

Stabil im Sturm der Entwicklung

–Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Resilienz–

Dr. Mareike Nowak

Wissenschaftliche Assistentin am Lehrstuhl für Schulpädagogik mit dem Schwerpunkt empirische Unterrichtsforschung
Regensburger Straße 160
90478 Nürnberg

Kontakt: mareike.nowak@fau.de

Herzlich Willkommen!

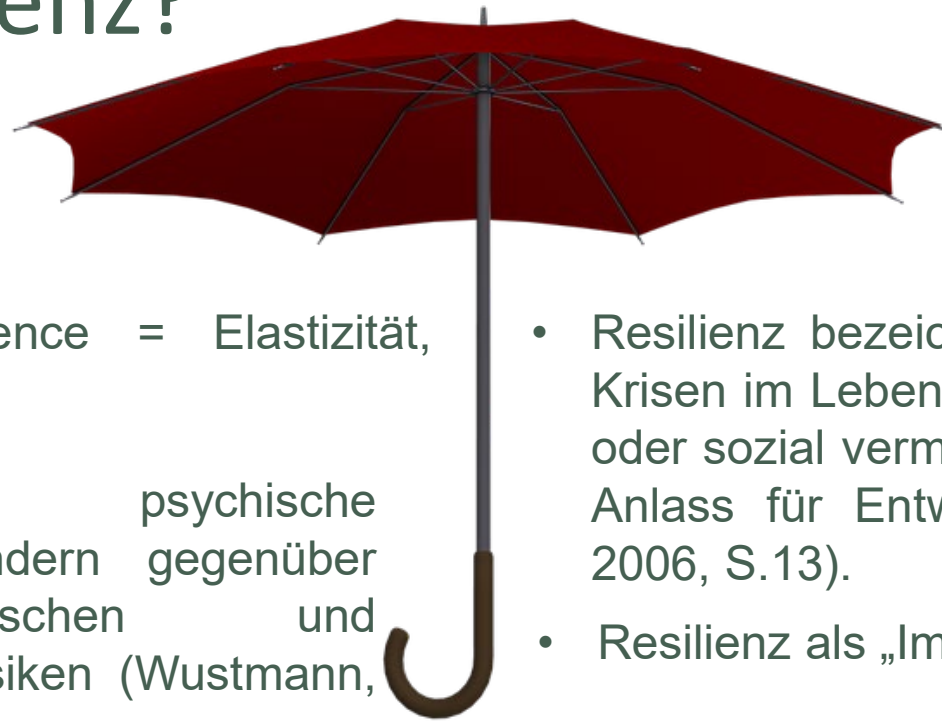




Quelle: Pippi Langkous/Longstocking eating spaghetti with a pair of scissors | Pippi longstocking, Pippi longstocking halloween costume, Childhood memories (pinterest.de; abgerufen am 20.02.2023)

„Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe.“

Was ist Resilienz?



- Aus dem Englischen: resilience = Elastizität, Spannkraft, Strapazierfähigkeit
- Resilienz meint eine psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken (Wustmann, 2004).
- Resilienz bezeichnet die „Fähigkeit von Menschen..., Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche oder sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen“ (Welter-Enderlin, 2006, S.13).
- Resilienz als „Immunsystem der Psyche“ (Heller, 2013).

Resilienz als Fähigkeit zur erfolgreichen Anpassung in einem Kontext von Risiken und Widrigkeiten.

- Wustmann, C. (2004). Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. In W. E. Fthenakis (Hrsg.), Beiträge zur Bildungsqualität. Weinheim, Basel: Beltz.
- Welter-Enderlin, R. (2006). Resilienz aus der Sicht von Beratung und Therapie. In R. Welter-Enderlin & R. Hildenbrandt (Hrsg.), Resilienz: Gedeihen trotz widriger Umstände (S. 28-42). Heidelberg: Carl Auer Verlag
- Heller, J. (2013). Resilienz: 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. 9. Aufl. München: Gräfe und Unzer Verlag.

Resilienz bedeutet...

- persönliche Ressourcen zu erkennen und zu nutzen
- Emotionen regulieren zu können
- Rückschläge und Widrigkeiten aushalten zu können
- Herausforderungen anzunehmen
- Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen
- Sich selbst als aktiven Gestalters des eigenen Lebens wahrzunehmen.

Warum beschäftigen wir uns mit Resilienz?

- Kinder und Jugendliche berichten zunehmend über psychische Beschwerden.
- Insbesondere seit der Corona Pandemie ist die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stark gefährdet.



Quelle: [Kleiner Junge Verstecken Traurig](#) - Kostenloses Foto auf Pixabay – Pixabay, abgerufen am 16.10.2023)

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)/ Bundesministerium für Gesundheit (BGM): Bericht der Interministeriellen Arbeitsgruppe „Gesundheitliche Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche durch Corona“. 2021.
https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/K/Kindergesundheit/Abschlussbericht_IMA_Kindergesundheit.pdf
- Cosma, A., Stevens, G., Martin, G., Duinhof, E. L., Walsh, S. D., Garcia-Moya, I., Költo, A., Gobina, I., Canale, N., Catunda, C., Inchley, J. & de Looze, M. (2020). Cross-national time trends in adolescent mental well-being from 2002 to 2018 and the explanatory role of schoolwork pressure. *Journal of Adolescent Health*, 66, 50-55.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.010>

Wissenschaftliche Studien zur (psychischen) Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

- „Kindergesundheit in Deutschland aktuell“ (KIDA) des Robert Koch-Instituts (RKI)
- Corona-KiTa-Studie des Deutschen Jugendinstituts (DJI) und des RKI
- „Corona und Psyche“ (COPSY) der Universität Hamburg-Eppendorf
- „Aufwachsen in Deutschland: Alltagswelten“ (AID:A) des DJI
- DAK-Kinder- und Jugendreport und der Präventionsradar für das Schuljahr 2021/22, gefördert von der DAK Gesundheit
- Verbundprojekt „Sozialpädiatrische Versorgung und bio-psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen während der Corona-Pandemie“ des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)/ Bundesministerium für Gesundheit (BGM): Bericht der Interministeriellen Arbeitsgruppe „Gesundheitliche Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche durch Corona“. 2021.

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/K/Kindergesundheit/Abschlussbericht_IMA_Kindergesundheit.pdf

Wissenschaftliche Studien zur (psychischen) Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

- Alle Studien stellen eine erhöhte psychische Belastung von Kindern und Jugendlichen während der Pandemie fest und zeigen, dass sich auch mehr als zweieinhalb Jahre nach Beginn der Pandemie deutliche Hinweise auf anhaltenden psychosomatischen Stress zeigen.
- COPSY-Studie: Anfang 2022 geben 81 Prozent der Kinder und Jugendlichen an „ziemlich“ bzw. „äußerst“ psychisch belastet zu sein.
- Die KIDA-Studie kommt zu dem Ergebnis, dass bei sieben Prozent der 3- bis 15-Jährigen die psychische Gesundheit weniger gut oder schlecht ist. Im Vergleich zur Zeit vor der Pandemie hat sich laut KIDA in dieser Altersgruppe die psychische Gesundheit bei 21 Prozent verschlechtert.
- Laut dem aktuellen Präventionsradar erlebt die Hälfte der Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I ein vermindertes psychisches Wohlbefinden.

Resilienz- Ein Blick zurück

Das Konzept der **Salutogenese** oder „Wie entsteht Gesundheit?“

- Gefühl der Verstehbarkeit
- Gefühl von Handhabbarkeit und Bewältigbarkeit
- Gefühl von Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit



Quelle: Aaron Antonovsky: Vater der Salutogenese (aerzteblatt.de), abgerufen am 16.10.2023)

„Es ist vermutlich besser sich auf das zu konzentrieren was den Menschen gesund erhält, als immense Mittel für die Erforschung seiner Krankheiten auszugeben.“

Risiko- und Schutzfaktoren

Durch prospektive Längsschnittstudien und gut kontrollierte Querschnittstudien konnten eine Reihe von Schutzfaktoren für eine gesunde psychische Entwicklung von Kindern identifiziert werden

- Kauai-Studie
- Mannheimer Risikokinderstudie
- Bielefelder Invulnerabilitätsstudie

- Laucht, M., Schmidt, M.H. & Esser, G. (2000). Risiko- und Schutzfaktoren in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. *Frühförderung interdisziplinär*, 19 (3), 97–108.
- Lösel, F. & Bender, D. (1999). Von generellen Schutzfaktoren zu differentiellen protektiven Prozessen: Ergebnisse und Probleme der Resilienzforschung. In G. Opp, M. Fingerle & A. Freytag (Hrsg.), *Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz* (S. 37-58). München: Reinhardt.
- Werner, E. E. & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. Cornell University Press.

Schutzfaktoren..

- Positive Temperamenteigenschaften, die soziale Unterstützung und Aufmerksamkeit bei den Betreuungspersonen hervorrufen (flexibel, aktiv, offen)
- Erstgeborenes Kind
- Weibliches Geschlecht (in der Kindheit)
- Intelligenz
- Stabile Beziehungen
- Harmonisches Elternhaus
- Autoritativer Erziehungsstil
- Enge Geschwisterbindung
- Hohes Bildungsniveau
- Hoher sozioökonomischer Status
- Positive Rollenmodelle
- positives Erziehungsklima in Bildungseinrichtungen (Wertschätzung, Respekt, Akzeptanz)
- Freundschaften
- Unterstützendes Netzwerk
- Soziale Integration (Vereine, Kirche, Gemeinde etc.)



..der Person



..innerhalb der Familie



..im sozialen Umfeld

Risiko- und Schutzfaktoren

Eine stabile, wertschätzende, emotional warme Beziehung zu einer (erwachsenen) Bezugsperson hat sich in der Resilienzforschung als der stärkste Schutzfaktor herausgestellt.

Diese Person kann auch eine Lehrkraft/pädagogisches Personal sein!



Quelle: Hände Kinderhand Halten - Kostenloses Foto auf Pixabay (Online abgerufen am 01.03.2023)

Was ist Resilienz?

Eine kleine Gedankenreise: Was sind Schutzfaktoren, die in Ihrer eigenen Kindheit geholfen haben, dass Sie sich stark fühlten/fühlen?

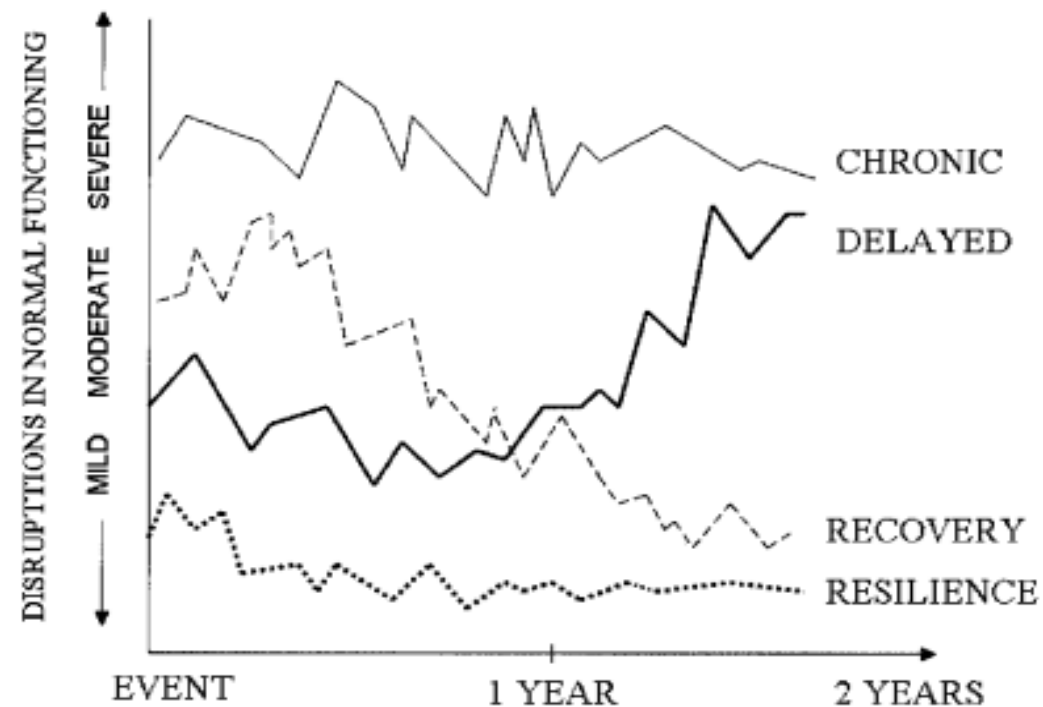


Quelle: Seifenblasen Kindheit Irisierend - Kostenloses Foto auf Pixabay (Online abgerufen am 01.03.2023)

Die Entwicklung von Resilienz im Lebensverlauf

Figure 1

Prototypical Patterns of Disruption in Normal Functioning Across Time Following Interpersonal Loss or Potentially Traumatic Events



- Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma and human resilience. *American Psychologist*, 59 (1), 20-28.

Faktoren der Resilienz bei Kindern und Jugendlichen

- Soziale Kompetenzen
- Problemlösefähigkeiten und Konfliktlösefertigkeiten
- Selbstwirksamkeit
- Selbstvertrauen
- Selbstregulationsfähigkeiten
- Stressbewältigungskompetenzen
- Optimistische, zuversichtliche Lebenseinstellung
- Talente, Interessen, Hobbies

Resilienz aus interkultureller Perspektive

- Schutz- und Risikofaktoren unterliegen kulturellen Einflüssen, Bsp. *ubuntu* in Afrika
- Rassismus, Fremdenfeindlichkeit und kulturelle Unterschiede als Risikofaktoren.

“For youth migrating to a new cultural context, there can be considerable acculturative stress resulting from conflicts between the values, expectations, or practices of their culture of origin and those of the receiving culture, or from becoming a marginalized minority”.

- Schutzfaktoren: Positive kulturelle Identität fördern, kulturelle Vielfalt wertschätzen, Unterstützung bei der Integration „verschiedener kultureller Welten“.



Quelle: Hände Zusammenarbeit Teamgeist – abgerufen am 16.10.2023

- Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M. & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in Development and Psychopathology: Multisystem Perspectives. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 17, 521–49. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>
- Theron, L.C., Liebenberg, L. & Ungar, M. (2015). *Youth Resilience and Culture: Commonalities and Complexities*. New York: Springer

*„Erfahrung ist nicht das, was Menschen geschieht.
Sie ist das, was ein Mensch aus dem macht, was mit ihm geschieht.“ (Aldous Huxley)*

- ★ Resilienz ist nicht angeboren sondern das gesamte Leben hindurch veränderlich.
- ★ Persönliche und situative Risiko- und Schutzfaktoren beeinflussen unsere Resilienz.
- ★ Beziehungen haben einen bedeutsamen Einfluss auf die Entwicklung von Resilienz.

Vielen Dank und viel Resilienz für die anstehenden Aufgaben!

