

Ich bin stark, wenn.....

Resilienz im Jugendalter

Stefanie Schopp



Entscheidungsforschung

Als Antonio Damasio (Psychologe), sein Patienten nach einer Gehirnoperation untersuchte, stellte er etwas erstaunliches fest: Nicht der Verstand, sondern die Gefühle bestimmen über die Entscheidungen, die ein Mensch trifft.

Projektion/Symbiose

Seit 2003 Phänomen Symbiose und Verstärkung Projektion

Gesellschaft steht vor neuen Herausforderungen:

Katstrophendenken, Schnelllebigkeit , Unsicherheit, Angst, Keine
Verlässlichkeit, keine Orientierung

Eigenes Glück wird über das Kind definiert führt zur Verschmelzung

Kind befinde sich auf einem Entwicklungsstand von 10-16 Monaten:

Menschenneuron fehlt

Einrichtungen diagnostizieren anstatt anzuleiten

Anleitung bringt Konflikte mit sich die meinen Selbstwert bedrohen

Definition von Resilienz

- Ableitung vom Englischen „resilience“ = Widerstandsfähigkeit, Spannkraft, Elastizität
- erfolgreicher Umgang mit belastenden Lebensumständen und negativen Stressfolgen
- ➔ psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken



1. Es besteht eine Gefährdung (Risikofaktoren) für die Entwicklung des Jugendlichen (Genetisch, Verlust einer nahen Bezugsperson oder Haustieres, Scheidung, Missbrauch, Armut, Gewalt, körperliche Veränderungen, Ablösung von den Eltern, Identitätssuche, Peergroup, Medien...)

Die Jugendliche bewältigt diese positiv. Sie lernt, dass Veränderungen und Stresssituationen nicht bedrohlich, sondern bewältigbare Herausforderungen sind. Und dass der Jugendliche aktiver Mitgestalter an diesem Prozess ist (Handhabbarkeit von Aufgaben).

- Resilienz bedeutet die erfolgreiche Bewältigung von altersspezifischen Entwicklungsaufgaben.
- Wichtig dabei ist ein soziales Umfeld/Netzwerk, egal wer dieses stellt (Eltern, Geschwister, Onkel, Freunde...)

Boris Cyrulnik

„Wenn Sie glücklich sein wollen, dürfen Sie nicht um jeden Preis dem Unglück ausweichen. Eher sollte man danach suchen, wie man es meistern kann.“

(2012)

Schutzfaktoren

Individuelle
Eigenschaften

Mikrosoziale
Faktoren

Faktoren
innerhalb des
Makrosystems

Schutzfaktoren

Individuelle Eigenschaften:
positive
Temperamentseigenschaften,
intellektuelle Fähigkeiten,
erstgeborenes Kind, weibliches
Geschlecht

Gerhard Roth

Die vier Ebenen meiner Persönlichkeit

Großhirnrinde (Cortex-Hippocampus)

Kognitiv-Kommunikatives ICH

- Sitz des Arbeitsgedächtnisses (Intelligenz und Verstand) und dem rationalen ICH
- Zeitliches und räumliches strukturieren von Sinneseindrücken
- Planvolles Handeln
- Problemlöseverhalten
- Entwicklung von Zielvorstellungen

Obere limbische Ebene

Individuell-Soziales ICH

- Eigene emotional soziale Erfahrungen und Werte
 - Moralvorstellung, Ethik, Erfolg, Ruhm
- (bildet sich in der späten Kindheit und Jugend)

Unbewusste Persönlichkeitsanteile

Mittlere limbische Ebene

Emotionale Konditionierung durch Familie & Umwelt:
Unbewusste Verhaltenssteuerung über konditionierte Angst
und konditioniertes Belohnungs- und Motivationssystem
(bildet sich in der frühen Kindheit)

Unterste limbische Ebene

Unser Temperament oder auch Seelenmuster (Matrix)
(angeborene Reaktionsmuster und Urängste)



Schutzfaktoren

Mikrosoziale Faktoren
direkte Umwelt des Kindes wie z.B. die
Familie.

Resiliente Kinder haben in der Regel
mindestens eine stabile, emotionale
Bezugsperson , die Vertrauen und
Autonomie fördert, konstruktive
Kommunikation in der Familie, hohes
Bildungsniveau der Eltern

Stabile Bezugsperson

- Der wichtigste Schutzfaktor für eine gesunde seelische Entwicklung ist mindestens eine **stabile emotionale Beziehung** zu einer (primären) Bezugsperson
- In ihrer umfassenden Analyse der letzten fünfzig Jahre Resilienzforschung kommt Luthar (2006) zu dem Schluss:
„Die erste große Botschaft ist: Resilienz beruht, grundlegend, auf Beziehungen“ (Luthar 2006, S. 780; Übers. d. Verf.)

Schutzfaktor Beziehung

„Es zeigt sich, dass es nicht entscheidend ist, zu wem diese Beziehung besteht, sondern wie diese Beziehung gestaltet ist, damit sie sich positiv auswirkt“,

(Fröhlich-Gildhoff, Rönna-Böse 2015)

Schlüsselperson

- Erst verstehen – dann verstanden werden
- Konstant verfügbar sein
- Gefühl von Sicherheit vermitteln
- Feinfühlig
- Selbstvertrauen stärken
- Optimistische Grundhaltung
- Bewältigbare Anforderung stellen
- Ermutigung aussprechen
- Erfolgsmeldung geben



Schlüsselperson

Erstgespräch – persönlicher Austausch

Mi würde es in Deiner Situation auch schlecht gehen

Wochenpläne anbieten, Sinn erklären, Wahlmöglichkeit

Tagesstrukturplan

Sinnlosigkeit hinterfragen – für wen oder was lohnt es sich gesund zu werden, glücklich zu sein, Gründe für ein glückliches Leben aufzählen, in die Zukunft blicken, das Leben lohnt sich

Im richtigen Moment überzeugen – Sport hilft Dir, weil....

Jetzt geht es dir schlecht und wenn Du es probierst, kann es nicht schlechter werden. Du hast nichts zu verlieren. Wenn Du es jetzt nicht versuchst, wirst Du es vielleicht später bereuen.

Schlüsselperson

Zeit geben – möglicherweise wird es Rückfälle geben. Das ist normal es nicht gleich zu schaffen. Du brauchst Zeit, gib sie Dir.

Einfache Sprache

Hineinversetzen – wie würde es mir gehen, wenn.....

Ehemalige einladen

Geschichten von Jugendlichen, die es geschafft haben

Keine Tipps – fragen was hilft Dir?

Schutzfaktoren

Faktoren innerhalb des Makrosystems, wie das weitere soziale Umfeld, soziale Unterstützung außerhalb der Familie (Kita, Schule, Tagespflege, Peer Group)
Bildungsinstitution: Klare, transparente und konsistente Regeln und Strukturen, Förderung von Basiskompetenzen, wertschätzendes Klima
Im weiteren sozialen Umfeld: positive Rollenmodelle, kompetente und fürsorgliche Erwachsene, die Vertrauen und Sicherheit vermitteln.

Resilienzfaktoren – personale Ressourcen

Corinna Wustmann (2004) definiert Resilienzfaktoren als: Eigenschaften, die das Kind in der Interaktion mit der Umwelt sowie durch erfolgreiche Bewältigung von altersspezifischen Entwicklungsaufgaben im Verlauf erwirbt; diese Faktoren haben bei der Bewältigung von schwierigen Lebensumständen eine besondere Rolle.

Die Resilienzfaktoren Corinna Wustmann (2004)

Entwicklungsaufgaben,
aktuelle Anforderungen,
Krisen

Selbst- und Fremdwahrnehmung

angemessene Selbsteinschätzung und Informationsverarbeitung

Selbstwirksamkeits (-erwartung)

Überzeugung, Anforderung bewältigen zu können

Selbststeuerung

Regulation von Gefühlen und Erregung: Aktivierung oder Beruhigung

Problemlösen

allg. Strategien zur Analyse und zum Bearbeiten von Problemen

Soziale Kompetenzen

Unterstützung holen, Selbstbehauptung, Konfliktlösung

Stress-Bewältigung

Fähigkeit zur Realisierung vorhandener Kompetenzen in der Situation

BEWÄLTIGUNG



Selbst –und Fremdwahrnehmung

Finde ich mich schön?

Sind andere schöner/muskulöser/haariger..

An welchen Idealen richte ich mich aus?

Selbststeuerungsmechanismen

Wie gehe ich mit meinem Körper und dessen neuen, z.T. nur begrenzt steuerbaren Signalen und Ausdrucksformen um (veränderter Hormonstatut, Monatsblutung, Haarwuchs, Samenerguss)



Selbstwirksamkeitserleben

Bestimmte körperliche Veränderungen lassen sich nicht beeinflussen. Wenn nahezu alle Gleichaltrigen schneller wachsen, als schöner empfundene Körperformen haben, so werden der eigene Einfluss und die Handlungsmächtigkeit als gering erlebt. Können positive Selbstwirksamkeitserfahrungen in anderen Bereichen das ausgleichen?

Die sozialen Kompetenzen

Mit der hohen Bewertung der Körperlichkeit und den deutlich sichtbaren Geschlechtsmerkmalen kann eine Verunsicherung entstehen. Reichen die erworbenen Kompetenzen aus, um mit dem Wunschpartner in Kontakt zu kommen? Welche Verhaltensweisen sind in wichtigen Cliques angesagt?

Problemlösefähigkeit

Die Umbruchphase bedeutet auch emotionale Verunsicherung. Früher gut funktionierende, kognitiv ausgerichtete Problemlösestrategien gelingen nicht mehr richtig. Es müssen z.T. neue Antworten auf völlig neue Fragen und soziale Probleme gefunden werden.

Die adaptiven Bewältigungsformen

Die Vielfalt neuer und z.T. gleichzeitig auftretenden Herausforderungen machen Stress und fordern neue Bewältigungsmechanismen, (Gewaltvideos...).

Resilienz – ein ungenutzter Rohstoff

„In unserem Inneren schlummern Potentiale, die wir nicht einmal ansatzweise ausschöpfen. Unser Bewusstsein, unsere Fähigkeit zur Selbstreflexion und ausbalancierten Selbststeuerung ist ein ebenso kostbarer Rohstoff wie Öl, Kohle und Erdgas. Mit dieser geistigen Kraft, die in uns ruht können wir vielen Herausforderungen die Stirn bieten – wir müssen uns diese ureigenen Kraftquellen nur erschließen.“

Vera Kaltwasser

Literatur

Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne

Maike Rönna-Böse, Klaus Fröhlich-Gildhoff

2015 Kohlhammer (Verlag) 978-3-17-026056-6 (ISBN)

