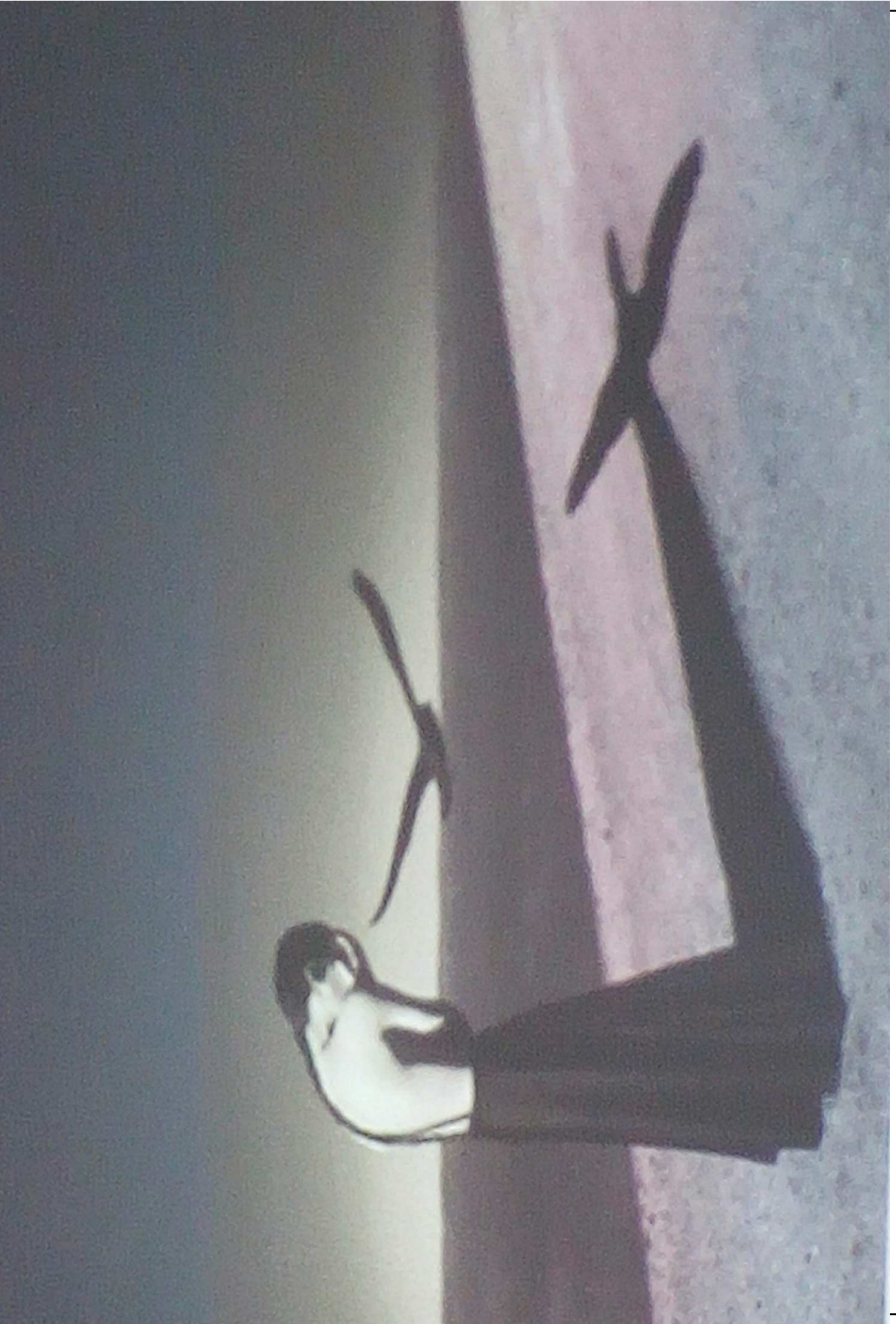


Ich bin stark, wenn.....

Resilienz

Stefanie Schopp





Gesundheit!



für
Nina
Cherloid 2006



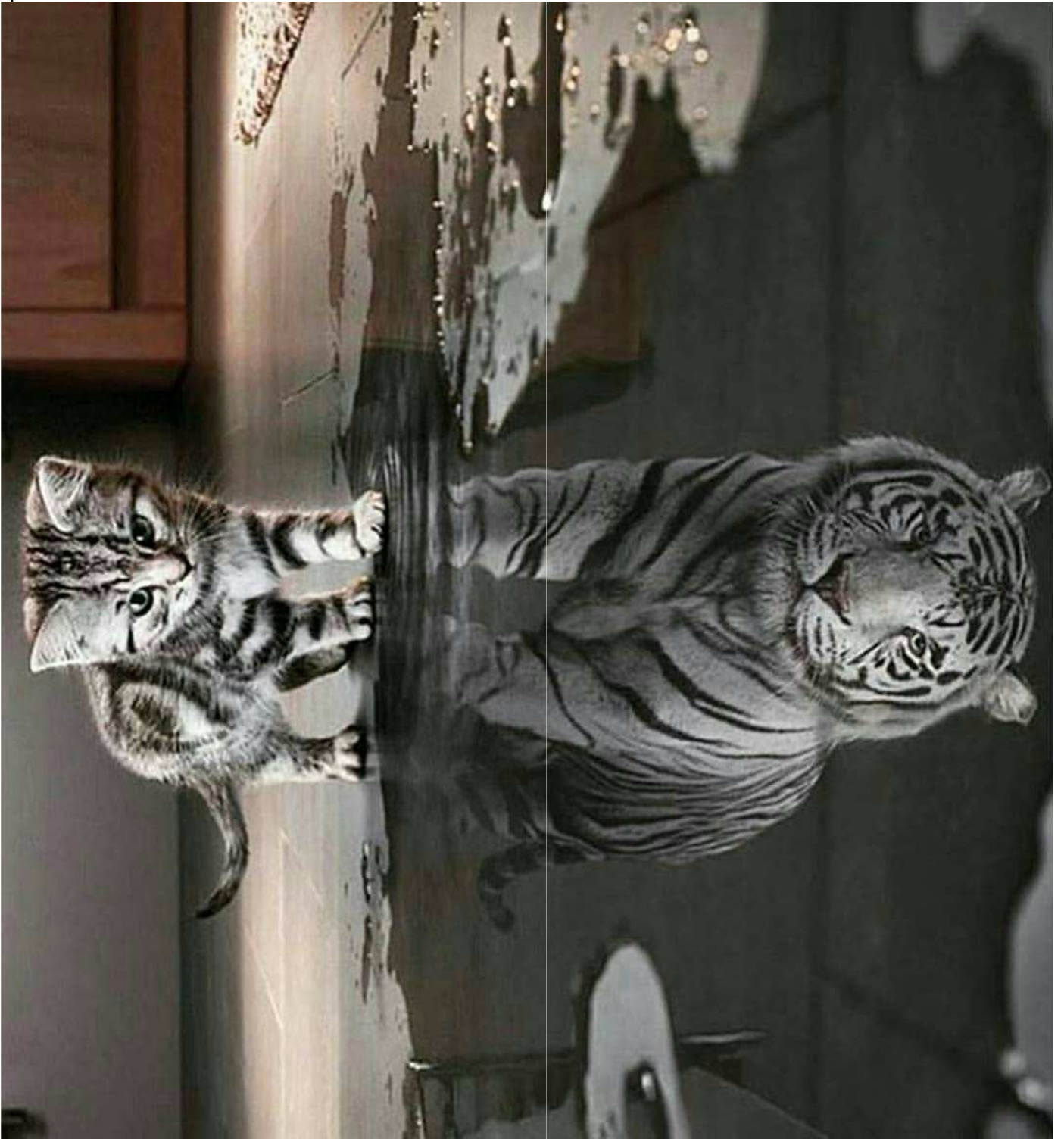
**How others
see you is not
important.**

**How you see
yourself means
everything.**

Follow your dreams:

<https://www.facebook.com/followyourdreamstoachieve>







Überforderung



**Zone der nächsten
Entwicklung**



Komfortzone



Unterforderung

Entscheidungsforschung



Als der Psychologe Antonio Damasio seinen Patienten nach einer Gehirnoperation untersuchte, stellte er etwas Erstaunliches fest: Nicht der Verstand, sondern die Gefühle bestimmen über die Entscheidungen, die ein Mensch trifft.

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



Resilienz



Ist, wenn sich Personen trotz gravierender Belastungen oder Lebensumstände psychisch **gesund entwickeln.**

Gemeint ist ein **erfolgreicher Umgang/Bewältigung** mit belastenden Lebensumständen und negativen Stressfolgen.

1. Es besteht eine Gefährdung (Risikofaktoren) für die Entwicklung des Kindes (Verlust einer nahen Bezugsperson oder Haustieres, Scheidung, Missbrauch, Armut, Gewalt...)

2. Das Kind bewältigt diese positiv. Es lernt, dass Veränderungen und Stresssituationen nicht bedrohlich, sondern bewältigbare Herausforderungen sind. Und dass das Kind aktiver Mitgestalter an diesem Prozess ist (Handhabbarkeit von Aufgaben)

Boris Cyrulnik

„Wenn Sie glücklich sein wollen, dürfen Sie nicht um jeden Preis dem Unglück ausweichen. Eher sollte man danach suchen, wie man es meistern kann.“

(2012)

Schutzfaktoren

Individuelle
Eigenschaften

Mikrosoziale
Faktoren

Faktoren
innerhalb des
Makrosystems

Schutzfaktoren

Individuelle Eigenschaften:
positive
Temperamentseigenschaften,
intellektuelle Fähigkeiten,
erstgeborenes Kind, weibliches
Geschlecht

Schutzfaktoren

Mikrosoziale Faktoren
direkte Umwelt des Kindes wie z.B. die
Familie.

Resiliente Kinder haben in der Regel
mindestens eine stabile, emotionale
Bezugsperson , die Vertrauen und
Autonomie fördert, konstruktive
Kommunikation in der Familie, hohes
Bildungsniveau der Eltern

Stabile Bezugsperson

- Der wichtigste Schutzfaktor für eine gesunde seelische Entwicklung ist mindestens eine **stabile emotionale Beziehung** zu einer (primären) Bezugsperson
- 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.)

Schutzfaktor Beziehung

„Es zeigt sich, dass es nicht entscheidend ist, zu wem diese Beziehung besteht, sondern wie diese Beziehung gestaltet ist, damit sie sich positiv auswirkt“,

(Fröhlich-Gildhoff, Rönna-Böse 2015)

Schlüsselperson

- Konstant verfügbar sein
- Gefühl von Sicherheit vermitteln
- Feinfühlig
- Selbstvertrauen stärken
- Optimistische Grundhaltung
- Bewältigbare Anforderung stellen
- Ermutigung aussprechen
- Erfolgsrückmeldung geben

Schutzfaktoren

Faktoren innerhalb des Makrosystems, wie das weitere soziale Umfeld, soziale Unterstützung außerhalb der Familie (Kita, Schule, Tagespflege)

Bildungsinstitution: Klare, transparente und konsistente Regeln und Strukturen, Förderung von Basiskompetenzen, wertschätzendes Klima

Im weiteren sozialen Umfeld: positive Rollenmodelle, kompetente und fürsorgliche Erwachsene, die Vertrauen und Sicherheit vermitteln.

Resilienz ist.....

- ... ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess
- → ist nicht nur angeboren, sondern entsteht in der Kind-Umwelt-Interaktion
- ... eine variable Größe
- → keine stabile Unverwundbarkeit, nicht in jeder Situation ist ein Kind resilient: Kann Konflikte gut lösen, hat keine Strategie um sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren, ist also situationsspezifisch und kontextabhängig
- → nicht auf alle Lebensbereiche übertragbar.

Entwicklungs-
Aufgaben

(Besondere)
Belastungen

Resilienz

(Balance aus)
**Schutz- und
Risikofaktoren**
→ Personal
→ Sozial
→ (weitere) Umwelt

Bezugsperson

Bewältigung

Institution

Resilienzfaktoren – personale Ressourcen

Corinna Wustmann (2004) definiert Resilienzfaktoren als: Eigenschaften, die das Kind in der Interaktion mit der Umwelt sowie durch erfolgreiche Bewältigung von altersspezifischen Entwicklungsaufgaben im Verlauf erwirbt; diese Faktoren haben bei der Bewältigung von schwierigen Lebensumständen eine besondere Rolle.

Die Resilienzfaktoren Corinna Wustmann (2004)

Entwicklungsaufgaben,
aktuelle Anforderungen,
Krisen

Selbst- und Fremdwahrnehmung

angemessene Selbsteinschätzung und Informationsverarbeitung

Selbstwirksamkeits (-erwartung)

Überzeugung, Anforderung bewältigen zu können

Selbststeuerung

Regulation von Gefühlen und Erregung: Aktivierung oder Beruhigung

Problemlösen

allg. Strategien zur Analyse und zum Bearbeiten von Problemen

Soziale Kompetenzen

Unterstützung holen, Selbstbehauptung, Konfliktlösung

Stress-Bewältigung

Fähigkeit zur Realisierung vorhandener Kompetenzen in der Situation

BEWÄLTIGUNG



Resilienz – ein ungenutzter Rohstoff

„In unserem Inneren schlummern Potentiale, die wir nicht einmal ansatzweise ausschöpfen. Unser Bewusstsein, unsere Fähigkeit zur Selbstreflexion und ausbalancierten Selbststeuerung ist ein ebenso kostbarer Rohstoff wie Öl, Kohle und Erdgas. Mit dieser geistigen Kraft, die in uns ruht können wir vielen Herausforderungen die Stirn bieten – wir müssen uns diese ureigenen Kraftquellen nur erschließen.“

Vera Kaltwasser

Das Gehirn muss wie ein Muskel trainiert werden



TB/ reinhardt



Fröhlich-Gildhoff • Dörner • Rönau-Böse

Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen – PRIK

Ein Förderprogramm

2. Auflage

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

