

7. Bildungskonferenz „Leben und Bildung in Krisen meistern“



Psychiatrische Hilfgemeinschaft Duisburg

PHG Duisburg

www.phg-du.de

Resilienz fördern (?) – Kinder, Jugendliche und Erwachsene stärken



- Sven Leimkühler, Sozialarbeiter (Dipl.), Anti- Gewalt- und Deeskalationstrainer, Coolnesstrainer, Leitung des Standortes Meiderich und des Bereichs Jugendhilfe der PHG Duisburg

Resilienz – was ist denn das?

- Resilienz kann frei mit „seelischer Widerstandskraft“ übersetzt werden.
 - Es beschreibt die Ressourcen, die Menschen aus sich selbst heraus entwickelt haben, mit widrigen Umweltbedingungen, Ereignissen und Krisen fertig zu werden, sie „zu meistern“
 - Resilienz ist nicht naturgegeben, sie ist keine „Persönlichkeitseigenschaft“, sie entwickelt sich im Laufe des Lebens, und zwar: in herausfordernden, konflikthaften, krisenhaften Situationen (Fröhlich- Gildhoff, Rönnau- Böse 2018)
 - Das positive Bewältigen von Herausforderungen und das positive Bestehen in neuen Situationen, also bewältigten Übergängen, wirken sich hier besonders fördernd aus.

Resilienz: Die Schutzfaktoren

- Grundsätzlich ist für das Bewältigen von Entwicklungsaufgaben und Herausforderungen eine wohlwollende, wertschätzende, stabile, bedürfnisorientierte und herzliche Bindung zu einer erwachsenen Bezugsperson die Grundlage einer gesunden Entwicklung
- Daneben wird unterschieden zwischen persönlichen Schutzfaktoren und umweltbezogenen Schutzfaktoren

Resilienz: persönliche Schutzfaktoren

...	Führt zu
Selbst- und Fremdwahrnehmung	Persönlicher und situativ richtiger Einschätzung
Selbstwirksamkeit	Positiver Überzeugung, Herausforderungen bewältigen zu können
Soziale Kompetenz	Adäquaten Reaktionen unter der Berücksichtigung der Anliegen anderer.
Selbstregulation	Einem eigenen Wissen, innere Zustände selbstständig herstellen, halten und beenden zu können
Problemlösefähigkeit	Der Fähigkeit, Probleme systematisch zu erfassen und einer Lösung zuzuführen
Aktive Bewältigungskompetenz	Einer realistischen Einordnung einer erlebten Herausforderung

Resilienz: persönliche Schutzfaktoren

- Durch die Förderung der Schutzfaktoren schaffen wir es, die „sieben Säulen der Resilienz“ zu stärken:
 1. Optimismus
 2. Akzeptanz
 3. Lösungsorientierung
 4. Selbststeuerung
 5. Verantwortung übernehmen
 6. Beziehungen gestalten
 7. Zukunft gestalten

Resilienz: Die Schutzfaktoren - Umwelteinflüsse

- Sozioökonomischer Status
- Familiäre Situation
- Gesundes familiäres Umfeld
- Gute und altersangemessene Beziehungen zu anderen Menschen

Bildung und Resilienzförderung: **jetzt aber mal konkret**

- Resilienz stärken kann übersetzt werden mit...
 - Stärken stärken
 - Unterstützung
 - Ein wertschätzendes Umfeld schaffen
 - Kinder stärken durch Unterstützung bei der:
 - Selbst- und Fremdwahrnehmung
 - Selbstwirksamkeit
 - Selbststeuerung
 - Problemlösung
 - Soziale Kompetenzen
 - Stress- oder adaptive Bewältigung

Bildung und Resilienzförderung: **jetzt aber mal konkret II**

- Damit es wirkt, denken Sie groß !
 - Eine strukturelle Verankerung im Leitbild, im Jahresprogramm ist sinnvoll.
 - Schaffen Sie einen sicheren Rahmen, z.B. DSK
 - Arbeiten Sie mit Ihren Kindern/SuS **und deren Eltern** an einer unterstützenden und wertschätzenden Beziehung.
 - Ändern Sie ihren Blick: Ressourcenorientierung ist eine Haltungsfrage.
 - Sorgen Sie durch spezielle Inhalte für die Fokussierung auf ein Thema: Beispiel Selbstregulation durch Atmung, Ablenkung oder Progressive Muskelentspannung, Konfliktlösung durch Streitschlichtung, usw.
 - Üben Sie diese Inhalte im pädagogischen Alltag ein, nur Wiederholung bringt Sicherheit.
 - Sprechen Sie mit den Eltern Sorgen Sie für Ihr Wissen über die Netzwerke in Duisburg, um im Bedarfsfall Unterstützung vermitteln zu können.

Bildung und Resilienzförderung: **jetzt aber mal konkret III**

- Das Einbeziehen des Umfeldes und das gemeinsame Agieren im Bezug von Fachkraft, Institution, **Eltern und Kind** ist dabei das, was die Förderung der Resilienz effektiv werden lässt. Gerade die Einbeziehung der Eltern nicht nur im angestrebten Zeitrahmen, sondern bereits bei der Planung und Durchführung, als auch eine explizite Unterstützung der Eltern durch Workshops, begleitenden Elternabenden, einem „Newsletter“ oder ähnlichem kann dabei sehr gut unterstützend wirken.
- Ressourcenorientierung heisst nicht, das Probleme nicht angesprochen werden können. Das üben wir jetzt: Bitte formulieren Sie die folgenden Sätze und Aussagen ressourcenorientiert um.

Ein*e Schüler*in

„WTF, eine Sechs? Alter, damit kann ich nicht nach Hause. Und dann kommt bestimmt wieder, dass ich nicht soviel zocken soll“

Ein*e Lehrer*in

„Was ist denn da hinten los? Matthias, na klar, du schon wieder, und Selim, ich hab dir schon tausend mal gesagt, lass dich von Matthias nicht anstecken.“

Eine Situation

Eine Gruppe Schüler*innen gerät auf dem Schulhof in Streit. Dennis aus der 3a hat Matthias aus der 4b den Fußball weg genommen, obwohl heute Matthias über den Fußball bestimmen darf. Dennis hatte heute morgen schon Magenschmerzen auf dem Weg zur Schule. Er hat nicht besonders viele Freunde auf der Schule und mag den Matthias eigentlich total gerne. Matthias ist heute aber mit dem Fußballbestimmen dran, und da will der bestimmt wieder nur 4a gegen 4b spielen. Matthias ist jetzt richtig sauer und beleidigt Dennis auf übelste Art und Weise. Er hatte sich total auf das Fußballspielen gefreut, Donnerstag sind immer 2 Stunden Englisch, das ist total anstrengend. Matthias` Freunde bekommen die Situation mit und stellen sich natürlich hinter Matthias. Sie als Hofaufsicht bekommen Fetzen von den Wörtern mit und sehen, wie sich die 5 Jungs und das eine Mädchen bedrohlich vor Dennis aufbauen. Es kommt zu keiner körperlichen Auseinandersetzung. Sie fragen die Gruppe, weswegen sie nicht hinzu gerufen wurden. Nur Dennis und Murat, einer aus der Gruppe, entschuldigen sich ernsthaft.

Hilfe und Unterstützung



- Bei erzieherischen Fragen:
 - Institut für Jugendhilfe oder Erziehungsberatungsstellen
- Bei Fragen zum Kinderschutz
 - Allgemeiner Sozialer Dienst aka „Das Jugendamt“
- Bei Fragen zur Gesundheits- und Resilienzförderung:
 - PHG, Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft Duisburg, Gesundheitsamt Duisburg, Arbeitskreis Prävention (Martina Jungeblodt, Gesundheitsamt Duisburg)
- Bei konkreten Fragen zur psychischen Gesundheit:
 - KipE- Sprechstunde, z.B. PHG Duisburg, Mandy Krüning, Montags 15- 17 Uhr, Hollenbergstr. 9- 11, Kontakt über Herrn Leimkühler, für erwachsene Menschen die Kontakt- und Beratungsstellen in den Sozialpsychiatrischen Zentren Homberg, Hamborn, Wanheimerort oder Rheinhausen
- Oder bei jedem*r Schulsozialarbeiter*in

Zum Schluß: Fragen& Sagen

- Ihre Fragen, Anmerkungen und Rückmeldungen sind gefragt
- Falls Sie noch Rückfragen nach der Veranstaltung haben:
- PHG Duisburg gGmbH, Herr Leimkühler, 0203/34876-2701, sven.leimkuehler@phg-du.de, www.phg-du.de