

Resilienz?

Mein Kind schafft das!





Was verstehe
ich unter dem
Begriff
Resilienz?

Wie zeigt
sich
Resilienz?



Was bedeutet Resilienz?

Der Begriff Resilienz stammt vom englischen Wort „Resilience“ ab, das mit Spannkraft, Widerstandsfähigkeit oder Elastizität übersetzt werden kann.

Resilienz beschreibt die Fähigkeit einer Person, widrige Lebensumstände aufgrund von Ressourcen erfolgreich zu bewältigen.

Resilienten Kindern gelingt es trotz Risiken oder Bedrohungen, Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. Hierbei stützen sie sich auf erworbene Fähigkeiten und die Hilfe von Personen aus ihrem sozialen Umfeld.

Im Mittelpunkt des Resilienz Konzepts steht also die Frage danach, was Kinder stark macht.

Ursprung der Resilienzforschung

Kauai Studie von Emmy Werner 1955

Alle 700 im Jahre 1955 geborenen Kinder der Hawaiianischen Insel Kauai wurden in einer Längsschnittstudie begleitet und untersucht. Ziel der Untersuchung war es, die Langzeitfolgen prä- und perinataler Risikobedingungen und die Auswirkungen ungünstiger Lebensbedingungen auf die physische, kognitive und psychische Entwicklung der Kinder festzustellen.

Viktor Frankl späte 20er Jahre

»Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie«

Nach diesem Motto erforschte Viktor Frankl, wie Sinnerfüllung auch angesichts schwerer Schicksalsschläge möglich ist und Menschen in die Lage versetzt, in Krisenzeiten seelisch heil zu bleiben.

Lebenssinn und Resilienz stehen im Mittelpunkt der von Frankl begründeten Logotherapie.

Mannheimer Risikokinderstudie 1999

Die Mannheimer Risikokinderstudie untersucht die psychische Entwicklung und ihre Störungen bei Kindern mit unterschiedlich ausgeprägten Risiken mit dem Ziel, Empfehlungen für die Verbesserung der Prävention, Früherkennung und Frühbehandlung von psychischen Störungen bei Kindern abzuleiten.

Sie bestätigt die Ergebnisse der Kauai Studie.

Klosterinsel Werd Stein am Rhein





Gabi Woerlen, www.elternkurse.ch

Schutzfaktoren (Was macht Kinder resilient?)

- Zuverlässige Bezugspersonen / Eine sichere Bindung
- Selbstwirksamkeit
- Dankbarkeit
- Sinnhaftigkeit
- Angemessener Umgang mit Stress, Wut, Frustration
- Fähigkeit Probleme zu lösen



Findet zwei konkrete Beispiele zu jedem der 6 Schutzfaktoren.

In welchen Situationen erleben Kinder das?



Kinder lernen am Modell (Experience beats talking...)



„Wir können
Kinder
nicht erziehen,
die machen uns eh
alles nach.“
Karl Valentin

Ray BLK / Mama

«She was right beside me»

«She would tell me everything was alright, even when I couldn't see the sunshine»

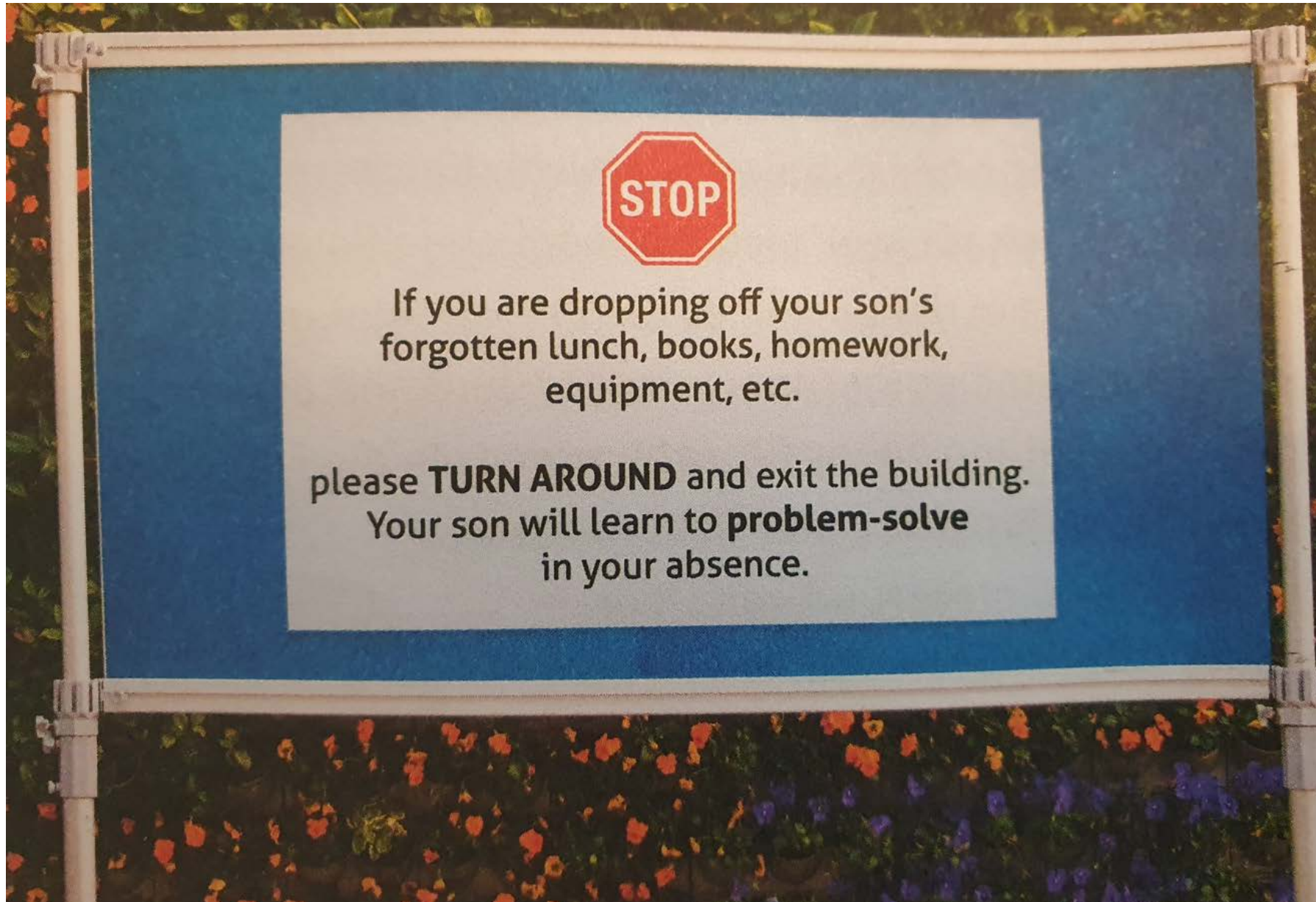
«She was still believing when it wasn't easy»

«When you see me smiling even when I feel down, I get that from my mama»

«I wanna see you live your dreams, remember you're a queen»

«Cause love is what love does»





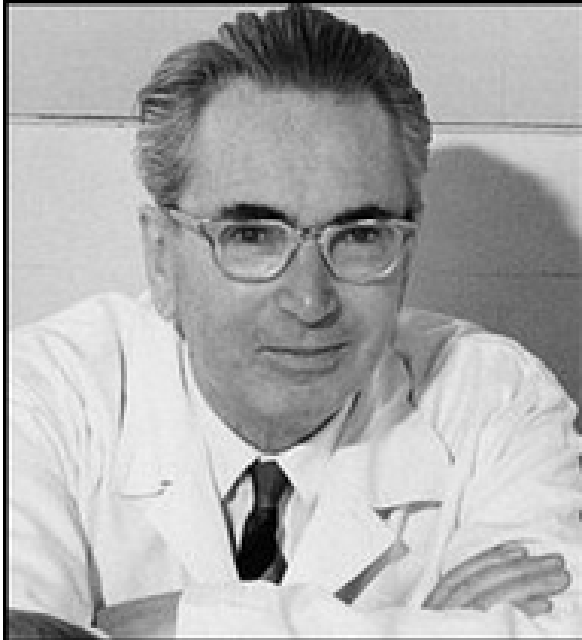
Selbstwirksamkeit



Madonna del Sasso Wallfahrtskirche in Locarno







Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in
der Wahl der Einstellung zu den Dingen.

(Viktor Frankl)



Gabi Woerlen, Fachschule Viventa