

Kinder stärken! – Die Förderung der seelischen Widerstandskraft (Resilienz) in Kindertageseinrichtung und Familie

Bad Nauheim
16.3.2022

Prof. Dr. Klaus Fröhlich-Gildhoff
Evangelische Hochschule Freiburg
Zentrum für Kinder- und
Jugendforschung



ZfKJ

Gliederung

1. Das Konzept der Resilienz und Lebenskompetenzen
2. Verwandte Konzepte
3. Resilienzförderung in der Kita (und Grundschule)
4. Im Angesicht des Krieges
5. Hinweise für den Alltag und Abschluss

1. Das Konzept der Resilienz und Lebenskompetenzen

Paradigmenwechsel

(Wechsel der Blickrichtung):

Von der Pathogenese zur Salutogenese

Von der Defizit- zur Ressourcenorientierung

Von den Risiko- zu den Schutzfaktoren

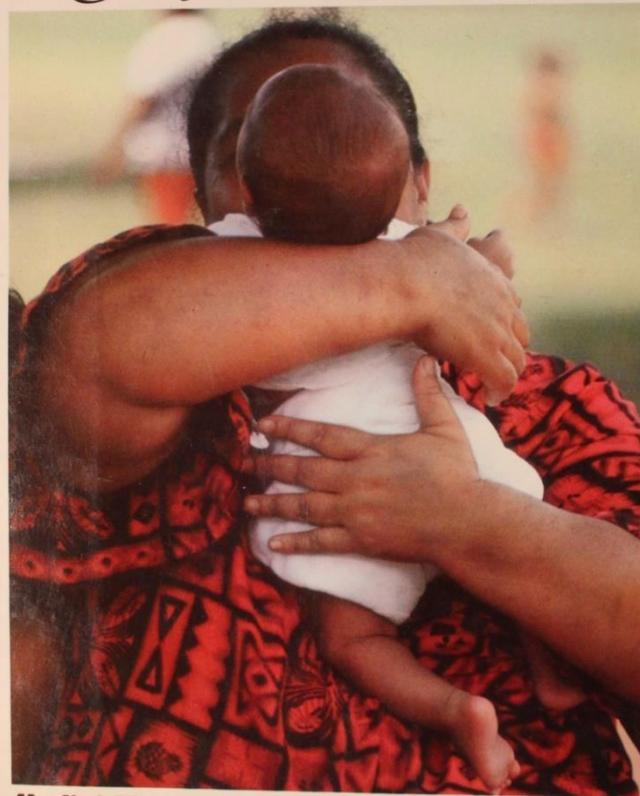
Definition von Resilienz

- Ableitung vom Englischen „resilience“ = Widerstandsfähigkeit, Spannkraft, Elastizität
 - erfolgreicher Umgang mit belastenden Lebensumständen und negativen Stressfolgen
- ➔ psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern – bzw. Menschen überhaupt – gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken



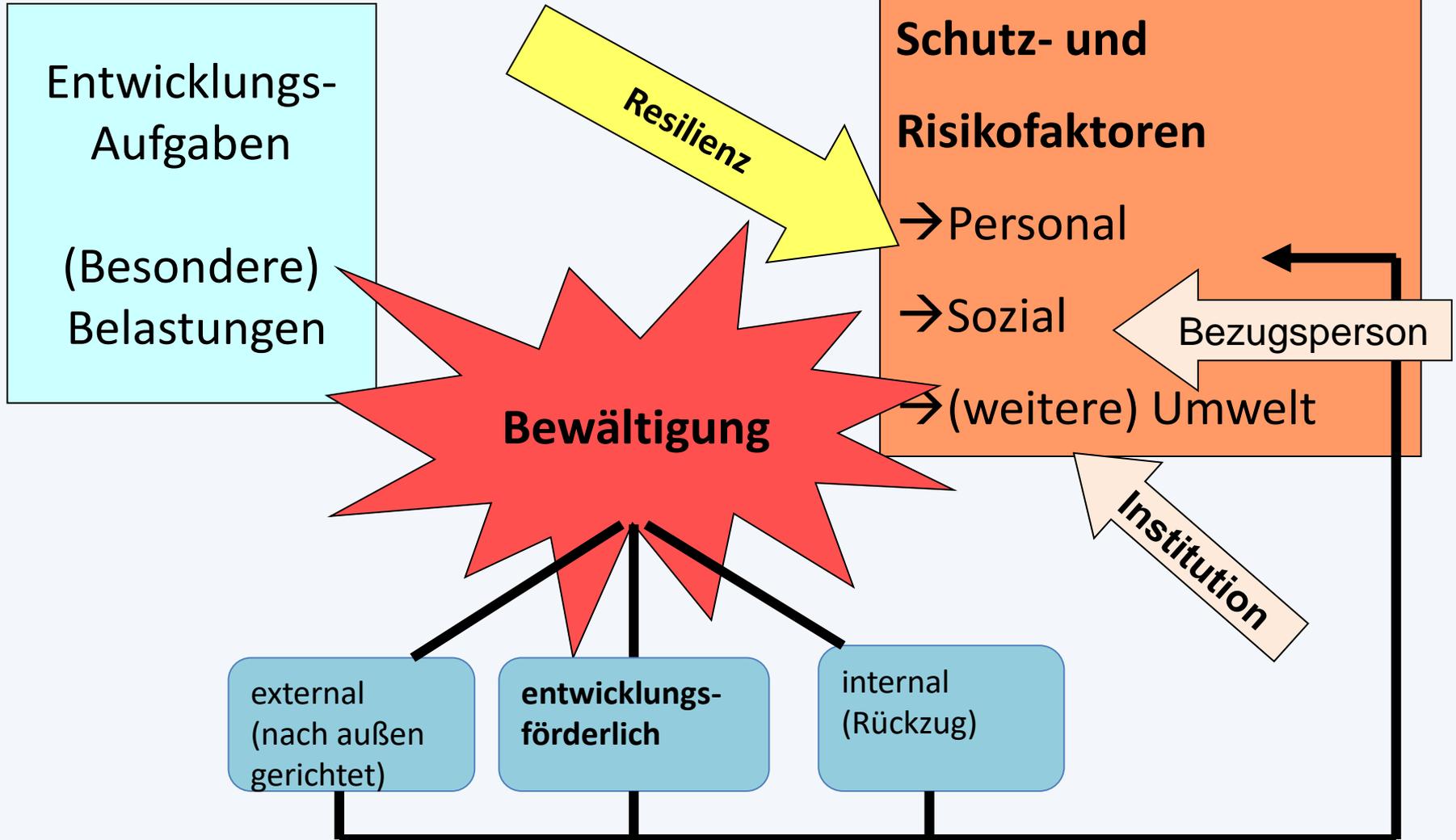
VULNERABLE BUT INVINCIBLE

A Study of Resilient Children



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

Resilienz: seelische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken



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.)

Exkurs:

Interaktion – Beziehung - Bindung

Interaktion
(erfahrung)



Interaktion



Beziehungserfahrung



Interaktion



Beziehungserfahrung

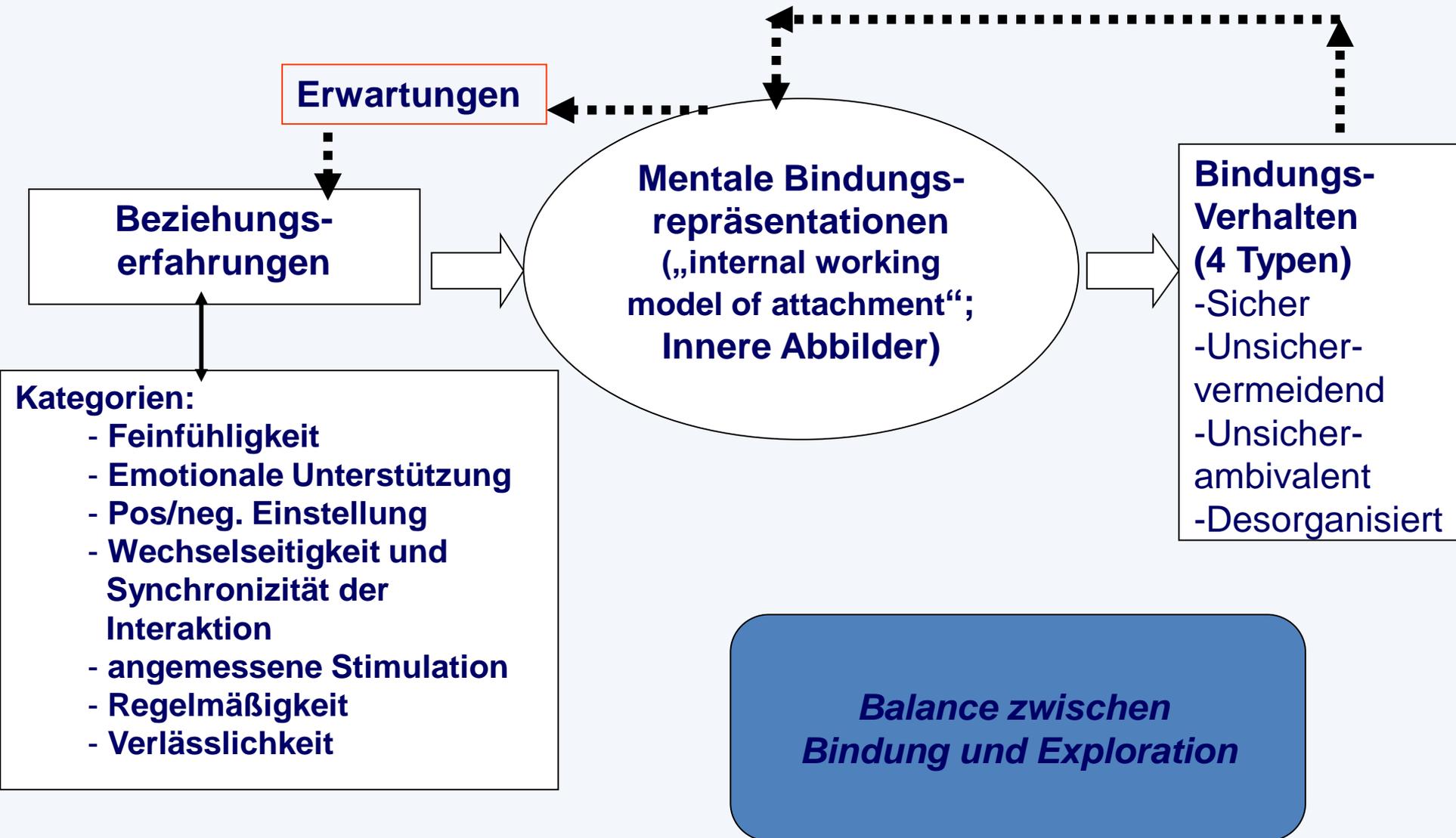


Interaktion



Bindungsstatus'

Entstehung von Bindung und Bindungsverhalten



Kennzeichen entwicklungsförderlicher Beziehungsgestaltung

- Verlässlichkeit, Regelmäßigkeit, Kontingenz, PRÄSENZ
- Zuwendung, Wertschätzung, bedingungslose Akzeptanz
- Feinfühligkeit (Signale erkennen, richtig interpretieren, prompt und angemessen beantworten)
- Responsivität, angemessene Spiegelung
- Stressreduktion; Unterstützung der Selbstregulation
- Sicherheit ; Halt *und* adäquate (altersangemessene) Grenzsetzung
- Assistenz; Explorationsunterstützung herausfordernde, aber bewältigbare Anforderungen stellen und dabei individuelle und passgenaue Unterstützung anbieten
- Ermutigung aussprechen und Erfolgsrückmeldung geben
- Reflektierte Kongruenz (Echtheit im Kontakt)

MERKE: Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Beziehung(sgestaltung) ist entscheidend

Die Bedeutung pädagogischer Fachkräfte

→ Pädagogische Fachkräfte in der Kindertagesbetreuung (Tagesmütter, Krippe, Kita) und Grundschule können kompensatorische/korrigierende Bindungserfahrungen gestalten, wenn sie

- ... den ‚Bindungsstatus‘ eines Kindes erkennen
- ... ihr eigenes Bindungsverhalten reflektieren
- ... und passgenaue Interaktionsangebote realisieren



HINTERGRÜNDE UND ERLÄUTERUNGEN ZUM VERFAHREN

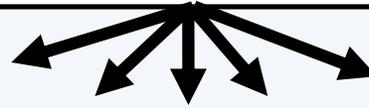
HANDREICHUNG ZUR EINSCHÄTZUNG DER BINDUNGSSICHERHEIT IN DER KITA (EIBIS)



<http://zfkj.de/index.php/forschungsaktivitaeten/einschaetzung-von-bindungssicherheit>

Schutzfaktoren auf der personalen Ebene

Entwicklungsaufgaben,
(aktuelle) Anforderungen
Krisen



**Selbst- und
Fremdwahr-
nehmung**

=

Ange-
messene
Selbst-
einschätzung
und
Informations
verarbeitung

**Selbst-
Steuerung**

=

Regulation
von
Erregungen
und
Gefühlen

**Selbst-
Wirksamkeit**

=

Grundüber-
zeugung,
Anforde-
rungen
bewältigen
zu können

**Soziale
Kompetenz**

=

Konflikte
lösen,
Selbstbe-
hauptung,
Unterstüt-
zung holen

**Problem-
löse-
Kompetenz
/kognitive
Flexibilität**

=

Allgemeine
Strategie
zur Analyse
und zum
Bearbeiten
von
Problemen

**Allgemeine
Bewältigungs
Kompetenz**

=

Fähigkeit zur
flexiblen
Realisierung
vorhandener
Kompetenzen
in der
Situation

**Sinn-
findung
und Ziel-
anpassung**

=

Entwickeln
und Anpas-
sung eines
„Lebens-
sinns“ und
verbunde-
ner Ziele



Bewältigung

Aspekte von Resilienz

Resilienz ist...

... ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess

➔ ist nicht angeboren, keine Charaktereigenschaft!!

Entwicklungsprozess, abhängig von Erfahrungen und Erlebnissen

... Eine variable Größe

➔ keine stabile Unverwundbarkeit

... Situationsspezifisch und kontextabhängig

➔ nicht auf alle Lebensbereiche übertragbar

2. Verwandte Konzepte

- Grundbedürfnisse (Klaus Grawe, 2004)
- Lebenskompetenzen, „life skills“ (WHO) → „Nationales Gesundheitsziel“
- Salutogenese (Aaron Antonovsky)

Grundbedürfnisse

(Grawe, 2004; Fröhlich-Gildhoff, 2016)

- **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 Exploration und Weltaneignung**
(Deci & Ryan: Autonomie)
- **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**

Konzept der „Lebenskompetenz“

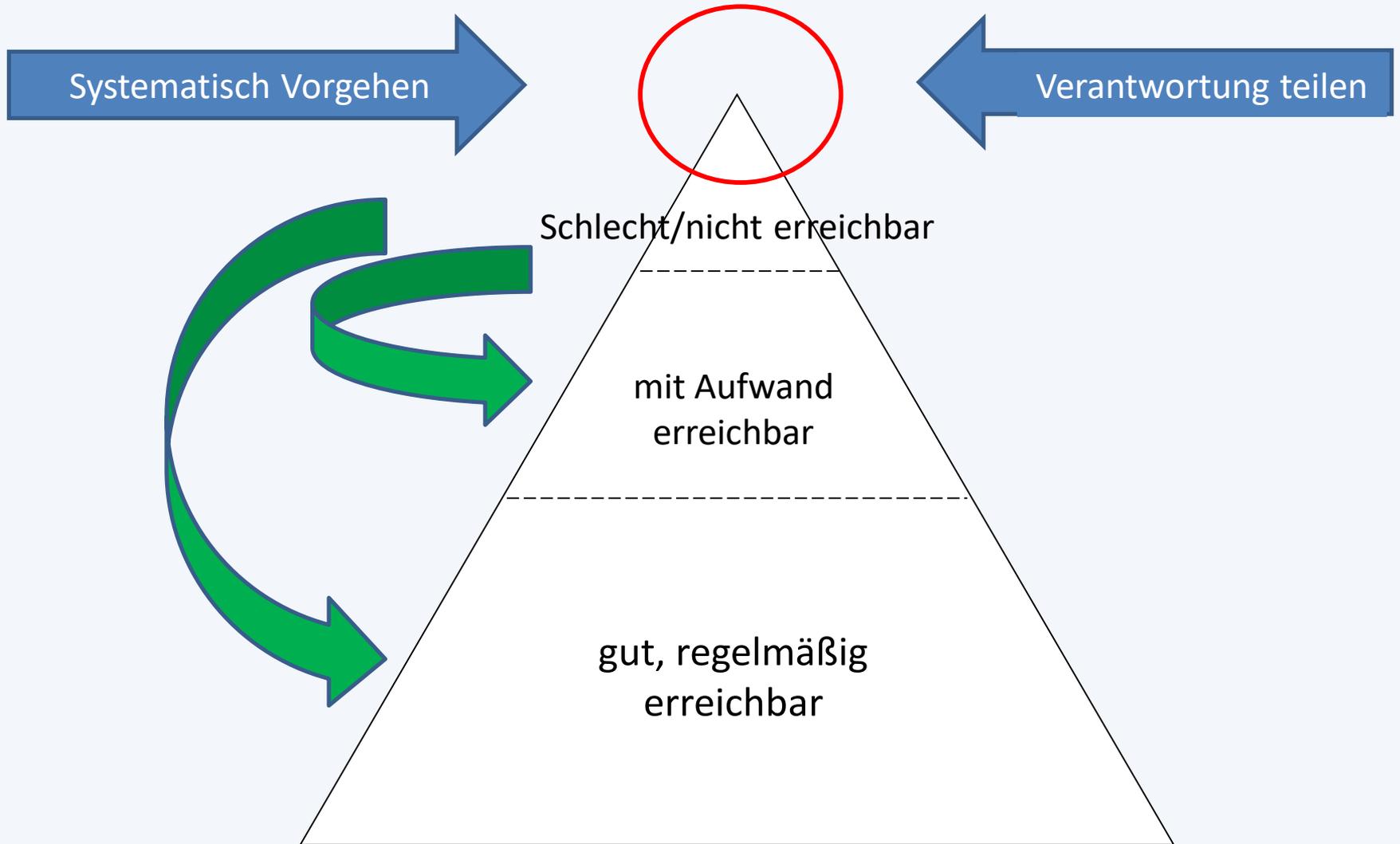


Nationales Gesundheitsziel

Gesund aufwachsen: Lebenskompetenz, Bewegung, Ernährung

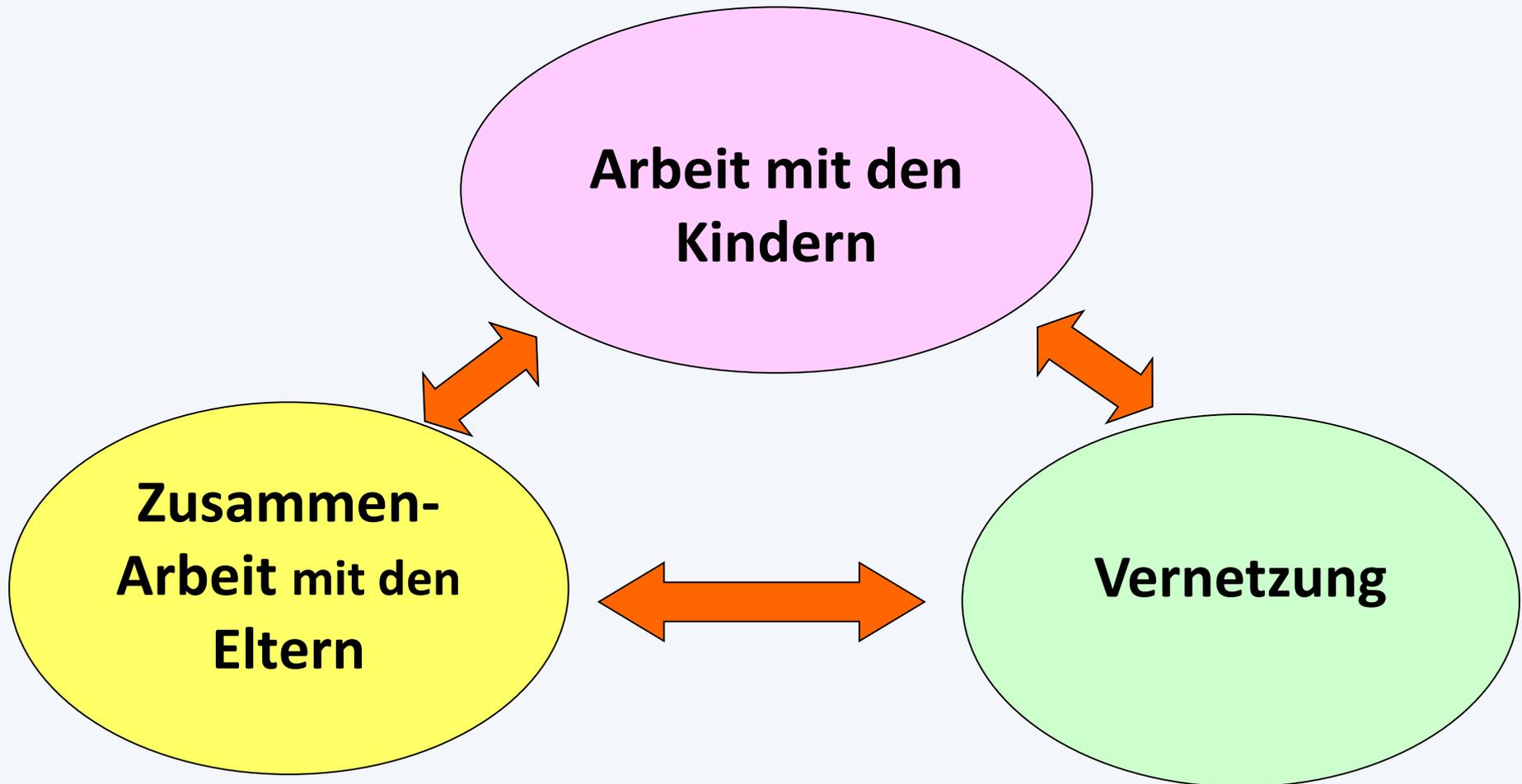
3. Resilienzförderung in der Kita

ACHTUNG !!!



KiTa und Schule als Lern- und Lebensort für Kinder und Eltern:

Entwicklungsförderung, Elternstärkung und Vernetzung
in der und durch die Institution



Projektkonzeption

Multimodales Vorgehen, Setting Ansatz

Arbeit mit den Kindern

- Kursprogramm („Training“)
- Verankerung im Alltag
- zielgruppenspezifische Angebote

Netzwerke

- Erziehungsberatung
 - Soziale Dienste
 - KinderärztInnen,
KiJu PT
- Einrichtungen, Vereine etc.
im Sozialraum

Fortbildungen für die Pädagogischen Fachkräfte

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

Zusammenarbeit mit den Eltern

- Information
- Beratung/“Sprechstunden“
- Elternkurse

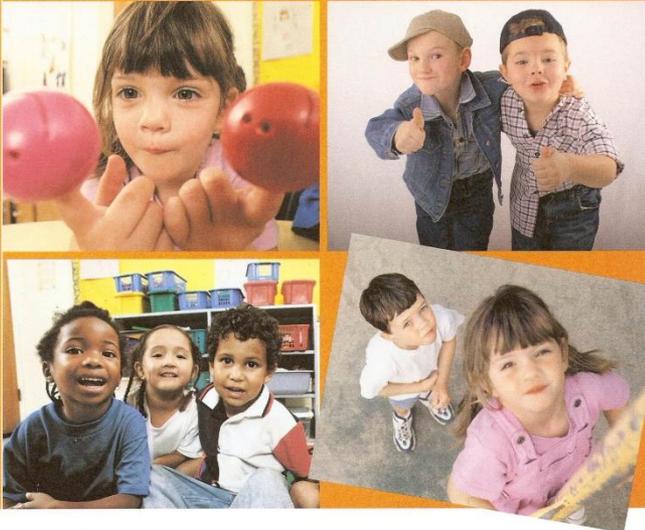
Projektrealisierung

Multimodales Vorgehen in Kitas

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

reinhardt

FRÜHPÄDAGOGIK



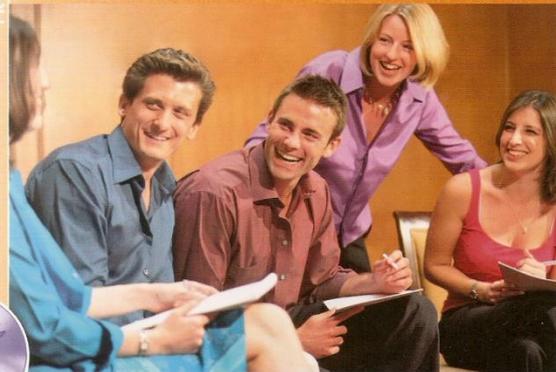
Fröhlich-Gildhoff • Dörner • Rönnau

Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen – PRIK

Trainingsmanual für ErzieherInnen

reinhardt

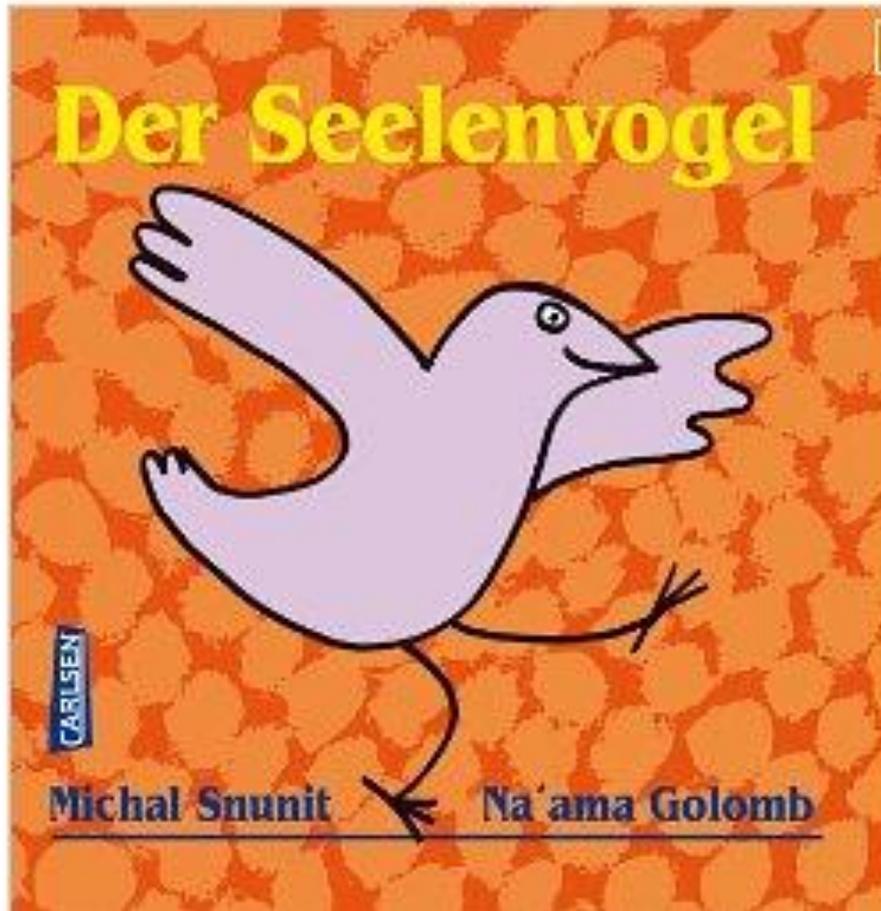
FRÜHPÄDAGOGIK



Fröhlich-Gildhoff • Rönnau • Dörner

Eltern stärken mit Kursen in Kitas

Selbstwahrnehmung → Gefühle





„Ampel“

„Mutsteine“



Weiterbildung Resilienz Kita Biber

„Entspannung“



Wichtigste Ergebnisse

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

4. Im Angesicht des Krieges

- Der Krieg in der Ukraine ist eine Katastrophe für die Menschen dort und hat Auswirkungen auf das Miteinander in Europa überhaupt!
- Für Professionelle (und Eltern) stellen sich (mindestens) zwei wichtige Fragen:
 - (1) Wie soll ich mit kleinen Kindern über den Krieg sprechen?
 - (2) Was brauchen Kinder (und Familien) mit Fluchterfahrung, wenn sie in die Kita kommen?

(1) Wie soll ich mit kleinen Kindern über den Krieg sprechen?

- Die Kinder ernst nehmen, nicht abwiegeln
- Das, was sie sagen aufnehmen/spiegeln, Möglichkeiten, Gefühle auszudrücken geben (Bilder malen) - **ohne zu dramatisieren**
- Altersgemäß Erklärungen anbieten: Warum ist Krieg entstanden? (Streit zwischen Gruppen [nicht: Einzelpersonen], der außer Kontrolle geraten ist; ein Mensch/eine Gruppe mit bösen Absichten raubt etwas...)
- Sehr kontrolliert eigene Gefühle einbringen („ich kann das verstehen, auch ich habe Angst“)
- **Sicherheit vermitteln**: Der Krieg wird nicht zu uns kommen
- Dabei realistisch bleiben und **ggfls.** auf Folgen für uns hinweisen (Heizen, Autofahren, Einkaufen...)
- Handeln gegen die Ohnmacht (Spenden [eigenes Spielzeug], Ermutigen, Kontakt zu Flüchtlingskindern aufzunehmen, ...) – auch wenn dies vielleicht nur Symbolcharakter haben kann

(2) Was brauchen Kinder (und Familien) mit Fluchterfahrung, wenn sie in die Kita kommen?

- **Sicherheit und Transparenz** (Klarheit der Abläufe, klare Bezugspersonen, ...); Kita als „sicherer Ort“
- **Wertschätzung** für die Überlebensleistung (→ Anerkennen der Stärken)
- **Verständnis** ... für Ängste, Trauer, „merkwürdiges“ Verhalten, ...
- **Kommunikationsmöglichkeiten** mit und ohne Sprache
- **Fachkräfte**, die ihre **eigenen Grenzen** sehen und sich **Unterstützung** holen (können!)

Handreichung für
pädagogische Fachkräfte



Stärkung von Kita-Teams in der Begegnung mit Kindern und Familien mit Fluchterfahrung

Herausgeber

Präventionsnetzwerk
Ortenaukreis (PNO)

Ullrich Böttinger
Klaus Fröhlich-Gildhoff

Autor/-innen

Klaus Fröhlich-Gildhoff
Jutta Kerscher-Becker
Dorothea Hüsson
Hildegard Steinhauser
Sibylle Fischer

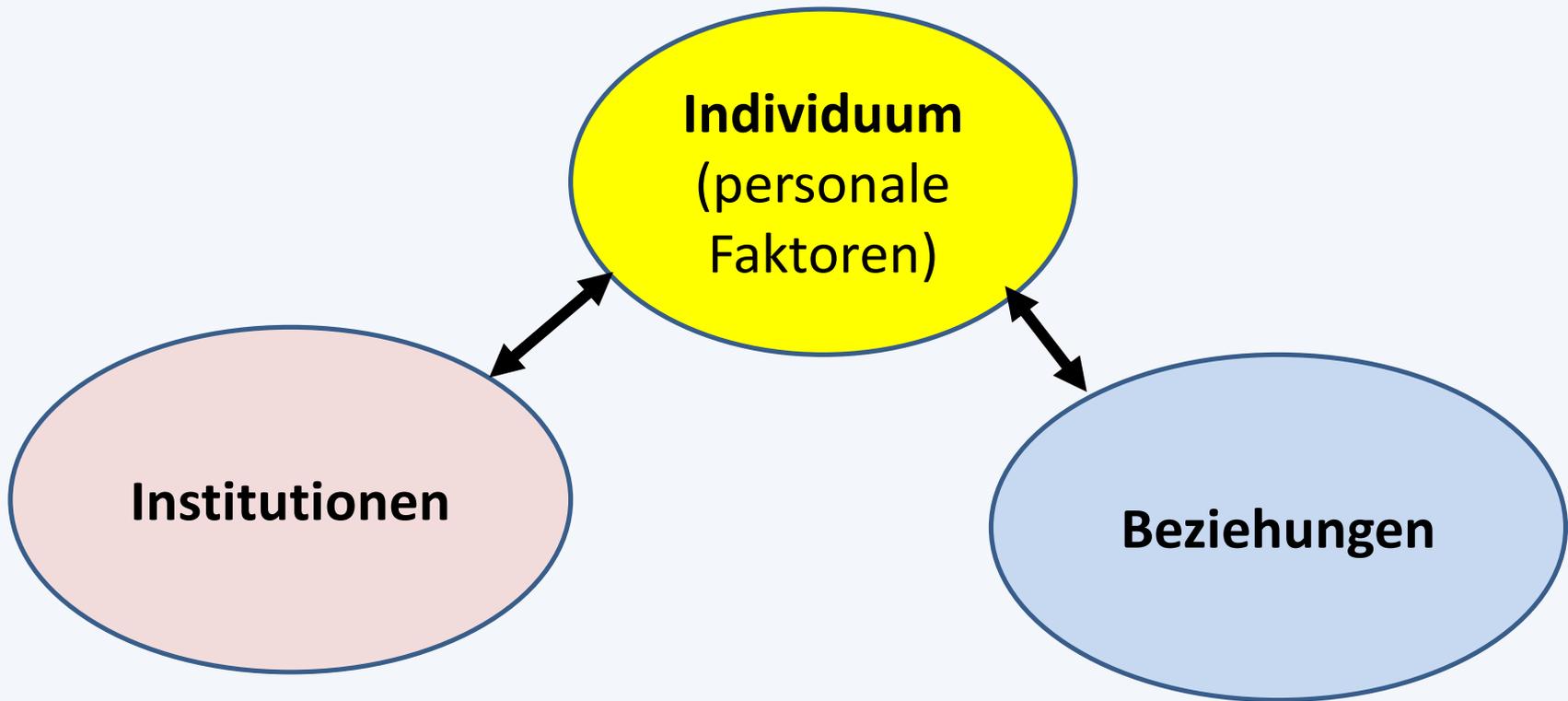


Zu bestellen über: FEL Verlag
lorenzen@eh-freiburg.de

5. Hinweise zur Resilienzförderung für den Alltag

Gezielte Entwicklungsunterstützung

Stärkung von Schutzfaktoren

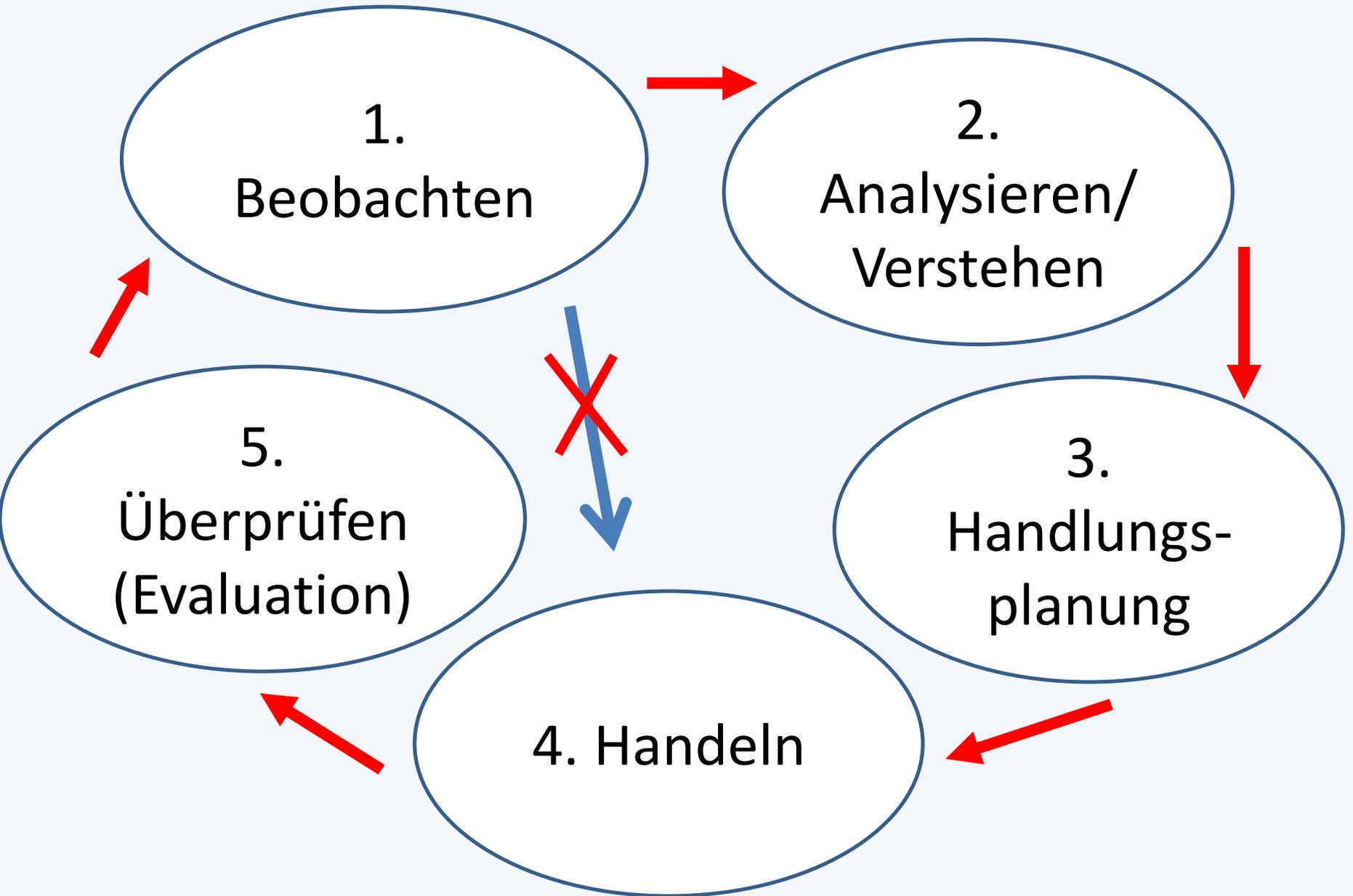


Beziehungen

→ Beziehungskontinuität sichern!

- Wertschätzung, Empathie – und Kongruenz
- an Beziehungs/Bindungsbedürfnissen und –möglichkeiten anknüpfen
- Feinfühligkeit (Signale wahrnehmen, richtig interpretieren, angemessen und prompt beantworten)
- den „Eigensinn“ ergründen (jedes Verhalten ergibt einen Sinn)
→ VERSTEHEN
- Stärkenorientierung/Ressourcenaktivierung
- „Passung“ des Interaktionsangebots zum Entwicklungsstand, zu den (aktuellen) Bindungsbedürfnissen, zum Interesse und der Engagiertheit der Kindes – im Rahmen der (Lern-) Gruppe; → Begegnung in der „Zone der nächsten Entwicklung“ (Wygotsky, 2002) des Kindes
- Reale Begegnung statt virtuellem Kontakt

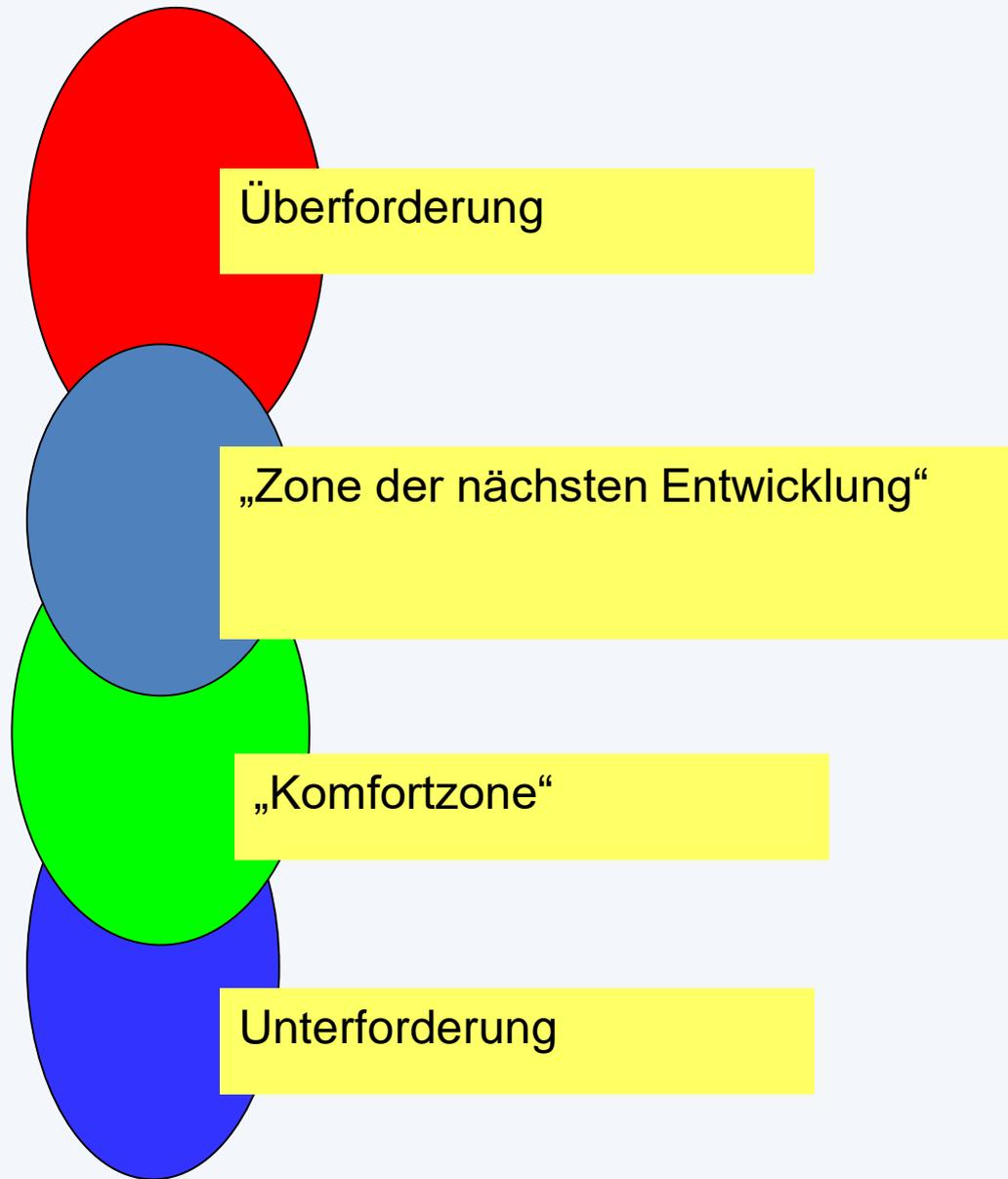
Zentrale Botschaft: Systematisches Vorgehen



Beziehungen

→ Beziehungskontinuität sichern!

- Wertschätzung, Empathie – und Kongruenz
- an Beziehungs/Bindungsbedürfnissen und –möglichkeiten anknüpfen
- Feinfühligkeit (Signale wahrnehmen, richtig interpretieren, angemessen und prompt beantworten)
- den „Eigensinn“ ergründen (jedes Verhalten ergibt einen Sinn)
- Stärkenorientierung/Ressourcenaktivierung
- „Passung“ des Interaktionsangebots zum Entwicklungsstand, zu den (aktuellen) Bindungsbedürfnissen, zum Interesse und der Engagiertheit der Kindes – im Rahmen der (Lern-) Gruppe; → Begegnung in der „Zone der nächsten Entwicklung“ (Wygotsky, 2002) des Kindes



Individuum (personale Faktoren)

Die sechs Resilienzfaktoren gezielt stärken,
z.B. durch:

- LOB, LOB, LOB
- 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
- Programme/Kurse

Institutionen

- Raum/Zeit für Beziehungsgestaltung
- Sicherheit, klare Struktur → Orientierung...
- Bestärkungs- statt Bewertungskultur
- Individualisierte Förderplanung
→ Binnendifferenzierung
- Verantwortung für den Alltag (Aufgaben!)
übertragen, für die Gruppe

Zusammenfassung

Haltung

- Stärkenorientierung
- Positiver Blick

Interaktion/Beziehungsgestaltung

- Vertrauen
- Wertschätzung
- Feinfühligkeit
- Sicherheit
- Ermutigung

Stärkung des Resilienzfaktors

- ... im Alltag
- ... durch gezielte „Übungen“ (Kurs)

Organisation

- Beziehungssicherheit
- „Räume“ zum „Üben“

**Resilienzorientierung und –förderung ist eine Grundhaltung,
keine Methode oder Technik**

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



www.zfkj.de

www.resilienz-freiburg.de

froehlich-gildhoff@eh-freiburg.de

Tradition der **Projekte zur Förderung von Resilienz und Lebenskompetenzen**

im Zentrum für Kinder- und Jugendforschung (ZfKJ) an der EH
Freiburg

- 2004/5 erste Pilotstudie Resilienz in Kitas (studienbegleitendes Projekt)
- 2005 – 2007 „Kinder Stärken!“ (4 Kitas in FR; KG Design)
- 2008 – 2010 „Prävention statt Exklusion“ (5 Kitas, KG Design)
- 2010/2011 Resilienz in der Hauptschule
- 2012 - 2014 „Präventionsnetzwerk Lörrach“: institutionsübergreifende Resilienzförderung
- 2011 - 2014 „Resilienz in Grundschulen“
- 2013 - 2016 „Kinder Stärken! – Resilienzförderung in der Kita“ → Transfer in die „Breite“ i.R. der „Offensive Bildung“
- Seit 2013 MultiplikatorInnenschulungen bundesweit
- 2014 -2018 Präventionsnetzwerk Ortenaukreis; Förderung der seelischen und körperlichen Gesundheit in 50 Kitas und Grundschulen; 45 wählen Schwerpunkt Resilienz
- Seit 2019 Studie „Resilienzförderung in weiterführenden Schulen“

Literatur, eigene Veröffentlichungen

- Fröhlich-Gildhoff, K., Reutter, A. & Schopp, S. (2021). *Prävention und Resilienzförderung in der Sekundarstufe (PRiS)*. München: Reinhardt.
- Rönna-Böse, M. & Fröhlich-Gildhoff, K. (2020). *Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Fröhlich-Gildhoff, K., Dörner, T. & Rönna-Böse, M. (2019). *Prävention und Resilienz in Kindertageseinrichtungen (PRiK) – ein Förderprogramm* (4. vollst. überarbeitete Auflage). München: Reinhardt.
- Fröhlich-Gildhoff, K., Becker, J. & Fischer, S. (2019). *Prävention und Resilienz in Grundschulen (PRiGS)* (2. überarb. und aktualisierte Aufl.). München: Reinhardt .
- Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönna-Böse, M. (2015). *Resilienz* (4. aktualis. Auflage). München: Reinhardt/UTB
- Fröhlich-Gildhoff, K., Kerscher-Becker, J., Rieder, S., von Hüls, B. & Hamberger, M. (2014). *Grundschule macht stark! Resilienzförderung in der Grundschule – Prinzipien, Methoden und Evaluationsergebnisse*. Freiburg: FEL Verlag.
- Rönna-Böse, M. & Fröhlich-Gildhoff, K. (2014). *Resilienz im Kita-Alltag. Was Kinder stark und widerstandsfähig macht* (2. neu bearb. Auflage). Freiburg, Herder.
- Fröhlich-Gildhoff, K. (2013). *Angewandte Entwicklungspsychologie in der Kindheit*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Fröhlich-Gildhoff, K., Fischer, S. & Becker, J. (Hrsg.)(2012). *Gestärkt von Anfang an – Resilienzförderung in der Kindheit*. Weinheim: Beltz.
- 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. Rönna, M. & Dörner, T. (2008). *Eltern stärken mit Kursen in Kitas*. München: Reinhard.