

Fachforum

Kinder stärken: Resilienz fördern im Ganzttag


Nicola Andresen und Sylvia Mihan

Ganztagskongress 2025 „Das Kind im Zentrum“

Berlin, 3. April 2025

Deutsche Kinder- und Jugendstiftung

DKJS



**Warum soll alles
resilient sein?**

The image features a solid teal background. A large, white, stylized arrow points from the left side towards the center-right. The arrow is composed of a white rectangular body with a white triangular arrowhead. The text is centered within the white arrow.

**Wir leben in Zeiten
vieler Krisen**

Krisen erfordern Resilienz

Die Krisen erreichen die Schulen

Krisen haben Einfluss auf die Kinder, Lehrkräfte und päd. Fachkräfte im Ganztage.

- 21% der Schüler:innen (8 - 17 J.) beschreiben sich als psychisch auffällig oder im Grenzbereich zu psych. Auffälligkeiten (Deutsches Schulbarometer 2024).
- 68% der LK schätzen die eigene allgemeine Gesundheit negativ ("nicht ganz zufriedenstellend", "schlecht" oder "sehr schlecht") ein (Uni Mainz / Lehrer-online, 2023).

- Kita-Personal: 2023 bundesweit durchschnittlich 6 AU-Tage aufgrund psychischer Erkrankungen - branchenübergreifend 3,23 AU-Tagen (Akko, D.P., 2024)

„Dort, wo sich Menschen in ihrem beruflichen Alltag um das Wohlbefinden anderer kümmern und zudem noch Personalmangel herrscht, sind die Belastungen besonders hoch.“ (DAK.de)

Kauai-Studie von Emmy Werner

Studie zu den Langzeitfolgen des Aufwachsens unter schwierige Bedingungen für die Entwicklung und das Verhalten im Erwachsenenalter

- 698 Kinder (Geburtsjahrgang 1955),
- 1/3 Hochrisikogruppe (mind. 4 Risikofaktoren vor dem 3. Lebensjahr). Die meisten wurden straffällig oder verhaltensauffällig.
- 1/3 (72 Personen) wurden zuversichtliche, beziehungsfähige und erfolgreiche Erwachsene (z. B. mit besserer Gesundheit, Schulbildung od. niedrigerer Scheidungsrate).

Risikofaktoren

z. B. Chronische Armut, psychische Erkrankung der Eltern, Abhängigkeiten, Gewalt in der Familie, geringe kognitive Fähigkeiten, chronische Erkrankungen

Schutzfaktoren

z. B. Emotional warmes, klar strukturiertes Erziehungsverhalten, positive Beziehung zu Geschwistern, Qualität der Bildungsinstitution, Eingebundensein in Gruppen, pos. Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeitserwartungen

Kauai-Studie von Emmy Werner

Was war bei diesen 72 Personen anders?

Drei förderliche Faktoren:

- Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe
- frühzeitige Übernahme von Verantwortung
- Zentral: Mindestens eine, emotional warme und stabile Beziehung zu einer erwachsenen Person (Eltern, Verwandte, Lehrkräfte usw.)

Definition von Rosemarie Welter-Enderlein (2006):

„Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.“

Resilienz

... ist eine Kompetenz, die sich aus verschiedenen Einzelfähigkeiten, sogenannten Resilienzfaktoren, zusammensetzt.

6 Resilienzfaktoren nach Klaus Fröhlich-Gildhoff & Maïke Rönna-Böse (2007)

- Selbst- [und Fremd-]wahrnehmung
- Selbststeuerungsfähigkeit
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Soziale Kompetenzen
- Angemessener Umgang mit Stress
- Problemlösekompetenz

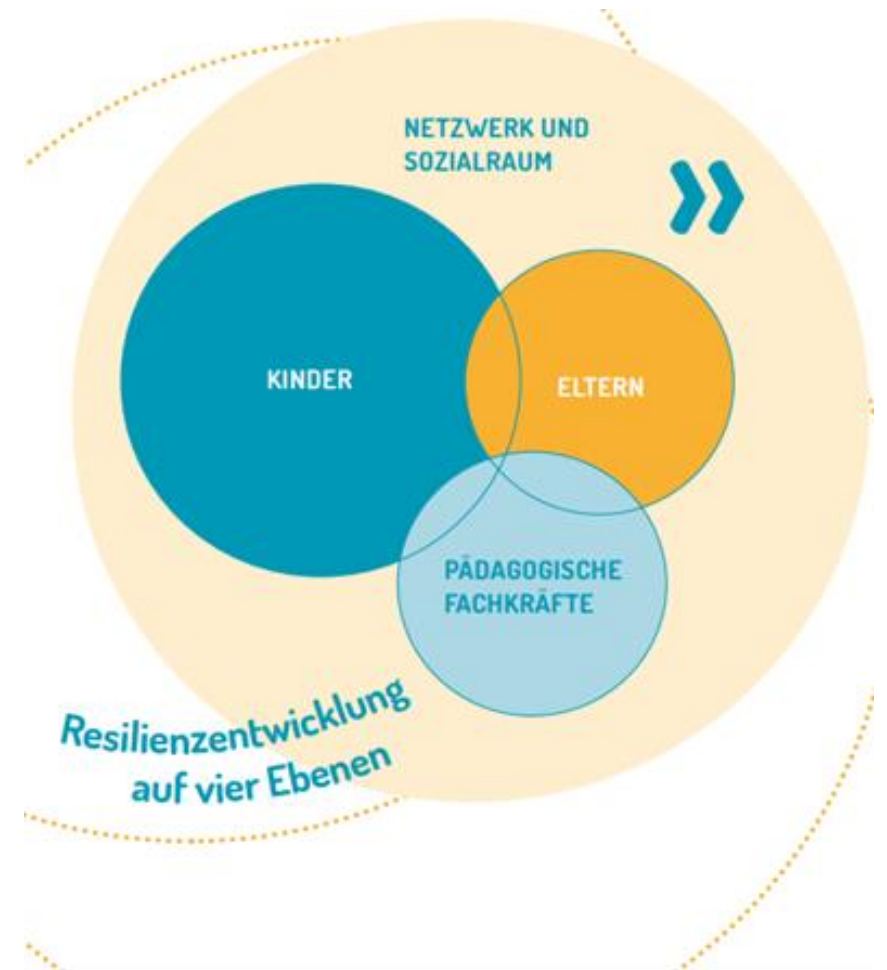
Resilienzentwicklung auf vier Ebenen

Kinder: Unterstützung der individuellen Resilienzentwicklung jedes Kindes

Eltern: Förderung eines gesunden und stärkenden familiären Umfelds

Pädagogische Fachkräfte: Entwicklung der individuellen und Teamresilienz, um die psychische Gesundheit der päd. Fachkräfte und damit stabile Beziehungen und Angebote zu sichern.

Netzwerk und Sozialraum: Nutzung des Sozialraums und beruflicher Netzwerke als Ressource



Resilienz

ist eine Kompetenz, die sich aus verschiedenen Einzelfähigkeiten (Resilienzfaktoren) zusammensetzt.

6 Resilienzfaktoren nach Klaus Fröhlich-Gildhoff & Maike Rönna-Böse (2007)

- Selbst- [und Fremd-]wahrnehmung
- Selbststeuerungsfähigkeit
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Soziale Kompetenzen
- Angemessener Umgang mit Stress
- Problemlösekompetenz

6 Handlungsfelder für gesellschaftliches Miteinander des Zukunftsinstituts (2021)

- Sinn stiften
- Wir-Kultur pflegen
- Gemeinsame Werte kommunizieren
- Achtsamkeit fördern
- Ganzheitlich handeln
- Kreativität ermöglichen

Literatur

- Akko, Davin P. (2024). Krankenstand in Berufen der Kinderbetreuung und –erziehung. Eine Auswertung von Krankenkassendaten. Bertelsmannstiftung.
- DAK Psychreport (2024). <https://caas.content.dak.de/caas/v1/media/57370/data/0114eed547a91f626b09d8265310d1e5/dak-psychreport-ergebnis-praesentation.pdf>
- Fröhlich-Gildhoff, K., Dörner, T. & Rönnau, M. (2007): Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen - PRiK. Trainingsmanual für ErzieherInnen. München: Reinhardt.
- Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin (ASU) der Universität Mains (2023). Umfrage zu Lehrergesundheit, Belastungserfahrungen und Unterstützungsbedarfe. <https://www.lehrer-online.de/aktuelles/aktuelle-nachrichten/news/na/umfrage-ergebnisse-lehrergesundheit-belastungserfahrungen-und-unterstuetzungsbedarfe/>
- Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit (2024). Zur gesundheitlichen Lage sozial benachteiligter Kinder und Jugendlicher. https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/fileadmin/user_upload/pdf/Handreichungen/2024_Kinder_und_Jugendgesundheit_bf.pdf
- Robert Bosch Stiftung (Hrsg.) (2024). Deutsches Schulbarometer Befragung Schüler:innen . <https://www.bosch-stiftung.de/de/publikation/deutsches-schulbarometer-befragung-von-schuelerinnen>.
- Welter-Enderlin, Rosmarie und Bruno Hildenbrand (Hrsg.) (2006). *Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände*. Heidelberg: Carl Auer.
- Werner, E. (2011). Risiko und Resilienz im Leben von Kindern aus multiethnischen Familien. In: Zander, M. (Hrsg.): Handbuch Resilienzförderung. Wiesbaden, VS Verlag.



Unterstützende Materialien für die Praxis:

Unterstützende Materialien für die Praxis




Download unter:

<https://www.dkjs.de/publikation/resilienz-im-blick-arbeitsmaterial/>



Arbeitsmaterial für den pädagogischen Alltag

ARBEITSBLATT
Analyseinstrument

 STRESS-
BEWÄLTIGUNG

Stressbewältigung ist die Fähigkeit, Problemlöser für Stress und belastende Situationen zu erkennen und Bewältigungsstrategien zu erlernen, beispielsweise sich Unterstützung zu holen, wenn dies notwendig ist. Dafür ist es notwendig, die eigenen Grenzen und Reaktionen auf Stress zu kennen (vgl. Fröhlich-Gildhoff, 2018; Fröhlich-Gildhoff & Böhne-Böse 2018, S. 6).

Wir sprechen mit Kindern darüber, was Stress ist, wie er entsteht und wie er sich anfühlt.

1 3 4 5 6 7

Wir unterstützen Kinder dabei, Entspannungsmethoden zu erlernen.

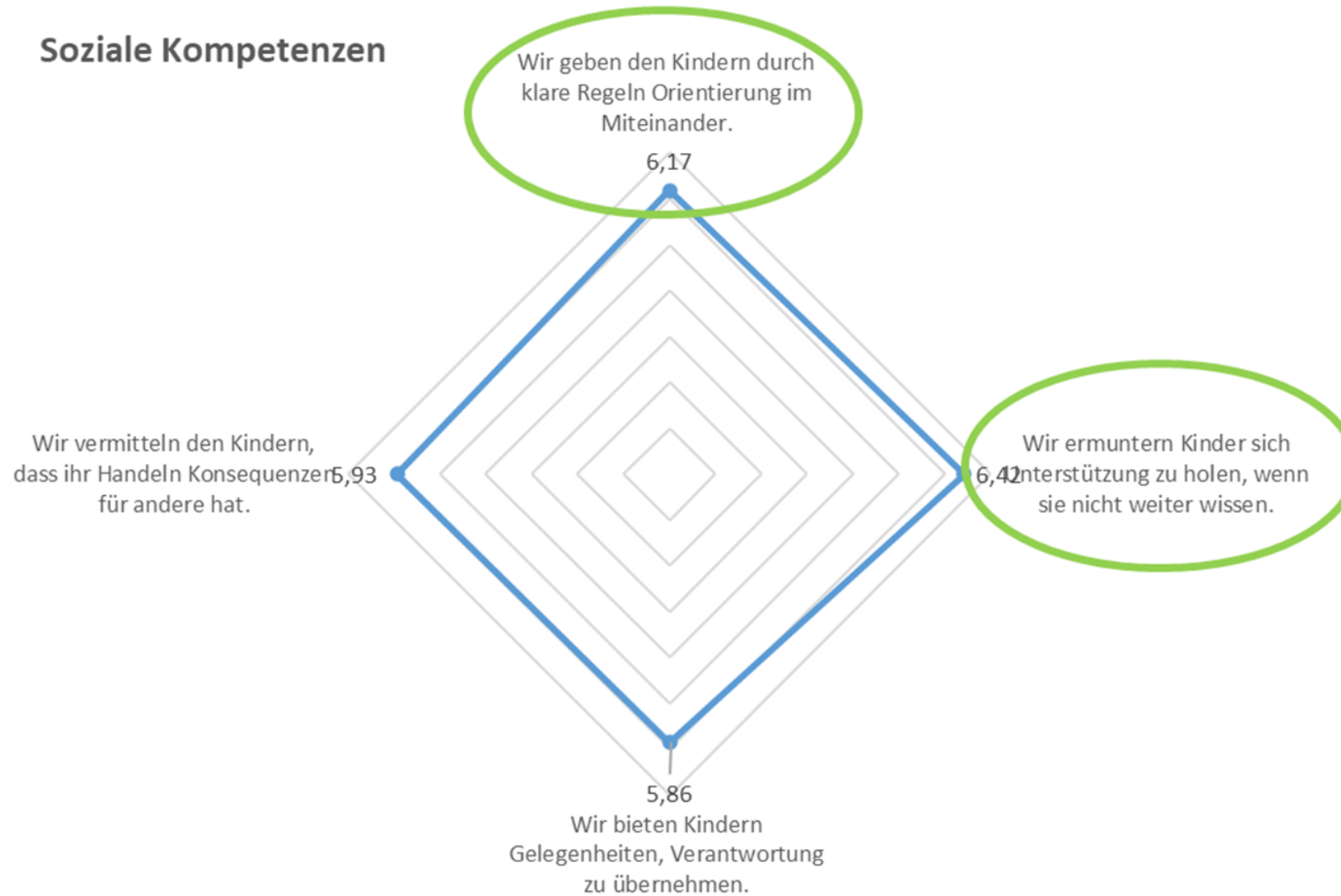
Es gibt Rückzugsmöglichkeiten und Ruhezeiten in der Einrichtung.

Unsere ruhige Grundhaltung sorgt für ein allgemein niedriges Stresslevel der Kinder.

Was ist bisher noch zu kurz gekommen?
Worauf möchten Sie sich in Zukunft fokussieren?

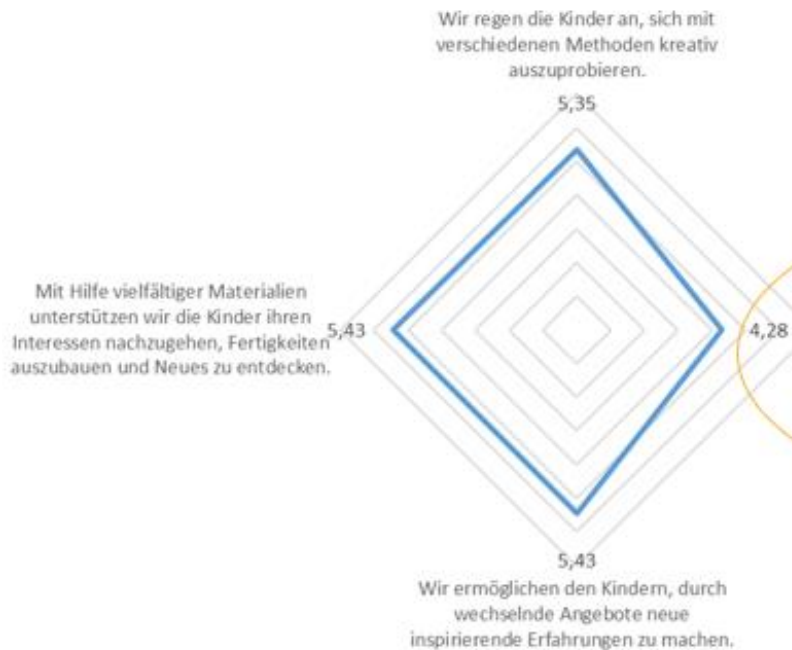
Ausgewählte Ergebnisse

Soziale Kompetenzen



Ausgewählte Ergebnisse

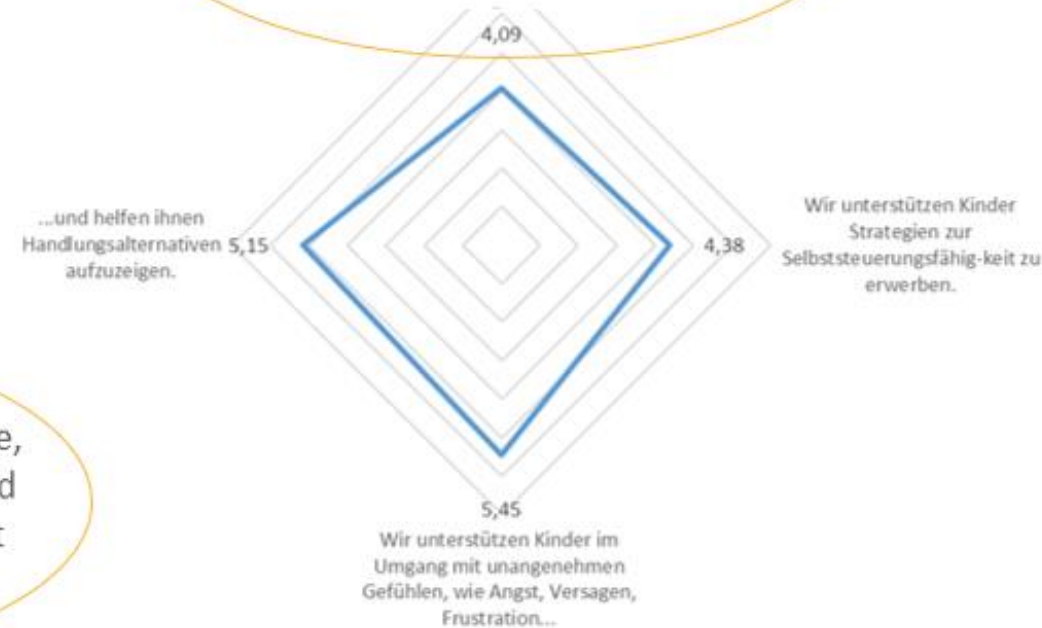
Kreativität ermöglichen



Unsere Einrichtung verfügt über Orte, die möglichst wenig vorgefertigt sind und dazu einladen, von Kindern mit Leben gefüllt zu werden.

Fähigkeit zur Selbststeuerung

Wir wissen, welche Fähigkeiten zur Selbststeuerung altersgemäß für Kinder sind.



Ausgewählte Ergebnisse

Kommunizieren gemeinsamer Werte

Die gemeinsamen Werte sind für alle verständlich und sichtbar (visualisiert).



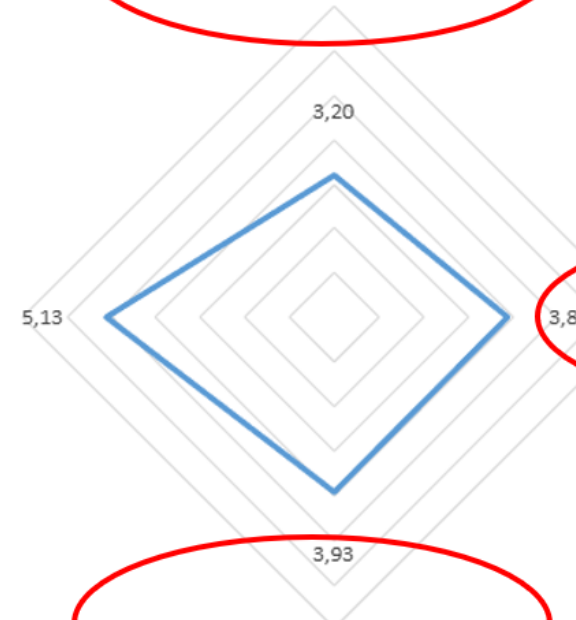
Stressbewältigung

Wir sprechen mit Kindern darüber, was Stress ist, wie er entsteht und wie er sich anfühlt.

Wir unterstützen Kinder dabei Strategien, wie z.B. Entspannungsmöglichkeiten, im Umgang mit Stress zu erlernen.

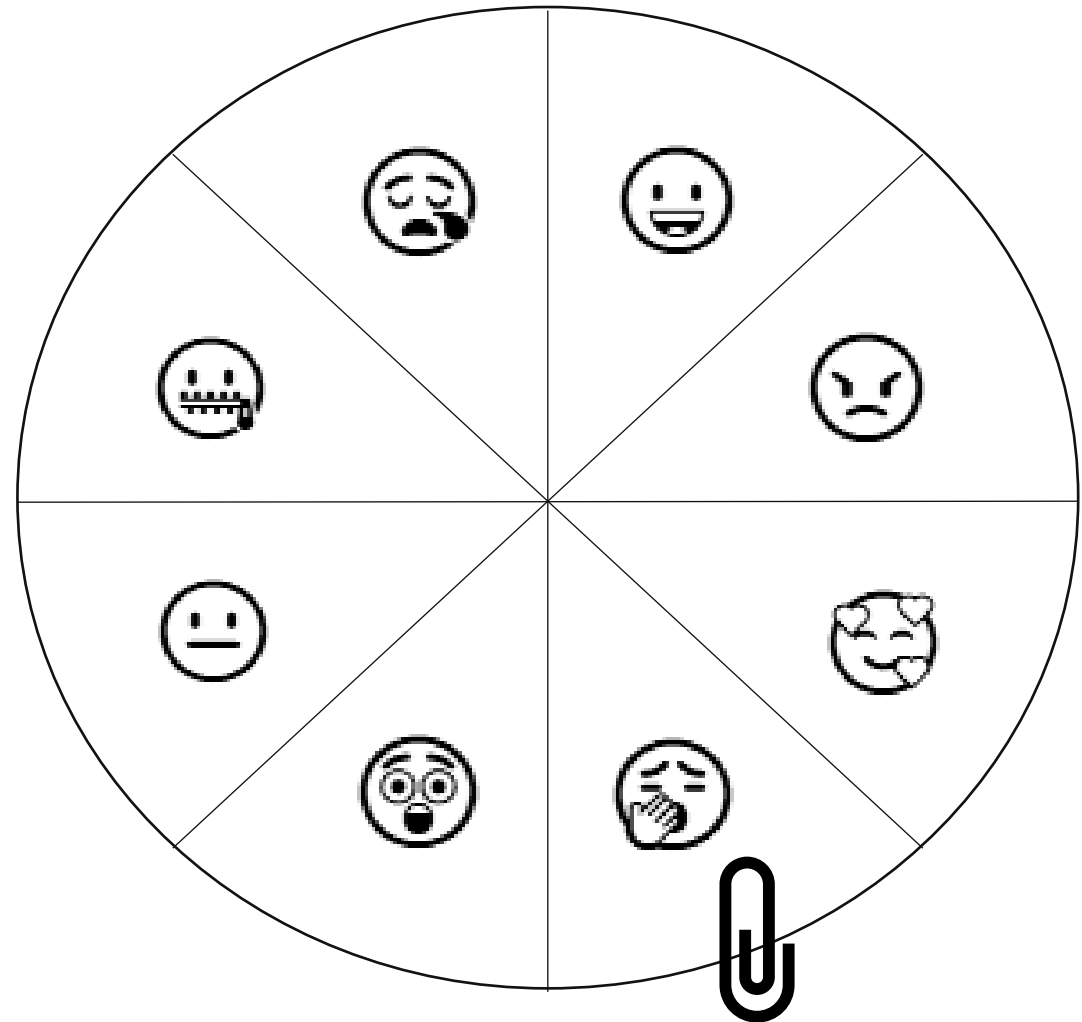
Es gibt Rückzugsmöglichkeiten und Ruhezeiten in der Einrichtung.

Wir versuchen durch positive Aktionen Stressempfinden zu ringern und eine optimistische Haltung zu vermitteln.



Praxisbeispiel zu „Selbststeuerung“: **Gefühlsrad**

„Ich finde es so wichtig, dass wir uns ausreichend Zeit nehmen, um mit den Kindern über ihre Emotionen zu sprechen, besonders auch über die starken Gefühle wie Wut, Trauer oder Ärger. Ich merke oft, dass das für viele nicht selbstverständlich ist. Deshalb hilft es, wenn wir selbst mit gutem Beispiel voran gehen und offen zeigen, wie es uns gerade geht. Ich mache das so oft es geht und nutze dafür gerne das Gefühlsrad.“



Praxisbeispiel zu „Selbst- und Fremdwahrnehmung“:

Drei Sichtweisen auf einen Blick

LERNZIELE	So schätze ich mich ein:			So schätzt mich ein: LUCA			So schätzt mich meine Lehrerin ein:		
	trifft zu	teilweise	trifft nicht zu	trifft zu	teilweise	trifft nicht zu	trifft zu	teilweise	trifft nicht zu
Ich arbeite ...	X			X				X	
Ich mache ...		X		X				X	
Ich achte auf ...			X		X				X
Ich frage nach ...			X			X	X		
Ich kann selbst ...		X			X			X	
Ich beteilige mich ...	X				X		X		

»Wir wollen den Kindern nahebringen, dass es manchmal Unterschiede gibt, wie man sich selbst wahrnimmt und wie einen andere einschätzen. Dabei hilft uns der persönliche Einschätzungsbogen, der drei Sichtweisen darstellt: die eigene, die eines anderen Kindes und die der Lehrkraft. Die Kinder lernen sich auf diese Weise nicht nur besser kennen, sondern schenken einander mehr Aufmerksamkeit und nehmen sich plötzlich auch in einem neuen Licht wahr.«

Praxisbeispiel zu „Selbstwirksamkeit“: Kinderbudget

» Zuerst wird im Team das Budget festgelegt, das waren in diesem Jahr 2000 €. Jede Klasse darf 2 Vorschläge mitbringen – für eine Anschaffung und eine Unternehmung/Ausflug/Angebot. Ausgeschlossen sind bauliche Veränderungen, PCs, Tablets, Spielkonsolen oder Fernseher, feste Installationen/ Anpflanzungen oder Tiere.“



- in allen Klassen Vorschläge sammeln und abstimmen;
2 Kinder für die Entscheidungsrunde wählen
- Vorstellung der Wünsche aller Klassen;
argumentieren, nachfragen und diskutieren -
Abstimmung der Favoriten: 3 Anschaffungen und 3 Angebote/Ausflüge.
- Recherchephase der Kinder: Fakten zusammengetragen, Preise, Umsetzungsmöglichkeiten etc.
anschließend Realitätscheck: Kinder prüfen die Umsetzbarkeit der Wünsche und stimmen die Vorschläge für die Stimmzettel ab
- Plakat gestalten und im Schulhaus aufhängen



„Die Abstimmung erfolgt wie bei einer richtigen Wahl mit Listen in einer Wahlkabine. Die Kinder bereiten das vor, begleiten die Wahl und zählen aus (mit unserer Unterstützung). Das Ergebnis wird im Schulhaus ausgehangen.“

DKJS

Fotos: S. Anders

Unterstützende Materialien für die Praxis



Download unter:

<https://www.dkjs.de/publikation/resilienz-im-blick-reflexionskarten/>



Reflexionskarten für die pädagogische Praxis

Diese zwölf Aspekte der Resilienzentwicklung ergänzen sich und beziehen sich teilweise aufeinander:



Fröhlich-Gildhoff / Rönna-Böse
Zukunftsinstitut

SELBST- UND FREMDWAHRNEHMUNG

Selbstwahrnehmung ist die Fähigkeit, seine eigenen Emotionen und Gedanken ganzheitlich und adäquat wahrzunehmen und sich selbst zu reflektieren.

Fremdwahrnehmung ist die Fähigkeit, andere Personen und ihre Gefühlszustände angemessen und möglichst »richtig« wahrzunehmen beziehungsweise einzuschätzen und sich in deren Sicht- und Denkweise einfühlen zu können.*

ELTERN
Auf einem E... über Hausa... fahrt und a... sprechen. V... und gestre...

KINDER
Nach Unte... Kinder du... tung, obw... Kinder zie... die Kusche...

NETZWERKE UND SOZIALRAUM
In ein... Kinde... Orte fi... gern a... nicht r...

PÄDAGOG:INNEN
Jeden Morgen ist Ihre Einrichtung mit einer neuen herausfordernden Situation konfrontiert: Kolleg:innen sind krank, ein Kind hat Läuse und die Bau- maßnahmen machen sehr viel Lärm. Improvisation ist gefragt und die Zeit für Teammeetings ist knapp bemessen.

ACHTSAMKEIT FÖRDERN

Reflexionskarten für die pädagogische Praxis



Unterstützende Materialien für die Praxis



Download unter:

<https://www.dkjs.de/publikation/resilienz-im-blick-teamkalender/>



Zum Ausprobieren

Stressbarometer

STRESS-BEWÄLTIGUNG

ÜBUNG

Beginnen Sie Ihre Teambesprechung doch einmal so:

1. Schätzen Sie Ihr aktuelles persönliches Stresslevel auf einer Skala von 0 (gar nicht) bis 10 (extrem) ein!
2. Machen Sie dieses als Team auf einer Linie sichtbar (z. B. mit Klebepunkten oder als Aufstellung!).
3. Überlegen Sie gemeinsam, was Sie tun können, damit alle, die eine Zahl über 5 angegeben haben, einen Punkt nach unten rutschen können!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

KW 29

Zum Ausprobieren

In Schwächen Stärken erkennen



Verhaltensweisen, die Sie normalerweise aus der Ruhe bringen oder stören, eine neue Bedeutung zu geben, kann eine Strategie zur Selbststeuerung sein. Schwächen, die aus einer anderen Perspektive betrachtet werden, können so zu Stärken werden.

Zum Beispiel: Vielleicht reizt es Sie, wenn jemand sehr klein und übergenau ist. Die dahinter liegende Gewissenhaftigkeit ist eine Bereicherung, wenn es beispielsweise um das Stellen und Abrechnen von Projektanträgen geht.

1. Überlegen Sie, welche Verhaltensweisen anderer Personen Sie als störend empfinden!
2. Nehmen Sie eine andere Perspektive ein und überlegen Sie, welche positiven Seiten dieses Verhalten haben kann!
3. Für welche Aufgaben könnten Sie diese Stärken gezielt nutzen?

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag

Nicola Andresen

Deutsche Kinder- und Jugendstiftung GmbH

Tempelhofer Ufer 11

10963 Berlin

nicola.andresen@dkjs.de

Sylvia Mihan

Deutsche Kinder- und Jugendstiftung GmbH

Bautzner Straße 22 HH

01099 Dresden

sylvia.mihan@dkjs.de

DANK