

Von der Defizit- zur Ressourcenorientierung – Resilienzförderung bei Jugendlichen

Fachnachmittag „Power Teenies“

Böblingen, 24.3.2014

Prof. Dr. Klaus Fröhlich-Gildhoff

Evangelische Hochschule Freiburg

Zentrum für Kinder- und Jugendforschung



ZfKJ

- „Schlaglichter“
- Grundbedürfnisse
- Von der Defizit- zur Ressourcenorientierung:
Das Resilienzkonzept
- Zentrale Ergebnisse der Präventionsforschung
- Umsetzung(en), Ideen für die Praxis
- Fazit

1. Schlaglichter I

- 18 % (Ihle & Esser 2002; Lösel & Beelmann 2004) – 22% (KiGGS 2007) der Kinder und Jugendlichen weisen klar erkennbare Verhaltensauffälligkeiten auf
- Aggressives/gewalttätiges Verhalten als durchgängiges Merkmal der Weltbegegnung ist ab dem 5. Lebensjahr stabil
- Die Gewalttätigkeit von Jugendlichen nimmt ab – 5% „Intensivtäter“ sind schlecht zu erreichen
- Die Tagesdosierung des Medikaments Ritalin als „Antwort“ auf das sog. Aufmerksamkeitsdefizit- (Hyperaktivitäts-) Syndrom AD(H)S hat sich in den letzten 15 Jahren *versechzigfach* (Hüther 2002, GEK-Report 2013)

Schlaglichter II

- Ca. 80% der Jugendlichen sagen in diversen Studien, dass sie mit ihrem Leben, mit ihren Eltern... zufrieden sind – die „übrigen 20%“ stammen stärker aus Familien mit niedrigem Sozioökon. Status
- 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)

2. 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)

3. Von der Defizit- zur Ressourcenorientierung: Das Konzept der Resilienz

Paradigmenwechsel

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

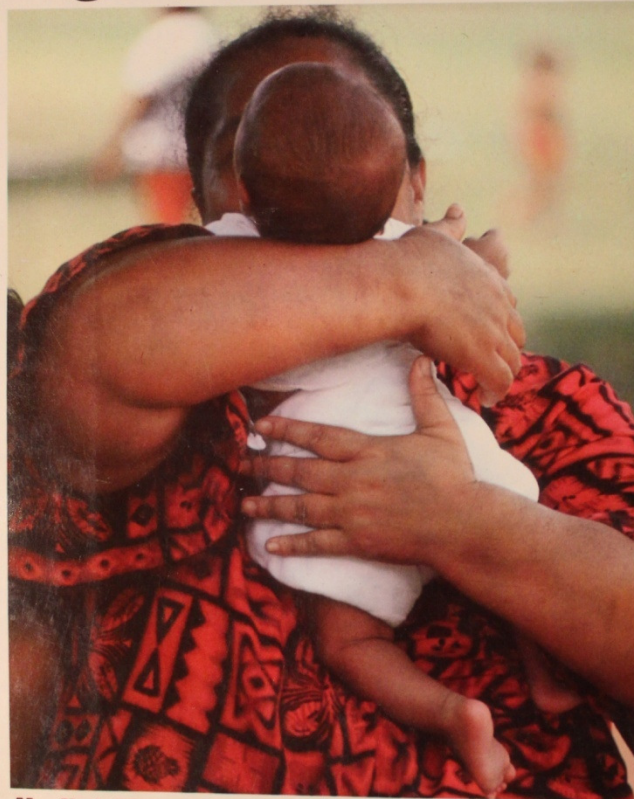
Definition von Resilienz

- 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



VULNERABLE BUT INVINCIBLE

A Study of Resilient Children



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

Entwicklungs-
Aufgaben

(Besondere)
Belastungen

Resilienz

(Balance aus)

**Schutz- und
Risikofaktoren**

→ Personal

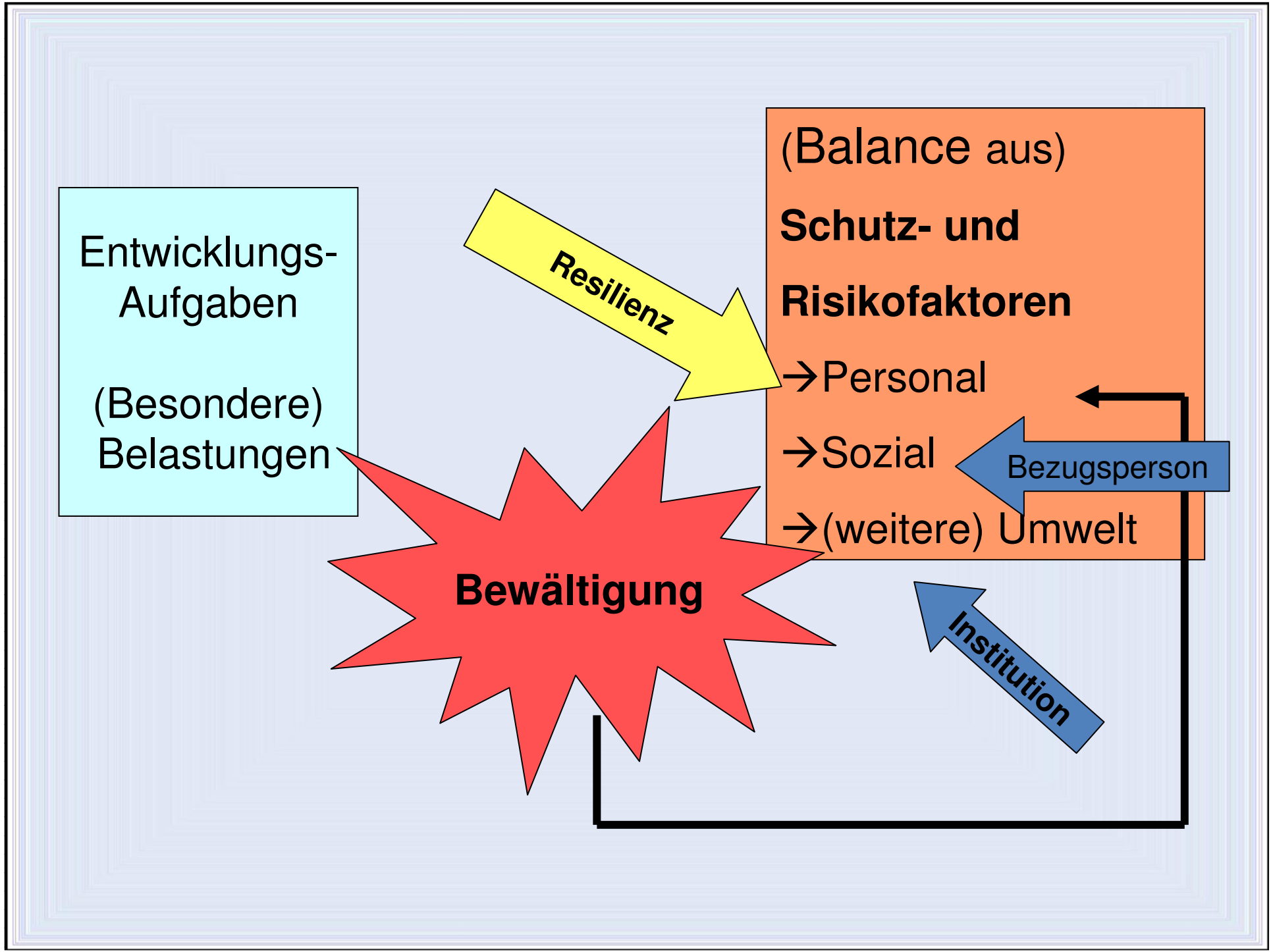
→ Sozial

→ (weitere) Umwelt

Bezugsperson

Bewältigung

Institution



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

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.)

- **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/ kognitive Flexibilität

kognitive Strategien zum Umgehen mit Herausforderungen und Bearbeiten von Problemen; Kreativität, Umstellungsf.

Soziale Kompetenzen

Unterstützung holen, Selbstbehauptung, Konfliktlösung

Stress-Bewältigung/ Adaptive Bewältig.

Realisierung vorh. Kompetenzen in der Situation

**B
E
W
Ä
L
T
I
G
U
N
G**

Verwandte Konzepte

- Lebenskompetenzen, „life skills“ (WHO) → „Nationales Gesundheitsziel“
- Salutogenese (Aaron Antonovsky)
- Stark.stärker.Wir (BW)



stark.stärker.WIR.
PRÄVENTION AN SCHULEN
IN BADEN-WÜRTTEMBERG

Konzept der „Lebenskompetenz“



Nationales Gesundheitsziel

Gesund aufwachsen: Lebenskompetenz, Bewegung, Ernährung

www.bmg.bund.de

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).

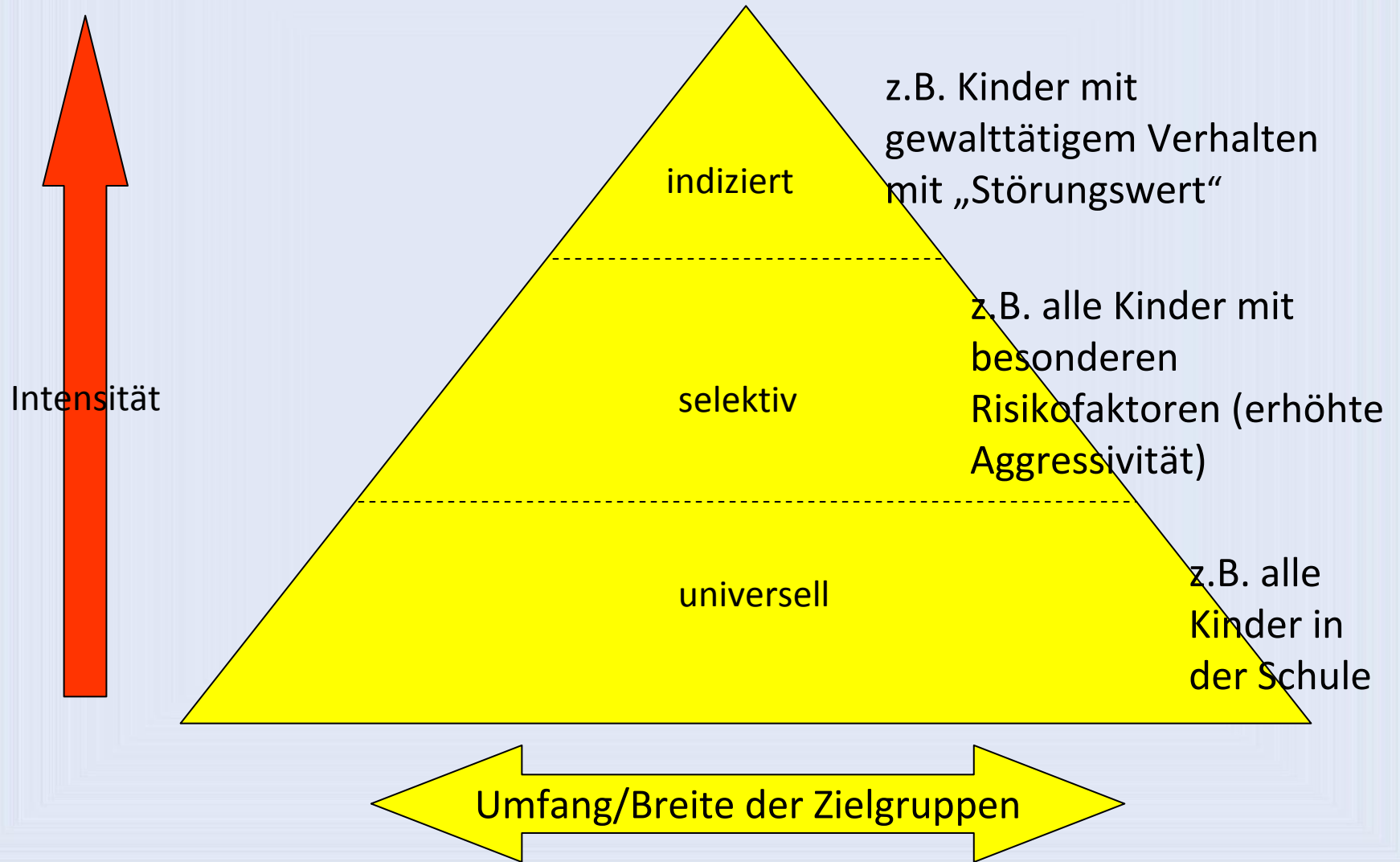
4. Zentrale Ergebnisse der Präventionsforschung

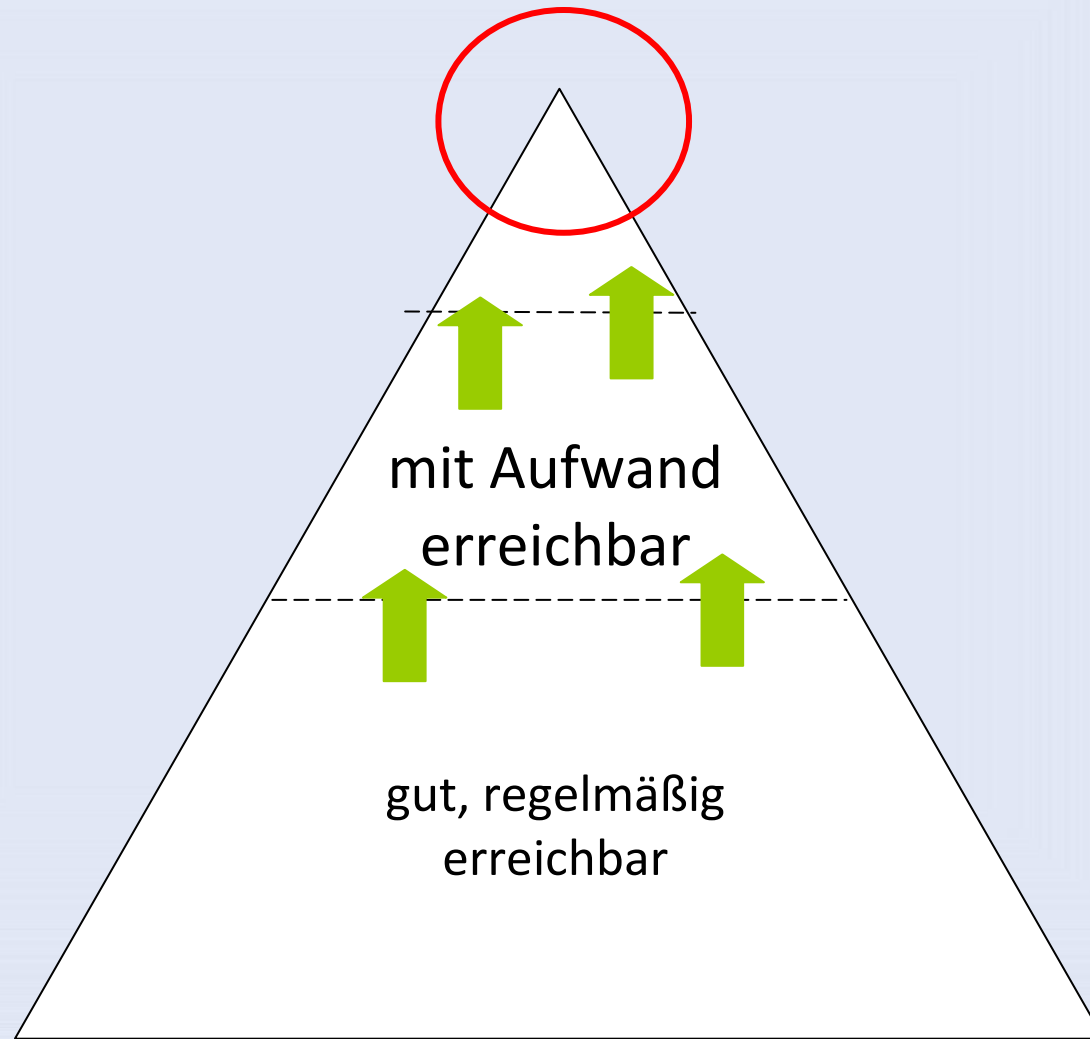
Präventionsstudien haben gezeigt:

- 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 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
- 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)
- **je früher, desto wirkungsvoller** und „ertragreicher“

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

Präventionsansätze





mit Aufwand
erreichbar

gut, regelmäßig
erreichbar

5. Umsetzungen I: Resilienzförderung im Setting-Ansatz

Arbeit mit den Kindern/Jugendlichen

- Kurse zur Resilienzförderung
- Verankerung im Alltag
- zielgruppenspezifische Angebote

Fortbildungen für die Pädagog. Fachkräfte

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

Netzwerke

- Erziehungsberatung
- Soziale Dienste
- Einrichtungen, Vereine etc. im Sozialraum

Zusammenarbeit mit den Eltern

- Beratung/„Sprechstunden“
- Elternkurse

Projektrealisierung

Multimodales Vorgehen

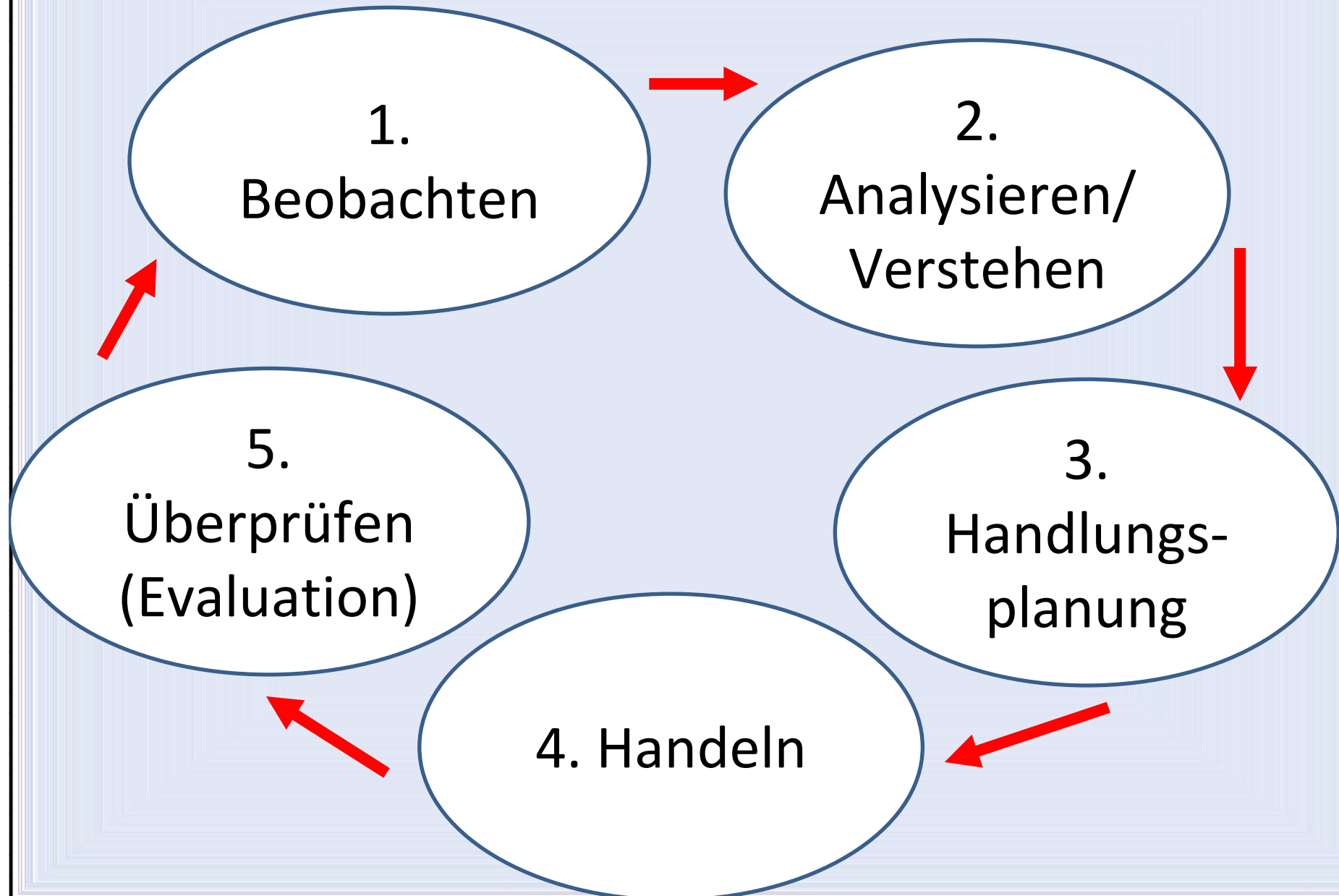
- Teamfortbildungen
 - Inhalte konzeptbezogen und nach Bedarf: Ausgangspunkt: „Stärkebilanz“; dann: Resilienzkonzept, Kursprogramm Kinder, Zusammenarbeit mit Eltern; Fachkräftegesundheit
- Kinderkurs
 - 20 Einheiten, max. 10 Kinder, ab 4 Jahre (Spiele, Übungen, Lieder, Geschichten/ Märchen u.v.m. zu Resilienzfaktoren); Schulen: Spirakcurriculum
- Elternkurs
 - 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

Wichtigste Ergebnisse

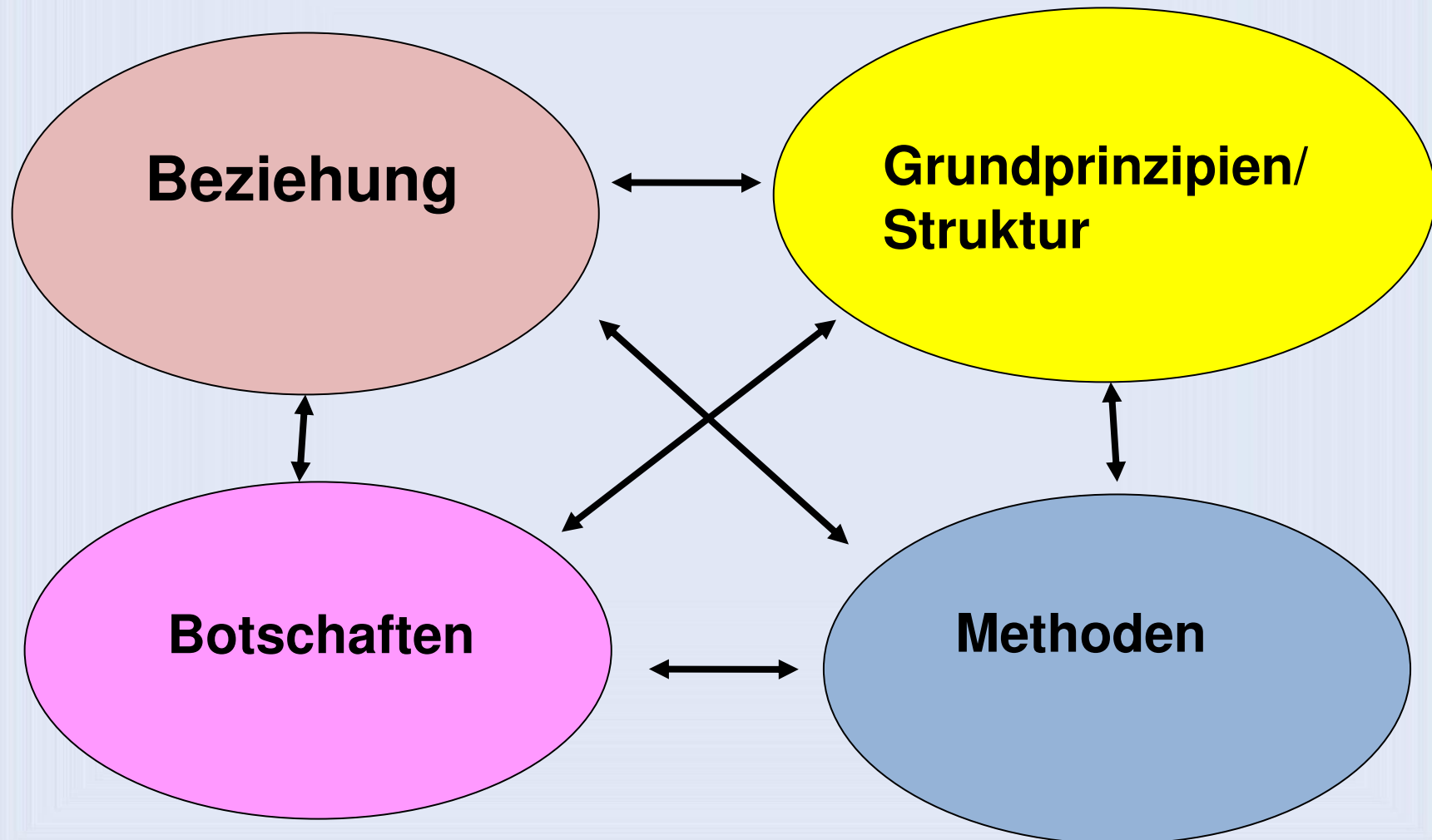
- Selbstwert der Kinder steigt deutlich
- z.T. sehr deutliche Fortschritte in der kognitiven Entwicklung (Gedächtnis, logisches Denken, Selbst- und Fremdwahrnehmung)
- Langzeiteffekte
- Fast alle Eltern konnten – mit unterschiedlichen Angeboten – erreicht werden; fühlten sich sicherer in ihrer Elternrolle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

5. Umsetzungen II: Einige Ideen für die (alltägliche)Praxis

Zentrale Botschaft: Systematisches Vorgehen



Einige Ideen für die (alltägliche)Praxis



Beziehung

- PädagogIn als Vorbild
- Interesse am anderen (Hobbies,...)
- Wertschätzung, Empathie – und Kongruenz
- den „Eigensinn“ ergründen
- an Beziehungs/Bindungsbedürfnissen und –möglichkeiten anknüpfen

→ Beziehungskontinuität sichern!

Grundprinzipien/ Struktur

- Individualisierte Förderplanung
→ Binnendifferenzierung
- Raum/Zeit für Beziehungsgestaltung
- Verantwortung für den Alltag (Aufgaben!)
übertragen, für die Gruppe
- Konfliktkultur (Hinsehen; Bewältigungsformen,
z.B. systematischer „Täter-Opfer-Ausgleich“)
- 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!)

6. Fazit I

- Es gibt ausreichend Kenntnisse darüber, wie eine gesunde seelische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen gefördert werden kann
- (KiTa und) Schule müssen sich als zentrale Sozialisationsinstanzen, als Lern- *und* Lebensorte für Kinder, Jugendliche und Eltern verstehen und:
- die Förderung des seelischen Wohlbefindes von Kindern und Jugendlichen muss höchste Priorität erlangen
- Familien brauchen frühzeitig Unterstützung (vernetztes System Früher Hilfen)

4. Fazit II

Dazu bedarf es guter **Rahmenbedingungen**:

- **Verbesserung der Qualität in den Betreuungseinrichtungen**
(Betreuungsrelation, Gruppengröße, Aus/Weiterbildung, Interaktionsqualität, Konzept) ← NUBBEK-Studie, NICHD
- **Investition in Bildung und Primärprävention**
(jeder Euro kommt mindestens vierfach zurück)
- **Ausbau frühzeitiger Unterstützungssysteme ;
Bessere Vernetzung von Schule, Jugendhilfe und
Gesundheitssystem**
(Vernetzte , aufbauende Systeme Früher Hilfen; Schaffung *verbindlicher* Kooperationsstrukturen; HAUSBESUCHE!)
- **Verbesserte Ausbildung** von LehrerInnen (Pädagogik, sozial-emotionale Förderung) ErzieherInnen (Gesundheitsförderung, Diagnostik) und ÄrztInnen (Vernetzung, Kooperation)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



ZfKJ

www.zfkj.de

www.resilienz-freiburg.de

froehlich-gildhoff@eh-freiburg.de

Literatur, eigene Veröffentlichungen

- Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönna-Böse, M. (2014). *Resilienz* (3. neu bearb. Auflage). München: Reinhardt/UTB
- Fröhlich-Gildhoff, K. (2013). *Angewandte Entwicklungspsychologie der Kindheit*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönna-Böse, M. (2012). Prevention of exclusion: the promotion of resilience in early childhood institutions in disadvantaged areas. *Journal of Public Health: Volume 20, Issue 2 (2012), Page 131-139.*
- Fröhlich-Gildhoff, K., Becker, J. & Fischer, S. (2012). Prävention und Resilienzförderung in der Grundschule – PRiGS. München: Reinhardt.
- Fröhlich-Gildhoff, K., Becker, J. & Fischer, S. (2012). *Gestärkt von Anfang an. Resilienzförderung in der Kindheit*. Weinheim: Beltz.
- Fröhlich-Gildhoff, K., Dörner, T & Rönna, M. (2012, 2. Auflage). *Prävention und Resilienz in Kindertageseinrichtungen (PRiK) – ein Kursprogramm*. München: Reinhardt.
- Fröhlich-Gildhoff, K., Beuter, S., Fischer, S., Lindenberg, J. & Rönna-Böse, M. (2011). *Förderung der seelischen Gesundheit in Kitas bei Kindern und Familien mit sozialen Benachteiligungen*. Freiburg: FEL.
- Fröhlich-Gildhoff, K. (2011). Förderung der seelischen Gesundheit in Kitas in Quartieren mit besonderen Problemlagen. In: *Prävention 2/2011*; S. 59-64.
- Rönna-Böse, M. & Fröhlich-Gildhoff, K. (2010). *Resilienzförderung im Kita-Alltag. Was Kinder stark und widerstandsfähig macht*. Freiburg: Herder.
- Fröhlich-Gildhoff, K., Rönna, M., Dörner, T., Kraus-Grüner, G. & Engel, E. (2008). Kinder Stärken! – Resilienzförderung in der Kindertageseinrichtung. In. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 57. Jg., H2, S. 98 – 116.
- Fröhlich-Gildhoff, K. Rönna, M. & Dörner, T. (2008). *Eltern stärken mit Kursen in Kitas*. München: Reinhardt.