

«Elternbildung» erscheint 2008 im Juni, Oktober und im Dezember in Kooperation mit der Familienzeitschrift «Kidy swissfamily»

#### Verlag

KünzlerBachmann Verlag AG  
Zürcherstrasse 601, Postfach 345, 9015 St.Gallen  
kbverlag@kueba.ch  
www.swissfamily.ch

#### Redaktionsteam

Maya Mulle, Geschäftsführerin SBE  
Marlies Bieri, Projektleiterin ElternLehre,  
Verein Elternbildung Kanton Bern VEB  
Nicole Rubli Riveros, Präsidentin Verein  
Elternbildung Kanton Bern VEB  
Viviane Fenter, Secrétariat romand, Fédération  
Suisse pour la Formation des Parents FSFP  
Christina Bösigler, Chefredaktorin  
«Kidy swissfamily»

#### Fotonachweis

Titelbild: www.shutterstock.com

#### Gestaltung und Druck

Cavelti AG, Druck und Media

#### Herausgeber

Schweiz. Bund für Elternbildung SBE  
Steinwiesstrasse 2, 8032 Zürich  
T 044 253 60 60, F 044 253 60 66  
sbe@elternbildung.ch  
www.elternbildung.ch  
www.formation-des-parents-ch

#### Abonnement

SBE-Mitglieder erhalten diese Zeitschrift gratis,  
Jahresabonnement Fr. 32.–  
Einzelheft Fr. 7.50 (plus Versandkosten)

Die Zeitschrift ist auch in französischer  
Sprache erhältlich.

Prof. Dr.  
Pasqualina Perrig-Chiello,  
Universität Bern



#### Liebe Leserinnen und Leser

Allen Unkenrufen zum Trotz ist die Mehrheit der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz gesund, verantwortungsbewusst, anstrengungsbereit und kooperativ. Die Ergebnisse des Nationalen Forschungsprogramms «Kindheit, Jugend und Generationenbeziehungen»\* entlarven viele negative Stereotypen über Jugendliche und zwingen zum Umdenken. Zum Nachdenken stimmt jedoch, dass ein erheblicher Teil der Heranwachsenden mit einschneidenden Problemen zu kämpfen hat. Ungleiche Chancen aufgrund von Armut, Bildung und Migrationshintergrund, vor allem aber aufgrund des Erziehungsverhaltens der Eltern, werden für die Kinder zu einem nachhaltigen Schicksal. So ist beispielsweise ein gleichgültiger aber auch ein paradoxer Erziehungsstil, wo viel gefordert und wenig gefördert und unterstützt wird (was in der Schweiz immerhin jeden 7. Jugendlichen betrifft), assoziiert mit den schlechtesten Leistungs- und Gesundheitsindikatoren im jungen Erwachsenenalter. Eine resiliente Persönlichkeit entwickeln jedoch jene Kinder, welche einen Erziehungsstil geniessen, der sich durch hohe emotionale und kognitive Qualität auszeichnet, die Entdeckung neuer Lebenswelten unterstützt und die Kinder an Entscheidungen teilhaben lässt. In diesem Familienklima können Kinder zwei existenzielle Ressourcen der Lebensbewältigung entwickeln, nämlich eine hohe Selbstverantwortlichkeit und ein ausgeprägtes Gefühl der Selbstwirksamkeit.

Wir wissen: Resilienz kann gefördert werden und das verpflichtet. Es gilt, die Leistungspotenziale der Familie besser zu nutzen und zu fördern. Aus diesem Grund fordern wir eine vermehrte Wertschätzung und Unterstützung der Familien auf politischer Ebene sowie eine verstärkte Wahrnehmung der Interessen der Kinder und Jugendlichen ganz generell.

#### Pasqualina Perrig-Chiello

\* «Kinder- und Jugendbericht Schweiz» von Schultheis, Perrig-Chiello & Egger, 2008, Beltz Verlag, Weinheim, ISBN 978-3-407-25498-6  
«Generationenbericht Schweiz» von Perrig-Chiello, Höpflinger & Suter, 2008, Seismo Verlag, Zürich, ISBN 978-3-03777-063-4  
Weitere Infos über [www.nfp52.ch](http://www.nfp52.ch)

# Wie werden Kinder stark und widerstandsfähig?

«Was können wir tun, damit ein Kind seelisch gesund heranwächst und für seine weitere Entwicklung gut gerüstet ist?» Diese Frage beschäftigt Fachleute und Eltern gleichermaßen und entspricht einem grundsätzlichen Perspektivenwechsel – weg von einem Defizit-Modell hin zu einem Kompetenz-Modell: Die Resilienzforschung untersucht, wie Risikosituationen bewältigt werden können. Risikokinder sollen frühzeitig erkannt werden, damit sie selbst widrige Lebensumstände erfolgreich bewältigen lernen. Insbesondere sollen aber alle Kinder für zukünftige Belastungssituationen gestärkt werden.

Das Resilienzkonzept passt mit seinem ressourcen- und lebensweltorientierten Ansatz zu den Konzepten der Eltern- und Familienbildung, die ebenfalls den Fokus auf die Stärken und Kompetenzen von Familien und ihren Mitgliedern in ihren Lebenswelten richten.

Die Belastung negativer Lebenserfahrungen wird vom Kind selbst subjektiv erlebt, bewertet und in sein Selbstkonzept integriert. Dies erklärt, weshalb sich Kinder trotz massiver Risikobelastung erstaunlich positiv entwickeln im Vergleich zu denjenigen Kindern, die unter gleichen Belastungen psychische Beeinträchtigungen aufweisen.

Ein hohes Mass an Selbstvertrauen, Sozialkompetenz und Lernbereitschaft kann nicht unbedingt als Ausdruck von Resilienz gewertet werden.

## **Resilienz ist ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess**

Resilienz ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal eines Kindes, sondern wird im Verlauf der Entwicklung in der Kind-Umwelt-Interaktion erworben. Für die Ent-

wicklung resilienten Verhaltens ist die Beteiligung des Kindes und seinen Bezugspersonen erforderlich.

Grundlegend im Resilienzprozess ist die aktive Rolle des Kindes bezüglich seiner Art und Weise, mit Stress- und Risikosituationen umzugehen. Stress wird vom Kind nicht als objektive Belastung wahrgenommen, sondern subjektiv bewertet.

Positive und stabilisierende frühere Erfahrungen in der Beziehung zu den ersten Bezugspersonen begünstigen die Ausbildung von Bewältigungsfähigkeiten wesentlich. Ein Kind, das eine Belastung bewältigen konnte, ist in seiner Selbstwirksamkeit gestärkt und für künftige Anforderungen gut gerüstet.

Im Verlauf der Entwicklung eignet sich das resiliente Kind Fähigkeiten und Kompetenzen an, die eine erfolgreiche Bewältigung von altersspezifischen Entwicklungsaufgaben wie Bindung, Autonomie, Sprachentwicklung usw. ermöglichen. Damit schafft sich das Kind eine starke Grundlage zur Überwindung der nächsten Lebensaufgaben. Schritt für Schritt erwirbt das Kind in seinem Entwicklungsprozess weitere Fähigkeiten und Kompetenzen – ein Rucksack für eine resiliente Lebensbewältigung.

### **Resilienz**

Der Begriff «Resilienz» leitet sich vom englischen «resilience» (Spannkraft, Widerstandsfähigkeit, Elastizität) ab.

Resilienz beinhaltet zwei wesentliche Faktoren:

- › Risikofaktoren, die eine Bedrohung für die kindliche Entwicklung darstellen, und
- › eine erfolgreiche Bewältigung dieser belastenden Lebensumstände. Dabei geht es um die psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Risiken.

### **Was sind Risikofaktoren?**

Entscheidend für eine resiliente Entwicklung oder Fehlentwicklung der Kinder sind die Risiko- und Schutzfaktoren, die den Kindern zur Verfügung stehen. Obwohl die Risikofaktoren nachweisbar vorhanden sind, werden sie oft erst im Schulalter erkannt.

Alle Fachleute im Kleinkindbereich sind deshalb in der frühen Erfassung von Risikofaktoren und im Aufbau von Schutzfaktoren gefordert.

Widrige familiäre Lebensumstände wie problembelastete elterliche Trennung oder Scheidung, familiäre Aggres-

sionen und Konflikte, Vernachlässigung oder Ablehnung des Kindes durch eine oder beide Bezugspersonen, Arbeitslosigkeit und materielle Not sowie Klinik- und Heimaufenthalte führen zu frühkindlicher Risikobelastung. Die Folgen psychosozialer Risiken betreffen alle Funktionsbereiche des Kindes – sowohl die sozial-emotionale wie die motorische Entwicklung. Organische und psychosoziale Risiken sind in ihren Auswirkungen annähernd gleich schwerwiegend.

### Mögliche Risikofaktoren (Stressoren)

- › Niedriger sozioökonomischer Status, chronische Armut
- › Aversives Wohnumfeld
- › Chronische familiäre Disharmonie
- › Elterliche Trennung und Scheidung
- › Wiederheirat eines Elternteils, häufig wechselnde Partnerschaften der Eltern
- › Arbeitslosigkeit der Eltern
- › Alkohol-/Drogenmissbrauch der Eltern
- › Psychische Störungen oder Erkrankungen eines bzw. beider Elternteile
- › Niedriges Bildungsniveau der Eltern
- › Erziehungsdefizite/ungünstige Erziehungspraktiken der Eltern  
(z. B. inkonsequentes, zurückweisendes oder inkonsistentes Erziehungsverhalten, körperliche Bestrafungen, mangelnde Feinfühligkeit und Responsivität)
- › Sehr junge Elternschaft (vor dem 18. Lebensjahr)
- › Häufige Umzüge, häufiger Schulwechsel
- › Migrationshintergrund
- › Soziale Isolation der Familie
- › Verlust eines Geschwisters, engen Freundes
- › Geschwister mit einer Behinderung, Lern- oder Verhaltensstörung
- › Mehr als vier Geschwister
- › Mobbing/Ablehnung durch Gleichaltrige

Im Vergleich zum Erwachsenen haben Kinder wenig Erfahrung, wie sie mit derartigen Stressoren umgehen können. Meist betreffen kindliche Stressoren familiäre oder sozioökonomische Aspekte, die ausserhalb ihrer eigenen Handlungsmöglichkeiten liegen. Um einer generalisierten Selbstzuschreibung von Inkompetenz sowie einem Gefühl von Hilflosigkeit entgegenzuwirken, benötigen



Kinder schon im frühen Kindesalter Unterstützung für aktive und konstruktive Formen von Stress- und Problembewältigung.

### Was sind Schutzfaktoren?

Schutzfaktoren sind messbare Merkmale, die die Bewältigung von Belastungen erleichtern und die negativen Auswirkungen von Risikofaktoren abmildern und somit positive Bewältigungsstrategien ermöglichen. Schützende Massnahmen werden drei Einflussebenen zugeordnet: dem Kind, der Familie und dem ausserfamiliären Umfeld.

Die drei Bereiche dürfen aber nicht isoliert betrachtet werden, sie sind ineinander verwoben und beeinflussen sich in gegenseitiger Wechselwirkung. Viele Eigenschaften und Merkmale, die der Person des Kindes zugeschrieben werden, bilden sich in Wirklichkeit aus der kontinuierlichen Interaktion des Kindes mit seiner Umwelt heraus. Multiple schützende Bedingungen können somit die Chance für eine gute Anpassung trotz schwieriger Lebensbedingungen erheblich verbessern. So kann eine Bindungsbeziehung zu einer wichtigen Bezugsperson im Umfeld des Kindes zur Entwicklung eines positiven Selbstbildes und einem erhöhten Gefühl der Selbstwirksamkeit beitragen. Kinder mit einem positiven Selbstbild wiederum sind besser in der Lage, zwischen-

menschliche Beziehungen aufzubauen und soziale Unterstützung durch andere zu mobilisieren.

#### **Schutzfaktoren (Bender et al., 1996):**

- › Eine stabile, emotional sichere Bindung an eine verlässliche Bezugsperson
- › Ein emotional positives, unterstützendes und strukturgebendes Erziehungsklima
- › Rollenvorbilder für ein konstruktives Bewältigungsverhalten bei Belastungen
- › Soziale Unterstützung durch Personen ausserhalb der Familie
- › Dosierte soziale Verantwortlichkeiten
- › Temperamentsmerkmale wie Flexibilität, Annäherungstendenz, Soziabilität
- › Kognitive Kompetenzen
- › Erfahrungen der Selbstwirksamkeit und ein positives Selbstkonzept
- › Ein aktives und nicht nur reaktives oder vermeidendes Bewältigungsverhalten
- › Das Erleben von Sinn und Struktur im sozialen Umfeld

Erst eine Balance zwischen Belastungen und protektiven Faktoren macht es möglich, mit schwierigen Bedingungen umgehen zu können.

#### **Wie können neue Bewältigungswege erlernt werden?**

Jedes Kind hat in seinen ersten Beziehungen seine Meinung über sich und die Mitmenschen entwickelt und sich entsprechende Strategien zur Bewältigung von Ängsten und zur Aufrechterhaltung der inneren und äusseren Ordnung angeeignet. Aus diesen primären Bewältigungsstrategien entsteht ein «eingefahrenes Programm», das das gesamte Denken, Fühlen und Handeln des einzelnen Menschen beeinflusst. Zur Veränderung dieser eingespielten Strategien braucht das Kind neue Erfahrungen in den zwischenmenschlichen Beziehungen.

Diese Erfahrungen werden meist im unmittelbaren sozialen Umfeld des Kindes ermöglicht, indem die situativen Bedingungen und die Stress- bzw. Risikowahrnehmung beim Kind (kognitive Bewertungsprozesse) verändert werden.

Die sozialen Ressourcen in der Betreuungsumwelt des Kindes können erhöht und die kindlichen Kompetenzen

gesteigert werden, indem wirksame Handlungsmöglichkeiten erlernt werden.

#### **Welche Aufgaben ergeben sich für die Familienbildung und Erziehungspraxis?**

Um eine gesunde psychische Entwicklung der Kinder zu sichern, braucht es ausserhalb der Familie unterstützende Personen, denen die Bedeutung und die Auswirkungen der Förderung von resilienten Verhaltensweisen bewusst sind. Die folgenden Förderaspekte können als Grundlage zur Ausarbeitung eines Präventionsmodells dienen.

- › Förderung von Problemlösefertigkeiten und Konfliktlösestrategien
- › Förderung von Eigenaktivität und persönlicher Verantwortungsübernahme
- › Förderung von Selbstwirksamkeit und realistischen Kontrollüberzeugungen
- › Förderung positiver Selbsteinschätzung des Kindes (Stärkung des Selbstwertgefühls)
- › Förderung der kindlichen Selbstregulation
- › Förderung von sozialen Kompetenzen wie Empathie und soziale Perspektivenübernahme verbunden mit der Stärkung prosozialer Beziehungen
- › Förderung von Stressbewältigungskompetenzen (effektiven Coping-Strategien)
- › Förderung von körperlichen Gesundheitsressourcen

Da Resilienz weder umfassend noch beständig ist, bedarf es einer ständigen Resilienzförderung im alltäglichen Umgang mit dem Kind. Eltern fühlen sich aber oft in ihrer schwierigsten Lebensaufgabe, der Erziehung ihrer Kinder, überfordert. Eine gezielte Unterstützung der Eltern in ihrer Selbstwirksamkeit und den effektiven Bewältigungsmustern ermöglicht ihnen, ihre Kinder im Familienalltag bewusst in resilienten Verhaltensweisen zu fördern.

#### **Autorin**

Denise Tinguely Hardegger  
 Psychotherapeutin SBAP/SPV  
 Kinder- und Jugendpsychologin NDS  
 Neuarlesheimstrasse 8, 4143 Dornach  
 dtinguely@intergga.ch

