

KINDER STÄRKEN. RESILIENZFÖRDERUNG IN KINDERTAGESSTÄTTEN

28. November 2019, Gelsenkirchen

Dr. Antje Richter-Kornweitz

Resilienz. Definition

Widerstandskraft von
Individuen
angesichts belastender
Lebensereignisse

Bengel & Lyssenko 2012

Die große Frage

*Ist Resilienz ein stabiles Persönlichkeitsmerkmal?
Etwas, dass manche besitzen, andere jedoch nicht?*

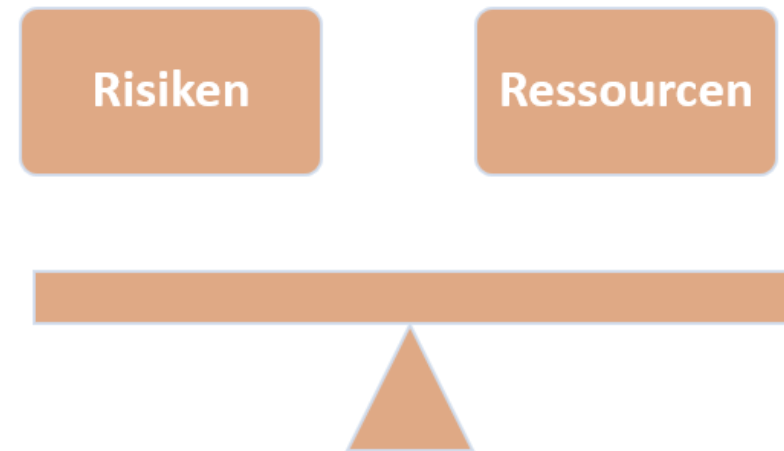
oder: *Das **Ergebnis** der Bewältigung von Belastungen, - wenn **günstige Bedingungen** zusammentreffen?*

Resilienz ist nicht einfach da!

Resilienz ist nichts Gegebenes, sondern das **Ergebnis** eines positiv verlaufenden Bewältigungsprozesses, bei dem verschiedenste Faktoren **günstig zusammenwirken**.

Resilienz ist ein hochkomplexes Zusammenspiel aus **individuellen** Merkmalen, der jeweiligen **Lebensumwelt** und dem größeren **soziokulturellen** Zusammenhang

Bengel & Lyssenko 2012



Resilienz als „Wunder des Alltags“

„Die größte Überraschung auf diesem Gebiet ist das Gewöhnliche an der Resilienz.

Was immer wieder erstaunt und möglicherweise auch zu dem irrigen Glauben verleitet, resiliente Menschen verfügten über ganz besondere, möglicherweise magische Kräfte, ist einfach die Fähigkeit, auch unter außergewöhnlichen Umständen zu `funktionieren`.“

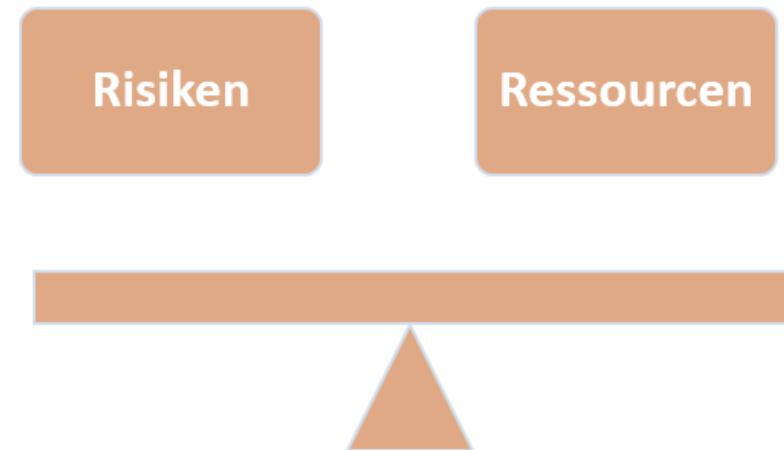
Ann S. Masten, 2001



Resilienz ... positive Entwicklung, schnelle Erholung, beständige Kompetenz

- Eine positive Entwicklung trotz hohem Risiko-Status
- Die positive bzw. schnelle Erholung von traumatischen Erlebnissen
- Die beständige Kompetenz unter extremen Stressbedingungen

Wustmann 2004



Resilienz ist nicht einfach da und zeigt sich auch nicht immer auf die gleiche Art!

Resilienz hat diese charakteristischen Merkmale

- **Dynamisch:** Prozesscharakter von Resilienz
- **Variabel:** Verschiedene Phasen von Resilienz bzw. Vulnerabilität im Lebensverlauf
- **Situationsspezifisch:** Hohe Bewältigungskompetenzen „nur“ in manchen Situationen
- **Multidimensional:** Hohe Bewältigungskompetenzen in bestimmten Lebensbereichen, in anderen wiederum nicht

Bengel/Lyssenکو 2012/27

Resilienz wird je nach Alter unterschiedlich verstanden

Resilienz im **Kindes- und Jugendalter** ist zu verstehen als **gesunde und altersgemäße Entwicklung** trotz ernsthafter Gefährdungen im Sinne von ungünstigen Lebensumständen oder kritischen Lebensereignissen.

Im **Erwachsenenalter** wird die **erfolgreiche Bewältigung** stressreicher und potenziell traumatischer Ereignisse als Zielgröße betrachtet.

Worauf zielt Resilienzförderung in Kita?

Darauf, gesunde altersgemäße Entwicklung auch angesichts von Belastung zu fördern

Resilienzförderung in Kitas. Förderung gesunder und altersgemäßer Entwicklung

- Gelingende Bewältigung altersentsprechender Entwicklungsthemen
- Gelingendes Aufwachsen im Wohlergehen mit umfassenden Teilhabechancen, auf Bildung, Gesundheit, soziokulturelle Teilhabe

Was braucht das Kind ?

materiell, gesundheitlich, sozial
kulturell gesehen



George Libman Engel

**Die neue Perspektive der
Pioniere**

Aaron Antonovsky

**Was ist Gesundheit?
Was schützt?**

Emmy Werner

Salutogenese statt Pathogenese

- Verstehbarkeit
 - *Ich finde, die Welt ist vorhersehbar, erklärbar, strukturiert.*
- Handhabbarkeit
 - *Ich kann damit umgehen, habe genug Kompetenz und Unterstützung, um Herausforderungen zu bewältigen.*
- Bedeutsamkeit / Sinnhaftigkeit
 - *Die Sache ist es wert, dass ich in sie (in ihre Lösung) investiere.*
- Globale Orientierung. Ausmaß eines alles durchdringenden Vertrauens
- Grundhaltung. Die Welt als zusammenhängend und sinnvoll erleben

Antonovsky 1979

Kauai-Längsschnitt-Studie

- Emmy Werner, University of California & Ruth Smith, Wilcox Memorial Hospital and Health Center, Kauai, Hawaii
- Begleitung der 1955-Geburtskohorte der Insel Kauai (N=698)
- Längsschnittstudie (p.p., 2., 10., 18. und 30. Lebensjahr)
- Nutzung zahlreicher Datenquellen: Verhaltensbeobachtungen; Befragungen der Mütter, Kinder, LehrerInnen; Schul-, Polizei-, Krankenhausakten; psychologische und medizinische Tests
- Untersuchung mit interdisziplinärem Team
- Ursprüngliches Ziel: Erfassung der negativen Auswirkungen biologischer und psychosozialer Risikofaktoren; Definition: 4 oder mehr Risikofaktoren bis zum 2. Lebensjahr = „Risikokind“
- die Mehrheit entwickelt Lern- und Verhaltensstörungen, aber: ein Drittel der Risikokinder (42 Mädchen und 30 Jungen) entwickelten sich „normal“ und sie nennen sie „invulnerabel“.

Was schützt?

Die Antwort findet sich auf mehreren Ebenen

Individuelle
Ebene

Familiäre Ebene

Außerfamiliäres
Stützsystem

Ressourcen liegen auf mehreren Ebenen

Persönlichkeitsmerkmale

- Erwerb von Basiskompetenzen

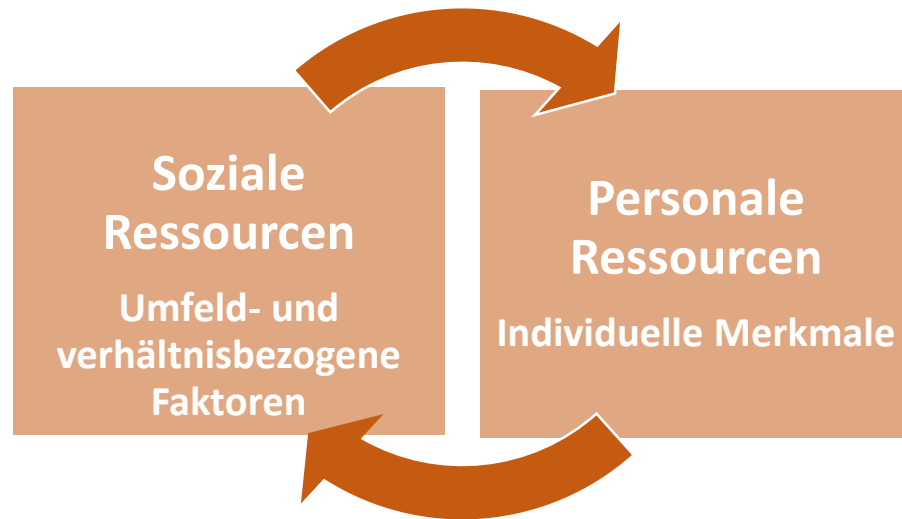
Merkmale der engeren Umgebung

- Emotionale Unterstützung durch die Familie
- Rückhalt in der Familie
- Familienaktivitäten, „gutes“ Familienklima

Merkmale des außerfamiliären Stützsystems

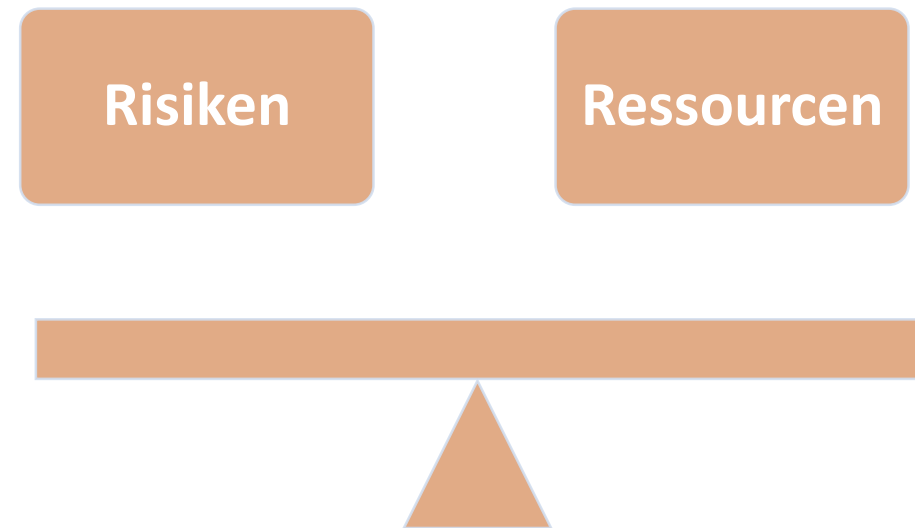
- Qualität der Betreuungs- und Bildungseinrichtungen
- Soziale Unterstützung über soziale Netzwerke
- Integration in kommunale und Nachbarschaftssysteme

Balance zwischen Risiken und Ressourcen schützt

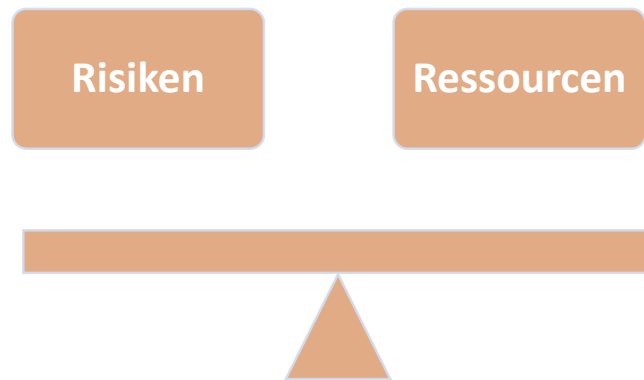


Schutzfaktoren

Faktoren, die die Wahrscheinlichkeit vermindern, dass Störungen auftreten, wenn es zu Belastungen kommt.



Schutzfaktoren



Emotionale Beziehung zu mind.
einer Bezugsperson

Selbstwirksamkeitserwartung

Soziale Unterstützung

Körperliche
Gesundheitsressourcen

Kognitive Fähigkeiten

Aktiver Problembewältigungsstil

Erleben von Erfolg und Leistung

Das Geschlecht.....?

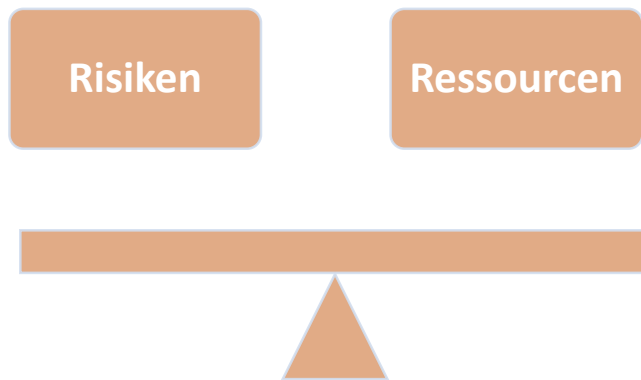
Kinder stärken, «Beziehung» anbieten

„Acht Sachen die Beziehung stark machen“

- Kontakt und körperliche Nähe
- Geborgenheit und Verlässlichkeit
- Zuwendung und Zwiegespräch
- Anerkennung ihrer Einzigartigkeit
- Vertrauen in ihre Fähigkeiten
- Anregende Entwicklungsumgebung
- Orientierung geben
- Sichere Bindung anbieten

Quelle: Elternbildung.ch

Schutzfaktoren



Emotionale Beziehung zu mind. einer Bezugsperson

Selbstwirksamkeitserwartung

Soziale Unterstützung

Körperliche Gesundheitsressourcen

Kognitive Fähigkeiten

Aktiver Problembewältigungsstil

Erleben von Erfolg und Leistung

Das Geschlecht.....?

Selbstwirksamkeitserwartung: Die Erwartung, aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen erfolgreich selbst ausführen zu können. Daran zu glauben, **selbst etwas bewirken** und auch in schwierigen Situationen selbstständig handeln zu können.

Resilienz auf individueller Ebene fördern

Selbstwirksamkeitserfahrung ermöglichen:

- Eigene Stärken realistisch wahrnehmen
- Eigene Erfolge erinnern und „einordnen“
- Sich selbst helfen bzw. selbständig Hilfe holen können
- Veränderungen auch als Herausforderung verstehen

Individuelle Fähigkeiten, Neigungen und Talente

Lernprozesse ermöglichen:

- Selbstmotivation anregen
- Neugier und Experimentierfreude erzeugen

Positives Selbstkonzept entwickeln

Resilienz auf individueller Ebene fördern

1. Bindung und Vertrauen stärken

- Sicherheit vermitteln
- Individuelle Anerkennung vermitteln
- Freundschaften fördern

2. Umgang mit Konflikten und Selbstkontrolle erlernen

- Frustrationstoleranz und Selbstkontrolle erhöhen
- Empathie und Perspektivenübernahme fördern
- Dialogfähigkeit üben
- Entspannung üben

3. Individuelle Fähigkeiten, Neigungen und Talente ausbauen

- Lernprozesse fördern
- Zeit zum Experimentieren geben, um sich selbst zu erproben
- Mitsprache, Mitgestaltung, Verantwortungsübernahme fördern

Wo kann ich ansetzen, wenn ich Resilienz fördern will?

Resilienz

```
graph LR; A((Resilienz)) --- B((Welche individuellen Kompetenzen können Fachkräfte fördern?));
```

Welche
individuellen
Kompetenzen
können Fachkräfte
fördern?

Individuelle Kompetenzen



Resilienz

Optimale körperliche und psychische Gesundheit

Gesunden Lebensstil vermitteln
Gefühl für das eigene Wohlbefinden entwickeln lassen
Günstige Umgangsformen mit Stressbelastung vermitteln

Selbstwirksamkeitserwartung

Innere Haltung vermitteln:
-„Ich kann selbst etwas bewirken“,
Ich traue mir zu, dass...“
-„Etwas als wichtig und sinnvoll zu empfinden“,
-Veränderungen auch als Herausforderung sehen

Ausgeprägte Problemlösefähigkeiten

Kompetenz vermitteln:
Die Fähigkeit, problematische Situationen schnell zu verstehen und rasch *aktiv* anzupacken

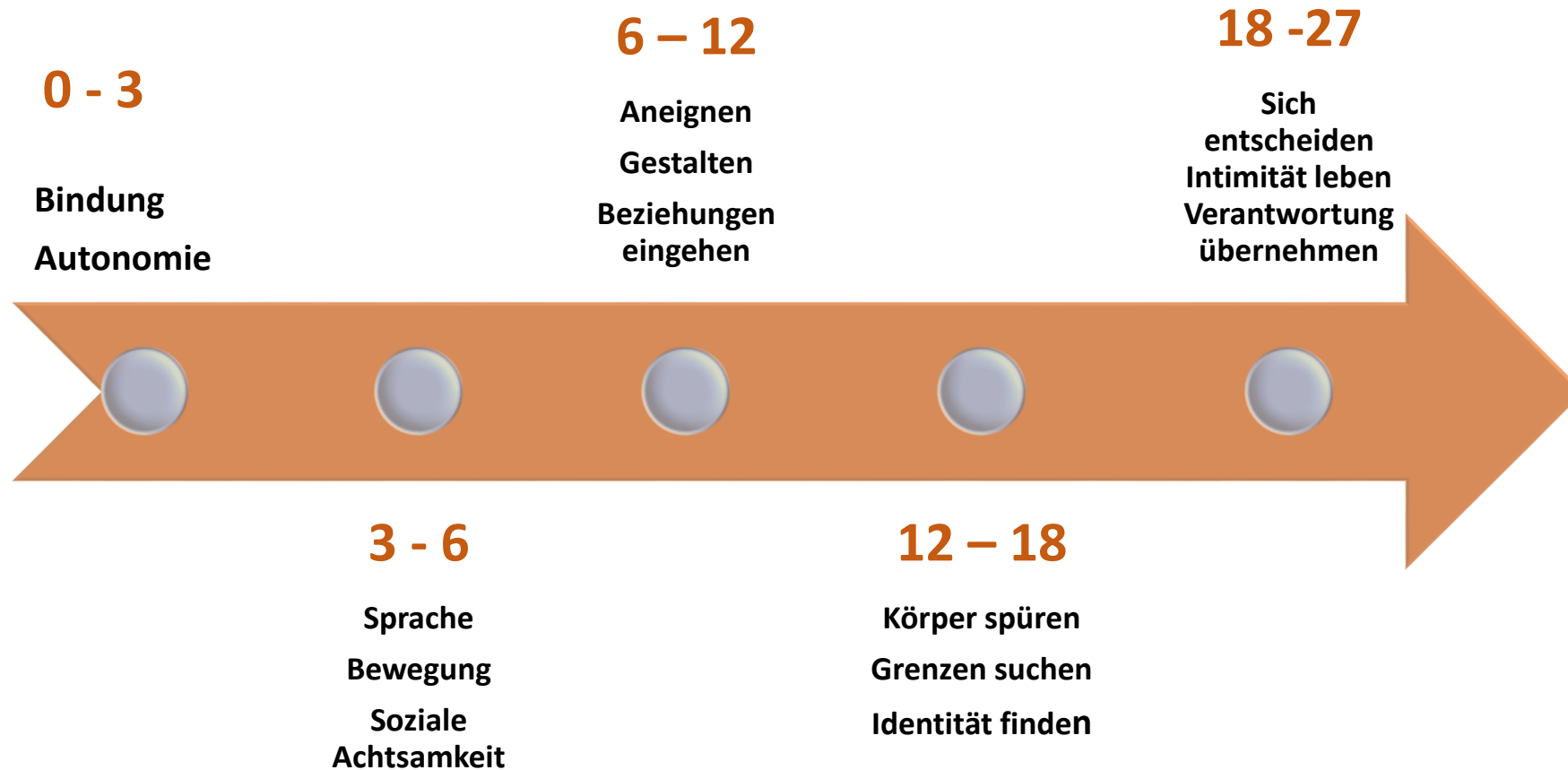
Neugier, Lernbereitschaft „Experimentierfreude“

*Selbst*motiviertes und –gesteuertes Lernen anregen

Altersentsprechende Entwicklung fördern

Entwicklungsthemen beachten

Relevante Entwicklungsthemen

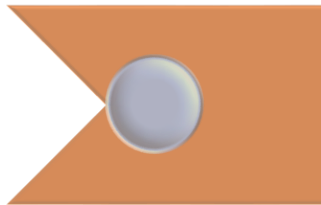


Relevante Entwicklungsthemen und -zeitpunkte

0 - 3

Bindung

Autonomie



Basiskompetenzen für ein gesundes Leben

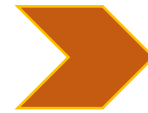
Dauerhaft einfühlendes Verhalten und emotionale Zuverlässigkeit der Eltern bzw. der Bezugspersonen und ein unterstützendes Erziehungsklima.

Ist auch Basis für Autonomiebestrebung, um z.B. sich die Welt über Sprache und Bewegung zu erschließen und zu lernen Ereignisse selbst zu steuern

Altersgemäße Entwicklung fördern. Aufwachsen im Wohlergehen.

Zentrale Entwicklungsthemen

- **Kinder unter 3 Jahren:**
Bindung und Autonomie
- **Kinder von 3 bis 6 Jahren:**
Sprechen, Bewegen und Achtsamkeit
- **Kinder von 6 bis 12 Jahren:**
Aneignen und Gestalten, Beziehungen eingehen und sich bewähren
- **Jugendliche von 12 bis 18 Jahren:**
Körper spüren, Grenzen suchen, Identität finden



„Geglückte“ Bindungsmodelle verankern

- **Feinfühliges Verhalten**, d.h.
- Signale des Kindes wahrnehmen,
- richtig interpretieren,
- *prompt und angemessen* darauf reagieren.

Selbstwirksamkeitserwartung:

Prägt die Grundüberzeugung, inwieweit das Leben Sinn macht, ob es sich lohnt, sich zu engagieren, ob man Kontrollmöglichkeiten hat, ... und später Leitungsmotivation, Schulerfolg

Relevante Entwicklungsthemen und -zeitpunkte

6 – 12

Aneignen

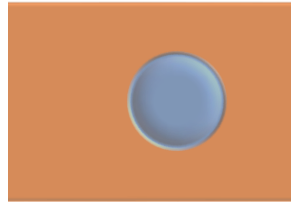
Gestalten

Beziehungen
eingehen

Andere werden immer wichtiger

Entwicklung vollzieht sich in Beziehung.
Nicht nur im frühen Kindesalter, sondern
und insbesondere im Grundschulalter.

Beziehungen zu Freunden und zu
Gleichaltrigen bieten Chance auf
Gleichrangigkeit.



Auf der anderen Seite: „Einfach Kind sein“,
ist vorbei. Spätestens ab jetzt werden
Kinder mit Leistungsanforderungen
konfrontiert. Doch,- auch die kognitiven
Fähigkeiten differenzieren sich weiter aus.

Übergänge erfolgreich begleiten

Bewältigen sie diese Anforderungen, ist ein
völlig neues Verorten in der Welt möglich;
dies und auch der Vergleich mit
Gleichaltrigen beeinflussen Selbstkonzept
und Identität.

Familiärer Zusammenhalt bietet da einen
wichtigen, schützenden Rahmen.

Außerdem....

Individuelles Wohlergehen stärken durch klassische Gesundheitsförderung

Gelingende, altersgemäße Entwicklung braucht ...

WHO 2019

79,7 Prozent der Jungen und sogar 87,9 Prozent der Mädchen zwischen 11 und 17 Jahre waren 2016 körperlich nicht aktiv genug. Jüngere Kinder haben ebenfalls erheblichen Bewegungsmangel.

Ausreichende Bewegung ab frühem Lebensalter steigert jedoch die Fitness, den Aufbau der Knochen und verhindert langfristig schwere Erkrankungen.

Bewegung:

- Bringt die **kognitive Entwicklung** voran.
- Fördert die **psychische Gesundheit**
- Fördert, gemeinsam mit anderen, **soziale Kompetenzen**.

**...viel Bewegung,
gute Ernährung**

Beispiel ...

Bewegung fördern

...und kognitive Entwicklung, Sprachentwicklung, Fein- und Grobmotorik, ...

Bewegungsempfehlung Kleinkinder und Kitakinder

Kinder sollen sich **mindestens 30 Min. täglich** in angeleiteter Form bewegen

Kinder sollen **mindestens 60 Min. bis zu mehreren Stunden täglich in unstrukturiertem Bewegungsspiel** und nicht mehr als 60 Min. täglich im Sitzen verbringen

Kinder sollen Bewegungsfertigkeiten erlernen, die das **Fundament für komplexere Bewegungsabläufe** darstellen

Kein Fernseher im Zimmer, **nicht mehr als 30 Min. täglich Computer /Fernsehen** am Tag

De Bock 2014/2018

Bewegungshäufigkeit bei Kitakindern

Prozent der Zeit	Minuten	
51%	92	Inaktivität (Sitzen)
45%	80	Leichte Aktivität (z.B. Stehen, Gehen)
4%	8	Aktivität mit mittlerem bis hohem Aktivitätslevel

Dörr et al.; De Bock 2014

Welche Faktoren führen tatsächlich zu mehr Bewegung?

	Sitzen vermindert	Mittlere bis hohe Aktivität erhöht
Bewegungsraum vorhanden		+ 33%
Raum frei zugänglich	- 7%	
Außengelände frei zugänglich		+ 33%
Außengelände grüner Eindruck	- 14%	+ 52%
Turnstunden > 1mal /Woche		+ 28%
Engagement für Bewegung	- 11%	
Engagement für Bewegung im Freien		+ 100
Erzieherideen zur Umgestaltung		+ 31%

Dörr et al. 2014

Es geht um mehr als „nur“ um Verhalten

Verhältnisorientierung. Diese Faktoren führen tatsächlich zu mehr Bewegung

Natürliche Umgebung

- Hügel
- Hindernisse
- Verstecke
- Kurven statt gerade Wege
- Grüner Eindruck

Was wird gefördert?

- Spielverhalten
- Motorische Entwicklung
- Allg. Gesundheit von Kindern

Wichtige Botschaften an die Eltern:

- Sichere Räume zum freien Spiel
- Bewegung draußen in der Natur
- Bewegung in Kindergruppen

Gebhardt 2015, de Bock 2015 /2017, Saakaslahti 2004, Faber 2001, Grahn, 1997

Kinder stärken. Durch Verhaltens- und Verhältnisprävention können Kommunen Teilhabechancen fördern

**Individuelle
Förderung und
strukturelle
Armut-
prävention**

Verhältnisprävention

- Stärkung der Lebens- und Entwicklungsorte, in Nachbarschaften, Stadtteilen & Institutionen,

Verhaltensprävention

- Stärkung der individuellen und sozialen Ressourcen
(qualitativ hochwertige Angebote, ausreichend Verfügungszeit, Partizipation, ...)

**Umfassende
Teilhabechancen**

Individuelle
Ebene

Familiäre Ebene

Außerfamiliäres
Stützsystem

Außerdem....

Nicht vergessen ... nicht nur individuell ansetzen!

Ressourcen liegen auf mehreren Ebenen

Persönlichkeitsmerkmale

- Erwerb von Basiskompetenzen

Merkmale der engeren Umgebung

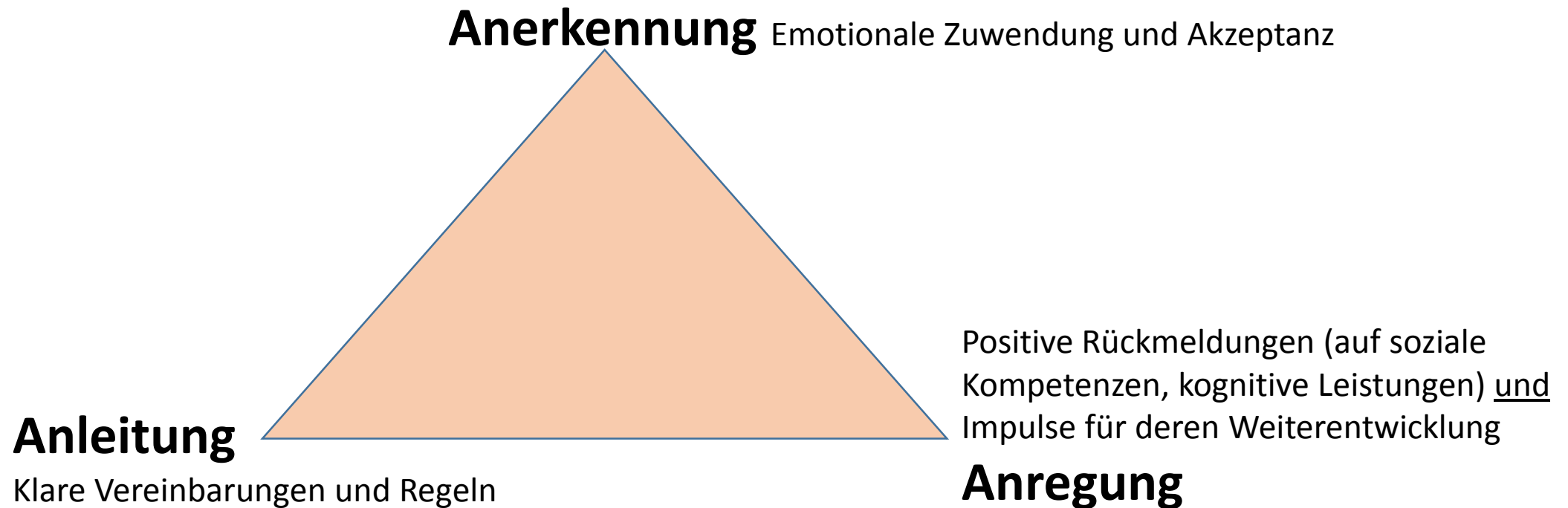
- Familien“klima“: emotionale Unterstützung und Rückhalt durch die Eltern, klare Regeln, angemessene Explorationsmöglichkeiten
- Familienaktivitäten

Merkmale des außerfamiliären Stützsystems

- Qualität der Betreuungs- und Bildungseinrichtungen
- Soziale Unterstützung über soziale Netzwerke
- Integration in kommunale und Nachbarschaftssysteme

Was bietet Eltern erste Orientierung?

„Magisches Zieldreieck der Erziehung“



Bei Armut bietet Resilienzförderung in Kitas für Eltern von allem „mehr als gewohnt“

- Beratung und Unterstützung der Eltern in existenzsichernden Angelegenheiten
- Gelungene Übergangsgestaltung
- Zugehörigkeit und Einbindung von Kind und Familie in das Umfeld
- Information, die ankommt
- **Armutssensible Haltung**

Armutssensibilität hat viele Facetten

- Aktuelle Zahlen, Daten und Fakten kennen
- Eigene (Vor-)Urteile kennen
- Handlungslogik benachteiligter Kinder und Familien berücksichtigen und respektieren. Agieren ohne zu stigmatisieren.
- **Zugang erleichtern**
 - in Regelangebote und in unterstützende Maßnahmen
 - durch kostenfreie Angebote und durch Kinderbetreuung, wenn man *alle* Eltern erreichen will
 - durch Lotsen, Multiplikatoren, Schlüsselpersonen,...
- „Auch mal über´s Geld reden und nachfragen, was gebraucht wird“ (Armut nicht tabuisieren!“)

Armutssensible Haltung **intern und **extern** zum Thema machen**

Außerdem....

**Aufwachsen im Wohlergehen fördern durch
strukturelle Maßnahmen**

Ressourcen liegen auf mehreren Ebenen

Persönlichkeitsmerkmale

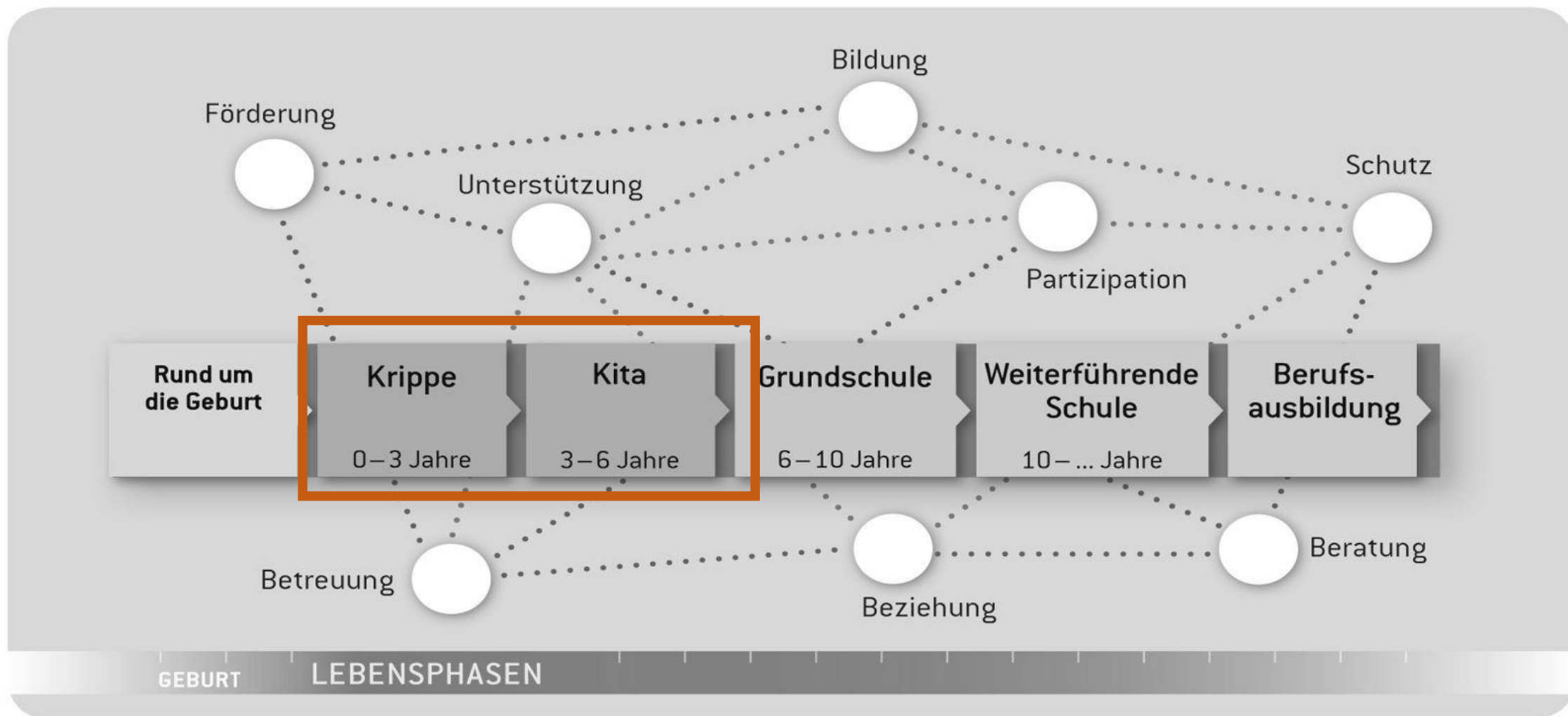
- Erwerb von Basiskompetenzen

Merkmale der engeren Umgebung

- Familien“klima“: emotionale Unterstützung und Rückhalt durch die Eltern, klare Regeln, angemessene Explorationsmöglichkeiten
- Familienaktivitäten

Merkmale des außerfamiliären Stützsystems

- Qualität der Betreuungs- und Bildungseinrichtungen
- Soziale Unterstützung über soziale Netzwerke
- Integration in kommunale und Nachbarschaftssysteme



Quelle: Richter-Kornweitz/Werkbuch Präventionskette, Hannover 2013

Gemeinsam mehr Chancen schaffen, ist ein Prozess ...

Präventionsketten sichern umfassende Teilhabechancen, über den Lebensverlauf

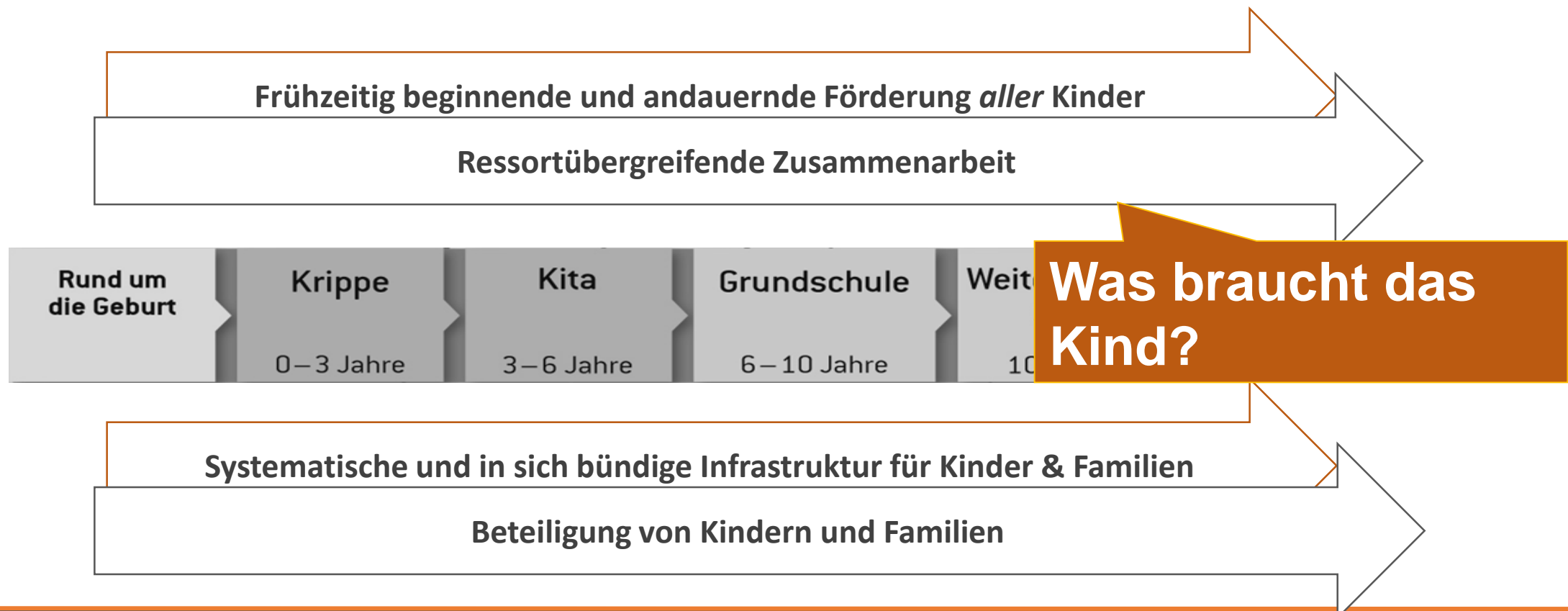


Übergänge sichern

Präventionskette sichern Teilhabechancen über den Lebensverlauf

Für eine Präventionskette werden die Angebote in der Kommune entlang der **Lebensphasen** und der **Lebenslagen** organisiert. Es wird **ständig reflektiert**, was gebraucht wird, je nach Umfeld, Stadtteil, Quartier, um dort, im direkten **Lebensumfeld**, die Organisationen und Institutionen **zusammen** zu bringen, mit konsequentem **Blick auf das Kind**. Immer orientiert daran, **Aufwachsen im Wohlergehen** zu fördern.

Eine Präventionskette ist kein neues Netzwerk, sondern eine Form der Zusammenarbeit, die Teilhabe sichert



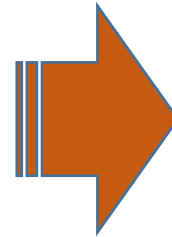
Außerdem....

Was brauche ich als Fachkraft?

Gute Basis für resilienzfördernde Haltung der Fachkräfte

„Zielgruppe“

- Optimale körperliche und psychische Gesundheit
- Ausgeprägte Problemlösefähigkeiten
- Realistisches Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und positives Selbstkonzept
- Lernfähigkeit und -bereitschaft, Neugier, Experimentierfreude



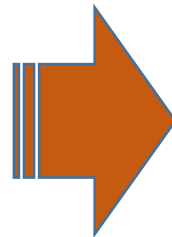
Für Fachkräfte

Positive Arbeitsatmosphäre, „Gesunde Führung“, hoher Grad an Arbeitszufriedenheit, körperliche Fitness und Psychohygiene



„Zeit für Geduld“

„Fehlertoleranz“ im Team, Zeit zum Erproben der eigenen Problemlösefähigkeiten



Freiheits-, Gestaltungs-, Entscheidungsspielräume

Resilienz fördern als Fachkraft

Merkmale einer resilienzfördernden Haltung

- Ressourcenorientierter Blick
 - Entfaltung von Stärken und Talenten unterstützen
 - **„Jede/r kann etwas besonders gut!“**
- Authentische Anerkennung und Ermutigung
 - **„Ehrlich loben!“**
- Armutssensible Haltung
 - **„Vom Kind aus denken“**
 - Was braucht das Kind? In gesundheitlicher, kultureller, sozialer, materieller Hinsicht?

Voraussetzungen dieser Haltung

- Die Fähigkeit, eine innere Distanz bei gleichzeitiger Zugewandtheit zu halten
- Eine pädagogische Haltung der persönlichen Selbstfürsorge einnehmen
- **Die Kunst des Dialogs beherrschen**

Die Kunst des Dialogs...

- Herausforderungen individuell genau richtig abzustimmen
- Daran glauben, dass die anderen in der Lage sind, ihre eigenen Lösungen zu finden
- Nicht zu viel, aber trotzdem genug zu tun
- Beziehung ist alles – alles ist Beziehung
- **...du bist immer auch Modell“:**
 - Sich selbst treu bleiben
 - Gut für sich selbst sorgen können
 - Humor - über sich selbst lachen können
- **Radikaler Respekt**

„Die richtigen Fragen stellen ist wichtiger als die richtigen Antworten zu geben.“

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. Antje Richter-Kornweitz
eMail: antjerichterkornweitz@gmail.com