

Resilienz und Resilienzförderung in der Schule

Referat

3. Forum Gesundheit Zyklus 1

Stark sein – stark bleiben
Resilienz bei Kindern fördern
Aarau, 15.5.2024

Jürg Frick
www.juergfrick.ch

Paradigmenwechsel oder komplementäre Sicht?

Entwicklungspsychopathologie

- Was macht Menschen krank?
Risikofaktoren

Resilienzforschung

- Was erhält Menschen gesund?
Schutzfaktoren

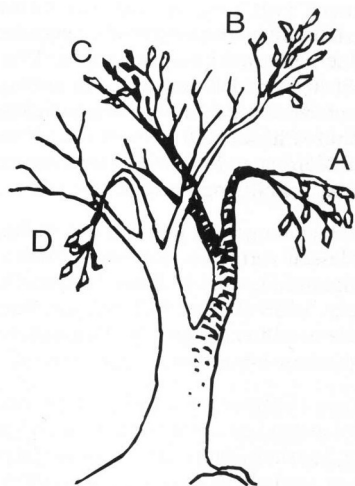
Problemlösen als grundlegende Aktivität

«Alle Organismen sind ständig,
Tag und Nacht, mit dem Lösen
von Problemen beschäftigt.»

(Karl Popper, Objektive Erkenntnis, S. 252)

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung

3



Entwicklungspfade nach Sroufe (1997)

Vereinfacht postuliert er vier generelle
Entwicklungsverläufe:

Kontinuität

- A) Kontinuierliche Fehlanpassung
 ↘ Störung
- B) kontinuierliche positive Anpassung
 ↗ normale Entwicklung

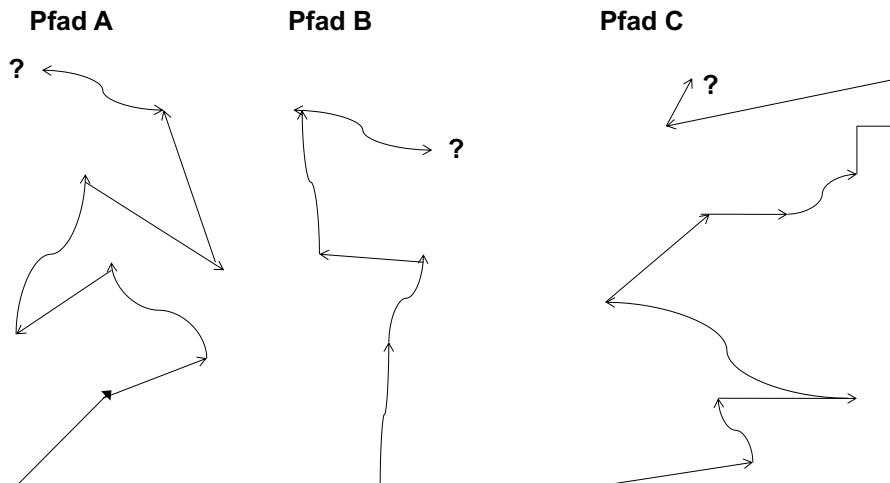
Diskontinuität

- C) Zunächst Fehlanpassung, dann
 positive ↗ Veränderung
- D) zunächst positive Anpassung, dann
 negative ↘ Veränderung

➔ **Die Entwicklung selten linear!**

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung⁴

Drei Entwicklungsverläufe



Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung

5

Begriffe und Definitionen

- *resilire (lat.) = zurückspringen, abprallen*
- *resilience (engl.) = seelische und körperliche Widerstandsfähigkeit, Spannkraft und Elastizität*
- Duden (2014):
Psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen
→ *psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken*
- *Das Vermögen eines dynamischen Systems, sich erfolgreich Störungen anzupassen, die seine Funktion, Lebensfähigkeit oder Entwicklung bedrohen. (Masten 2016)*

6

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung

Die Kauai-Längsschnittstudie (1)

Werner (1982, 1993 ff.)

Werner (1982) begann in den 1950er Jahren eine Studie mit dem Ziel, die physische, kognitive und soziale Entwicklung einer Kohorte in einem abgegrenzten Territorium, der Insel Kauai des Hawaii-Archipels zu verfolgen.

Es wurden alle Kinder (N = 698) des Geburtsjahres 1955 unmittelbar nach der Geburt sowie im Alter von 1, 2, 10, 18, 32 und 40 Jahren untersucht.

Werner bezeichnete die Kinder, die bis zur Vollendung des zweiten Lebensjahres vier oder mehr psychosozialen Risikofaktoren ausgesetzt waren, als Risiko-Kinder.

→ *Von diesen Kindern zeigten zwei Drittel im Alter von 10 Jahren schwer wiegende Lern- und Verhaltensstörungen, oder sie wurden bis zum 18. Lebensjahr straffällig bzw. psychiatrisch auffällig.*

→ *Ein Drittel der Risiko-Kinder (42 Mädchen, 30 Jungen) entwickelten sich jedoch trotz massiver multiplen Belastungen zu «normalen», kompetenten und störungsfreien Personen. Werner nannte diese Kinder, die psychisch besonders widerstandsfähig waren «invulnerabel».*

→ *Die Ergebnisse der Kauai-Studie führten zu einem theoretischen Modell der Resilienz.*

Quellen: Werner, E.E. (1993). Risk, resilience and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. In *Development and Psychopathology* 5, p. 503-515. 7
Werner, E.E. & Smith, R.S. (1982). *Vulnerable but Invincible: A Study of Resilient Children*. New York.

Das Konzept der Salutogenese (2)

Kinder/Jugendliche und der 'Sense of coherence' (Antonovsky 1997)

«Sense of coherence»

- *Verstehbarkeit*
- *Handhabbarkeit*
- *Sinnhaftigkeit*

Fragen ... und Folgerungen

☺/☺ *Wie weit wird die Schule, die Familie usw. mit ihren Anforderungen und Strukturen von uns als verstehbar, handhabbar (bewältigbar) und bedeutsam (sinnhaft) erlebt?*

☺/☺ *Was tragen die Schüler*innen, die Klassen, die Schulleitung, die Eltern, das weitere Umfeld dazu bei?*

☺/☺ *Wie hilft uns das Konzept der Salutogenese für unsere Arbeit?*

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung⁸

Hat man sein Warum? des Lebens, so verträgt man sich mit fast jedem Wie.

(Nietzsche, Götterdämmerung, Sprüche und Pfeile, P12, 1880)

Erweiterter Resilienzbegriff: Resilienzbereiche/Systeme

- elastische Resilienz
- situationsspezifische Resilienz
- lebensbereichsspezifische Resilienz
- individuelle Resilienz, konforme / widerständige Resilienz
- familiäre (familiäre) Resilienz
- Peer-Resilienz
- Paar-Resilienz
- Team-Resilienz
- Organisationale Resilienz (Führung, Organisation, Mitarbeitende)
- Resilienz von Systemen, z.B. sozioökonomische Resilienz: Community Resilience, resiliente Regionen und Städte, «Resilient Nation», resiliente Organisationen und Firmen
- Digitale Resilienz

Innere und äussere Resilienzfaktoren

1. **Personale Schutzfaktoren, z.B.:** psychische Merkmale des Kindes wie prosoziales Verhalten, Zielstrebigkeit, Flexibilität, Offenheit
2. **Familiäre Schutzfaktoren, z.B.:** stabile Bindung, warmes u. unterstützendes Familienklima, konstruktive Vorbilder
3. **Schutzfaktoren im weiteren sozialen Umfeld, z.B.:** positive ausserfamiliäre Rollenvorbilder, gezielte Förderung durch Lehrpersonen, stimulierendes Lernumfeld, Freundschaften mit Gleichaltrigen

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung

11

Wichtige Resilienz-Faktoren

- **Selbstwahrnehmung**
(sich angemessen einschätzen können)
- **Fremdwahrnehmung**
(Signale des A. wahrnehmen u. richtig deuten)
- **Selbststeuerung**
(Umgang mit eigener Erregung, sich anpassen, motivieren, aktivieren)
- **Selbstwirksamkeit**
(Vertrauen in sich, etwas bewirken/beeinflussen zu können)
- **Soziale Kompetenz**
(sich sozial angemessen verhalten, Dialog-Konfliktfähigkeit)
- **Problem lösen/kognitive Flexibilität**
(Lösungen suchen/finden, flexibel verhalten)
- **Umgang mit Stress/adaptive Bewältigungskompetenz**
(Stressbewältigungsmöglichkeiten kennen)

nach Rönna-Böse/Fröhlich-Gildhoff 2015, leicht verändert

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung

12

Austausch zu zweit: Eigene Lebensgeschichte

→ Wer/was hat Sie gestärkt, Ihre Resilienz gefördert, was ist Ihre Kraftquelle?

- Mutter, Vater, Geschwister
- Lehrperson
- Freund, Freundin
- Partner, Partnerin
- Lektüre
- Beruf
- Hobby
- ...



13

Resilienzförderung auf verschiedenen Ebenen

- 1. Arbeit mit Kindern**, z.B. Alltagsförderung, Einzelförderung, zielgruppenspezifische Angebote, Unterricht
- 2. Fortbildung pädagogische Fachkräfte und Team**, z.B. Weiterbildungen, Fallbesprechungen, Einzel- und Gruppensupervision
- 3. Zusammenarbeit mit Eltern**, z.B. Beratung, Austausch, Elternkurse

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung

14

Resilienzförderung beim Einzelnen heisst:

1. Arbeit an **Einstellungen, Haltungen, Überzeugungen**
2. Arbeit an **Gefühlen, Impulsen**
3. Arbeit an **Handlungsweisen, häufig automatisierten und vielfach unbewussten Reaktionen**

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung

15

Resilienzförderung

Wer: Lehrpersonen usw.	Wo/was: Förderbereich/Kompetenz
SuS ermutigen, ihre Gefühle mitzuteilen	Gefühlsregulation, Impulskontrolle
SuS konstruktives FB geben	Positives Selbstbild/Selbstwertgefühl
SuS helfen, soziale Beziehungen aufzubauen und zu pflegen	Kontakt- und Beziehungsfähigkeit, Perspektivenübernahme, Empathie
SuS anregen, anleiten und ermutigen, positiv zu denken	Optimismus, Zuversicht
SuS unterstützen, erreichbare Ziele zu setzen und anzustreben	Realistische Kontrollüberzeugung, Attributionsmuster, Zielorientierung, Durchhaltevermögen
SuS keine vorgefertigten Lösungen anbieten bzw. vorschnelle Hilfeleistung vermeiden	Problemlösefähigkeit, Verantwortung übernehmen, Selbstwirksamkeitsüberzeugung
SuS ohne Vorbedingungen wertschätzen und akzeptieren	Selbstwertgefühl, Geborgenheit, Sicherheit
SuS zu Erfolgserlebnissen verhelfen	Realistische Kontrollüberzeugung, Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeitsüberzeugung
SuS nicht vor Anforderungssituationen schützen, verschonen	Problemlösefähigkeit, Einbezug von sozialer Hilfestellung, Ausdauer
Für SuS ein resilientes Vorbild sein	Effektive Bewältigungsstrategien

Resilienz und die Entwicklungsaufgabe «Übergänge»

- Neues Setting
- Neue Bezugspersonen
- Neue Peers
- Neue erhöhte Anforderungen
- Neue Lernorte, Wege

Resilienzförderung durch Verlässlichkeit
(Beziehung-Bindung) und stärken von Mut,
Selbständigkeit, Eigenaktivität, Motivation, Ausdauer
usw. 17

Umgang mit Problemen, Schwierigkeiten, Hindernissen, Misserfolgen, Niederlagen

Nützliche Fragen:

1. *Warum hat es nicht geklappt? Was denkst du?*
2. *Was könnte ich nächstes Mal anders / besser machen?*
3. *Was würde mir dabei helfen?*
4. *Wer könnte mir dabei helfen?*
5. *Was lerne ich jetzt daraus für mich?*

Das ABC der Stärken

Schreiben Sie zu den Buchstaben der ABC-Liste ein Stichwort oder mehrere kurze Stichworte auf, die Ihnen als Stärke/Fähigkeit/positive Eigenschaft bei sich einfallen und die mit diesem Buchstaben beginnen:

A aktiv, ausdauernd

B begabt in ...

C clever ...

.

.

.

Z zielorientiert

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung

19

Einige Resilienz-Aussagen

- *Ich will nicht Opfer sein!*
- *Ich mache das Beste daraus.*
- *Ich packe meine Möglichkeiten*
- *Ich anerkenne, was mir gelingt*
- *Durchhalten, nicht aufgeben (sofern es nicht völlig aussichtslos ist!)*
- *Aufschreiben und Erzählen*

→ **Aber: ich kann und muss nicht alles im Griff haben**

Einige Sackgassen bei der Problembewältigung

- Hassen
- Ausgiebiges Selbstmitleid, Opferhaltung
- Die Probleme verdrängen
- In die Sucht flüchten
- Längere soziale Isolierung

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung

21

Zentrale Ergebnisse der Präventionsforschung

Präventionsstudien haben gezeigt:

- R-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 allgemeine Entwicklungsförderung hat bessere (Langzeit-) Effekte als die Prävention isolierter Verhaltensauffälligkeiten (z.B. dissoziales/aggressives Verhalten)

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

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung



Kontaktadresse

Jürg Frick
Psychologische Beratung – Weiterbildungen - Seminare
Rietlirain 44
CH-8713 Uerikon

juerg.frick@phzh.ch
juerg.frick@bluewin.ch
www.juergfrick.ch