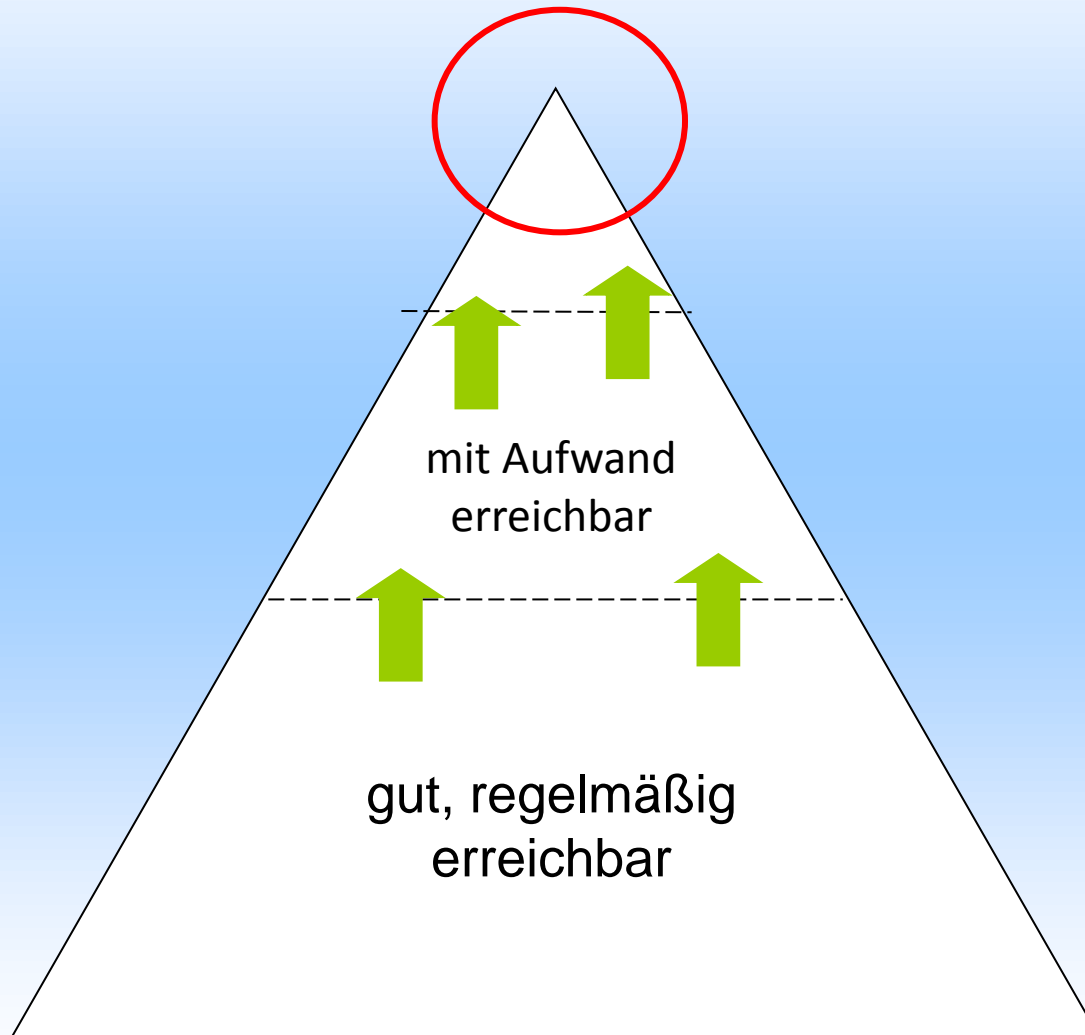
Stärkung der sechs Resilienzfaktoren

- ... im Alltag
- ... durch gezielte „Übungen“ (Kurs)

Organisation

- Beziehungssicherheit
- „Räume“ zum „Üben“

Eine letzte Botschaft



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit ZfKJ



www.zfkj.de

www.resilienz-freiburg.de

froehlich-gildhoff@eh-freiburg.de

Literatur, eigene Veröffentlichungen

- Fröhlich-Gildhoff, K., Kerscher-Becker, J., Rieder, S., von Hüls, B. & Hamberger, M. (2014). *Grundschule macht stark! Resilienzförderung in der Grundschule – Prinzipien, Methoden und Evaluationsergebnisse*. Freiburg: FEL Verlag.
- Rönnau-Böse, M. & Fröhlich-Gildhoff, K. (2014). *Resilienz im Kita-Alltag. Was Kinder stark und widerstandsfähig macht* (2. neu bearb. Auflage). Freiburg, Herder.
- Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönnau-Böse, M. (2014). *Resilienz* (3. überarb. und aktualis. Auflage). München: Reinhardt/UTB.
- Fröhlich-Gildhoff, K. (2013). *Angewandte Entwicklungspsychologie in der Kindheit*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Fröhlich-Gildhoff, K., Becker, J. & Fischer, S. (2012). *Prävention und Resilienz in Grundschulen (PRiGS)*. München: Reinhardt .
- Fröhlich-Gildhoff, K., Fischer, S. & Becker, J. (Hrsg.)(2012). *Gestärkt von Anfang an – Resilienzförderung in der Kindheit*. Weinheim: Beltz.
- Fröhlich-Gildhoff, K., Dörner, T. & Rönnau-Böse, M. (2012). *Prävention und Resilienz in Kindertageseinrichtungen (PRiK) – ein Förderprogramm* (2. vollst. überarbeitete Auflage). München: Reinhardt.
- Fröhlich-Gildhoff, K., Beuter, S., Fischer, S., Lindenberg, J. & Rönnau-Böse, M. (2011). *Förderung der seelischen Gesundheit in Kitas bei Kindern und Familien mit sozialen Benachteiligungen*. Freiburg: FEL.
- Fröhlich-Gildhoff, K. Rönnau, M. & Dörner, T. (2008). *Eltern stärken mit Kursen in Kitas*. München: Reinhard.