



Der Kinderschutzbund
Landesverband Thüringen

Was Kinder stärkt – Kindliche Resilienz im Alltag fördern

Carsten Nöthling | Der Kinderschutzbund Thüringen



Was Kinder stärkt – Kindliche Resilienz im Alltag fördern

- Definition Resilienz
- Bewältigungsstrategien
- Schutzfaktoren und Risikofaktoren
- Bedeutung für die pädagogische Praxis
- Haltung des pädagogischen Personals



Der Kinderschutzbund
Landesverband Thüringen

Was Kinder stärkt – Kindliche Resilienz im Alltag fördern

Definition Resilienz



Definition Resilienz

„Resilienz meint eine *psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken.*“

Resilienz bezeichnet somit allgemein die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen (z.B. Unglücken, traumatischen Erfahrungen, Misserfolgen, Risikobedingungen) sowie negativen Folgen von Stress umzugehen und sich trotzdem („im Angesicht widriger Umstände“) positiv zu entwickeln.

Wustmann 2005



Der Kinderschutzbund
Landesverband Thüringen

Was Kinder stärkt – Kindliche Resilienz im Alltag fördern

Bewältigungsstrategien



Resilienz / Bewältigungsstrategien

Wie funktioniert das Resilienzkonzept / wie werden Menschen resilient?

Bewältigungsstrategien = Coping-Strategien (Wustmann 2005 S.76ff)

„Coping (Stress-Bewältigung) ist die Summe aller problemlösenden Anstrengungen einer Person, die sich in einer bedeutsamen, gleichwohl ihre individuellen Anpassungskapazitäten überfordernden Lage befindet“.

Dem Coping-Prozess liegen 2 subjektive Bewertungsprozesse zugrunde:

1. die Einschätzung der Bedeutung der Stresssituation
2. die Einschätzung der eigenen Handlungs-/Bewältigungs- und Kontrollmöglichkeiten



Resilienz / Bewältigungsstrategien:

Bewältigungsstrategien (Coping-Strategien) lassen sich unterscheiden

(Wustmann 2005 S.76ff)

1. Defensive Coping-Strategien
2. Aktive Coping-Strategien
3. Problemlösende Coping-Strategien
4. Emotionsregulierende Coping-Strategien



Resilienz / Bewältigungsstrategien:

Bewältigungsstrategien/Coping-Strategien lassen sich unterscheiden

(Wustmann 2005 S.76ff)

1. Defensive Coping-Strategien

- Verleumdung des Ereignisses/Stresses,
- Rückzug (Tagträume),
- impulsives Ausagieren über Negativverhalten, um Zuwendung zu erlangen

2. Aktive Coping-Strategien

- Altruismus (Kind will helfen),
- Humor (eigene Probleme nicht zu ernst nehmen),
- Unterdrückung (und dadurch sammeln neuer Kräfte),
- Antizipation (Versuch, nä. Stress-Periode zu erkennen und anders zu reagieren)



Resilienz / Bewältigungsstrategien:

Bewältigungsstrategien/Coping-Strategien lassen sich unterscheiden

(Wustmann 2005 S.76ff)

3. Problemlösende Coping-Strategien

- Konzentrieren sich auf das Problem oder die Bedingungen, die den Stress auslösen (Umwelt, eigenes Verhalten etc.)
- Daraus resultiert eine Neubewertung der Lage

4. Emotionsregulierende Coping-Strategien

- Einfluss bzw. Regulation der somatischen und emotionalen Reaktion (sich abreagieren, entspannen, Ärger zum Ausdruck bringen)



Resilienz / Beispiele Bewältigungsstrategien:

Bewältigungsstrategien der Kinder (R. Lutz)

- Sie **nutzen Institutionen** und familien- sowie stadtteil-unabhängige Sozial- und Erfahrungsräume
- Sie **nutzen aktiv Personen** ihres Netzwerkes, vor allem Verwandte
- Sie bauen über das vorhandene Netzwerk **weitergehende Brücken** und erweitern ihren sozialen Handlungsraum
- Sie **versuchen Gleichaltrigenbeziehungen** und Freundschaften einzugehen, zu pflegen und auch weiter zu entwickeln
- Sie **übernehmen elterliche Strategien** des Sparens und des Knappheitsmanagements



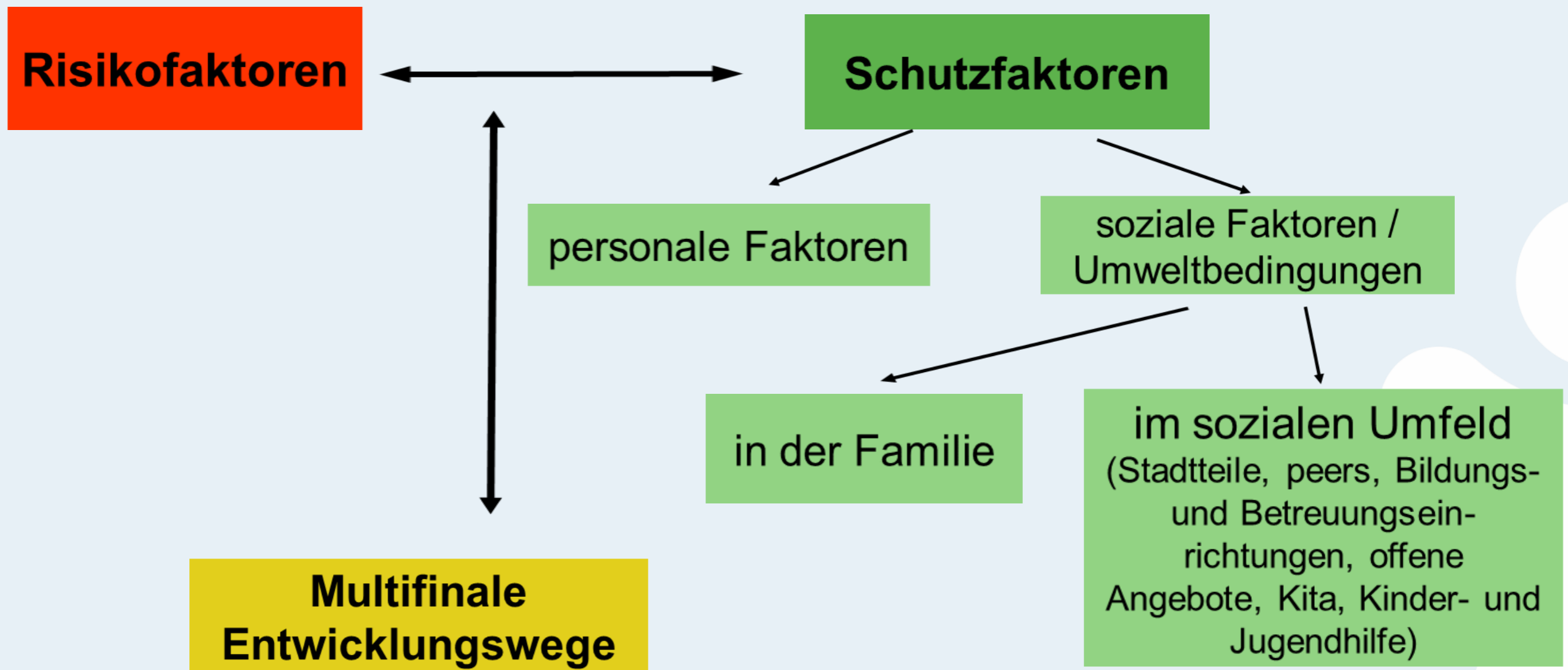
Der Kinderschutzbund
Landesverband Thüringen

Was Kinder stärkt – Kindliche Resilienz im Alltag fördern

Schutzfaktoren und Risikofaktoren



Resilienz / Schutzfaktorenkonzept:





Resilienz / Schutzfaktorenkonzept:

a) Risikofaktoren unterscheiden sich in

1. psychosoziale Bedingungen in der Umwelt

- Niedriger sozioökonomischer Status der Familie,
- Vernachlässigung, Misshandlung,
- Alkoholkrankung, psychische Störungen der Eltern
- herabsetzende Kommunikationsstile,
- Mobbing/Ablehnung durch Peers

2. biologische oder psychologische Merkmale

- Frühgeburt
- Ernährungsdefizite
- Erkrankungen
- geringe Fähigkeiten zur Selbstregulation von Anspannung und Entspannung
- Unsichere Bindungsorganisation



Resilienz / Schutzfaktorenkonzept:

b) Schutzfaktoren

1. personale Schutzfaktoren

- Selbsthilfefertigkeiten
- Selbstvertrauen
- Problemlösefertigkeiten
- Optimismus

2. Soziale Faktoren in der Familie

- eine stabile emotionale Beziehung zu einer Bezugsperson
- positives Erziehungsklima und Erziehungsstil (Wertschätzung, Respekt und Akzeptanz)
- Problemlösungskompetenz der Eltern
- Strukturen und Regeln im Haushalt
- Regelmäßige gemeinsame Familienaktivitäten



Resilienz / Schutzfaktorenkonzept:

b) Schutzfaktoren

3. Soziale Faktoren im Umfeld

- Regelmäßige Sozialkontakte
- Unterstützende Personen außerhalb der Familie
- positiven Peer-Kontakte und Freundschaftsbeziehungen,
- Zugehörigkeitsgefühl
- positive Erfahrungen in den Bildungseinrichtungen (z.B. klare Regeln und Strukturen, ein wertschätzendes Klima)
- Möglichkeit zum Erproben, Lernen und zur personalen Entwicklung von Kompetenzen (Vereine, Jugendhilfe)



Resilienz / Paradigmenwechsel:

Was ist das „neuartige“ an der Resilienzforschung? (Wustmann 2005)

„Von der Defizitorientierung zur Ressourcenorientierung“

1. Fokus auf erfolgreiche Bewältigung, Kompetenzen und Stärken:
 - **Jede schwerwiegende Lebenssituation enthält auch die Chance der Weiterentwicklung und neuen Lebensgestaltung**
 - **Weg vom Blick auf die Probleme mit Anpassung und Bewältigung schwieriger Lebenslagen → ohne die Probleme zu ignorieren**
2. Fokus auf Eigenaktivität:
 - **das Kind/die Person als „aktive/r Bewältiger/in und Mitgestalter/in“**
 - **Ressourcen und Kompetenzen jedes einzelnen Kindes/Elternteils**
 - ***Aber: Kinder können sich nicht selber resilient machen!***

Ergo: stärkere Betonung primärer Prävention (Frage: was stärkt Kinder?)

Z.B. Förderung von Selbstwirksamkeit, Problemlöseverhalten, Selbsteinschätzung)



Resilienz / kritische Bewertung:

Wichtig:

Es darf weder in der pädagogischen Arbeit als im Rahmen politischer Entscheidungen davon ausgegangen werden, dass wir junge Menschen „resilient machen“ und sich damit die sozialen Probleme lösen ließen!

Andersherum ausgedrückt:

... es wird das soziale System vernachlässigt oder abgebaut, weil ja die Betroffenen mit ihren Lebenssituationen resilient umgehen können.

Damit würden soziale Probleme, die politisch und gesellschaftlich zu lösen wären, individualisiert werden!!

➤ Das ist und darf nicht der Ansatz des Resilienzmodells sein!



Resilienz / kritische Bewertung:

Das Resilienzmodell dient vielmehr der Erkenntnis, dass die gute Entwicklung verhindernde Rahmenbedingungen im Aufwachsen nicht dazu führen müssen, dass die Betroffenen Kinder/Menschen zeit ihres Lebens darunter leiden oder sich nicht positiv entwickeln könnten.



Sogar die Entwicklung positiver Verhaltensweisen aus den negativen Erfahrungen heraus sind möglich.

Das Modell macht vielmehr darauf aufmerksam, auf die Ressourcen und Kompetenzen der Kinder/Menschen zu achten und diese zu nutzen oder unterstützen.



Der Kinderschutzbund
Landesverband Thüringen

Was Kinder stärkt – Kindliche Resilienz im Alltag fördern

Bedeutung für die pädagogische Praxis



Bedeutung der Resilienzforschung für die pädagogische Praxis:

Im Einzelnen bedeutet das:

- die Stress- bzw. Risikowahrnehmung beim Kind zu verändern
- die kindlichen Kompetenzen zu steigern (**Erhöhung personaler Ressourcen**)
- die **sozialen Ressourcen in der Betreuungsumwelt** des Kindes zu erhöhen (in der Familie, in den Bildungseinrichtungen, im sozialen Umfeld, im Makrokontext) und
- die **Qualität interpersoneller Prozesse** (Bindungsqualität, Erziehungsqualität, Qualität sozialer Unterstützung) zu verbessern.

Aber wie?

Die Kinderrechte in den Mittelpunkt stellen / vom Kind aus denken!



Bedeutung der Resilienzforschung für die pädagogische Praxis

5 Fragen aus der kindlichen Perspektive (nach Smith, 2004) / Lafranchi

1. Wie verstehst und schätzt Du meine Interessen und Fähigkeiten und die meiner Familie ein? (Zugehörigkeit)
2. Gehst Du auf meine täglichen Bedürfnisse mit Sorgfalt und Sensibilität ein? (Wohlbefinden)
3. Inwieweit erweckst Du mein Interesse, bietest mir Herausforderungen und erweiterst Du meine Welt? (Exploration)
4. Wie lädst Du mich zum Zuhören und zur Kommunikation ein, und gehst Du auf meine eigenen Anstrengungen ein? (Kommunikation)
5. Wie unterstützt Du meine Bemühungen, Teil einer größeren Gruppe zu sein? (Partizipation)



Bedeutung der Resilienzforschung für die pädagogische Praxis

Förderung der Resilienz auf der Beziehungsebene durch:

- einen autoritativen (sozialintegrativ, demokratisch) Erziehungsstils,
- einer konstruktiven Kommunikation zwischen Erziehungsperson und Kind (Echtheit, Klarheit, authentisch)
- stärken der Sozialkompetenzen / Beobachten, Zuhören, Wertschätzen
- bewusstmachen der positiven Vorbildwirkung,
- Anerkennung und Stärkung des (elterlichen) Kompetenzgefühls,
- (elterlicher) Konfliktlösestrategien

Wustmann in Bohn/ISS 2-2006



Bedeutung der Resilienzforschung für die pädagogische Praxis

resiliente Verhaltensweisen können gefördert werden, indem man (Armbruster):

- das Kind ermutigt, seine Gefühle zu benennen und auszudrücken
- das Kind konstruktiv lobt und kritisiert
- das Kind bedingungslos wertschätzt
- dem Kind keine vorgefertigten Lösungen anbietet und vorschnelle Hilfeleistungen vermeidet
- dem Kind Aufmerksamkeit schenkt und aktives Interesse an den Aktivitäten des Kindes zeigt
- dem Kind Verantwortung überträgt
- das Kind ermutigt, positiv und konstruktiv zu denken
- dem Kind zu Erfolgserlebnissen verhilft
- dem Kind dabei hilft, eigene Stärken und Schwächen zu erkennen



Bedeutung der Resilienzforschung für die pädagogische Praxis

resiliente Verhaltensweisen können gefördert werden, indem man (Armbruster):

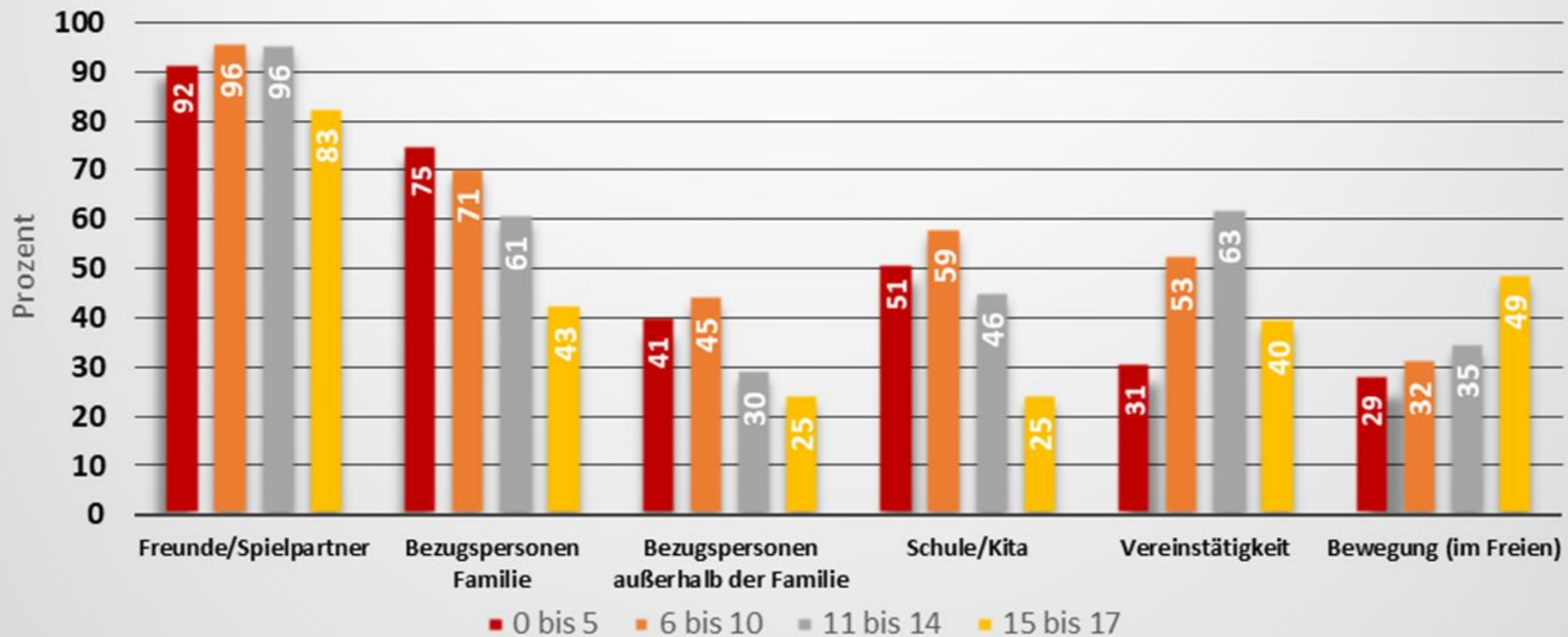
- dem Kind hilft, soziale Beziehungen aufzubauen
- dem Kind hilft, sich erreichbare Ziele zu setzen
- Realistische, altersangemessene Erwartungen an das Kind stellt
- dem Kind Zukunftsglauben vermittelt
- das Kind in Entscheidungsprozesse mit einbezieht
- dem Kind eine anregungsreiche Umgebung anbietet und Situationen bereitstellt, in denen das Kind selbst aktiv werden kann
- Routine in den Lebensalltag des Kindes bringt
- das Kind nicht vor Anforderungssituationen bewahrt
- dem Kind hilft, Begabungen, Fertigkeiten, Interessen und Hobbys zu entwickeln



Resilienz / Exkurs Wohlbefinden in der Krise:

Zustimmungswerten nach Alter der Kinder*: Was vermisst/en Ihr/e Kind/er in der aktuellen Situation?

* Durchschnittsalter aller Kinder in der Familie

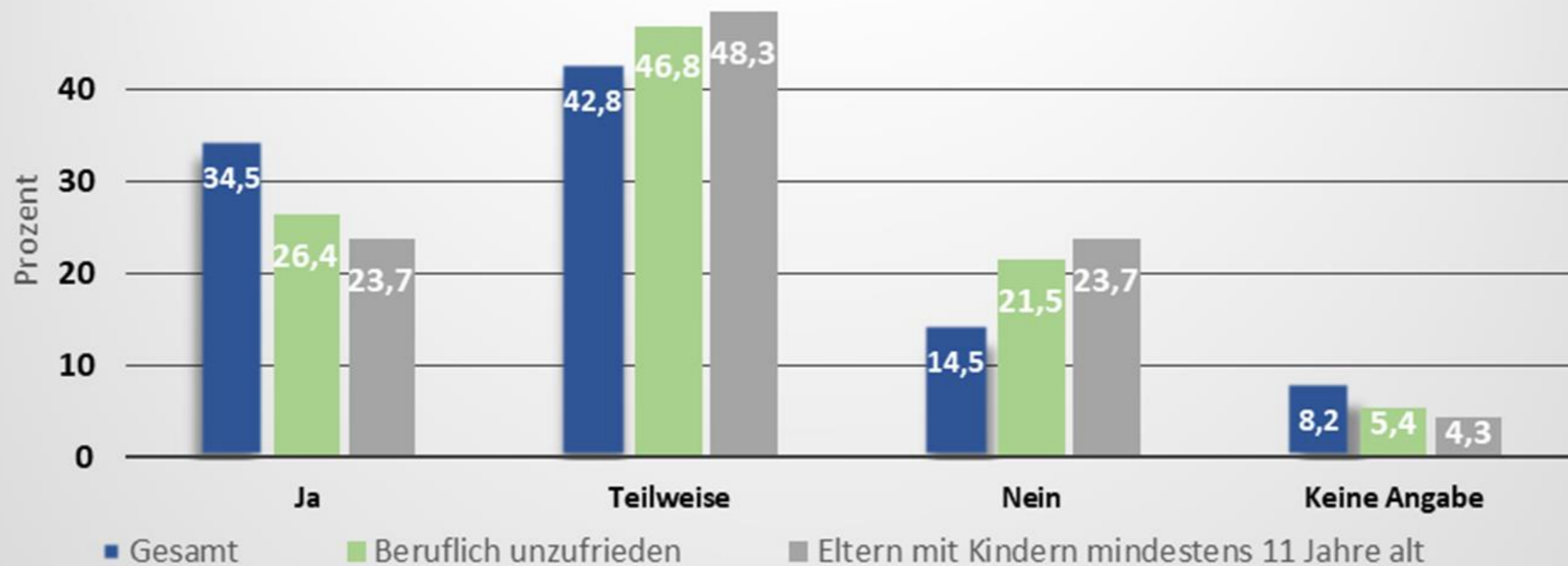




Begleitung schulischen Lernens

Fühlen Sie sich gut in der Lage, Ihr Kind / Ihre Kinder beim Bearbeiten schulischer Aufgaben zu unterstützen? (N=2.132)

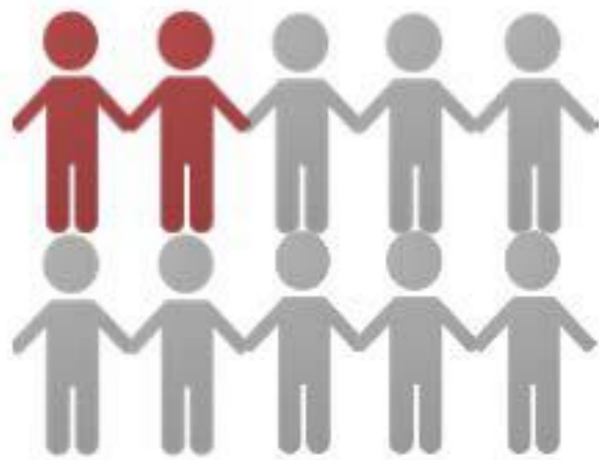
(mit zwei Untergruppen aus dem Gesamtsample: 1) berufliche Unzufriedene 2) Eltern mit Kindern, die mindestens 11 Jahre alt sind)





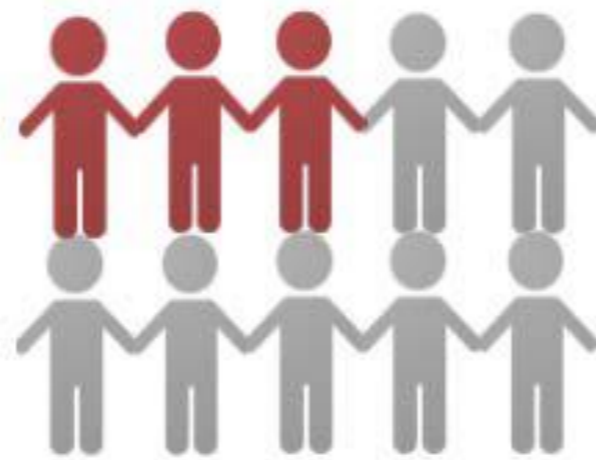
Psychische Auffälligkeiten der Kinder

Risiko für psychische Auffälligkeiten bleibt stabil hoch



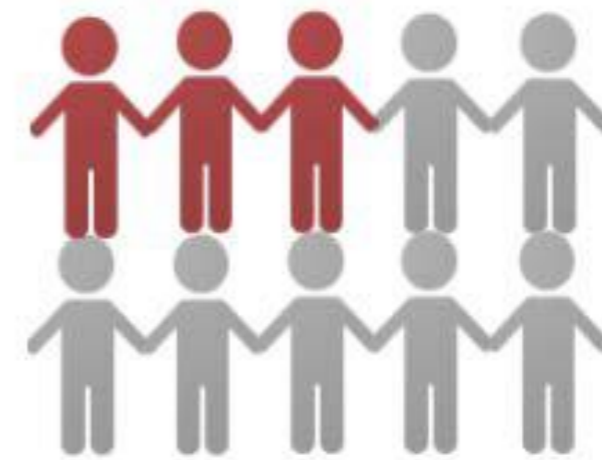
vor der Corona-Krise

2 von 10 Kindern



erste Befragung
(Mai-Juni 2020)

3 von 10 Kindern



zweite Befragung
(Dezember 2020-Januar 2021)

3 von 10 Kindern

➤ Psychosomatische Beschwerden haben sich fast verdoppelt!



Resilienz und Missbrauch/Gewalt

- Werden resiliente Kinder weniger missbraucht?
- Sind resiliente Kinder vor Übergriffen besser geschützt?

Stets sind die Erwachsenen für das Wohl der Kinder verantwortlich!

Kinder haben kaum Möglichkeiten (sexuelle) Übergriffe abzuwenden!

(Bundsch. DJI S.53)



Resilienz und Missbrauch/Gewalt

Kinderschutz (präventiv oder interventiv) kann verschiedene Menschenbilder tragen:

(Hildenbrand in Zander S.442f)

- das Resilienzkonzept kann helfen sich über die damit verbundenen Einstellungen, Haltungen und Rollen bewusst zu werden
- 1. dem Menschen /den Familien wird immer weniger zugetraut und der Staat regiert immer häufiger und frühzeitig mit „professioneller Elternpädagogik“ hinein (aber auch mit Kontrollmaßnahmen wie bspw. mit der Einführung des § 8a)
- 2. oder die Ressourcen und Leistungen der Familien werden (an)erkannt und ihnen die Erziehung der Kinder unter Berücksichtigung eigener Kompetenzen zugetraut
- Zudem kann das Resilienzkonzept Erklärungen liefern, in welcher Form Kinder ein Trauma bewältigen und eine Auswahl an Kriterien, die unterstützend in der Verarbeitung sind!
Grenze: psychiatrische oder medizinische Symptome!



Der Kinderschutzbund
Landesverband Thüringen

Was Kinder stärkt – Kindliche Resilienz im Alltag fördern

Haltung des pädagogischen Personals



Haltung des pädagogischen Personals zur Resilienzförderung

(M. Reuting)

Personale und soziale Ressourcen

- ✓ Ich vertraue auf die Stärken, Ressourcen und Selbstlenkungskräfte von Einzelnen und ihren peer-groups.
- ✓ Ich setze nicht nur auf meine Unterstützung, sondern insbesondere auch auf die sozialen Netzwerke der Jugendlichen.
- ✓ Ich berücksichtige dabei ihre geschlechts- und kulturspezifischen Ressourcen.
- *Ressourcenorientierung*
- *Geschlechterdifferenzierung und interkulturelle Kompetenz*



Haltung des pädagogischen Personals zur Resilienzförderung

(M. Reuting)

Erfahrungen von Selbstwirksamkeit

- ✓ Ich stelle die Stärken der Jugendlichen in den Mittelpunkt. Ich ermögliche ihnen, Entscheidungen selbst zu fällen und zu verantworten. Ich vertraue auf ihre Ressourcen.

➤ *Partizipation*



Haltung des pädagogischen Personals zur Resilienzförderung

(M. Reuting)

Ich selbst als unterstützende Vertrauensperson

- ✓ Ich biete eine verlässliche, tragfähige und belastbare Beziehung, in der sie Anerkennung erfahren und Unterstützung erhalten können; eine Beziehung,
 - ✓ die auch die Möglichkeit zur Auseinandersetzung und Konfrontation gibt.
-
- *Verlässlichkeit und Kontinuität*
 - *Vertrauensschutz*
 - *Parteilichkeit, Wertschätzung, Empathie und Akzeptanz*



Haltung des pädagogischen Personals zur Resilienzförderung

(M. Reuting)

Modelle/Vorbilder

- ✓ Ich bemühe mich, ein Vorbild in aktivem und konstruktivem Bewältigungsverhalten zu sein.
 - ✓ Ich lasse Einblicke zu in meine Strategien der Bewältigung von Stress-Situationen (Angst, Frust, Konflikte) → Voraussetzung: Wir haben die Möglichkeit/Zeit, solche Situationen gemeinsam zu erleben.
- *Transparenz und Authentizität*



Zusammenfassung

- Belastende Lebenslagen müssen nicht zwangsläufig schlechte Auswirkungen auf das spätere Leben haben
- Kinder können Kompetenzen entwickeln, mit belastenden Bedingungen umzugehen, ohne Schaden an ihrer Persönlichkeit zu nehmen
- **ABER!** Kinder können sich nicht selber resilient machen; sie brauchen:
 - öffentliche Strukturen, Unterstützungen, Netzwerke (privat und öffentlich)
 - Vorbildwirkungen, Haltungen, Lebenseinstellungen
 - Kinder müssen Erfahrungen machen können / Reize, Angebote
- Prinzip: Hilfe zur Selbsthilfe
- **Niedrigschwellige Zugänge in der Lebenswelt**
- Mit dem Resilienzmodell lassen sich keine sozialen Probleme lösen!
- **Im Gegenteil: das Soziale muss stark sein, um Resilienz bei Kindern zu fördern**



Der Kinderschutzbund
Landesverband Thüringen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit