

Möglichkeiten der Resilienzförderung in der Schule

Workshop

3. Forum Gesundheit Zyklus 1

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

Jürg Frick
www.juergfrick.ch

Resilienz: Protektive Faktoren im Mikrobereich

Die wichtigsten protektiven («schützenden») Faktoren (Ressourcen) sind:

- 1. zumindest eine enge, stabile und sichere emotionale Beziehung** zu (mindestens) einem Elternteil oder zu einer anderen zuverlässigen Versorgungsperson
- 2. soziale Unterstützung innerhalb und ausserhalb der Familie** (z.B. durch v.a. ältere Geschwister, Verwandte, Tagesmutter, durch eine Erzieherin in einer Vorschuleinrichtung oder eine Lehrperson in der Schule, später auch durch Freunde und Gleichaltrige).
- 3. ein emotional warmes, offenes, aber auch (nicht stur!) strukturierendes und normorientiertes Erziehungsverhalten** (Unterrichtsstil)
- 4. überzeugende soziale Modelle, Rollenmuster** – z.B. Eltern, ältere Geschwister, Lehrpersonen, ausserfamiliäre Vorbilder –, die Kinder und Jugendliche zu konstruktivem Bewältigungsverhalten (Coping) ermutigen und anregen
- 5. dosierte soziale Verantwortlichkeiten und individuell angemessene Leistungsanforderungen** (viele Möglichkeiten in Kindergarten und Schule)

- 6. kognitive und soziale Kompetenzen** (z.B. kommunikative Fähigkeiten, gute schulische Leistungen fördern und würdigen)
- 7. individuell angemessene, eigene persönliche Zielsetzungen** (z.B. eine realistische Zukunftserwartung und passende Zielsetzungen fördern)
- 8. günstige Temperaments-/Charaktereigenschaften** (z.B. Freundlichkeit, Flexibilität, Beharrlichkeit, Impulskontrolle: stärken und würdigen)
- 9. günstige Selbstwirksamkeits- und Kontrollüberzeugungen** (z.B. Erfahrungen von Selbstwirksamkeit, internale Kontrollüberzeugung)
- 10. gesundes Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, positives Selbstbild**
- 11. aktive Bewältigungsmuster (adaptives Coping)** (vorleben, unterstützen)
- 12. Erfahrungen von Sinn, Struktur und Bedeutung** (ich werde gebraucht, bin wichtig, Teil der Klassengemeinschaft)

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung 3

- 13. die Fantasie, die Hoffnung, die Antizipation einer besseren Zukunft** (schulische/berufliche Perspektive, zeigen von Lösungswegen)
- 14. Schreiben (Tagebücher, Gedichte), Lesen.** Schreiben hilft Belastendes zu verarbeiten, Lesen erschliesst neue, andere Welten
- 15. Interessen, Motivation und Erfolg in der Schule** (Schule als Insel)
- 16. Interessen und Hobbies, die Freude und Selbstbestätigung fördern** (z.B. Musik)
- 17. ‚das Gute im Schlechten sehen‘, positive Umdeutungen, tendenziell positives Menschenbild, angemessener Optimismus**
- 18. Fähigkeit, sich zu distanzieren, Sinn für Humor** (Umgang mit Misserfolgen, Niederlagen)

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung 4

Mein Arbeitsfeld

In welchen der aufgeführten 18 protektiven Faktoren können Sie in Ihrem Berufsfeld auf Ihre Schüler*innen resilienzfördernd einwirken?

J. Frick: Resilienz und Resilienzförderung

5

Coping-Modell (nach Carver 1989)

Effektive Coping-Strategien

1. Proaktive Vermeidung von Stress
2. Aktive Beseitigung der Ursachen
3. Suche nach Unterstützung durch Freunde
4. Abreagieren (+/-)
5. Angemessen positiv denken
6. Humor

Ambivalente Coping-Strategien

7. Ablenkung
8. ‚Schicksal‘ akzeptieren
9. Zuflucht in Religion

Ineffektive oder riskante Coping-Strategien

10. Stress verleugnen
11. Gebrauch von Alkohol und Drogen
12. Rasches Aufgeben
13. Selbstvorwürfe

Jürg Frick: Gesund bleiben im Lehrberuf

6

Umgang mit Hindernissen und Schwierigkeiten: Themen-Sammlung mit Lösungsideen

Problem 1: Ich komme in Mathe nicht draus

Mögliche Lösungen:

- *Nachbar fragen*
- *Lehrerin fragen*
- *nochmals ganz genau die Aufgabe durchlesen*

Problem 2: Ich kann mich beim Schreiben nicht konzentrieren

Mögliche Lösungen:

- *Platz wechseln (Ruheplatz)*
- *Lehrerin um Ruhe bitten*

Gut sind individuelle Karten und Lösungen für Problemstellungen der SchülerInnen

7

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung

Resilienzförderung: Ansatzpunkte und Ressourcen finden

Beispiele:

- Arbeit an den Entwicklungsthemen der Schüler*innen
- Begeisterungsfähigkeit für ...
- Sportliche Leistung
- Sorgfalt
- Besonderes Interesse an ...
- Soziale Fähigkeiten (z.B. Hilfsbereitschaft)
- Sensibilität (Empathiefähigkeit) ...
- ...

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung 8

Das ‚Kuchen-Pizza-Modell«: 5 Schritte

1. Analyse Schritt 1:

Faktoren/Anteile bestimmen

2. Analyse Schritt 2:

Faktoren/Anteile quantifizieren

3. Handlungsanleitung:

Lösungen zu den beeinflussbaren Faktoren/Anteilen erarbeiten

4. Handlung:

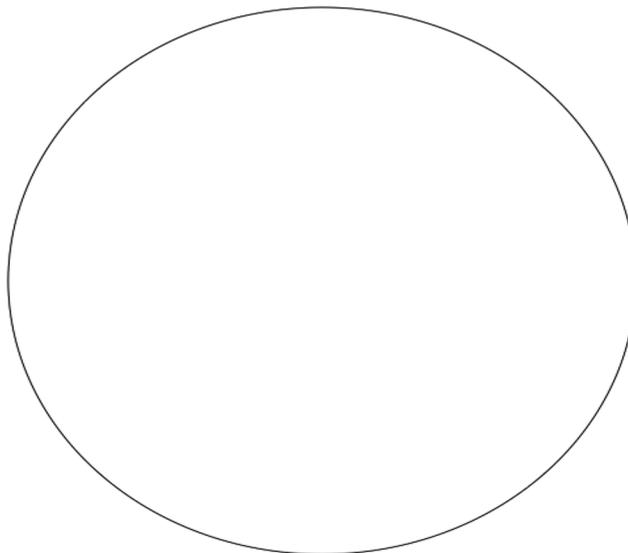
Lösungen umsetzen

5. Reflexion:

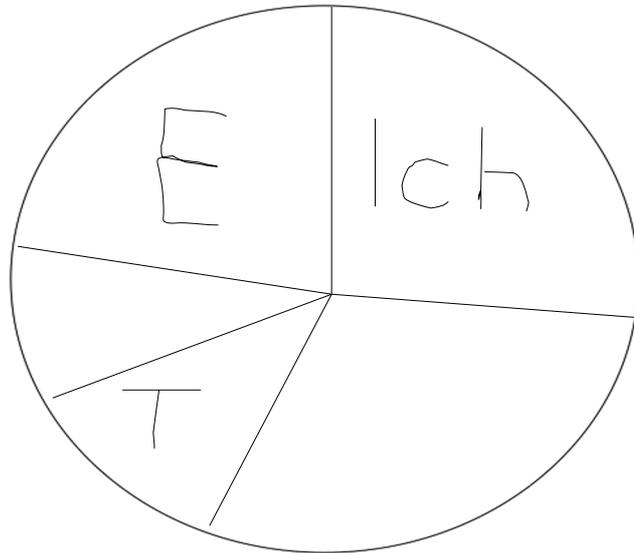
Lösungen überprüfen, adaptieren

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung 9

Übung: Das «Kuchen-Pizza-Modell I»



Übung: Das «Kuchen-Pizza-Modell III»



Positive Peer Culture
Positive Peer Counseling (PPC)
(Opp/Unger 2006)

Positive Peer Culture

Kernideen/Grundannahmen

- Jede/r Schüler/in und jede Familie verfügt über Stärken (Ressourcenansatz)
- Durch Überwinden von Problemen werden Stärken entwickelt
- Prinzip jugendlicher Selbstbefähigung im Zentrum
- Kinder/Jugendliche sind die wichtigsten Experten in Fragen, die sie betreffen
- Zuerst Kultur des Verbundenseins aufbauen, Vertrauensvorschuss in eigene Stärken gewähren
- Junge Menschen anleiten und befähigen, ihren Peers in respektvoller Weise zu helfen und sich dadurch selber zu stärken
- Zugehörigkeit erfahren – Leistung steigern
- Diskursfähigkeit fördern – Autonomie stärken
- Biografisches Lernen unterstützen
- Peerbeziehungen erleben, die positive Kraft der Peers nutzen

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung

13

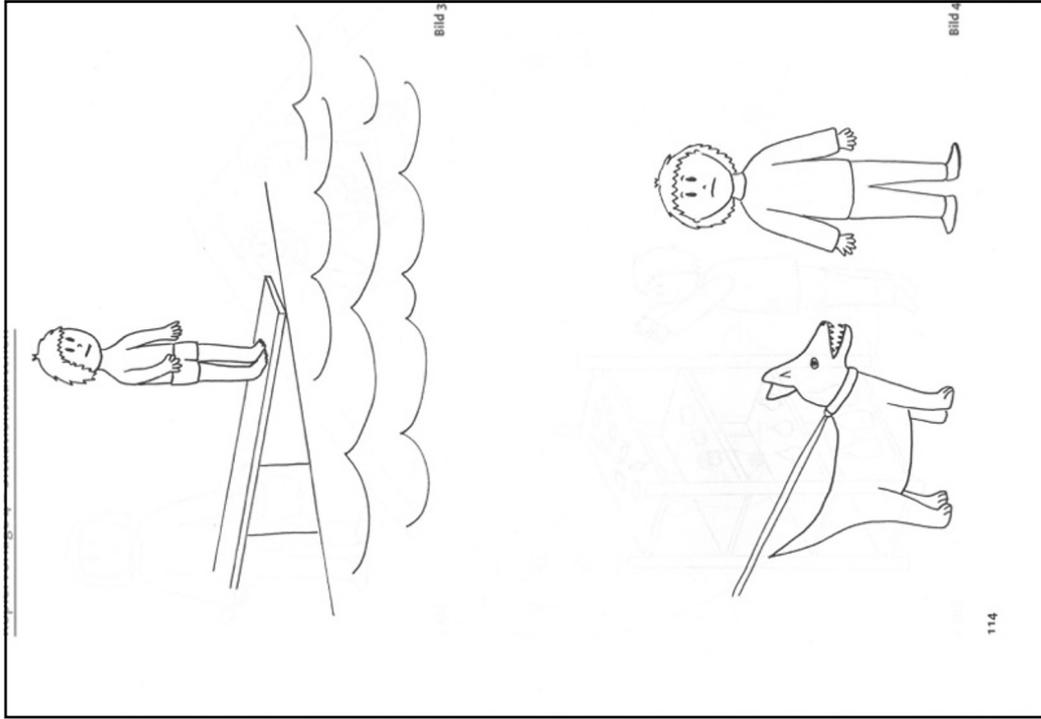
nach Opp/Unger 2006, leicht verändert

Prozess in vier Stufen (Kompetenzhierarchie)

1. Über eigene Probleme sprechen können
2. Nach Lösungen für diese Probleme suchen können
3. Verantwortung für die Umsetzung akzeptierter Problemlösungsvorschläge übernehmen können
4. Anderen bei der Lösung ihrer Probleme helfen können

nach Opp/Unger 2006, leicht verändert

Jürg Frick: Resilienz und Resilienzförderung



Selbstwertgefühl

Welche Möglichkeiten habe ich?

DIE SITUATION

Name: _____ Datum: _____

Arbeitsblatt 11

63

© Peter Frey, Bestehungsstärke und Sozialkompetenz fördern
© Peter Frey Verlag

7 Ein Hausmittel gegen Aufregung

Partnerarbeit

Wie würdet ihr mit den folgenden Gefühlen umgehen?

<p>Wut</p> <p>Sport: rennen, gehen und springen gegen einen Boxsack boxen Bälle werfen, sich strecken, schwimmen ein paar Mal tief einatmen Zeitungen zerreißfen Musik hören alles ausschreiben einen Gummiball oder Knetmasse mit der Hand quetschen ein Puzzle anfangen</p> <p>Hast du noch andere Ideen?</p>	<p>Angst</p> <p>mit jemandem darüber sprechen benennen, wovor du Angst hast erklären, wieso du diese Angst verspürst nachdenken: Was ist das Schlimmste, was passieren könnte? mit Erwachsenen wie deinen Eltern oder Lehrern darüber sprechen Kannst du etwas unternehmen, damit du gar nicht erst Angst bekommst?</p> <p>Hast du noch andere Ideen?</p>
<p>Traurigkeit</p> <p>weinen mit deinen Eltern oder einem Freund/einer Freundin sprechen Musik hören einen Brief schreiben Tagebuch führen ein Bild malen tief durchatmen Sport machen an etwas Schönes denken</p> <p>Hast du noch andere Ideen?</p>	<p>Aggressionen</p> <p>zugeben, dass du andere gerne ärgerst dich bei der Person entschuldigen, die du geärgert oder verletzt hast dich mit einem Geschenk bei der Person entschuldigen, die du geärgert oder verletzt hast eine andere Beschäftigung suchen, statt andere Kinder zu ärgern; zum Beispiel Ball spielen fünf Dinge aufzählen, die dir an dir selbst oder an anderen Personen gefallen dich um ein Haustier kümmern</p> <p>Hast du noch andere Ideen?</p>

© Auer Verlag GmbH, Dinklage
nach Leonie Heng (1996)

Gefühls-Chaos-Notfallplan (3/3)

1. Schneide die beiden Teile aus. Nricke an den gestrichelten Linien und klebe die Teile zusammen. Es entsteht ein Leporello.
2. Trage in jedes Feld ein, was dir hilft, wenn du wütend, traurig oder ängstlich bist.
3. Trage den Notfallplan in deiner Hosentasche bei dir.

Wenn ich traurig bin,



hilft mir:

Wenn ich wütend bin,



hilft mir:

Gefühls-Chaos-Notfallplan

Wenn ich ängstlich bin,



hilft mir:

(Klebefläche)

© Verlag an der Ruhr / Auer, Aina Kurl (ISBN 978-3-846-3381-5) www.verlagan-der-ruhr.de

Literaturhinweise

- Opp, G., Fingerle, M. (Hrsg.) (2007). Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. München: Reinhardt
- Fröhlich-Gildhoff, K.; Rönnau-Böse, M. (2009). Resilienz. München: Reinhardt UTB
- Werner, E.E. & Smith, R.S. (1982). *Vulnerable but Invincible: A Study of Resilient Children*. New York
- Antonovsky, A. (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: Dgvt
- Frick, J. (2019). Die Kraft der Ermutigung. Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe. 3. Auflage. Bern: Hogrefe
- Frick, J. (2009). Ergebnisse der Resilienzforschung und Transfermöglichkeiten für die Selbstentwicklung als Erziehungspersonen. *Zeitschrift für Individualpsychologie*, 4, S. 391-409
- Opp, G.; Unger, N. (2006). Kinder stärken Kinder. Positive Peer Culture in der Praxis. Hamburg: Edition Körber
- Göppel, R.; Zander, M. (2017)(Hrsg.). Resilienz aus der Sicht der betroffenen Subjekte. Eine autobiografische Perspektive. Weinheim: Beltz Juventa
- Zander, M. (2011)(Hrsg.). Handbuch Resilienz. Wiesbaden: VS-Verlag für Sozialwissenschaften
- Stocker, B. (2009). Das Vitamin in der Krise - Resilienz von Personen und Organisationen. *Alpha* 22/23.8.2009, S. 4
- Seifert, A. (2011). Resilienzförderung an der Schule: Eine Studie zu Service-Learning mit Schülern aus Risikolagen. Wiesbaden: VS-Verlag
- Werner, E.E. (1993). Risk, resilience and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. In: *Development and Psychopathology* 5, p. 503-515
- Leipold, B. (2015). Resilienz im Erwachsenenalter. München: Reinhardt UTB
- Rönnau-Böse, M.; Fröhlich-Gildhoff, K. (2015). Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne. Stuttgart: Kohlhammer
- Vodafone Stiftung (2018)(Hrsg.). Erfolgsfaktor Resilienz. Düsseldorf: Vodafone
- Seifert, A.; Zentner, S.; Nagy, F. (2012). Praxisbuch Service-Learning. Weinheim: Beltz
- Fröhlich-Gildhoff, K.; Rönnau-Böse, M. (2021)(Hrsg.). Menschen stärken. Resilienzförderung in verschiedenen Lebensbereichen. Wiesbaden: Springer
- Christina Paersch, Ava Schulz, Frank H. Wilhelm, Adam D. Brown and Birgit Kleim. Recalling Autobiographical Self-Efficacy Episodes Boosts Reappraisal-Effects on Negative Emotional Memories. *Emotion*, 25. Februar 2021. Doi: 10.1037/emo000094
- VBW – Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft e.V. (2022)(Hrsg.): Bildung und Resilienz. Gutachten Aktionsrat Bildung. Münster: Waxmann
- Barabasch, A.; Aprea, C; Sappa, V. (2019): Wie Lehrpersonen Widrigkeiten standhalten: EHB-Studie zur Resilienz von Lehrkräften in der beruflichen Bildung. *Transfer, Berufsbildung in Forschung und Praxis* (1/2019), SGAB, Schweizerische Gesellschaft für angewandte Berufsbildungsforschung.

- Welter-Enderlin, R.; Hildenbrand, B. (2006)(Hrsg.). Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände. Heidelberg
- Wustmann, C. (2004). Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Weinheim: Beltz
- Steinebach, C; Gharabaghi, K. (2013)(Hrsg.). Resilienzförderung im Jugendalter. Praxis und Perspektiven. Berlin: Springer
- Greiff, A. (2008). Resilienz – Widerstandsfähigkeit stärken – Leistung steigern. Donauwörth: Auer
- Masten, A.S. (2016). Resilienz: Modelle, Fakten und Neurobiologie. Paderborn: Junfermann
- Dinkmeyer D. Sr.; Mc Kay, G. D.; Dinkmeyer, J. S.; Dinkmeyer, D. Jr. (2008). Step. Das Buch für ErzieherInnen. Kinder wertschätzend und kompetent erziehen. Berlin: Cornelsen
- Dinkmeyer D. Sr.; Mc Kay, G. D.; Dinkmeyer, J. S.; Dinkmeyer, D. Jr. (2011). Step. Das Buch für Lehrer/innen. Wertschätzend und professionell den Schulalltag gestalten. Weinheim: Beltz
- Dalgleish, T. (2000). Selbstwertgefühl. 1./2. Schuljahr. Praktische Unterrichtsvorschläge und Übungen zur Förderung des Selbstwertgefühls. Donauwörth: Auer
- Dalgleish, T. (2000). Selbstwertgefühl. 3./4. Schuljahr. Praktische Unterrichtsvorschläge und Übungen zur Förderung des Selbstwertgefühls. Donauwörth: Auer
- Hartmann, L. (2009). 30-Mutmach-Geschichten. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr
- Kerr, R. (2007). Portfoliomappe Selbstdisziplin. Mülheim: Verlag an der Ruhr
- Seligman, M.E.P. (1999). Kinder brauchen Optimismus. Reinbeck: Rowohlt
- Doll, B.; Zucker, S.; Brehm, K. (2004). Resilient Classrooms. Creating Healthy Environments for Learning. New York: The Guilford Press
- Johnstone, M. (2015). Resilienz. Wie man Krisen übersteht und daran wächst. München: Kunstmann
- Wink, R. (2016)(Hrsg.). Multidisziplinäre Perspektiven der Resilienzforschung. Wiesbaden: Springer
- Bengel, J. et al. (2009). Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen. Köln: BfG
- Kurt, A. (2017). Resilienz entwickeln und stärken in der Grundschule. Praktische Materialien, die Kinder widerstandsfähiger machen. Mülheim: Verlag an der Ruhr
- Fröhlich-Gildhoff, K. et al. (2019). Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen – PRiK. Ein Förderprogramm. München: Reinhardt
- Fröhlich-Gildhoff, K. et al. (2020). Prävention und Resilienzförderung in Grundschulen – PRiGS. Ein Förderprogramm. München: Reinhardt
- Fröhlich-Gildhoff, K.; Rönnau-Böse, M. (2018). Resilienzfokussierung in Pädagogik und Psychotherapie. In: *Zeitschrift für Individualpsychologie*, 4, S. 371-388
- Fröhlich-Gildhoff, K. et al. (2021). Prävention und Resilienzförderung in der Sekundarstufe I – PRiS. Ein Förderprogramm. München: Reinhardt
- www.resilientsocieties.org
- www.stockholmresilience.org
- www.ideenbuero.ch