

Systemische Kinder- und Jugendhilfe im Dialog:

Resilienz – Münchhausens Kräfte erkennen und stärken

Prof Dr. Elisabeth Nicolai
Helm Stierlin Institut Heidelberg,
Evangelische Hochschule Ludwigsburg

Rohrmeisterei Schwerte, 25. November 2009

Gliederung

1. Resilienz- eine neue Perspektive?
 2. Definition und Ursprünge des Konzeptes
 3. Protektive Faktoren und Risikofaktoren
 4. Die 7 Faktoren der Resilienz
 5. Anwendung – und Handlungsideen
 6. Prävention und Intervention in verschiedenen Kontexten
 7. Resilienz und systemische Methoden
 8. Selbstfürsorge der Profis
-

1. Resilienz- eine neue Perspektive?

□ In den 1990er Jahren taucht das Konzept in der therapeutischen Literatur auf (Werner 1999, Hawley 1996)

Resilienz ist:

□ mehr als „nur“ Ressourcenorientierung

□ relational: keine Resilienz ohne Krise

□ Erkenntnis- und Erklärungskonzept, nicht als Handlungskonzept zu verstehen

2. Definitionen (1)

□ engl. „resilience“, technischer Begriff für die Eigenschaft von Werkstoffen nach starken Verformungen in die ursprüngliche Form zurückzufinden.

□ Resilienz: psychische Widerstandskraft

□ **Rutter** definiert Resilienz als das Vermögen einer Person oder eines sozialen Systems (z.B. Familie), sich trotz schwieriger Lebensbedingungen auf sozial akzeptiertem Wege gut zu entwickeln.

Dieses Vermögen umfasst den Widerstand gegen die Zerstörung der eigenen Integrität (Unbescholtenheit, Unverletzlichkeit, Unbestechlichkeit) unter äußerem Druck und den Aufbau eines positiven Lebens unter widrigen Umständen.

□ **Froma Walsh**: Resilienz ist die Fähigkeit „aus widrigsten Lebensumständen gestärkt und mit größeren Ressourcen ausgestattet als zuvor herauszukommen...“

3. Ursprünge des Konzeptes

(1) Die Kauai Studie

Emmy Werner (1982), University of California:

Langzeitstudie auf der Insel Kauai (Hawai Archipel)

Alle Kinder (N=698) des Geburtsjahres 1955
*nach der Geburt, im zweiten, zehnten, achtzehnten und
dreißigsten Lj. Untersucht*

Ziel: physische, kognitive und soziale Entwicklung zu verfolgen

Ursprünge des Konzeptes

(2) Risikofaktoren

Werner bezeichnete als Risikokinder, die bis zum Ende des 2. Lebensjahres vier oder mehr Risikofaktoren ausgesetzt waren

Hauptrisikofaktoren:

- Chronische Armut
- Geringe Schulbildung der Eltern,
- Entwicklungsverzögerungen
- Scheidung/Trennung der Eltern,
- Tod von Familienangehörigen,
- psychische Erkrankungen der Eltern,
- Alkohol- oder Drogenabhängigkeit der Eltern

Die Kauai Studie

Entwicklung der Risikokinder

75%

☐ mit 10 Jahren:
schwerwiegende Lern-
und Verhaltensstörung

☐ bis zum 18. Lj.:
straffällig,
psychiatrische auffällig

25%

☐ psychisch besonders
widerstandsfähig

☐ trotz massiver, multipler
Belastungen Entwicklung
zu normalen,
kompetenten,
störungsfreien Personen

3. Protektive Umwelt Faktoren

– Ergebnisse der Kauai Studie

- Mindestens eine stabile, verlässliche Bezugsperson, die Sicherheit, Vertrauen und Autonomie fördert und die als positives Rollenmodell fungiert.
 - Gute Bewältigungsmöglichkeiten der Eltern in Belastungssituationen
 - Ein wertschätzendes und unterstützendes Klima in den Bildungsinstitutionen (Kita/Schule/Einrichtungen der Erziehungshilfe als „zweites Zuhause“)
 - Dosierte soziale Verantwortlichkeiten und individuell angemessene Leistungsanforderungen
-

Protektive „personale“ Faktoren

- Problemlösefähigkeiten
- Selbstwirksamkeitsüberzeugungen
- Ein realitätsnahes und positives Selbstkonzept
- Die Fähigkeit zur Selbstregulation
- Motivation zur Bewältigung, auch die Fähigkeit sich Hilfe zu suchen
- Eine optimistische Lebenseinstellung

4. Die 7 Faktoren der Resilienz

- Akzeptanz** – ich nehme an, was mir geschehen ist, auch wenn ich es mir anders gewünscht hätte
- Optimismus** - der Glaube, dass die Situation wieder besser wird
- Aktive Lösungsorientierung** – ich gehe Dinge aktiv an
- Überzeugung der Selbstwirksamkeit** – ich kann in meinem Sinne Einfluß nehmen
- Günstiger Attributionstil**- Schuldgefühl oder Verantwortung
- Netzwerkorientierung** - Hilfe und Unterstützung aus dem sozialen Umfeld oder von Profis
- Zukunftsorientierung**

5. Was macht das Besondere für die Praxis aus?

- Resilienz als „Eigenschaft“ und als Verarbeitungsprozess
- Das Konzept der Resilienz legt den Fokus auf die adaptive oder maladaptive Bewältigung von Stress- und Risikosituationen
- Menschen werden als aktive Gestalter und Bewältiger gesehen

(vgl. Wustmann 2004a, 2004b, 2005)

6. Stärkere Betonung primärer Prävention

□ Kinder und Jugendliche

frühestmöglich für Stress- und Problemsituationen zu stärken.

□ Frühzeitige Präventionsansätze können verhindern, dass

unangemessene Bewältigungswege beschränkt und stabilisiert werden, die den Umgang mit Belastungen in späteren Entwicklungsabschnitten erschweren.

Grundbausteine der Resilienzförderung von Kindern

- Eine sichere Basis
- Eine gute Selbstwertschätzung
(Selbstvertrauen aufgrund von
Kompetenzerfahrung)
- Ein Gefühl der Selbstwirksamkeit, dem
Einfluss und Wirken des eigenen
Handelns, der eigenen Stärken und
Grenzen

Ebenen eines primär- bzw. sekundärpräventiven Ansatzes in Bildungs- und Erziehungskontexten

(vgl. Wustmann 2004a, 2004b, 2005):

Resilienzförderung auf individueller Ebene, indem man das Kind /den Jugendlichen

Umgang mit Belastungen stärkt und ihm hilft, diese wichtigen Basis- bzw. Lebenskompetenzen zu entwickeln,

Resilienzförderung auf Beziehungsebene, über eine hohe Erziehungs- bzw. Interaktionsqualität mit dem Kind, in dem Fall also mittelbar über die Erziehungsperson(en), indem Stärkung der elterlichen Erziehungskompetenzen (Mediatorenwirkung).

Ansatzpunkte für die Resilienzförderung auf individueller Ebene

- Stärkung von Problemlösefertigkeiten,
- Eigenaktivität und persönlicher Verantwortungsübernahme,
- Überzeugung der Selbstwirksamkeit,
- die Stärkung des Selbstwertgefühls des Kindes,
- die Förderung von sozialen Kompetenzen, verbunden mit der Stärkung von sozialen Beziehungen
- die Förderung von effektiven Stressbewältigungsstrategien wie z.B. die Fähigkeit, Unterstützung zu mobilisieren oder Entspannungsfähigkeiten.

Resilienzförderung auf Beziehungsebene: Ansatzpunkte

Im Vordergrund stehen hier Eltern (und andere Erziehungspersonen), um sie in ihren Erziehungskompetenzen zu stärken .

Insbesondere die Förderung

- eines autoritativen Erziehungsstils,
- einer konstruktiven Kommunikation zwischen Erziehungsperson und Kind,
- eines positiven Modellverhaltens,
- effektiver Erziehungstechniken (effektiver Einsatz von Belohnung, Lob und Ermutigung),
- des (elterlichen) Kompetenzgefühls,
- (elterlicher) Konfliktlösestrategien.

Präventionsmaßnahmen bei hoch belasteten Familien I

(nach Ramey & Ramey, 1993 zit. In Cierpka 2009, S.159)

1. Unterstützung des für das Überleben wichtigen Bereichs (Wohnung, Ernährung, Einkommen, Sicherheit, Mobilität)
2. Vermittlung von Werten und Zielen für die Familie (Schulbesuch, Arbeitsplatz etc.)
3. Schaffung eines Gefühls von physischer, sozial-emotionaler und finanzieller Sicherheit für Eltern und Kinder
4. Sicherstellung physischer und seelischer Gesundheit.
5. Verbesserung der sozialen Interaktionen zwischen den Familienmitgliedern, den Peers und den Nachbarn.

Präventionsmaßnahmen bei hoch belasteten Familien II

(Ramey & Ramey, 1993 zit. In Cierpka 2009, S.159)

6. Steigerung des Selbstwertgefühls

(ressourcenorientierte Kommunikation)

7. Förderung von sozialen Kompetenzen, von

Kommunikationsfertigkeiten und der Motivation für Schulerfolg

8. Basale Bildungsmaßnahmen (z.B. bei Migrantenfamilien

Sprachkurse, aber auch Vermittlung von Bildungsmaßnahmen

7. Systemische Methoden in der Sozialen Arbeit und Therapie dienen der Resilienz-Stärkung

Systemische Grundhaltungen:

- Lösungs- und Ressourcenorientierung
- Zukunftsorientierung
- Handlungsorientierung
- Allparteilichkeit und Orientierung an der Erweiterung von Möglichkeiten

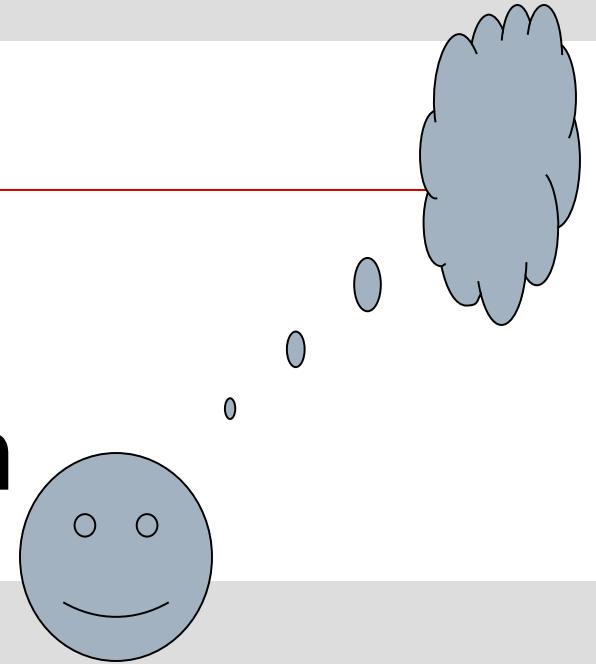
Systemische Methoden

- Reframing, positive Konnotation
 - Zirkuläres Denken und sprechen
 - Unterschiede erzeugen
 - Analoge Methoden, z.B. Rituale, Zeitlinien, Metaphernarbeit
 - Vernetzungsansätze wie z.B. Multifamilientherapie
-



Doch was wird aus den
Profis???

...wie stärken die ihre
Resilienz?



8. Selbstfürsorge der Profis - Risikofaktoren bei **Helfern**:

Risikofaktoren für Mitarbeiter des psychosozialen Versorgungssystems:

- Dominierende Vorstellung der Machbarkeit durch gesteigerten Einsatz
- Verringerung der personellen Ressourcen im Versorgungssystem
- Negative Zukunftsaussichten, Ohnmacht, Verlust an Sinngefühl
- Gestiegene Belastungen
- Profitdenken statt Ethik

Burn-Out-Prophylaxe

- Supervision, Intervision, Reflexionssettings um andere Sichtweisen und perspektivenvielfalt zu erzeugen
- Implementierung eines inneren „Siebs“ bei den Fachleuten
- Alle inneren und äußeren Kraftquellen nutzen und gleichzeitig Abstand zu unrealistischen Zielen nehmen
- Kollegiale Unterstützungsnetzwerke bilden u. nutzen

Weitere Anregungen zur Resilienz-Förderung der Profis

- Konzentration auf die gegenwärtige Aufgabe
- Sinn für Humor
- Augenmaß in den Zielen
- Bejahung des eigenen Tuns
- Konstruktivität in Beziehungen
- Eine innere Haltung von Wertschätzung und Dankbarkeit

Literatur

- Becker-Stoll, F., Berkic, J. & Spindler, A. (2009). Wege zur Stärkung von Eltern-Kind-Beziehungen – Eine Herausforderung von Anfang an. In K.A. Schneewind (Hrsg.), Familien in Deutschland Beiträge aus familienpsychologischer Sicht. Berlin: Deutscher Psychologen Verlag, S. 52-57.

- Cierpka, M. (2009). Keiner fällt durch's Netz. Wie hochbelastete Familien unterstützt werden können. Familiendynamik:2, 156-167

- Griebel, W., Niesel, R. & Wustmann, C. (2009). Bewältigung von Transitionen und Förderung von Resilienz: Mit Risiken und Veränderungen als Familie umgehen lernen. In G. Mertens, U. Frost, W. Böhm & V. Ladenthin (Hrsg.), Handbuch der Erziehungswissenschaft, Bd. III. Paderborn: Ferdinand Schöningh, S. 461-472.
Grünke, M.: *Resilienzförderung bei Kindern und Jugendlichen in Schulen für Lernbehinderte. Eine Evaluation dreier Programme zur Steigerung der psychischen Widerstandsfähigkeit.* Pabst, Lengerich, Berlin 2003

- Wustmann, Corinna (2004): Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Beiträge zur Bildungsqualität. Herausgegeben von Prof. Dr. Wassilios E. Fthenakis. Beltz Weinheim und Basel

- Welter-Enderlin / Hildenbrand (Hg.) (2006) - Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände. Carl Auer Verlag

- Rampe, Micheline: Der R-Faktor. Das Geheimnis unserer inneren Stärke Verlag: Knaur

- Opp, Günther / Fingerle Michael (Hg.) (2007) - Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. Ernst Reinhardt Verlag

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit