

Kinder und Jugendliche stärken in einer wirren Welt.

Setting Schule und Resilienzförderung

Kommunale Gesundheitskonferenz im Bodenseekreis

23.10.2024

Prof.in Dr.in Silke Kaiser

1

Inhalt

- (1) Gesundheit
- (2) Aktuelle Herausforderungen von Kindern und Jugendlichen mit Blick auf psychische Gesundheit und Wohlbefinden
- (3) Gesundheitsförderung und Prävention
- (4) Resilienz und Resilienzförderung – Möglichkeiten und Herausforderungen im Setting Schule

2

Zum Einstieg

„Zweifellos ist es eine pädagogisch hochbedeutsame Frage, wie man seelische Widerstandskraft, also Selbstvertrauen, Zuversicht und Lebensmut, gerade bei jenen Kindern und Jugendlichen fördern kann, die mit erheblichen Entwicklungsrisiken aufgewachsen sind oder aktuell mit besonders belastenden Lebensumständen oder Lebensereignissen zurechtkommen müssen“

(Göppel & Graf, 2024, S. 9)

3

(1) Gesundheit

- Wesentlicher Bestandteil des täglichen Lebens (WHO, 1986, Ottawa-Charta)
- **Dynamisches Stadium** des **Gleichgewichts von Risiko- und Schutzfaktoren**
- **Bewältigung** sowohl der inneren (körperlichen und psychischen) als auch der äußeren (sozialen und materiellen) Anforderungen (Hurrelmann & Richter, 2013)
- Je mehr **Ressourcen** eine Person zur Verfügung hat, desto wahrscheinlicher ist sie gesund und fühlt sich wohl (Willutzki & Teismann, 2013; Schubert & Knecht, 2012)

(WIFF Wegweiser Weiterbildung, Band 14)

4

(2) Aktuelle Herausforderungen



Prävalenzrate psychischer Störungen liegt international bei 13,4% (im Zeitraum 1985-2012), in Deutschland bei 17,6% (Zeitraum 1953-2007)

Wichtig: Psychische Störungen

- persistieren häufig bis ins Erwachsenenalter,
- gehen mit hohem Leidensdruck einher,
- beeinträchtigen Bildungs- und Berufschancen
- beeinträchtigen Partizipation
- verursachen hohe gesundheitsökonomische Kosten

(Reiß et al., 2023)

5

(2) Aktuelle Herausforderungen



BELLA-Studie (RKI)

- 17,2 % der 3-17-Jährigen zeigen Hinweise auf **psychische Auffälligkeiten** (knapp jedes 5. Kind)
- **Hohe Persistenzraten** (40,7% der Kinder waren auch nach 6 Jahren noch auffällig)
- **Früher Beginn** psychischer Auffälligkeiten (im Alter von 14 Jahren sind bereits 50% aller psychischen Erkrankungen manifest, d.h. die Hälfte aller psychischen Erkrankungen tritt vor dem 15. Lebensjahr auf)
- Bedeutsame **Unterschiede Jungen / Mädchen**: Mädchen zeigten häufiger Symptome von Depression und Angst, Jungen häufiger ADHS und Störungen des Sozialverhaltens

(Klasen, Meyrose, Otto, Reiss & Ravens-Sieberer, 2017. Psychische Auffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse der BELLA-Studie. Kinderheilkunde. Verfügbar unter doi:10.1007/s00112-017-0270-8; Otto, C. et al., (2021). Mental health and well-being from childhood to adulthood: design, methods and results of the 11-year follow-up of the BELLA study. *European Child & Adolescent Psychiatry* (30), S. 1559-1577. Verfügbar unter <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00787-020-01630-4.pdf>)

6

(2) Aktuelle Herausforderungen



Die 14-17-jährigen sind besorgter denn je. Belastend sind

(Sinus-Jugendstudie, 2024, „Wie ticken Jugendliche?“, verfügbar unter <https://www.sinus-institut.de/media-center/presse/sinus-jugendstudie-2024>)

- Kriege
- Energieknappheit
- Inflation
- **Klimawandel / -krise und Umwelt**
- Migrationsdynamik
- Zunahme von Rassismus / **Diskriminierung**
- Übergang in Beruf-/Erwachsenenleben

Gerade
Diskriminierung
gehört für viele zum
Alltag, insbesondere
in der Schule.

Viele Jugendliche
sehen Schule nicht als
Ort, wo sie
Mitbestimmung lernen
und wirklich gehört
werden

7

(2) Aktuelle Herausforderungen (Schule)



- 55 % der Jugendlichen geben der **Schule** die Note **1 bis 2** (fühlen sich „sehr wohl“)
- 26% die Note 3 („geht so“)
- 19 % Note 4-6 („unwohl“; Sinus-Jugendstudie, 2024)
- Laut Jugendstudie BW fühlen sich knapp 80 % in Schule und Klasse wohl (Sinus-Jugendstudie 2024, S. 84)

Schulisches Wohlbefinden (positives Erleben) hängt ab von

- Gute Freund:innen
- Allgemeines Schulklima
- Engagierte, zugewandte, gerechte Lehrkräfte und gute Unterrichtsqualität
- Aktivitäten (Exkursionen, Projekte, Mitgestaltungsmöglichkeiten)

Negatives Erleben hängt ab von

- Ungerechtigkeit durch Lehrkräfte / Schulleitung
- Konflikte unter Schüler:innen
- Diskriminierungs- und Mobbingverfahren
- Hoher Leistungsdruck
- Schlechte Schulorganisation
- Mangelhaft IT-Infrastruktur

8

(2) Aktuelle Herausforderungen (Schule)



- Im allgemeinen geht es Kindern in Deutschland stabil gut (MW 5,5, siebenstufige Skala)
- Einige Kinder berichten von negativem Wohlbefinden (7 %).
- Geringstes Wohlbefinden in der Schule (Durchschnitt jedoch noch im positiven Bereich; mehr als jedes 10. Kind negatives Wohlbefinden, noch schlechter bei Kindern von Alleinerziehenden)
- Mit zunehmendem Alter sinkt das schulische Wohlbefinden signifikant (von Kl. 4 zu Kl. 7)
- Den stärksten Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden hat direkt nach der Familie die Schule
- Ca. jedes 10. Kind wird regelmäßig in der Schule gemobbt
- Jedes 20. Kind wird im Klassenkontext bloßgestellt (LBS-Kinderbarometer (2020))

Verfügbar unter <https://www.wbv.de/shop/So-denken-wir-LBS-Kinderbarometer-6004773w>

9

(2) Weitere aktuelle Herausforderungen



- **Motorik, Sport und Bewegung:** Mangel → Auswirkungen auch auf psychische Gesundheit
- **Medien und Digitalisierung:** problematische / pathologische Nutzung → **Risiken für psychische Gesundheit** wie mehr depressive Symptome, mehr Angstsymptome, höherer Stresslevel, weniger Regulationsstrategien um mit negativen Emotionen/Stress umzugehen, niedrigeres Achtsamkeitslevel (DAK Gesundheit, 2023)
- **Mobbing und Cybermobbing an Schulen** → **Mobbing als bedeutsames Risiko für körperliche und psychische Gesundheit** (HBSC-Studie, RKI 2022)

10

(2) Aktuelle Herausforderungen: „Wirre Welt?“



Jungsein...

- in der Nicht-/ Beteiligungsgesellschaft
 - in Armut
 - in der Einwanderungsgesellschaft
 - mit Behinderungen
 - in geschlechtlicher und sexueller Vielfalt
 - in religiöser und weltanschaulicher Vielfalt
 - in Ostdeutschland
 - in Stadt und Land
 - und Dynamiken der Gewalt
 - in einer Demokratie unter Druck
 - nach der Pandemie
 - in Zeiten globaler Fluchtmigration
 - in Zeiten kriegerischer Bedrohungslagen
 - in einer digitalisierten Welt und mediatisierten Umwelten
 - in einer alternden Gesellschaft
 - in Zeiten des Klimawandels
- (17. Kinder- und Jugendbericht, BMBF, 2024)

11

(2) Aktuelle Herausforderungen



- **Größte Ängste:** Sorge vor Krieg in Europa, wirtschaftliche Lage, steigende Armut; Klimawandel, Umweltverschmutzung; wachsende Feindseligkeit, Ausländerfeindlichkeit
- Allerdings: Mehr als die Hälfte der Jugendlichen blickt **positiv** und **optimistisch** in die Zukunft
- Wichtig für **Wohlbefinden:** stabile Beziehungen, Freundschaften, Familie

(19. Shell-Jugendstudie, 2024)

12

(3) Gesundheit, Gesundheitsförderung, Prävention



- Prävention und Gesundheitsförderung: **bio-psycho-sozialer Ansatz** (ganzheitliche Betrachtung), eingebettet in politische und gesellschaftliche Rahmenbedingungen
- **Frage der Prävention**: Was macht uns krank und wie können wir dem vorbeugen, wie können wir das verhindern? (→ Risikofaktoren)
- **Frage der Gesundheitsförderung**: Was erhält uns gesund und wie können wir dies bewahren und fördern? (→ Stärken, Ressourcen, Schutzfaktoren)
- Gesundheitsförderung orientiert sich am Ansatz der **Lebenswelt- und Alltagsorientierung**

(Prümel-Philippson, u. & Grossmann, B. (2021). Von der Krankheitsprävention zur Gesundheitsförderung – Hintergründe, Stand und Perspektiven in Deutschland. In M. Tiemann, M. Mohokum (Hrsg.). *Prävention und Gesundheitsförderung*. S. 37-Wiesbaden: Springer. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-662-62426-5_5)

13

(3) Gesundheitsförderung: Lebenskompetenzen



Wirksame Präventionsprogramme setzen an der Förderung der **Lebenskompetenzen** an (Lebenskompetenzansatz; WHO 1994)

Lebenskompetenzen umfassen:

- Selbstwahrnehmung
- Empathie
- Kreatives und kritisches Denken
- Entscheidungs- und Problemlösefähigkeit
- Kommunikative Kompetenz
- Interpersonale Beziehungsfähigkeiten
- Gefühlsregulation
- Stressbewältigung

Lebenskompetenzen können nicht direkt, sondern nur indirekt aufgebaut werden (z. B. durch interaktive Methoden wie Rollen-/Konflikt-/Entscheidungs-/Kooperationsspiele, Vertrauens-/Entspannungs-/Bewegungsübungen)

- Wichtig: Bewusstmachung und Reflexion herkömmlicher Verhaltensweisen, Einüben neuer personaler / sozialer Fertigkeiten, die sich im Alltag (Handeln) bewähren müssen (Hallmann, 2020)

14

(3) Gesundheitsförderung



Lebenskompetenzen sind eingeflossen in diese nationale Gesundheitsstrategie

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/G/Gesundheitsziele/Broschuere_Nationales_Gesundheitsziel_-_Gesund_aufwachsen_Lebenskompetenz__Bewegung__Ernaehrung.pdf



15

(4) Resilienz



Resilienz meint eine psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken.

Resilienz zielt ... auf psychische Gesundheit trotz erhöhter Entwicklungsrisiken ab, d.h. auf *Bewältigungskompetenz*.

Schutzfaktor Beziehung!

(Wustmann, 2012)

16

(4) Resilienzförderung



a) Programme

- wie *PRiS* (Fröhlich-Gildhoff, Reutter & Schopp 2021), *PRiGs* (Fröhlich-Gildhoff, Kerscher-Becker, Fischer, 2020)
- Oder z. B. durch (CTC, Grüne Liste Prävention, 2021):
 - ALF (Allgemeine Lebenskompetenzen und -fertigkeiten)
 - DENKZEIT-Methode (Förderung sozialkognitiver Fähigkeiten, als Schutzfaktor gegen Delinquenz)
 - GO! (Gesundheit und Optimismus)
 - IPSY (Information und psychosoziale Kompetenz)
 - *Lebenslust mit Lars & Lisa* (Förderung von Lebenskompetenzen und Emotionsregulation)
 - Papilio
 - Klasse 2000
 - FREUNDE!
 - ...

b) Alltagsintegrierte Förderung

- (v.a. anhand der Resilienzfaktoren, z.B. Kaiser 2020, Kaiser 2021)

17

(4) Strategien der Gesundheits-/Resilienzförderung: Programme

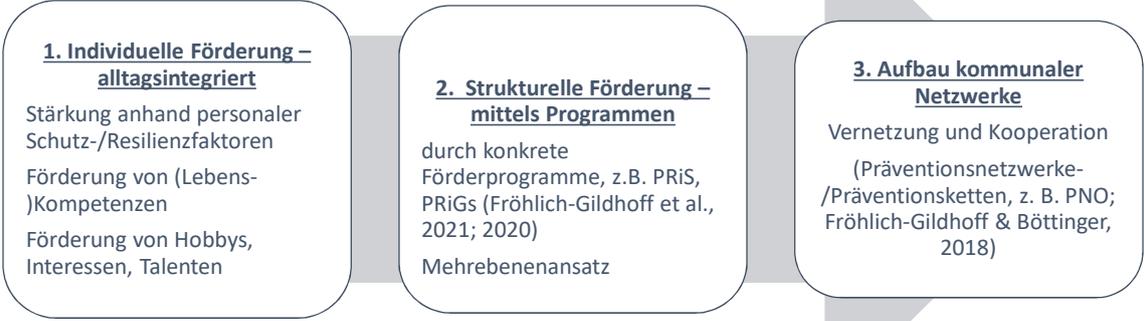


- Programme zur Gesundheitsförderung z. B. unter CTC grüne Liste Prävention <https://www.ctc-info.de>
- Grüne Liste Prävention <https://www.gruene-liste-praevention.de/nano.cms/datenbank/information>

The screenshot shows the website for CTC (Communities That Care) with a navigation menu and a main content area. The navigation menu includes: CTC (Was Communities That Care ist), UMSETZUNG (CTC in Deutschland), GRÜNE LISTE PRÄVENTION (Empfehlungsliste), DOWNLOADS (Material und Dokumente), LINKS (Externe Seiten), and KONTAKT (Wir über uns). The main content area features the title 'Grüne Liste Prävention – die Empfehlungsliste evaluierter Präventionsprogramme' and a brief description: 'In Deutschland existiert eine Fülle von Programmen, die zum Ziel haben, der Gewalt, der Kriminalität, dem Suchtverhalten und anderen Problemverhaltensweisen von Kindern und Jugendlichen vorzubeugen. Diese Programme sind in Bereichen wie der Eltern- und Familienbildung, der Kompetenzförderung bei Kindern und Jugendlichen, in der Kindertagesstätte und der Schule oder im sozialen Umfeld der Nachbarschaft angesiedelt. Im internationalen'. To the right, there are links for 'Bewertungskriterien (.pdf)', 'Rating Criteria, eng. (.pdf)', and 'Programm vorschlagen'. Below that is a 'Programmsuche' section with 'Alle empfohlenen Programme' and 'Neu aufgenommene Programme'.

18

(4) Resilienzförderung im Kindes- und Jugendalter



(4) Resilienzförderung: Programme des ZfKJ



Multiplikator:innenschulungen unter resilienz-freiburg.de



Aktuelle Schulung: „Ressourcenorientierte Begegnung mit herausfordernd erlebtem Verhalten“

(4) Resilienzförderung: Konkretes Vorgehen auf den Ebenen... (ZfKJ)



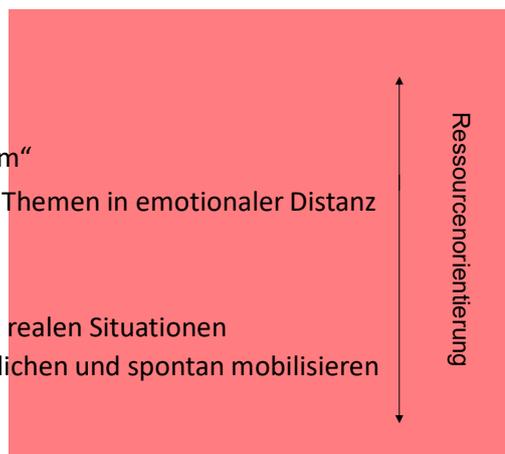
(4) Verknüpfung von Übungen und Anwendung im Alltag (ZfKJ)

Aktivitäten im Kinderkurs

- Förderung von Resilienzfaktoren
- Probehandeln in einem „Schonraum“
- Auseinandersetzung mit sensiblen Themen in emotionaler Distanz

Transfer in den Alltag

- Anwendung erlernter Strategien in realen Situationen
- Strategien nach und nach verinnerlichen und spontan mobilisieren (dies bedarf der Assistenz)



(4) Resilienzförderung: Aufbau der Manuale PRiS und PRiGs (ZfKJ)



Struktur	Ziel
Einstiegsritual	<ul style="list-style-type: none"> • (Mikro-)Übergang vom Schulalltag in den Kinderkurs gestalten • Orientierung • Einstimmung/Fokussierung auf das Thema
Übungen	<ul style="list-style-type: none"> • Stärken/Fördern ausgewählter Resilienzfaktoren • Kennenlernen/Entwickeln/Erproben von Strategien • Probehandlungen in einem geschützten Rahmen
(Pausenspiel)	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgleich von Anspannung und Entspannung
Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> • Lernprozess und Lerninhalte retrospektiv erfassen, nachvollziehen, verbalisieren und konservieren • Aufmerksamkeit auf einzelne Stufen des Lernprozesses/der Lerninhalte lenken • Erfassen, was man über sich selbst und über andere (Neues) erfahren hat • Erlebtes bewusster verstehen und verarbeiten • Erlebtem Bedeutung beimessen und mit anderen teilen • Nutzen des Gelernten erkennen und Zusammenhänge zu ähnlichen/anderen Situationen herstellen (Transfer des Gelernten in reale Situationen)
Abschlussritual	<ul style="list-style-type: none"> • Ausblick auf die kommende Einheit • Orientierung • (Mikro-)Übergang vom Kinderkurs in den Schulalltag gestalten

(4) Resilienzförderung anhand der Resilienzfaktoren



- 1. Selbst- und Fremdwahrnehmung** (angemessene Selbsteinschätzung und Informationsverarbeitung)
- 2. Selbstregulation** (Regulation von Gefühlen und Erregung)
- 3. Selbstwirksamkeit** (Überzeugung, Anforderungen bewältigen zu können)
- 4. Soziale Kompetenz** (Unterstützung holen, Selbstbehauptung, Konfliktlösefähigkeit, Verantwortung in Gemeinschaft übernehmen)
- 5. Problemlösefähigkeiten** (kognitive Flexibilität, Kreativität, Strategien zur Analyse und zur Bearbeitung von Problemen)
- 6. Adaptive Stressbewältigungskompetenzen** (Realisierung von Kompetenzen in einer konkreten Situation)
- 7. Sinnfindung und Zielanpassung** (Entwickeln eines Lebenssinnes und damit verbundener Ziele)

(nach Fröhlich-Gildhoff, Reutter & Schopp, 2021, S.7)

(4) Curriculum Transitionen

Silke Kaiser & Denise Pasquale



**Positive Bewältigung von Transitionen zur
Stärkung der Kinder- und Jugendgesundheit
– Ein Curriculum für Multiplikator:innen –**

Bedarfsorientierte Fortbildung für pädagogische Fach- und Lehrkräfte
inklusive eines dazugehörigen Elternabends

Stand: Dezember 2023

Diese bedarfsorientierte Fortbildung kann Ihnen durch das
gemeinsame Finanzierungsmodell des Ortenaukreises und
der Techniker Krankenkasse als
Sozialversicherungsträger angeboten werden.

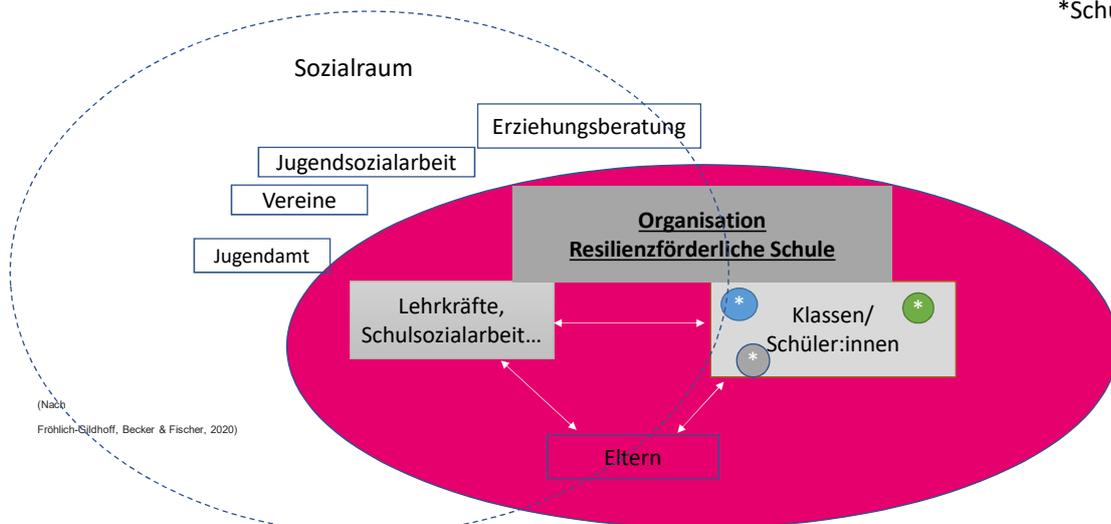
gefördert durch:



(4) Resilienzförderung: wichtig ist die Verankerung des
Programms auf 4 Ebenen (Mehrebenenprogramm!)



*Schüler:in



(Nach Fröhlich-Sidhoff, Becker & Fischer, 2020)

(4) Prävention und Gesundheitsförderung an Schulen



- **Ziel:** über den einzelnen Unterricht hinaus im Setting Schule einen Prozess gesundheitsförderlicher Schul- und Unterrichtsentwicklung zu ermöglichen (gesundes Lehren, gesundes Lernen, gesundes Arbeiten)
- Beinhaltet:
 - Positive Grundhaltung zum Leben
 - Entwicklung personaler und sozialer Kompetenzen
 - Resilienzförderung mit Programmen / alltagsintegriert
- **Nötig:** Schulentwicklungsprozess in allen Schulbereichen



(nach Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg, 2023)

27

(4) Fragen zum Weiterdenken



Wie können Schule und Kommune

- a) die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen fördern / (schulisches) Wohlbefinden erhöhen?
- b) im Umgang mit globalen Krisen stärken, Mut / Hoffnung / Zuversicht / proaktives Handeln und Problemlösefähigkeiten vermitteln?
- c) ein positives Schulklima fördern, Diskriminierung minimieren, Mobbing vorbeugen?
- d) sozial benachteiligte Schüler:innen unterstützen?
- e) mehr Partizipation ermöglichen?
- f) eine wirksame Gesamtstrategie zur Gesundheitsförderung entwerfen und gezielt umsetzen?

28

(4) Zentrale Aspekte



- Förderung von Gesundheit, Lebenskompetenzen und Resilienz an Schulen braucht ein **schlüssiges Gesamtkonzept / eine gemeinsame Strategie**:

- Vernetzung
- Schulen brauchen alltagsintegrierte Resilienzförderung
- Schulen brauchen Programme zur Resilienzförderung
- Schulen brauchen Engagement (Einzelner und aller) durch Visionen, Begeisterung, Optimismus und Sinnhaftigkeit
- Schulen brauchen Unterstützung für Brennpunktviertel und für sozial benachteiligte Schüler:innen (z. B. Startchancen-Programm; BMBF, 2024)
- Chance Ganztag
- ...

→ Was ist Ihre Vision?

→ Was tun Sie bereits?

→ Was möchten Sie als nächste Schritte tun?

29

(4) Resilienz – die gute Nachricht (?):



Jugendliche(n) ...

- sind trotz allen Sorgen optimistisch
- blicken für sich persönlich positiv in die Zukunft
- haben Copingstrategien entwickelt
- leben mit vielfältigen Krisen, seit sie geboren sind
- geht es gut, weil /wenn ihre Grundbedürfnisse gedeckt sind /sie sozial eingebunden sind
- haben Sehnsucht nach Zugehörigkeit, Halt, Geborgenheit, Wertschätzung, v.a. in der Familie („regrounding“)
- wirken resilient

(Sinus-Jugendstudie, 2024, „Wie ticken Jugendliche?“, Verfügbar unter <https://www.sinus-institut.de/media-center/presse/sinus-jugendstudie-2024>)

30

Literatur - Auszug



- Babitsch, B., Cruel, E., Maslon, E. & töppich, J. (2015). Gesundheitsförderung im Grundschulalter – Das Modellvorhaben „Gesundheitsuntersuchungen in Grundschulen“ („GrundGesund“). In BZgA, *Prävention und Gesundheitsförderung in Deutschland*. S. 207-222. Köln: BZgA.
- BzGA (2015). *Gesundheitsförderung in Lebenswelten. Entwicklung und Sicherung von Qualität. Gesamtprojektbericht*. Köln. Verfügbar unter https://www.bzga.de/fileadmin/user_upload/PDF/studien/gesundheitsfoerderung_in_lebenswelten_gesamtbericht--82cdf99a3bc2ce68cff306a8abe3efc9.pdf
- Franzkowiak, P. & Hurrelmann, K. (2018). Gesundheit. In BZgA, *Prävention und Gesundheitsförderung in Deutschland*. S. 175-184. Köln: BZgA.
- Göppel, R. & Graf, U. (2024). Einleitung: Resilienz – Chancen und Risiken eines boomenden Konzepts. In R. Göppel & U. Graf (Hrsg.). *Was Resilienz stärkt. Chancen und Risiken eines boomenden Konzepts*. S. 9-20. Stuttgart: Kohlhammer.
- Gundolf, A. (2019). Schoolnurses – Die Chance für eine bessere Kindergesundheit in Österreich. In *Pflege Professionell*. Verfügbar unter <https://pflege-professionell.at/schoolnurses-die-chance-fuer-eine-bessere-kindergesundheit-in-oesterreich>
- Kaba-Schönstein, L. (2018). *Gesundheitsförderung 1: Grundlagen*. BzGA. Verfügbar unter <https://dx.doi.org/10.17623/BZGA:224-i033-1.0>

31

Literatur – Auszug



- Königeter, S. (2022). Lebenswelt. In F. Kessl & C. Reutlinger (Hrsg.), *Sozialraum. Eine elementare Einführung*. S. 95-110. Wiesbaden: Springer VS.
- Mc Kinley Yoder, C. (2019). School Nurses and Student Academic Outcomes: An Integrative Review. *The Journal of School Nursing* 36 (1), 49-60. <https://dx.doi.org/10.1177/1059840518824397>
- Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg (2023). Interdisziplinäre Handreichung der Task Force zur psychischen Situation von Kindern und Jugendlichen in Folge der Coronapandemie. Stuttgart: Eigendruck
- Richter-Kornweitz, A. & Kruse, C. (2020). Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen. BZgA. Verfügbar unter <https://dx.doi.org/10.17623/BZGA:224-i039-1.0>
- Robert-Koch-Institut (Hrsg.), Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) (2008). *Erkennen – Bewerten – Handeln: Zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland*. Berlin: RKI.
- Robert-Bosch-Stiftung (2012). *Starke Kinder – Starke Familie. Wohlbefinden von Kindern in Städten und Gemeinden*. Stuttgart: Robert Bosch Stiftung.

32

Herzlichen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

Kontakt: silke.kaiser@eh-freiburg.de