


Resilienz in der Schule



Priv.-Doz. Dr. Silvia Exenberger

 INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE
UND RESILIENZFORSCHUNG | IPPSY

Übersicht




- Was waren/sind die Auswirkungen der Coronakrise?
- Was ist Resilienz?
- Wie kann ich Resilienz fördern?

2 © resilienzbinder.com



AUSWIRKUNGEN DER CORONAKRISE

 IPPSY INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND RESILIENZFORSCHUNG




Entwicklungsaufgaben

(Havighurst, 1972)

Vom Kindergarten in die Schule

- **Schuleintritt:** große soziale Gemeinschaft
- **Erhöhte Unabhängigkeit:** in seinem Tun und Lassen
- **Lesen lernen:** in die Welt von Konzepten, Logik und Kommunikation Erwachsener

 IPPSY INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND RESILIENZFORSCHUNG




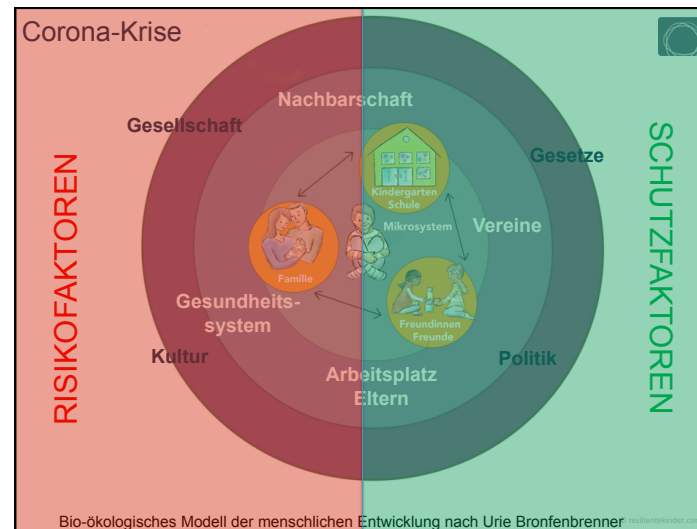




Entwicklungsaufgaben (Havighurst, 1972)

(Havighurst, 1972)

3 Herausforderungen im Jugendalter

- Geborgenheit
- Soziale Integration
- Selbstständigkeit


 IPPSY INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND RESILIENZFORSCHUNG











Internale Probleme, aggressives Verhalten und Trauma

(Wenter, Schickl, Sevecke, Juen, & Exenberger, 2022)

Psychische Gesundheit bei Kindergarten- und Grundschulkindern im Dezember 2021 (t4) schlechter als im März 2020 (t1)

 IPPSY INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND RESILIENZFORSCHUNG

Einflussvariablen

(Wenter, Schickl, Sevecke, Juen, & Exenberger, 2022)


Sociodemographics

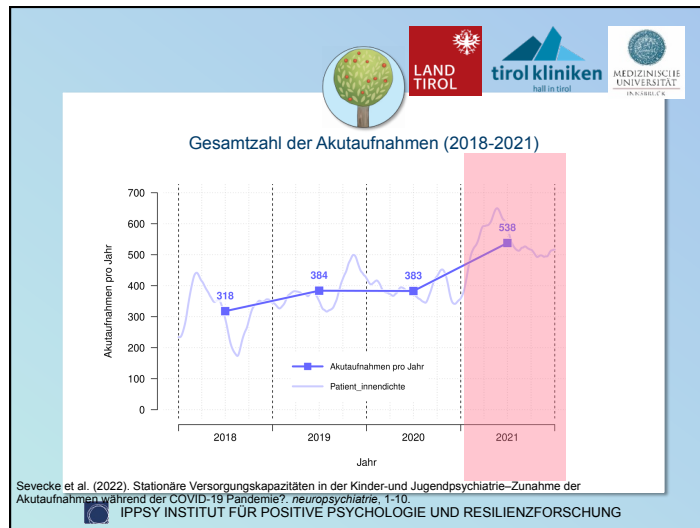
- Gender
- North / South
- Rural / Urban
- Financial Disruption

COVID-19 related

- Pandemic Exposure
- Threat Experience
- Perceived PTG (young)
- Perceived PTG (old)

Standardized Regression Coefficients (β)

 IPPSY INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND RESILIENZFORSCHUNG



RESILIENZ

IPPSY INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND RESILIENZFORSCHUNG

Pionierstudie der Resilienzforschung

(Werner & Smith, 2001)

Von der Erforschung der Langzeitfolgen von Entwicklungsrisiken
HIN ZUR
 Erforschung der Wurzeln der **Resilienz**

IPPSY INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND RESILIENZFORSCHUNG


Ergebnisse der Kauai-Studie

(Werner & Smith, 2001)

Schutzfaktoren

- Günstige Temperamenteigenschaften
- Effizienter Einsatz von Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Charakteristika und Erziehungsstil von Bezugspersonen
- Unterstützung von Erwachsenen außerhalb der Familie

IPPSY INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND RESILIENZFORSCHUNG



Was versteht man unter dem Begriff Resilienz?

- lateinisch: resilire
- technisch: Zurückfinden zur ursprünglichen Form
- psychologisch: Flexibilität, zurückfinden zur Normalität

IPPSY INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND RESILIENZFORSCHUNG




Was ist Resilienz?

(Bengel & Lyssenko 2012)


dynamisch	variabel
situations-spezifisch	multi-dimensional

IPPSY INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND RESILIENZFORSCHUNG




Definition von Resilienz

(adaptiert von Windle, 2010)




Resilienz ist ein Prozess der Überwindung, der Anpassung oder des Umgangs mit Belastungen und Trauma. **Ressourcen innerhalb des Individuums** und **Ressourcen seiner Umwelt** ermöglichen diese Anpassung und helfen im Angesicht von widrigen Umständen „wieder auf die Beine zu kommen“.

IPPSY INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND RESILIENZFORSCHUNG



Welches sind gute Voraussetzungen für Resilienz?

(Lepore & Revenson, 2006)



- **Optimistische** Menschen (Persönlichkeitseigenschaft) **Ich BIN**
- **Jemand, der/die in einer Umgebung aufwächst**
 - (1) die förderlich für die physische und psychische Gesundheit ist, **Ich HABE**
 - (2) eine normative Entwicklung fördert,
 - (3) die soziales Kapital und sozialen Zusammenhalt bietet
- **Sichere soziale Beziehungen**, die „disclosure“ erlauben **Ich KANN**

IPPSY INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND RESILIENZFORSCHUNG



Kriterien zur Beurteilung von Resilienz

(Masten, 2016)





Signifikante Bedrohung für die Entwicklung oder Anpassung des Kindes (**Risiko**)


Ausgewählte Kriterien zur Feststellung befriedigender Anpassung des Kindes (**positives Ergebnis**)

IPPSY INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND RESILIENZFORSCHUNG



RESILIENZ FÖRDERN

IPPSY INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND RESILIENZFORSCHUNG



Die Magie des Gewöhnlichen

(Masten, 2001)

- Untersuchungen zeigten, dass es sich **nicht um außergewöhnliche** Kinder handelt, die sich trotz widriger Lebensumstände zu erfolgreichen Erwachsenen entwickelten
- Resilienz funktioniert über das „**Gewöhnliche**“, über **elementare Schutzmechanismen**

IPPSY INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND RESILIENZFORSCHUNG




The International Resilience Project (IRP)

(Grotberg, 1995, 2001)




Die konkrete Fragestellung lautete: „Welche Handlungsweisen anderer führen dazu, dass Kinder resilient sein können?“

IPPSY INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND RESILIENZFORSCHUNG




Drei Quellen von Resilienz




(adaptiert Grotberg 2001)

 Ich HABE	 Ich KANN	 Ich BIN
Resilienzfaktoren, die von außen kommen [Unterstützung von außen]	Resilienzfaktoren, die eine Person erlernt [soziale, interpersonale Fähigkeiten; Problemlösefähigkeiten]	Resilienzfaktoren innerhalb einer Person [innere, persönliche Stärke]


Resilienzquellen sind kulturübergreifend gültig.

IPPSY INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND RESILLENZFORSCHUNG




Resilienzquellen <small>(Grotberg 2001)</small>	Schützende Systeme <small>(Masten 2016)</small>
 Ich HABE ...	eine fürsorgliche Bezugsperson; Freund:innen; eine Beziehung zu anderen fähigen Erwachsenen (Bindung); effektive Schulen und eine effektive Umgebung; kollektive Wirksamkeit (Erziehungs- und Bildungssysteme; soziales Umfeld)
 Ich BIN ...	liebenswert; voll mit Hoffnung, Vertrauen und Zuversicht (spirituelle und kulturelle Glaubenssysteme)
 Ich KANN ...	mich selbst beherrschen; meine Emotionen regulieren; Probleme lösen; voraus planen; selbstwirksam (Lern- und Denksysteme des ZNS; Selbstregulationssysteme des ZNS)

IPPSY INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND RESILLENZFORSCHUNG



RESÜMEE

IPPSY INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND RESILLENZFORSCHUNG



Was brauchen Kinder nach einer Krise bzw. Belastung?

- Ganz gewöhnliche Eltern und Bezugspersonen
- Verbundenheit mit fürsorglichen Erwachsenen
- Verbundenheit mit Gleichaltrigen
- Sozioökonomische Ressourcen
- Gemeinschaft mit Ressourcen, Möglichkeiten der Partizipation
- Individuelle Ressourcen (Selbstwirksamkeit, Optimismus, Problemlösefähigkeiten, ...)

IPPSY INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND RESILLENZFORSCHUNG

Bilderbuch zur Förderung von Resilienz



Das Eulengeheimnis

Ein Märchen für Kinder
mit Information für Erwachsene

Hardcover | 40 Seiten
Studia Universitätsverlag (2021)
ISBN 978-3-99105-001-8

Mehr dazu unter
www.resilientekinder.com



INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE UND RESILIENZFORSCHUNG IPPSY
Dr. Silvia Exenberger | Dr. Verena Wolf | Hugo-Wolf-Straße 1 | A 6020 Innsbruck
T +43 650 2706232 | wilkommen@institut-positivpsychologie.com | www.institut-positivpsychologie.com



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



**INSTITUT FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE
UND RESILIENZFORSCHUNG • IPPSY**
Priv.-Doz. Dr. Silvia Exenberger & Dr. Verena Wolf

Hugo-Wolf-Straße 1
A 6020 Innsbruck

T +43 650 2706232
E-Mail: wilkommen@institut-positivpsychologie.com
Web: www.institut-positivpsychologie.com