



Resilienz und Resilienzförderung bei Kindern

Silke Kaiser
08.11.2017
Düren
silke.kaiser1@web.de
resilienz-freiburg.de

Inhalt

- Resilienz
- Resilienzförderung
- Grundlagen für Resilienzförderung
- Programme

Silke Kaiser 2017 2

Beispiel I:

- Junge, geboren in ärmlichen Verhältnissen in Amerika
- Lernt seinen Vater nie kennen
- Wird von Mutter aufgezogen, die ihn sehr liebt
- Mutter wenig gebildet, kränklich, arbeitet sehr viel
- Hat einen jüngeren Bruder
- Älterer Mann aus Nachbarschaft: ermutigt ihn, bringt ihm Klavierspielen bei, ist geduldig, hilfsbereit
- Im Alter von 5 Jahren: traumatisches Ereignis: Tod des Bruders

Silke Kaiser 2017 3

- Im Alter von 7 Jahren: Erblindung, später Entfernung eines Auges
- Mutter möchte, dass er die gleichen Tätigkeiten erledigt wie vor der Erblindung: Boden schrubben, Holz hacken, Kleider waschen, draußen spielen, sich selbst waschen und anziehen, Einkaufen mehrere Meilen entfernt
- Guter Schüler, lernt auch Schnitzen und andere handwerkliche Tätigkeiten
- Im Alter von 10 Jahren lernt er Rad fahren, später Motorrad fahren
- „Leute brauchen Hoffnung, ein Ziel, das Gefühl, dass sie wichtig sind. Und da bin ich nicht anders. ...Ich mache soviel aus eigener Kraft wie ich kann. ... Alles hat seinen Anfang in einem selbst.“

• (nach Frick, 2011, S. 146 ff)

Silke Kaiser 2017

4

Beispiel II

- „Eine Mutter ging jeden Tag mit ihrem Erstklässler-Sohn ins Klassenzimmer und baute für das Kind die Schulsachen 'richtig' auf – und das, nachdem sie dem Kind die Hausschuhe angezogen und die Schultasche getragen hatte“, berichtet eine Lehrerin. Auf die Bitte der Pädagogin, dem Kind mehr Selbständigkeit zu ermöglichen, entgegnete die Mutter: „Lassen Sie mich! Nur ich weiß, was für mein Kind am besten ist!“

• Spiegel 31.10.2017

Silke Kaiser 2017

5

Resilienz

- „Resilienz“ kommt aus dem englischen „resilience“ (Spannkraft, Widerstandskraft, Elastizität)
- Mit Resilienz ist die Fähigkeit gemeint, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Folgen von Stress umzugehen (Rutter, 2001, Petermann, 2000)

Silke Kaiser 2017

6

Studien

- Kauai- Studie (Werner/ Smith 1992, 2001)
- Mannheimer Risikokinderstudie (Laucht et al. 2000)
- Bielefelder Invulnerabilitätsstudie (Lösel/ Bender 2008)
- Twin Study (Jaffe, Caspi et al. 2007)
- Dunedin- Study (Melchior, Moffitt et al., 2007)

Silke Kaiser 2017

7

Kauai- Studie (Werner/ Smith 1992, 1998)

- Jahrgang 1955
- 698 Kinder
- Untersuchung vor der Geburt, im Alter von 1, 2, 8, 10, 18, 32, 40 Jahren hinsichtlich
- Risikofaktoren, kritische Lebensereignisse, schützende Faktoren
- 30% hohes Entwicklungsrisiko (chronische Armut, geburtsbedingte Komplikationen, dauerhafte familiäre Disharmonie, elterliche Psychopathologie)
- Davon entwickelten 2/3 der Kinder schwere Lern- oder Verhaltensprobleme (Schulalter), wurden straffällig, hatten psychische Probleme (Jugendalter)
- Aber 1/3 entwickelte sich zu leistungsfähigen, zuversichtlichen, fürsorglichen Erwachsenen.
- Warum?

(Werner, 2008)

Silke Kaiser 2017

8

Resilienz

- Resilienz meint eine psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken. Resilienz zielt ... auf psychische Gesundheit trotz erhöhter Entwicklungsrisiken ab, d.h. auf **Bewältigungskompetenz**. (Wustmann, 2004) Foto: Zeit.de

Silke Kaiser 2017

9

Resilienz...

... ist an zwei wesentliche Bedingungen geknüpft:

1. Es besteht eine Risikosituation bzw. eine signifikante Bedrohung für die kindliche Entwicklung
2. Das Individuum bewältigt diese Risikosituation oder die belastenden Lebensumstände dennoch positiv.

(vgl. Wustmann, 2012; Rönau- Böse & Fröhlich- Gildhoff, 2015)

Silke Kaiser 2017

10

4 Wellen der Resilienzforschung

- 1) Was ist Resilienz? Wie kann man sie messen? Was bewirkt etwas?
- 2) Wie kommt es zu Resilienz? Welche Prozesse machen resilient? Wie funktionieren protektive, präventive Kräfte? Wie wird positive Entwicklung im Risikokontext gefördert?
- 3) Resilienzfördernde Interventionen: Kann man Resilienz fördern?
- 4) Resilienz als multidisziplinäre Wissenschaft (Genetik, Statistik, Neurowissenschaft u.a.) Wie wirken sich genetische Unterschiede auf Resilienz aus? Gibt es individuelle Sensibilität für traumatische Ereignisse? Wie kann man die Entwicklung des Gehirns vor zu viel Stress und hohem Aufkommen an Stresshormonen schützen? Kann man wichtige menschliche Anpassungssysteme so beeinflussen, dass Resilienz gestärkt wird? Was passiert gesellschaftlich/ im Gemeinwesen zur Förderung der Resilienz?

• (Masten, 2016)

Silke Kaiser 2017

11

Resilienz

... ist ein **dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess** (entwickelt sich in Interaktion und ist abhängig von Erfahrungen sowie bewältigten Ereignissen); ist nicht angeboren, keine Charaktereigenschaft

... Resilienz ist eine **variable Größe** (ist veränderbar, Entwicklung ist in jedem Lebensabschnitt möglich)

... Resilienz ist **situationspezifisch** (bereichsspezifisch)

(Rönau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2015)

Silke Kaiser 2017

12

Das Konzept der Resilienz

Paradigmenwechsel:

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

→ Was erhält Menschen seelisch gesund?

Silke Kaiser 2017

13

Verwandte Konzepte

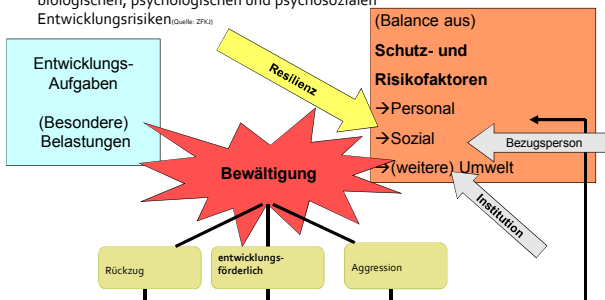
- Life skills (Lebenskompetenzen (WHO), z.B. Selbstwahrnehmung, Empathie, kreatives und kritisches Denken, Problemlösefertigkeiten, kommunikative Fähigkeiten, interpersonale Beziehungsfertigkeiten, Gefühlsbewältigung, Stressbewältigung); nationales Gesundheitsziel

- Salutogenese (Antonovsky)
 → Kohärenzgefühl

Silke Kaiser 2017

14

Resilienz: seelische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken (Quelle: ZFKJ)



Risikofaktoren- eine Auswahl

Individuell (Vulnerabilitätsfaktoren):

- Prä-, peri-, postnatale Faktoren (Frühgeburt, Geburtskomplikationen, niedriges Geburtsgewicht, Erkrankungen des Säuglings...)
- Chronische Erkrankungen (Asthma, Neurodermitis, Herzfehler...)
- „schwieriges“ Temperament, starke Impulsivität, hohe Ablenkbarkeit
- Unsichere Bindungsorganisation
- Geringe kognitive Fähigkeiten
- Geringe Fähigkeiten zur Selbstregulation von Anspannung und Entspannung

(Wustmann, 2004; Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2011)

Silke Kaiser 2017

Risikofaktoren- eine Auswahl

Sozial:

- Chronische Armut; Alkohol-/Drogenmissbrauch der Eltern; Arbeitslosigkeit der Eltern; dauerhafte familiäre Disharmonie; elterliche Trennung/Scheidung; Wiederheirat eines Elternteiles; häufig wechselnde Partnerschaften der Eltern; Kriminalität der Eltern; Abwesenheit eines Elternteils; niedriges Bildungsniveau der Eltern; Alleinerziehender Elternteil; häufige Umzüge; Migrationshintergrund; außerfamiliäre Unterbringung; Adoption/ Pflegefamilie; soziale Isolation der Familie; ungünstige Erziehungspraktiken der Eltern (z.B. Inkonsequenz, Zurückweisung, körperliche Strafen, Uneinigkeit der Eltern, Desinteresse/Gleichgültigkeit, mangelnde Feinfühligkeit...) usw.

(Wustmann, 2004; Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2011)

Silke Kaiser 2017

Risikofaktoren- eine Auswahl

Traumata:

- Kriegs-/Terrorerlebnisse, politische Gewalt, Verfolgung, Vertreibung, Flucht
- schwere Unfälle, Gewalttaten
- Tod oder schwere Erkrankung e. Elternteils
- Beobachtete Gewalterlebnisse
- Katastrophen wie Erdbeben, Flugzeugabsturz, Hochwasser, Schiffsunglück, Brände usw.

(Wustmann 2004, Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2011)

Silke Kaiser 2017

Schutzfaktoren

- Individuell:
- Z.B. positives Temperament, intellektuelle Fähigkeiten
- Resilienzfaktoren die ein Kind im Laufe seiner Entwicklung durch Erfahrungen mit seinem Umfeld und durch die erfolgreiche Bewältigung von Entwicklungsaufgaben erwirbt (Bengel 2009), z.B. sichere Bindung, Lernbegeisterung, optimistische Grundeinstellung, Spiritualität, Talente, Interessen, Kreativität... (Wustmann 2004)

Silke Kaiser 2017

Schutzfaktoren

Sozial/ im familiären Umfeld:

- **Mindestens eine stabile warmherzige Bezugsperson**, die an das Kind glaubt, bei der es sich sicher fühlt, die Vertrauen und Autonomie fördert;
- autoritativer Erziehungsstil; positives Erziehungsverhalten; Zusammenhalt in der Familie; enge Geschwisterbindungen; hohes Bildungsniveau der Eltern; altersangemessene Verpflichtungen des Kindes im Haushalt; harmonische Paarbeziehung der Eltern; unterstützendes Netzwerk (Verwandschaft, Nachbarn, Freunde)
- Schutzfaktoren im weiteren Umfeld

(Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2011)

Silke Kaiser 2017

Resilienz

- Setzt sich zusammen aus verschiedenen einzelnen Kompetenzen: „Bewältigungskapital“ (Fingelke 2012)
- Diese Kompetenzen sind nicht nur relevant für Krisensituationen, sondern auch notwendig um z.B. Entwicklungsaufgaben und mehr oder weniger kritische Alltagssituationen zu bewältigen. Die Einzelkompetenzen entwickeln sich ... in verschiedensten Situationen, werden unter Belastung aktiviert und manifestieren sich dann als Resilienz. (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2011)

Silke Kaiser 2017

21

Resilienz basiert grundlegend auf Beziehungen

(Luthar 2006)

Resilienz baut auf verlässliche Beziehungsangebote. Für eine gesunde Entwicklung trotz widriger Lebensumstände braucht es in allererster Linie aufmerksame Erwachsene, die sich für das Kind an sich, für seine Bedürfnisse, Fragen und Wünsche interessieren. ...Soziale Beziehungen sind für die Entwicklung von Resilienz unabdingbar. (Westmann 2011)

Was die Entwicklung von Resilienz ausmacht, sind bestimmte Beziehungsangebote sowie ermutigende, stärkende Erfahrungsräume und Nischen. (Fingele 2007)

Es zeigt sich, dass es nicht entscheidend ist, zu wem diese Beziehung besteht, sondern wie diese Beziehung gestaltet ist, damit sie sich positiv auswirkt (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2015)

Silke Kaiser 2017

22

Die Shortlist der Resilienz (nach Masten, 2016)

Resilienzfaktoren	Adaptive Systeme
Effektivität der Fürsorge und Qualität der elterlichen Betreuung	Bindung, Familie, enge Beziehungen
Enge Beziehungen zu anderen fähigen Erwachsenen	Bindung, soziale Netzwerke
Enge Freundschaften und Liebesbeziehungen	Bindung, Gleichaltrige, Familie
Intelligenz und Problemlösefähigkeiten	Lern- & Denksysteme des ZNS
Selbstbeherrschung, emotionale Regulation, Vorausplanung	Selbstregulationssysteme d. ZNS
Erfolgsmotivation	Bewältigungsmotivation u. damit verbundene Belohnungssysteme
Selbstwirksamkeit	Bewältigungsmotivation
Vertrauen, Hoffnung, die Überzeugung, dass das Leben e. Sinn hat	Spirituelle & kulturelle Glaubenssysteme
Effektive Schulen & Kindergärten	Erziehungs- & Bildungssysteme
Effektive Umgebung, kollektive Wirksamkeit	Soziales Umfeld

Silke Kaiser 2017

23

Kann Resilienz gefördert werden? Ja,

... Indem man Risiken mindert oder verhindert.

(Masten, 2016, S. 219)

(z.B. im nahen Umfeld durch Stärkung der Elternkompetenz, Vermittlung an unterstützende Stellen oder im Gemeinwesen, z.B. Kommunale Netzwerke gegen Kinderarmut u.v.m.)

Silke Kaiser 2017

24

Kann Resilienz gefördert werden? Ja,

... Mit allen möglichen Strategien:

„Die Förderung dieser Fähigkeit, mit einer Vielfalt an Widrigkeiten effektiv umzugehen, ist identisch mit der Förderung der gesunden Entwicklung bzw. der normalen Abläufe im Menschen, in der Familie und im sozialen Umfeld. ... Resilienz kann ... gefördert werden, indem man sich auf die jeweils betroffenen Systeme, die Übung spezifischer Fähigkeiten und das Anlegen eines Vorrats an Kenntnissen und Ressourcen konzentriert.“

(Masten, 2016)

Silke Kaiser 2017

25

Programme zur Resilienzförderung

- **Kinder unter 6 Jahre:**
- Papilio (Scheithauer et al. 2005)
- EFFEKT (Lösel et al. 2006)
- Kinder stärken! Prävention und Resilienzförderung in der Kindertagesstätte (PRIK) (Fröhlich-Gildhoff et al. 2007)
- **Kinder über 6 Jahre & Jugendliche:**
- Fit und stark fürs Leben
- Gesundheitskompetenz bei Kindern in der Schule (GeKoKids) (Burrow et al. 1998)
- FAST (Families and Schools Together) Track Programm (Fookan 2005)
- Fit for Life (Jugend 2008)
- PPC (Opp/Teichmann 2008)

Silke Kaiser 2017

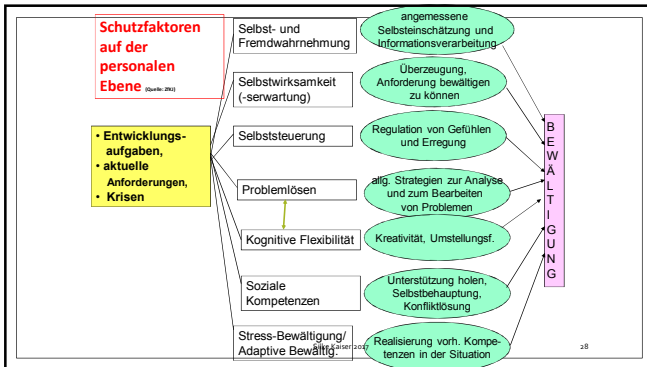
26

Wie kann Resilienz gefördert werden?

- So früh wie möglich mit der Förderung der Resilienz beginnen
- Auf mehreren Ebenen (Leitbildarbeit, Leitung, Fachkräfte, Eltern, Kinder, Vernetzung – multimodal; Setting-Ansatz)
- Bei Kindern Ü3: Förderung durch Resilienzförderprogramme (PRIK, PRIGS Fröhlich-Gildhoff et al.)

Silke Kaiser 2017

27



Selbst- & Fremdwahrnehmung

- Angemessene Selbsteinschätzung & Informationsverarbeitung:
- ganzheitliche & adäquate Wahrnehmung eigener Emotionen, Handlungen und Gedanken
- Selbstreflexion
- Andere Personen & ihre Gefühle angemessen wahrzunehmen und möglichst treffend einzuschätzen, sich in ihre Sicht- und Denkweise versetzen können

(Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2015)

Silke Kaiser 2017

Selbststeuerung

- Regulation von Gefühlen & Erregung
- Innere Zustände (v.a. Gefühle & Spannungszustände) herzustellen und aufrecht zu erhalten, deren Intensität & Dauer zu beeinflussen
- Strategien zur Selbstberuhigung & Handlungsalternativen zu kennen

(Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2015)

Silke Kaiser 2017

Selbstwirksamkeit

- Überzeugung, Anforderungen bewältigen zu können
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Überzeugung, ein Ziel auch durch die Überwindung von Hindernissen erreichen zu können
- Erwartung, dass das eigene Handeln Wirkung & Erfolg haben wird
- Erwartung, dass Situationen beeinflusst werden können (Internale Kontrollüberzeugung)
- Realistische Einordnung von Ereignissen (realistischer Attributionsstil)

(Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2015)

Silke Kaiser 2017

Soziale Kompetenz

- Unterstützung holen, Selbstbehauptung, Konflikte lösen
- Fähigkeit, im Umgang mit anderen soziale Situationen richtig einschätzen zu können
- Fähigkeit, sich im Sozialen adäquat verhalten zu können
- Fähigkeit zur Empathie
- Fähigkeit zur angemessenen Kontaktaufnahme, -aufrechterhaltung, -beendigung

(Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2015)

Silke Kaiser 2017

Aktive Bewältigungskompetenzen

- Fähigkeit zur Realisierung vorhandener Kompetenzen in der Situation
- Umgang mit Stress/ belastenden oder herausfordernden Situationen
- Diese Situationen angemessen einschätzen, bewerten, reflektieren können
- Aktives Zugehen auf solche Situationen
- Aktives Einsetzen angemessener Bewältigungsstrategien
- Kennen eigener Kompetenzen & Grenzen
- Unterstützung holen bei Bedarf

(Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2015)

Silke Kaiser 2017

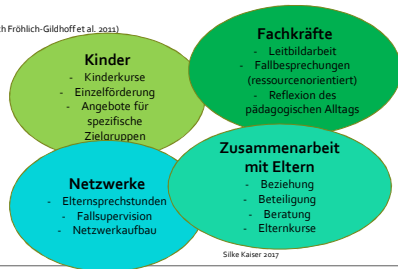
Problemlösen

- Allgemeine Strategien zur Analyse & Bearbeitung von Problemen
- Sachverhalte gedanklich durchdringen & verstehen können, unter Rückgriff auf vorhandenes Wissen Handlungsmöglichkeiten entwickeln, bewerten, erfolgreich umsetzen
- Systematische Vorgehensweise, Lösungswege abwägen, ausprobieren
- Problemlösestrategien kennen

(Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2015)
Silke Kaiser 2017

PRiK: Multimodales Vorgehen

(Nach Fröhlich-Gildhoff et al. 2011)



Silke Kaiser 2017

35

Fachkräfte...

- ... zeigen eine Haltung, die durch Wertschätzung, Empathie, Kongruenz gekennzeichnet ist
- ... achten auf sichere, verlässliche, haltgebende Beziehung zu den Kindern, damit sich Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Resilienz bilden können
- ... beachten Stärken der Kinder und heben diese hervor, melden diese zurück
- ... bieten Struktur und Orientierung in Alltagsgestaltung, Klärung von Konflikten
- ... passen das Manual der jeweiligen Gruppe und Situation an
- ... sind Vorbilder
- ... reflektieren Erfahrungen mit den Kindern (Fröhlich-Gildhoff et al. 2012)

Silke Kaiser 2017

36

Ebene der Kinder Ü3

Kinder
- Kinderkurse
- Einzelförderung
- Angebote für spezifische Zielgruppen

- **Kinderkurs:** ca. 10 Wochen möglichst zweimal pro Woche, je 40-60 Minuten
- 6-8 Kinder pro Gruppe
- 4-7 Jahre alte Kinder
- Gruppe zusammensetzen je nach Entwicklungsstand
- Durchführung durch Fachkräfte (Tandem)

Silke Kaiser 2017 37

Aufbau PRiK – ein Auszug

Selbstwahrnehmung:

- Ich und mein Körper s.U. (54-55)
- Meine Sinne s.u.
- Der Gefühlevogel s.u.

Selbststeuerung:

- Das Ampel-Prinzip (56)
- Gefühle steuern (57)

→ Transfer in den Alltag

Silke Kaiser 2017 38

Der Gefühlevogel

Tief, tief in uns wohnt die Seele
 Noch niemand hat sie gesehen,
 aber jeder weiß, dass es sie gibt.
 Und jeder weiß auch, was in ihr ist:
 ...

Silke Kaiser 2017 39

Aufbau PRiK

Selbstwirksamkeit ⁽⁹⁾

- Ich kann dirigieren
- Der Mutstein
- Du bist Du (Stärkenbuch)

• Soziale Kompetenz ⁽⁹⁾

- Körpersprache und Einfühlungsvermögen
- Gegenseitige Unterstützung
- Konflikte lösen

→ Transfer in den Alltag

Silke Kaiser 2017

40

PRiK – Fachkräfte berichten

- Die Gruppe ist richtig zusammengewachsen und hat im Laufe der Zeit gelernt, angemessen aufeinander einzugehen. Streitigkeiten etc. kamen innerhalb dieser doch sehr unterschiedlichen Gruppe immer seltener auf, da jeder auf den Anderen achtete. ... Es wurde jeder ernst genommen. ... Die Kinder haben selbständig ihr Kennengelerntes auf andere Situationen übertragen und davon profitieren jetzt auch die anderen Kinder. Auch von den Eltern haben wir positive Rückmeldungen bekommen.....

- (Kita Grashüpfer, Laumersheim- Großkarlbach: grashuepfer@kindergarten-laumersheim.de)

Silke Kaiser 2017

41

Ergebnisse

- **Kinder:** Selbstwert entwickelt sich signifikant positiv; Kinder profitieren im Bereich der kognitiven Entwicklung (WET)
- **Fachkräfte:** Sensibilisierung für die Stärken, Reflexion der eigenen Praxis, Klarheit über Bedeutung eigener psychosozialer Gesundheit
- **Eltern:** mehr Gelassenheit im Erziehungsalltag, mehr Achtsamkeit für sich und das Kind, sensibleres Wahrnehmen eigener Bedürfnisse, mehr Vertrauen in die eigene Erziehungskompetenz, Anregung zur Stärkung der Kinder

(Fröhlich-Gildhoff/Dörner/Rönnau-Böse, 2011, S. 31-35; Fröhlich-Gildhoff et al., 2011, S. 82 ff)

Silke Kaiser 2017

42

4

Wie geht man vor? Von der Bedarfserhebung bis zur Zielkontrolle

- 1) Wo stehen wir, wenn wir unseren Kita/Schul-Alltag mit Blick auf die grundlegenden Ziele der Resilienzförderung überprüfen? (Situations- und Bedarfsanalyse)
- 2) Welches Handlungsfeld wollen wir zuerst in den Blick nehmen und warum gerade dieses? Wo wollen wir hin? (Zielbestimmung, einschließlich Begründung der Ziele)
- 3) Welche Wege gibt es dorthin? Wen könnten wir für diese Wege um Assistenz bitten? (Ideensammlung zu in Frage kommenden Zielpfaden)
- 4) Welche Formen und Methoden wählen wir aus? (Festlegung unter Berücksichtigung der Gegebenheiten vor Ort)
- 5) Wann und wie setzen wir die ausgewählten Formen um? (langfristige Planung, kurzfristige Planung, Durchführung)
- 6) Sind wir auf dem richtigen Weg? (Zielkontrolle)

Silke Kaiser 2017

PNO <https://youtu.be/5pPhxwgWUjg>

- **Inhaltliches Leitziel**
- Das Ziel des PNO ist die Förderung der körperlichen und seelischen Gesundheit sowie der sozialen Teilhabe von 3- bis 10-jährigen Kindern und ihren Familien im Ortenaukreis. Deshalb soll Gesundheitsförderung insbesondere in Kindertageseinrichtungen und Schulen einen festen Platz erhalten.
- Vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördertes Praxisforschungsprojekt Präventionsnetzwerk Ortenaukreis (PNO; Laufzeit: 11/2014-10/2018). Das Präventionsnetzwerk widmet sich dem Aufbau einer tragfähigen, landkreisweiten und regional-adaptiven Strategie der Gesundheitsförderung und Prävention bei Kindern im Alter von 3 bis 10 Jahren und deren Familien. Es setzt dabei an der gezielten, multiprofessionellen Vernetzung wichtiger Akteure des Gesundheits-, Jugendhilfe- und Bildungssystems an und wählt einen Zugang zu den Kindern und Familien über die Fach- und Lehrkräfte in Kindertageseinrichtungen und Schulen im Setting-Ansatz.

Silke Kaiser 2017

Drei Quellen von Resilienz (I)

Ich habe

- 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

(Grotberg 1995, zitiert nach Wustmann 2012)

Silke Kaiser 2017

Drei Quellen von Resilienz (II)

Ich bin

- 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

• (Grotberg 1995, zitiert nach Wustmann 2012)

Silke Kaiser 2017

Drei Quellen von Resilienz (III)

Ich kann

- 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 jemandem zu suchen
- Jemanden finden, der mir hilft, wenn ich Unterstützung brauche

• (Grotberg 1995, zitiert nach Wustmann 2012)

Silke Kaiser 2017

Wenn ein Kind...

Text über dem Eingang einer tibetischen Schule

- Wenn ein Kind kritisiert wird, lernt es, zu verurteilen.
- Wenn ein Kind angefeindet wird, lernt es, zu kämpfen.
- Wenn ein Kind verspottet wird, lernt es, schüchtern zu sein.
- Wenn ein Kind beschämt wird, lernt es, sich schuldig zu fühlen.
- Wenn ein Kind verstanden und toleriert wird, lernt es, geduldig zu sein.
- Wenn ein Kind ermutigt wird, lernt es, sich selbst zu schätzen.
- Wenn ein Kind gerecht behandelt wird, lernt es, gerecht zu sein.
- Wenn ein Kind geborgen lebt, lernt es, zu vertrauen.
- Wenn ein Kind anerkannt wird, lernt es, sich selbst zu mögen.
- Wenn ein Kind in Freundschaft angenommen wird, lernt es, in der Welt Liebe zu finden.

Silke Kaiser 2017

48



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

silke.kaisers@web.de
resilienz-freiburg.de

Literatur

- Ahnert, L. (2007). Von der Mutter-Kind- zur Erzieherinnen-Kind-Bindung? In F. Becker-Stoll & M.R. Textor (Hrsg.), Die Erzieherin-Kind-Beziehung. Zentrum von Bildung und Erziehung (S. 31-41). Berlin: Cornelsen Scriptor
- Becker, J. (2011). Krippenkinder aus belasteten Familiensituationen stärken. Grundlagen einer pädagogischen Konzeption. In J. Becker, A. Hirsch & K. Ahr (Hrsg.), Potentiale in Kindertageseinrichtungen entdecken, nutzen und weiterentwickeln. Krippenkinder aus belasteten Familien, Altersgerechtes Arbeiten, Fachberatung und/oder Gesamtleitung (S. 19-84). Neuwied: Carl Link
- Becker, J. (2012). Resilienzförderung in der Krippe. In K. Fröhlich-Gildhoff, J. Becker & S. Fischer (Hrsg.), Gestärkt von Anfang an. Resilienzförderung in der Kita (S. 30-40). Weinheim: Beltz. Booth, C.L., Kelly, J.F., Spieker, S.J. & Zuckerman, T.G. (2003). Toddlers' Attachment security to child care providers: The Safe and Secure Scale. Early Education & Development, 14, 83-100
- Fröhlich-Gildhoff/Dörner & Rönnau-Böse (2011). Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen- PRIK. Trainingsmanual für Erzieherinnen. München: Reinhardt
- Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse (2011). Resilienz. München: Reinhardt UTB
- Fingerle, M. (2011). Resilienz deuten- Schlussfolgerungen für die Prävention. In M. Zander (Hrsg.), Handbuch Resilienzförderung (S. 208-218). Wiesbaden: VS

Silke Kaiser 2017

50

Literatur

- Kaiser, S. (2015). Resilienzförderung im Feld der Bildung, Betreuung und Erziehung von Kindern unter 3. Konzeptpapier zur Dissertation. Freiburg: Evangelische Hochschule
- Luthar, S.S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti & D.J. Cohen (Eds.), Resilience and vulnerability: Adaption in the context of childhood adversities (pp. 510-549). New York: Cambridge University Press.
- Nentwig-Gesemann, I., Fröhlich-Gildhoff, K., Harms, H. & Richter, S. (2011). Professionelle Haltung, Identität der Fachkraft für die Arbeit mit Kindern in den ersten drei Lebensjahren. Eine Expertise der Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte (WIFF). München: Deutsches Jugendinstitut.
- Rönnau-Böse, M. & Fröhlich-Gildhoff, K. (2015). Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne. Stuttgart: Kohlhammer.
- Werner, E. (2008) Entwicklung zwischen Risiko und Resilienz. In Opp, G. & Fingerle, M. (Hrsg.) Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. (S. 20-31). München: Reinhardt.
- Wustmann Seiler, C. (2004, 2012). Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Berlin: Cornelsen.
- Wustmann, C. (2011). Resilienz in der Frühpädagogik-Verlässliche Beziehungen, Selbstwirksamkeit erfahren. In M. Zander (Hrsg.), Handbuch Resilienzförderung (S. 350-359). Wiesbaden: VS.
- Wustmann, C. (2016). Resilienzforschung und Resilienzförderung: Aktuelle Erkenntnisse und ihre Relevanz für die Kitapraxis- der zweite Hintergrund unseres Projektes. In: Lerngeschichten machen stark: Mit Kindern im Dialog sein. 2. Newsletter zum Projekt Bildungs- und Resilienzförderung im Frühbereich. Marie Meierhofer Institut für das Kind. Online: http://www.mmi.ch/files/downloads/ds5c161b381e0d04c806b45324320e1/Newsletter_Oktober_2016.pdf (Zugriff 25.06.2016)

Silke Kaiser 2017

51
