

# Resilienz

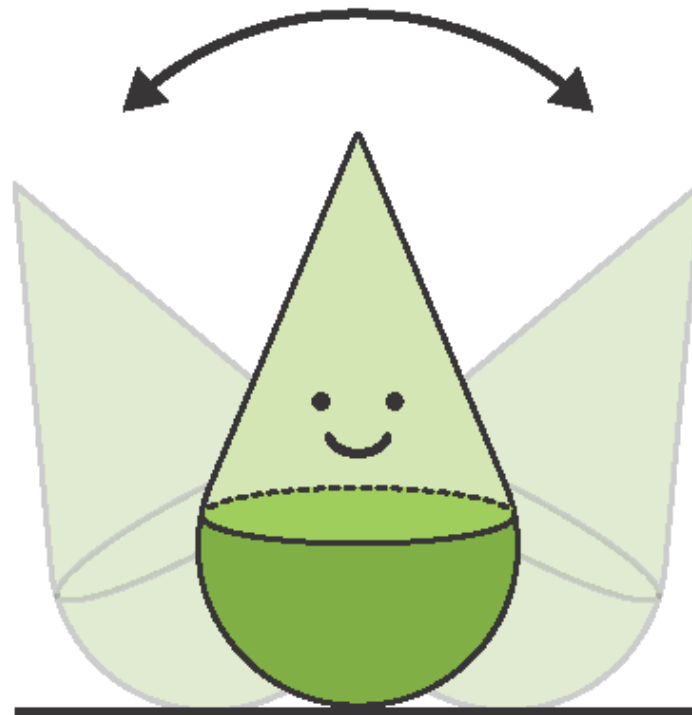
Widerstandskraft bei Kindern fördern

Patrizia Rotherfer  
01.09.2020

## Definition Resilienz

- Ableitung vom Englischen „resilience“ = Widerstandsfähigkeit, Spannkraft, Elastizität
- erfolgreicher Umgang mit belastenden Lebensumständen und negativen Stressfolgen
- psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken
- *„Immunsystem der Seele“*

# Seelische Stabilität



Stehaufmännchen-Mentalität

# Resilienzforschung

## Emmy Werner

(amerik. Entwicklungspsychologin/geb. 1929)

- Forschungsgebiet: Insel Kauai
- Zahl der untersuchten Kinder: 698 (die 1955 in Hawaii geboren wurden)
- Beobachtungszeitraum: 40 Jahre

Im Alter von 40 Jahren gab es bei einem Drittel der nun Erwachsenen eine niedrige Rate an:

- Todesfällen
- chronischen Gesundheitsproblemen
- Scheidungen
- Gesetzeskonflikten



*„Resilienz beruht grundlegend auf Beziehungen.“*

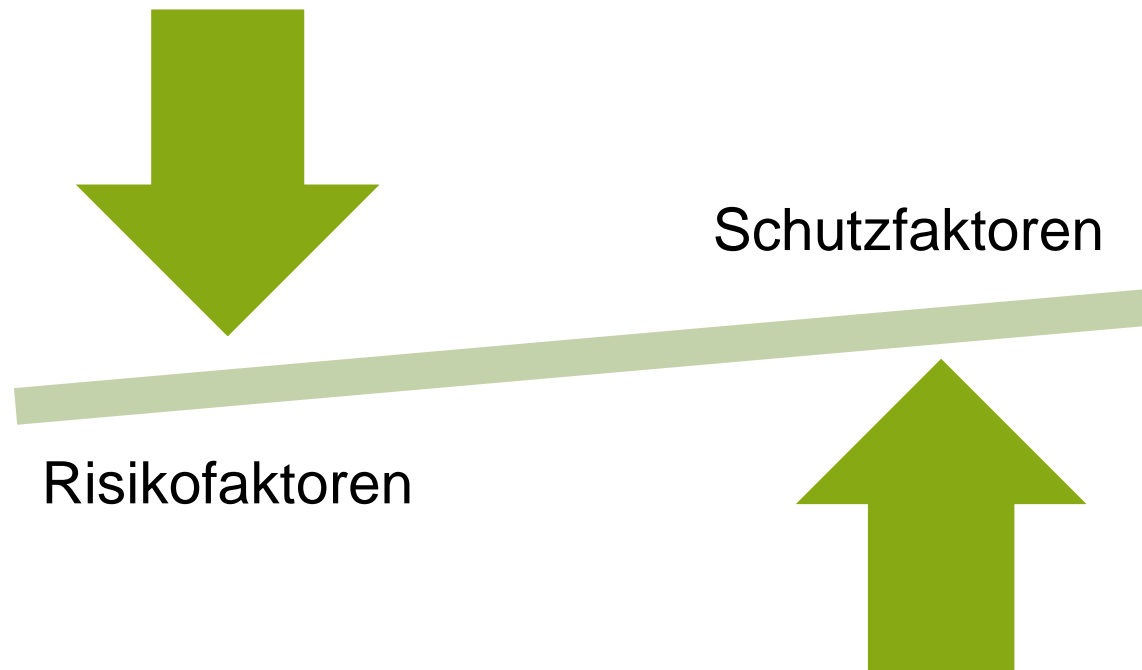
(S. Luthar 2006)

# Übung

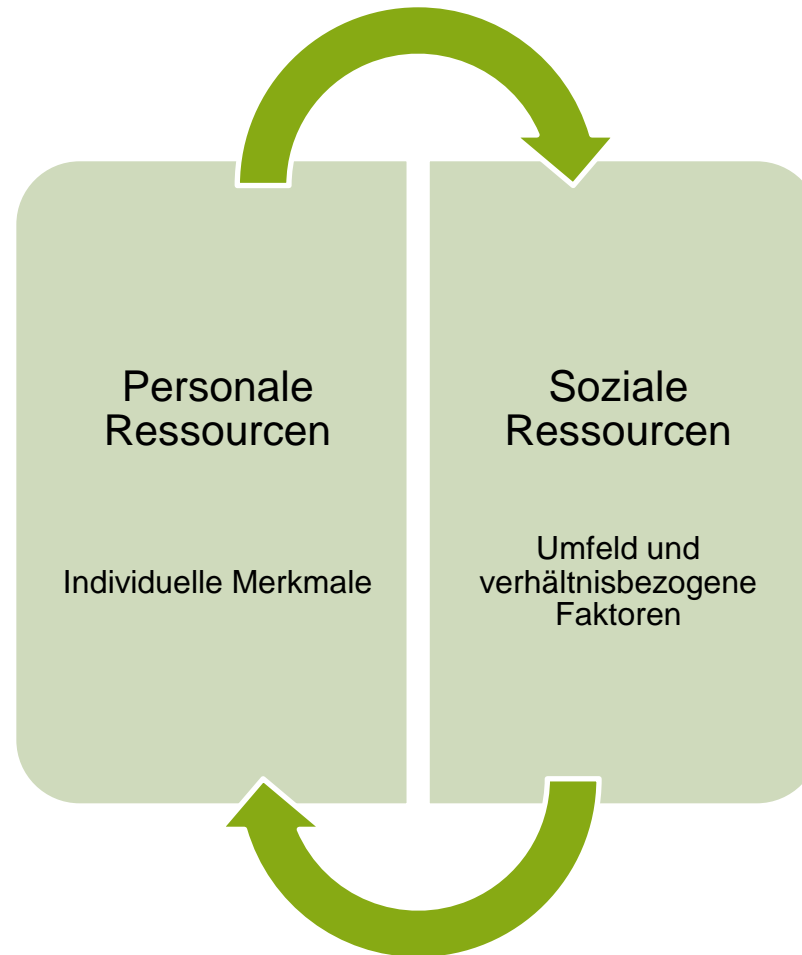
Berichten Sie über ein erfolgreiches Erlebnis aus Ihrer Kindheit.

Ihr\*e Sitznachbar\*in stellt Ihnen Fragen, um herauszufinden, wie Sie das geschafft haben.

## Balance zwischen Risiko- und Schutzfaktoren



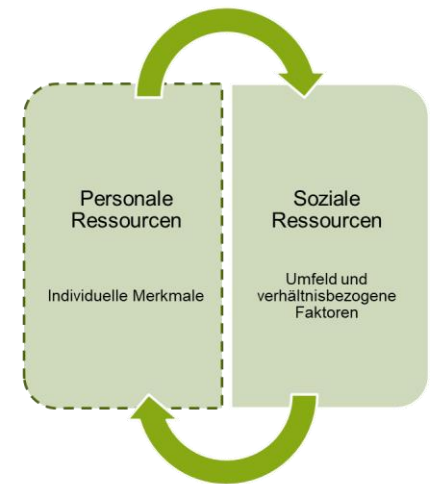
# Schutzfaktoren





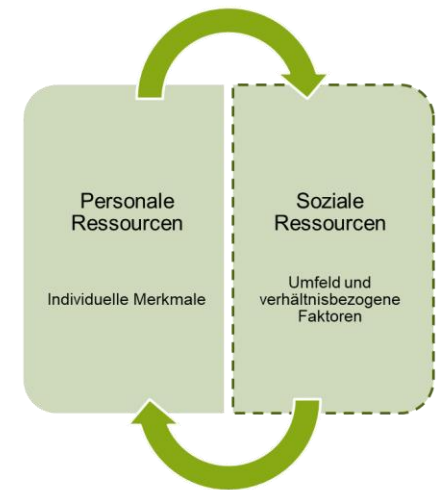
## Personale Ressourcen

- positive Temperamenteigenschaften
- intellektuelle Fähigkeiten
- erstgeborenes Kind
- weibliches Geschlecht
- positives Sozialverhalten
- positives Selbstwertgefühl und positive Selbstwirksamkeitserwartung
- Selbsthilfefertigkeiten



## Soziale Ressourcen

- eine stabile, emotionale Beziehung zu einer Bezugsperson
- unterstützendes Erziehungsverhalten
- Modelle positiven Bewältigungsverhaltens
- positive Gleichaltrigenbeziehungen
- wertschätzendes Klima in den Bildungseinrichtungen



# Resilienz

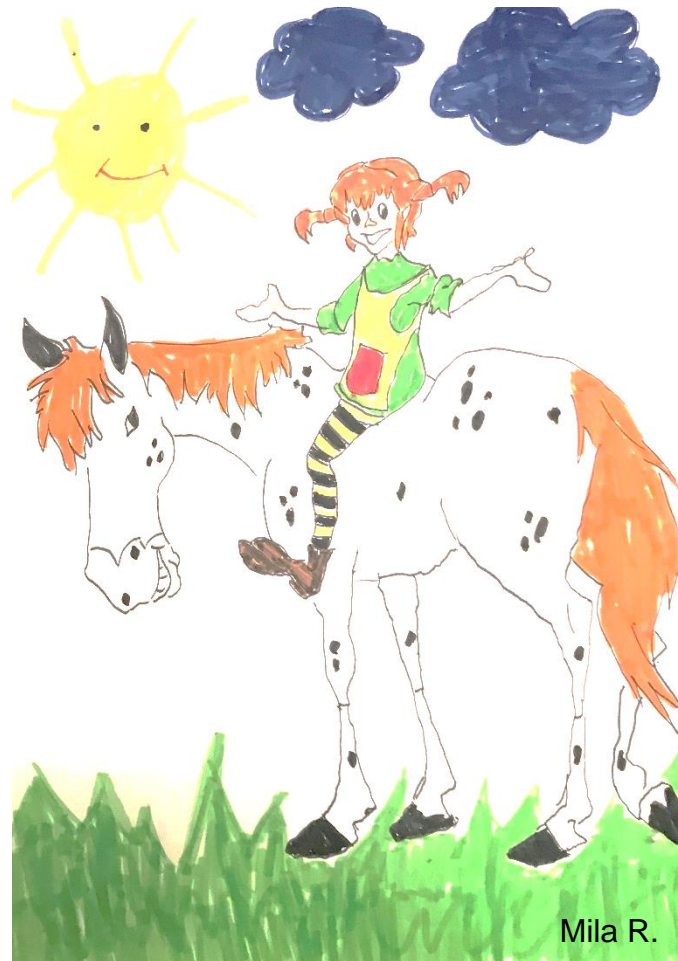
... ist an zwei wesentliche Bedingungen geknüpft:

- Es besteht eine Risikosituation bzw. eine signifikante Bedrohung für die kindliche Entwicklung
- Das Individuum bewältigt diese Risikosituation oder die belastenden Lebensumstände dennoch positiv

## Merkmale von Resilienz

- Resilienz ist ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess
- Resilienz ist eine variable Größe
- Resilienz ist situationsspezifisch und multidimensional

# Pippi Langstrumpf



Mila R.

# Resilienzförderung in der pädagogischen Praxis

- Ressourcenorientierter Blick
- Unterstützung der Kinder in der Entwicklung entscheidender Kompetenzen im Rahmen der Erziehungsqualität
- Stärkung elterlicher Erziehungskompetenzen

*„Wenn die Wellen über mir zusammenschlagen,  
tauche ich tiefer, um nach Perlen zu suchen“*

(M. Kaleko)

## Literatur

- **Fröhlich-Gildhoff, K., Becker, J. & Fischer, S. (Hrsg.) (2012).** Gestärkt von Anfang an. Resilienzförderung in der Kita. Weinheim/Basel: Beltz.
- **Fröhlich-Gildhoff, K. & Wustmann Seiler, C. (2019).** Resilienz. München: Reinhardt/UTB.
- **Masten, A. S. (2016).** Resilienz: Modelle, Fakten & Neurobiologie: Das ganz normale Wunder entschlüsselt. Paderborn: Junfermann.
- **Wustmann Seiler, C. & Fthenakis, W. E. (2018).** Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Beiträge zur Bildungsqualität. Berlin: Cornelsen.
- **Zander, M. (Hrsg.) (2011).** Handbuch Resilienzförderung. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.





Folgen Sie uns auf Twitter  
**@LVGundAFS**

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

Patrizia Rothofer  
Fachreferentin  
Fenskeweg 2  
30165 Hannover  
Tel.: 0511 – 388 11 89 121  
E-Mail: [patrizia.rothofer@gesundheit-nds.de](mailto:patrizia.rothofer@gesundheit-nds.de)