



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stadtjugendamt

Resilienz – Wachsen trotz Widrigkeiten

Pflegeelternrundbrief I/2021



Wir sind München
für ein soziales Miteinander

Impressum

Herausgegeben von

Landeshauptstadt München
Sozialreferat
Stadtjugendamt
Abteilung Familienergänzende Hilfen
Pflege und Adoption
Severinstraße 2
81541 München

Redaktion

Silvia Dunkel

Bildnachweis

Titel: © davit85; S. 6: © artfocus;
S. 14: © oleg_ermak (alle stock.adobe.com);
S. 19: © photographee.eu (panthermedia);
S. 25: © WavebreakmediaMicro;
S. 37: © Daisy Daisy; S. 45: © Köpenicker;
S. 49: © esthermm; S. 51: © LIGHTFIELD
STUDIOS (alle stock.adobe.com)

Satz und Gestaltung

Ortmaier Druck GmbH, Frontenhausen

Druck

Stadtkanzlei
Gedruckt auf Papier aus
100 % Recyclingpapier.

Nachdruck nur mit Genehmigung der Herausgeberin.

Der Genderstern * symbolisiert die Vielfalt von unterschiedlichen Geschlechtsidentitäten. Er erzeugt damit Sichtbarkeit auch für trans*, inter* und nicht-binäre Menschen. Damit sind auch die Personenstandseinträge „divers“ und „ohne Angabe“ berücksichtigt.

Resilienz –

Wachsen trotz Widrigkeiten

Pflegeelternrundbrief I/2021

Vorwort



Liebe Pflegefamilien und liebe Adoptivfamilien,

die Corona Pandemie hat die ganze Welt und auch Sie als Pflege- bzw. Adoptiveltern vor persönliche und wirtschaftliche Herausforderungen gestellt, die es zu meistern galt und gilt. Ihr normaler Alltag hat sich abrupt geändert. Der Besuch im Kindergarten oder von Spielgruppen war auf einmal nicht mehr möglich. Der Schulalltag wurde durch Home-Schooling ersetzt und in der Freizeit war es nicht mehr möglich, Freund*innen zu treffen. Die Einschränkungen durch die Infektionsschutzmaßnahmen können für Sie und Ihre Kinder nicht „nur“ frustrierend gewesen sein, sondern Sie an Grenzen der Belastbarkeit geführt haben, mit denen Sie unterschiedlich gut zurechtgekommen sind.

Ein Konzept, das in diesem Zusammenhang große Bedeutung hat, ist das der sogenannten „Resilienz“. Der Begriff ist der Physik entlehnt und bedeutet per Definition:

„**Resilienz** (von lateinisch *resilire* ‚zurückspringen‘, ‚abprallen‘) oder **psychische Widerstandsfähigkeit** ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.“ (Wikipedia) Es gibt somit etwas, das Menschen hilft, mit belastenden Lebenssituationen besser zurechtzukommen als andere. Das Thema für diesen Rundbrief wurde von uns schon gewählt, als Covid 19 den Alltag noch nicht bestimmte. Wir wissen, dass es gerade für Pflegekinder besonders viele belastende Lebenssituationen gab und gibt, für die auf dem Weg des Erwachsenwerdens individuelle Lösungen gefunden werden müssen. Wir greifen Ihr zentrales Anliegen, für die Kinder möglichst unterstützend

zu sein, auf und möchten Ihnen Worte geben für die Wirkmechanismen, die ein Kind resilient machen. Wir möchten Ihnen Sicherheit geben, in Ihrem Bemühen, die Kinder zu unterstützen und zu schützen, damit sie gut wachsen können. Es ist gut zu wissen, wie sich Resilienz fördern lässt und zu wissen, dass Resilienz zu einem gewissen Teil erlernbar ist. Gerade in Bezug auf Ihre Kinder ist der Aufbau beziehungsweise die Förderung einer resilienten Persönlichkeit ein wichtiges Hilfsmittel!

In unserem Leitartikel erklärt Frau Giernat vom psychologischen Dienst, was Resilienz bedeutet und wie man resilientes Verhalten bei Kindern und Jugendlichen fördern kann. Als Beispiel stellt das Team der Gruppenarbeit sein Konzept zur Resilienzförderung in der Kindergruppe auf den Wochenendseminaren vor. Ergänzt wird dies durch zwei wunderbare Erfahrungsberichte unserer Pflegefamilien.

Ein ereignisreiches Jahr 2020 neigt sich dem Ende zu. An dieser Stelle möchte ich mich bei Ihnen allen für Ihr hohes Engagement für die Ihnen anvertrauten Kinder, auch in diesen schwierigen Zeiten, bedanken. Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien schöne und friedvolle Feiertage sowie einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Mit freundlichen Grüßen



Esther Maffei

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Resilienz – Immunsystem der Psyche	6
Resilienzförderung in der Kindergruppe	29
Viele kleine Schritte auf dem Weg zur Resilienz	38
Aus dem Alltag eines Energiebündels	46
Pflegefamilien-Sommerfest 2021	50
Aktuelle Themenreihe für Pflegeeltern	52
Gruppen- und Seminarangebote.....	54



Resilienz – Immunsystem der Psyche

Fabia Giernat

„Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe.“

Pippi Langstrumpf, Astrid Lindgren

Pippi Langstrumpf von Astrid Lindgren ist sicherlich vielen Kindern und auch Erwachsenen ein Begriff. Sie ist das mutige, selbständige und vor allem starke Mädchen* mit den zwei abstehenden Zöpfen, das immer für ihre Freund*innen einspringt und alle Verbrecher*innen verjagen kann. Pippi Langstrumpf ist mit ihren Eigenschaften der Inbegriff einer resilienten Person. Ihre Aussage „Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe.“ verdeutlicht diese Tatsache. Dieser Satz beinhaltet Eigen-



© artfocus – stock.adobe.com

schaften wie Hoffnung, Selbständigkeit, Kreativität, Mut, Humor und viele weitere mehr.

In Kinderbüchern und anderer Literatur begegnen einem häufig Personen, die ebenfalls resiliente Eigenschaften, wie ein gutes Selbstwertgefühl, Eigenwille, Gefühlsbewusstsein, Selbständigkeit, Konfliktfähigkeit, und viele mehr, besitzen. Einige werden im folgenden Text in kursiver Schrift vorgestellt. Die Hervorhebungen beziehen sich direkt auf resiliente Eigenschaften.

„Zwei Freunde hat Momo unter ihren vielen Freunden besonders gern, und einer davon ist Beppo Straßenkehrer. Das Besondere an Beppo: Er tut seine Arbeit stets langsam und bedacht, und hat gerade deswegen seine Freude an ihr. Beppo tut seine Arbeit Schritt für Schritt – und kommt so auf große Gedanken.

„Beppo liebte diese Stunden vor Tagesanbruch, wenn die Stadt noch schlief. Und er tat seine Arbeit gern und gründlich. Er wusste, es war eine sehr notwendige Arbeit. Wenn er so die Straßen kehrte, tat er es langsam, aber stetig: bei jedem Schritt einen Atemzug und jedem Atemzug ein Besenstrich. Schritt – Atemzug – Besenstrich. Schritt – Atemzug – Besenstrich. (...) Während er sich so dahinbewegte (...) kamen ihm oft große Gedanken.“

*Für den Gefallen, den Beppo an seiner Arbeit findet, hat er eine scheinbar einfache Erklärung. „Man darf nie an die ganze Straße denken, verstehst du?“ fragt er die kleine Momo einmal. **„Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. (...) Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.“**“*

Momo, Michael Ende

Definition und Entstehung

Der Begriff „Resilienz“ leitet sich vom englischen Wort „resilience“ (Spannkraft, Elastizität, Strapazierfähigkeit) ab und bezeichnet allgemein die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen, zum Beispiel Unglücken, traumatischen Erfahrungen, Misserfolgen, Risikobedingungen, und negativen Folgen von Stress umzugehen.

Das Gegenstück zu Resilienz heißt Vulnerabilität und kennzeichnet die Verwundbarkeit, Verletzbarkeit oder Empfindlichkeit einer Person gegenüber äußeren (ungünstigen) Einflussfaktoren (Wustmann, 2005).

Es ist wichtig zu erwähnen, dass Resilienz nicht die Abwesenheit psychischer Störungen bedeutet, sondern die Fähigkeit, Belastungen mit vorhandenen Strategien zu bewältigen. Darüber hinaus stellt Resilienz keine zeitlich stabile, situationsübergreifende Eigenschaft dar; vielmehr können Personen zu einem Zeitpunkt gegenüber Belastungen resilient sein, später aber gegenüber anderen Belastungen vulnerabel. Es kann also auch sein, dass ein Mensch, der einen Unfall gut verkraftet hat, mit einer schweren Erkrankung eines Angehörigen oder dem Tod des Partners sehr viel schlechter umgehen kann (Lenz & Kuhn, 2011).

Es ist zusammenfassend so:

Auch resiliente Menschen kämpfen und leiden. Auch sie sind verwundbar. Aber sie finden Wege, um mit Widrigkeiten umzugehen, sie biegen sich, zerbrechen aber nicht, lernen aus ihren Erfahrungen und versuchen sie in ihr Leben zu integrieren. So dass sie manchmal sogar gestärkt daraus hervorgehen (Heinzmann, 2015).

„Uhu: „Müde bin ich. Auf der Burg war den lieben langen Tag solch ein Radau, man konnte kaum ein Auge zutun. Es rumste und krachte (...).“

„(...)Und ich habe wieder einmal alles verschlafen!“, ereiferte

sich das kleine Gespenst. „Wie aufregend! Ich muss auf der Stelle nachsehen, was es dort Neues gibt!“ Der Uhu dreht bedenklich sein Haupt: „Mein lieber kleiner Freund, nicht alles Neue ist sehenswert. Halten Sie sich lieber fern davon.“
„Ach wo, seien Sie unbesorgt!“, wehrt das kleine Gespenst ab.“ Ich werde Ihnen auch alles erzählen, versprochen.“ “

Das kleine Gespenst, Ottfried Preusler

Die heutige Resilienzforschung geht weg von einem Defizitmodell hin zu einem Ressourcen- und Kompetenzmodell. Traditionell galt das Forschungsinteresse der Frage „Was macht krank?“ und wie kann man bestehende Krankheiten behandeln. Dieser Ansatz nennt sich Pathogenese. Einen anderen Blickwinkel stellt die sogenannte Salutogenese, entwickelt von Aaron Antonovsky (US-Amerikanischer Soziologe, 1923-1994). Hierbei wird der Fokus auf die Frage gelegt „Warum bleiben Menschen – trotz vieler potentiell gesundheitsgefährdender Einflüsse - gesund?“. Es geht zusammenfassend um eine Ressourcenorientierung und die Ermittlung von Schutzfaktoren. Zu diesem Ansatz wird auch die Resilienzforschung gezählt, die zeitlich vor der Entstehung psychischer Erkrankungen ansetzt.

„Nach ein paar Jahren trug es sich zu, dass der Sohn des Königs durch den Wald ritt und an dem Turm vorbeikam. Da hörte er einen Gesang, der war so lieblich, dass er still hielt und horchte. Das war Rapunzel, **die in ihrer Einsamkeit sich die Zeit vertrieb**, ihre süße Stimme erschallen zu lassen.“

Rapunzel, Gebrüder Grimm

Dieser präventive Ansatz in der Gesundheitspolitik ist noch recht jung. Nach wie vor wird vor diesem Hintergrund viel Forschungsarbeit geleistet. Es wird gefragt, warum auch starke Stressoren nur bei wenigen Menschen zu einer dauerhaf-

ten psychischen Beeinträchtigung führen, trotz der Tatsache, dass weltweit jährlich rund eine halbe Milliarde Menschen an einer psychischen Störung erkranken (Kunzler et al., 2018).

„(...) krächzte der Rabe Abraxas. „Ich werde dir sagen, woran es liegt. Zerstreut bist du! Wenn man beim Hexen an alles mögliche andere denkt, muss man sich ja verhexen!“

*Du solltest eben ein bisschen mehr bei der Sache sein!“
„Findest du?“ meinte die kleine Hexe. Dann klappte sie plötzlich das Hexenbuch zu. „Du hast recht!“ rief sie zornig.
„Es stimmt, dass ich nicht bei der Sache bin. Und warum nicht?“ Sie blitzte den Raben an. **„Weil ich Wut habe!“** “*

(Erklärung der Autorin: Gefühlsbewusstsein ist ein Merkmal der Resilienz)

Die kleine Hexe, Ottfried Preusler

Das Konzept der Resilienz läuft jedoch auch Gefahr, Allmachtsfantasien zu wecken oder als Anlass zur Selbstoptimierung zu dienen. So könnte man beispielsweise davon ausgehen, dass alles bewältigbar ist, wenn man nur den Zugang zu entsprechenden inneren und äußeren Schutzfaktoren herstellt. Diese Aussage greift jedoch zu kurz, da Resilienz kein stabiles Merkmal ist und auch weiterhin negative Entwicklungsverläufe möglich sind. Zusätzlich ist es so, dass einige Resilienzfaktoren gut zu fördern sind (zum Beispiel Entspannungsmöglichkeiten, Loslassen können, Umgang mit Gefühlen, Selbstfürsorge, Angstbewältigung) und andere weniger bis gar nicht beeinflussbar (Intelligenz, Geschlecht, Erkrankungen).

Bekannte Studien der Resilienzforschung

Es gibt zwei in Fachkreisen maßgebliche Studien zum The-

ma Resilienz. Die Kauai-Studie von Werner und Smith (1982, 2001) und die Mannheimer Risikokinderstudie von Laucht und Kollegen (2000). In beiden Studien waren rund ein Drittel der untersuchten Kinder laut der Autoren Hochrisikokinder mit erhöhtem Entwicklungsrisiko.

Diese Kinder wuchsen in Armut auf und lebten in belastenden Familienverhältnissen (Krankheit oder Trennung der Eltern, Vernachlässigung und Misshandlung). Ein Teil dieser sogenannten Hochrisikokinder entwickelte sich jedoch wider Erwarten positiv, ohne Verhaltensauffälligkeiten.

Was unterschied diese Kinder von den anderen?

Sie zeichneten sich laut den Autoren*innen durch folgende Schutzfaktoren aus:

Positive Temperamenteigenschaften, emotionale Bindung zu einer Bezugsperson, durchschnittliche Intelligenz, stabiler Familienzusammenhalt, Unterstützung durch das soziale Umfeld, hohe Sozialkompetenz, Problemlösefähigkeit, positive Selbstwirksamkeitserwartung (Lenz & Kuhn, 2011). Als besonders relevante Faktoren für eine gesunde Entwicklung stellten sich dabei eine positive frühe Eltern-Kind-Beziehung und gelungene Interaktionserfahrungen im Alter von zwei Jahren heraus. Zusätzliche Schutzfaktoren waren sprachliche, kognitive und sozial-emotionale Kompetenzen, ein positives Selbstkonzept und tragfähige Freundschaften des Kindes beziehungsweise Jugendlichen.

„Du bist der, der schwach ist. Du wirst nie wissen, was Liebe ist. Oder Freundschaft. Und deswegen kannst du mir nur Leid tun!“

Harry Potter, Joanne K. Rowling

In einer anderen deutschen Studie, der Bielefelder Invulne-

rabilitätsstudie von Lösel und Bender 2008, untersuchten die Autor*innen Jugendliche aus der Heimerziehung, die besonders hohen Entwicklungsrisiken ausgesetzt waren und deshalb im Heim untergebracht wurden.

Es zeigte sich, dass resiliente Jugendliche vor allem über personale und soziale Ressourcen verfügen. Beispielsweise also über ein flexibleres und stärker annährungsorientiertes Temperament, tendenziell höhere Intelligenz, positiveres Selbstkonzept, eine feste emotionale Bezugsperson außerhalb der Familie sowie über ein größeres soziales Netzwerk.

*„Die anderen (Haselmäuse) bewunderten zwar ihre Furchtlosigkeit. Aber richtig nett waren sie nie zu ihr. Sie war anders als die anderen, deshalb wollte niemand ihr Freund sein. „Ich wandere aus“, beschloss sie darum eines Tages. **„ich gehe so lange, bis ich einen Freund finde. Ohne Freunde ist das Leben nicht lebenswert.“**“*

Mausemärchen-Riesengeschichte, Ein halbes Bilderbuch, Annegret Fuchshuber

Einen zusätzlichen Ansatz erforschen aktuell Mitarbeiter*innen des Deutschen Resilienz Zentrums in Mainz seit 2014. Die Forscher*innen gehen davon aus, dass das Gehirn ein wichtiges „Resilienz-Organ“ darstellt und über erhebliche Schutzmechanismen verfügt. Sie sind der Überzeugung, dass es vorrangig darum geht, Einfluss darauf zu nehmen, wie das Gehirn eine bestimmte Belastungssituation bewertet. Sie sind der Meinung, dass ein positiver Bewertungsstil langfristig vor stressbedingten Krankheiten schützt und resilientes Verhalten fördert (Zander, 2018).

Alle diese Studien zeigen Eigenschaften auf, die resiliente Personen von anderen Personen unterscheiden.

Im Folgenden wird das Schutzfaktorenkonzept vorgestellt, das in der Auseinandersetzung mit Resilienz eine zentrale Rolle spielt und diese resilienten Eigenschaften näher erläutert.

Das Schutzfaktoren-Konzept

Als grundlegende Erkenntnis der Resilienzforschung hat sich die Tatsache herauskristallisiert, dass es personale, familiäre und soziale Schutzfaktoren gibt, die resilientes Verhalten ermöglichen.

Auf der personalen (kindbezogenen) Ebene zählen hierzu beispielsweise folgende Faktoren:

- Sichere Bindungsorganisation
- Fähigkeit zur Selbstregulation
- Positives Selbstkonzept
- Hohe Sozialkompetenz
- Religiöser Glauben
- Talente, Interessen, Hobbys und Kreativität

Kinder mit ausgeprägten personalen Schutzfaktoren weisen Persönlichkeitsmerkmale auf, die positive Emotionen bei den betreuenden Personen hervorrufen. So werden sie beispielsweise von ihren Müttern oft als aktiv, liebevoll, anschmiegsam, freundlich und pflegeleichte Babys beschrieben. Im späteren Alter wirken diese Kinder fröhlich, freundlich und aufgeschlossen. Im Alter von rund zehn Jahren fallen diese Kinder wegen ihrer praktischen Problemlösefähigkeit und der Fähigkeit anderen zu helfen auf.

„Der gute Dumbledore klärt seinen Schüler Harry Potter über das Geheimnis seines Schutzschildes auf, der verhindert, dass ihn der Widersacher Voldemort verletzen kann: „Wenn es etwas gibt, was Voldemort nicht versteht, dann ist es

*Liebe. Er wusste nicht, dass eine Liebe, die so mächtig ist wie die deiner Mutter zu dir, ihren Stempel hinterlässt. Keine Narbe, kein sichtbares Zeichen; **so tief geliebt worden zu sein, selbst wenn der Mensch, der uns geliebt hat, nicht mehr da ist, wird uns immer ein wenig schützen.**“ “*

Harry Potter, Joanne K. Rowling

Zu den familialen und sozialen Schutzfaktoren zählen unter anderem folgende Punkte:

- Mindestens eine stabile Bezugsperson, die Vertrauen und Autonomie fördert
- Zusammenhalt, Stabilität und konstruktive Kommunikation in der Familie
- Unterstützendes Netzwerk (Verwandtschaft, Freunde, Nachbar*innen, Lehrer*innen)
- Stabile Beziehungen in der Schule
- Stabile Partnerschaft



Es ist bekannt, dass resiliente Kinder schon von Lebensbeginn an eine enge Bindung zu mindestens einer Bezugsperson aufbauen können, die sich dadurch auszeichnet, dass sie auf kindliche Bedürfnisse und Signale sensibel und feinfühlig reagiert. Resiliente Kinder sind auch besonders geschickt im Suchen und Aktivieren von alternativen Bezugspersonen, wenn die eigenen Eltern emotional nicht verfügbar sind (Zander, 2018; Wustmann, 2005, Keller, 2019).

„Wenn die einen finden, dass man gross ist, und andere, dass man klein ist, so ist man vielleicht gerade richtig.“

Wir Kinder aus Bullerbü, Astrid Lindgren

Im Gegensatz dazu gibt es Risikofaktoren, die die Entwicklung eines Menschen beeinträchtigen können. Diese sind ebenfalls in kindbezogene und umgebungsbezogene Risikofaktoren eingeteilt.

Die kindbezogenen Risikofaktoren sind beispielsweise folgende:

- Männliches* Geschlecht
- Chronische, körperliche oder geistige Krankheiten
- Niedrige Intelligenz
- Schwieriges Temperament
- Mangelnde soziale Kompetenz

Zu den umgebungsbezogenen Risikofaktoren zählen unter anderem folgende:

- Mangel an Bindung
- Disharmonische Partnerschaft
- Misshandlung oder sexueller Missbrauch
- Mangelnde soziale Unterstützung

- Geringer sozioökonomischer Status
- Belastung durch kritische Lebensereignisse

Die schädlichen Effekte von Risikofaktoren hängen in erster Linie von deren Ausmaß ab. Aber auch das gehäufte Auftreten verschiedener Risikofaktoren (zum Beispiel kinderreiche Familie, niedriges Einkommen, negatives Erziehungsverhalten) ist von entscheidender Bedeutung.

Je mehr Risikofaktoren ein Kind zu bewältigen hat, umso mehr Schutzfaktoren sind nötig, um möglichst unbeschadet aus der Situation hervorzugehen (Zander, 2018; Wustmann, 2005, Keller, 2019).

*„Matilda saß auf ihrem Platz in der zweiten Reihe und sagte kein Wort. Ein sonderbares Gefühl tiefer Ruhe und Sicherheit senkte sich über sie, und plötzlich merkte sie, dass sie sich vor nichts und niemandem auf der Welt mehr fürchtete. **Matildas Verstand ist so hell und scharf**, dass er selbst den beschränktesten Eltern auffallen müsste. Nur sind Matildas Eltern leider beschränkter als beschränkt. Dieses hochbegabte Mädchen wächst also in einer Familie auf, die ihre Talente weder erkennt noch Interesse an ihnen hat. **Bei ihrer Einschulung begegnet Matilda dann ihrer neuen Klassenlehrerin Fräulein Honig. Diese erkennt Matildas geniale Fähigkeiten und beginnt, das Mädchen zu fördern.**“*

Matilda, Roald Dahl

Soziale Resilienz

Dieser Pflegeelternrundbrief wurde im Frühsommer 2020 in Zeiten von Corona aus dem Homeoffice geschrieben. Auch vor dem Hintergrund einer Pandemie kann das Thema Resilienz beleuchtet werden.

Immer häufiger werden Europa und die Welt mit Krisen

konfrontiert (11. September, Flüchtlingswelle, Coronakrise,...). Aktuell sind die Menschen durch die modernen Medien so dicht dran an den Krisenherden der Welt wie nie zuvor. Unter anderem trägt das dazu bei, dass viele Krisen nicht nur objektiv, sondern auch subjektiv näher an uns heranrücken.

Um herauszufinden, was Gesellschaften trotz Krisen stark macht, haben Forscher*innen den Begriff der sozialen Resilienz definiert. Das Konstrukt beschreibt die Fähigkeit, Dinge selbst in die Hand zu nehmen und Entwicklungen zu steuern, anstatt tatenlos auf den Kollaps zu warten. Hierzu zählt beispielsweise eine ehrenamtliche Tätigkeit in der Flüchtlingshilfe oder Nachbarschaftshilfe. Studien haben gezeigt, dass Helfer*innen seelisch stabiler und zuversichtlicher sind. Das Selbstwertgefühl nimmt zu und Einsamkeit und Depression nehmen ab. Auch kann eine solche Krise dazu motivieren, sich gesellschaftlich oder politisch zu bewegen und dadurch Veränderungen zuzulassen (Tenzer, 2016).

„Krise kann ein produktiver Zustand sein. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“

Max Frisch

Resilienz in der Praxis

Mit all dem theoretischen Wissen können Sie sich jetzt fragen:

„Und wie kann ich mein Pflegekind oder Kind dabei unterstützen resilient zu sein?“

Hierauf gibt es viele Antwortmöglichkeiten; einige ausgewählte werden im Folgenden vorgestellt (Brooks & Goldstein, 2017; Grolimund & Rietzler, 2019; Strüber, 2019; Koj, 2008). Diese Liste muss natürlich nicht von vorne bis hinten abgearbeitet werden, sondern dient dazu, den Leser*innen verschiedene Möglichkeiten aufzuzeigen, damit man die für

sich und sein Kind passende Förderungsmöglichkeit aussuchen und ausprobieren kann.

Es ist nochmal wichtig zu erwähnen, dass Resilienz kein stabiles Merkmal ist, sondern sich Menschen je nach Situation mal resilient und mal nicht resilient (vulnerabel) verhalten können. Ebenfalls wichtig ist die Tatsache, dass einige Resilienzmerkmale zwar in Teilen gefördert werden können, andere hingegen genetisch bedingt sind und somit nicht beeinflussbar. Und auch eine vermeintlich „selbstverständliche“ Stärke oder Verhaltensweise eines Kindes kann bereits ein resilientes Merkmal sein (vergleiche „Die kleine Hexe“ → Gefühlsbewusstsein; „Rapunzel“ → Eigenaktivität; „Wir Kinder aus Bullerbü“ → Einordnen der Aussagen Anderer).

Ein Großteil der folgenden Anregungen bezieht sich auf den ersten Blick auf die direkte Förderung des Kindes. Es ist jedoch so, dass man jede dieser Empfehlungen auch für sich selbst im Kopf haben kann oder sogar sollte, um die eigene Widerstandsfähigkeit zu stärken. Vor allem auch das Wissen darüber, dass Kinder vom Modell lernen und genau beobachten wie Erwachsene mit Schwierigkeiten umgehen, festigt dieses Argument.

Schaffen Sie „Inseln der Kompetenz“ (anstatt sich auf Schwächen zu konzentrieren):

Jedes Kind hat etwas, in dem es gut ist und seine Stärken zeigen kann. Diese Stärken gilt es herauszufinden. Das Kind kann beispielsweise gut mit kleineren Kindern umgehen oder mag die Arbeit mit Pflanzen. Diese Stärke kann man dann als Erwachsener fördern und gegenüber dem Kind hervorheben. Beispielsweise indem das Kind als Babysitter eingesetzt wird oder ihm die Verantwortung für einige Pflanzen in der Wohnung übertragen wird.

Man kann dann in weiterer Folge diese Stärke des Kindes auch gegenüber seinem Umfeld betonen und sich offen darüber freuen, dass das Kind so etwas kann.

Erlauben Sie alle Gefühle:

Die Wahrnehmung von Gefühlen und der konstruktive Umgang mit Gefühlen wie Wut, Trauer oder Angst ist ein wesentliches Resilienzmerkmal. Um sein Kind darin zu stärken, kann man beispielsweise ein gemeinsames Ritual einführen. Man führt beispielsweise vor dem Zubettgehen mit dem Kind ein Gespräch über die Geschehnisse des Tages und die dazugehörigen Gefühle. Um dem Kind den Zugang zu den eigenen Gefühlen zu erleichtern, kann man erst einmal von seinen eigenen Gefühlen und geeigneten Umgangsstrategien berichten. Sodann fragt man sein Kind, was es selbst für Gefühle den Tag über hatte und wie es mit diesen Gefühlen umgegangen ist. Auch negative Gefühle des Kindes sollten aufgenommen werden, indem man in einem ruhigen Moment diese Gefühle des Kindes anspricht und ihm somit hilft, mehr Klarheit über seine Emotionen zu erhalten und geeignete Strategien entwickeln zu können.



photographie.eu-panthermedia Photograph photographie.eu

Schaffen Sie Traditionen und „Extra-Zeiten“:

Traditionen führen zu Einigkeit, Verlässlichkeit, Sicherheit und Konstanz. Diese Eigenschaften schaffen eine Atmosphäre, in der sich Kinder geliebt, sicher und wertgeschätzt fühlen und in der sie resiliente Merkmale entwickeln können. Traditionen sind bereits das Familienfrühstück am Samstagmorgen oder der gemeinsame Filmabend jeden Mittwochabend.

„Extra-Zeiten“ sind Zeitfenster, die man für sein Kind reserviert. In dieser Zeit widmet man sich seinem Kind ohne Telefonklingeln, Geschwisterkinder oder Zeitdruck.

Es geht dabei nicht um eine möglichst lange Zeit, sondern darum, in dieser Zeit dem Kind alleinig zur Verfügung zu stehen und aktiv Zeit mit ihm zu verbringen („Qualität vor Quantität“). In diesen Zeitfenstern sollte man das Kind bestimmen lassen, wie es die gemeinsame Zeit nutzen will und sich mit Ermahnungen und Kritik zurückhalten. Diese besprochenen „Extra-Zeiten“ sollten nach Möglichkeit eingehalten werden.

Stärken Sie die Selbstwirksamkeit:

Kinder, denen dieser Schutzfaktor innewohnt, kennen ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten und sind stolz darauf. Sie wissen, was sie mit diesen Fähigkeiten erreichen können, aber auch, was die Grenzen ihrer Stärken sind und wie sie mit den Grenzen umgehen können (zum Beispiel andere Personen um Hilfe bitten).

Damit Kinder ihre Selbstwirksamkeit stärken können, braucht es Situationen, in denen sie herausgefordert werden und selbständig Lösungsmöglichkeiten ausprobieren können. Nur dann wissen Kinder, dass sie in schwierigen Situationen nicht ohnmächtig und hilflos sind, sondern sie Fähigkeiten und Stärken haben, die sie einsetzen können. Es braucht jedoch Mut auf beiden Seiten, Kindern genügend Freiräume und Gestaltungsmöglichkeiten zu geben, um ihre Selbstwirksamkeit ausprobieren zu können.

Erleben Sie mit allen Sinnen:

Studien zeigen: Je vielfältiger die Sinneserfahrungen in der Kindheit sind, umso beweglicher und bunter ist unsere Fantasie, die ebenfalls als resilientes Merkmal angesehen werden kann.

Kinder lernen und erleben vor allem dann, wenn sie Dinge und Situationen mit möglichst vielen Sinnen (riechen, hören, tasten, schmecken, sehen) erfassen. Zusätzlich hilft es Kindern sich bei der Verarbeitung von neuen Erlebnissen körperlich zu bewegen. Durch die Bewegung wird die Konzentration verbessert, die Sinneswahrnehmung geschult und die Gehirnstrukturen werden komplexer.

Durch regelmäßige Bewegung in der Natur, mit Freund*innen in einem Sportverein oder mit Tieren schulen Kinder also ganz nebenbei ihre Konzentration, Wahrnehmung und Fantasie.

Suchen Sie „Verbündete“:

Verbündete, für das Kind oder den*die Erwachsene*n, sind ein „Schlüssel“ zur Resilienz. Menschen als soziale Wesen brauchen Freund*innen und den Austausch mit Anderen, um Situationen besprechen zu können und dadurch Abstand zu gewinnen. Vor allem bei Konflikten hilft eine solche unabhängige Person, die Dinge wieder in einem klareren Licht zu sehen.

Für das Kind kann solch ein*e Verbündete*r jemand sein, mit dem es sich identifizieren und von dem*der es Stärke beziehen kann. Das kann eine externe Person (zum Beispiel Lehrer*in, Verwandte*r, Freund*in der Familie,...) sein, zusätzlich zu den eigentlichen Bezugspersonen (Eltern, Pflegeeltern), der*die für die Belange des Kindes eintritt und an dem*der es sich orientieren kann.

Für Erwachsene bedeutet ein*e Verbündete*r, dass man jemand hat, an den man sich zum Beispiel in familiären Konflikten wenden kann und Abstand gewinnen kann.

Wandeln Sie „negative Skripts“ um:

Jede*r kennt solche Situationen: „Ich habe mir geschworen, niemals so etwas zu meinen eigenen Kindern zu sagen, weil ich es als Kind so entsetzlich fand, wenn meine Eltern so mit mir redeten. Warum habe ich es jetzt doch gesagt und es hat in weiterer Folge wie immer zu einem Streit geführt?“ Unter diese Kategorie fallen negative Skripts.

Das Schwierige an solchen Skripts ist die Tatsache, dass man sie bereits sein ganzes Leben verinnerlicht hat und es unglaublich schwer fällt, „negative Skripts“ umzuwandeln. Ein erster Schritt wäre hierzu, sich zu überlegen, was man selbst für „negative Skripts“ verinnerlicht hat. Je bewusster man sich über die eigenen „negativen Skripts“ ist, desto eher kann man sich in kritischen Situationen daran erinnern und bestenfalls ein „negatives Skript“ in ein „positives Skript“ umwandeln. Zu solch kritischen Situationen zählen beispielsweise Streitgespräche oder Diskussionen.

Genießen Sie:

Erwachsene haben häufig Leitsätze im Kopf wie „Mach etwas Sinnvolles!“ oder „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!“ Das ist in Maßen auch sinnvoll, jedoch wird es dann schwierig, wenn man sich und seinem Kopf keine Pause und Erholung mehr gönnt. Ein Wechselspiel von Arbeits- und Erholungsphasen ist wichtig, um sich konzentrieren zu können und die an einen gestellten Aufgaben kraftvoll erledigen zu können. Hierbei kann man von seinen Kindern lernen, die viel bewusster im Hier und Jetzt zu leben scheinen und die Erholungsphasen ohne schlechtes Gewissen auskosten können. Wie findet man jedoch im stressigen und verplanten Alltag Genuss?

Planen Sie den Genuss (auch wenn sich das eher zu widersprechen scheint)!

Suchen Sie sich bereits am Mittag den Film aus, den Sie

gerne sehen möchten, anstatt am Abend einfach den Fernseher anzuschalten und sich durch die Programme zu „zappen“. Oder fragen Sie sich, wie Sie sich die Zug- oder Autofahrt zur Arbeit und zurück versüßen können (zum Beispiel mit einem spannenden Hörspiel oder einer guten Tasse Kaffee).

Starten Sie gut in den Tag mit der Frage „Worauf freust du dich heute?“. Das können auch vermeintliche „Kleinigkeiten“ sein, wie beispielsweise der Schulweg mit der*dem besten Freund*in oder die Lieblingsserie, die heute im Fernsehen kommt.

Lesen Sie gemeinsam:

Schon im dritten Punkt („Erlauben Sie alle Gefühle“) wurde erklärt, wie wichtig das Wahrnehmen von Gefühlen für die Resilienzentwicklung ist. Durch regelmäßiges, in den Alltag integriertes und ritualisiertes Vorlesen (auch von Bilderbüchern) kann diese Fähigkeit zusätzlich gefördert werden. Schon Kleinkinder können mithilfe von Bilderbüchern lernen, Emotionen differenziert wahrzunehmen. Über die Identifikation mit den Figuren des Buchs wird gleichzeitig der Zugang zu den eigenen Gefühlen eröffnet. Lesen erweitert den eigenen Blickwinkel, da Kinder lernen, die Perspektive Anderer (Figuren des Buchs) wahrzunehmen, zu verstehen und mit ihnen zu fühlen. Vor allem durch die Abenteuer, die die Hauptfiguren der Bücher erleben und deren Umgang mit Schwierigkeiten und Hindernissen, können Kinder und Jugendliche schon früh selbst die Bewältigung von Schwierigkeiten fiktiv mit- und durchleben.

→ die folgende Liste gibt einen Überblick über Kinder- und Jugendbücher mit resilienten Figuren

Buchempfehlungen für Kinder und Jugendliche mit resilienten Figuren:

- **„Mausebärchen-Riesengeschichten, Ein halbes Bilderbuch“, Annegret Fuchshuber**

Inhalt: Sowohl die kleine Maus, als auch der Riese Bartolo fühlen sich einsam, weil sie anders sind als andere. Die Maus ist sehr mutig und hat keine Freunde, weil alle anderen es komisch finden, dass eine Maus so mutig ist. Der Riese Bartolo fürchtet sich so sehr, dass er keinen Kontakt zu den anderen Tieren im Wald aufnehmen kann. Am Ende begegnen sie sich und bemerken, dass sie zusammen stärker sind als alleine.

- **„Das kleine Gespenst“, „Die kleine Hexe“, Ottfried Preusler**

Inhalt „Das kleine Gespenst“: Das kleine Gespenst wohnt auf Burg Eulenstein und hat einen Freund, den Uhu Schuhu. Obwohl das kleine Gespenst mit seinem Leben sehr zufrieden ist, hat es den Wunsch, einmal die Welt bei Tageslicht zu sehen. Diesen Plan versucht es in die Tat umzusetzen und erlebt dabei viele Abenteuer.

Inhalt „Die kleine Hexe“: Der größte Wunsch der kleinen Hexe ist es, einmal bei der Walpurgisnacht mit den anderen Hexen teilzunehmen. Um die Erlaubnis dafür zu bekommen, muss sie laut der Oberhexe ein Jahr lang eine „gute“ Hexe sein. Diese Herausforderung nimmt die kleine Hexe an und hilft in diesem Jahr armen Menschen, bestraft Bösewichte, rettet Tiere und findet neue Freunde.

Leider muss sie dann feststellen, dass nach Hexenrat eine „gute“ Hexe zu sein bedeutet, böse Taten zu vollbringen und sie soll deshalb für ihre guten Taten bestraft werden. Am Ende rächt sich die kleine Hexe an den großen Hexen.

- **„Klein“, Stina Wirsen**

Inhalt: Dem kleinen Wusel, genannt Klein, geht es nicht gut. Zu Hause gibt es oft Streit. Immer wieder hat Klein zu Hause Angst und er kennt niemanden, der ihm helfen kann oder ihn tröstet. Bis er sich eines Tages traut, seiner Erzieherin von seinen Ängsten zu erzählen und diese ihm dann hilft.

- **„Der Tag, an dem Louis gefressen wurde“, John Fardell**

Inhalt: Als Louis von einem Schluckster gefressen wird, zögert seine große Schwester Sarah keine Sekunde: Sie verfolgt den Schluckster und muss mit ansehen wie dieser alsbald von einem Grabscherix gefressen wird, der dann seinerseits im Schlund eines Wasserschnappers landet. Trotz all dieser Widrigkeiten gelingt es Sarah, ihren kleinen Bruder zu retten, denn klug wie sie ist, hat sie nicht nur daran gedacht, ihr Schweizer Taschenmesser einzustecken, sondern hat auch einen Schluckauf-Frosch dabei.



- **„Pippi Langstrumpf“, „Wir Kinder aus Bullerbü“, Astrid Lindgren**

Inhalt „Pippi Langstrumpf“: Pippi Langstrumpf lebt zusammen mit ihrem Affen und ihrem Pferd in der Villa Kunterbunt. Sie ist so stark, dass sie mühelos ihr Pferd hochheben kann. Sie hat zwei Freunde und erlebt mit diesen viele Abenteuer.

Inhalt „Wir Kinder aus Bullerbü“: Die siebenjährige Lisa beschreibt ihr Leben und ihre Abenteuer im Dorf Bullerbü. Das Dorf besteht aus drei Höfen, in denen insgesamt sieben Kinder mit ihren Eltern und Großeltern leben. Gemeinsam erleben die Kinder viel Neues und auch Spannendes.

- **„Momo“, Michael Ende**

Inhalt: Das kleine Mädchen Momo kämpft gegen die grauen Herren, die den Menschen ihre Lebenszeit und die Freude am Leben rauben wollen. Mit viel Mut und der Hilfe von Freunden gelingt es Momo die grauen Herren zu vernichten.

- **„Matilda“, Roald Dahl**

Inhalt: Matilda ist ein siebenjähriges sehr schlaues Kind, das leider in einer Familie aufwächst, die sich nicht für es interessiert. In der Schule bemerkt dann ihre Lehrerin, Fräulein Honig, wie schlau und nett Matilda ist und beginnt sich um sie zu kümmern und mit ihr zu lernen. Gemeinsam schaffen sie es trotz der gemeinen Familie von Matilda und der böartigen Schuldirektorin, Fräulein Knüppelkuh, ein schönes Leben zu haben.

- **„Rapunzel“, Gebrüder Grimm**

Inhalt: Das von der bösen Zauberin genannte Mädchen „Rapunzel“ wächst zu einer Schönheit heran. Als Rapunzel zwölf Jahre alt wird, sperrt die Zauberin sie deshalb in einen Turm ein. Dort lebt Rapunzel hoch oben in einem Turm-

zimmer, sitzt am Fenster und singt. Eines Tages kommt ein Königssohn, verliebt sich in Rapunzel und rettet sie trotz vieler Widerstände aus den Fängen der Zauberin.

- **„Harry Potter“, Joanne K. Rowling**

Inhalt: Im Alter von elf Jahren erfährt Harry Potter, dass er der Sohn eines Zauberers und einer Hexe ist, die der dunkle Magier Lord Voldemort tötete. Mithilfe seiner Freund*innen und Verbündeten kämpft Harry fortan gegen Lord Voldemort und dessen Anhänger*innen, denn Harry ist der Einzige, der die dunkle Macht zerstören kann.

- **„Das wirft mich nicht um“, Jutta Heller**

Inhalt: Dem standfesten Känguru fällt es ganz leicht mit Veränderungen umzugehen und Krisen unbeschadet zu überstehen. Anhand der Känguruqualitäten erklärt die erfahrene Trainerin, Jutta Heller wie man innere Widerstandskraft gewinnt und Resilienz aufbaut.

Literatur:

- Bengel, J., Strittmatter, R. & Willmann, H. (2001). Was erhält den Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese- Diskussionsstand und Stellenwert. Köln: Auftrag der BZgA.
- Brooks, R. & Goldstein, S. (2017). Das Resilienzbuch. Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Grolimund, F. & Rietzler, S. (2019). Geborgen, mutig, frei. Wie Kinder zu innerer Stärke finden. Freiburg: Verlag Herder.
- Heinzmann, S. (2015). Resilienz - die Widerstandskraft der Psyche. Verfügbar unter <https://kurzelinks.de/kmsb>, abgerufen am 19.05.2020.
- Keller, R. (2019). Märchen und die Förderung der Resilienz. Wie wirken sich die Märchen der Gebrüder Grimm auf die

- Entwicklung von Kindern aus?. München: GRIN Verlag.
- Koj, S. (2008). Kindliche Kraft und Kinderliteratur. Universität Bremen. Verfügbar unter <https://kurzelinks.de/dn2p>, abgerufen am 08.07.2020.
 - Kunzler, A. M., Gilan, D.A., Kalisch, R., Tüscher, O. & Lieb, K. (2018). Aktuelle Konzepte der Resilienzforschung. Nervenarzt. Verfügbar unter <https://kurzelinks.de/ra3z>, abgerufen am 13.05.2020.
 - Lenz, A. & Kuhn, J. (2011). Was stärkt Kinder psychisch kranker Eltern und fördert ihre Entwicklung? Überblick über die Ergebnisse der Resilienz- und Copingforschung. In S. Wiegand-Grefe, F. Mattejat & A. Lenz (Hrsg.), Kinder mit psychisch kranken Eltern. Klinik und Forschung. (S. 269-298). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
 - Strüber, N. (2019). Risiko Kindheit. Die Entwicklung des Gehirns verstehen und Resilienz fördern. Stuttgart: Klett-Cotta.
 - Tenzer, E. (2016). Wie wird die Seele krisenfest?. Psychologie Heute, 43, S. 28-32.
 - Weltgesundheitsorganisation (1986). Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung. Verfügbar unter <https://kurzelinks.de/ozdn>, abgerufen am 13.05.2020.
 - Wustmann, C. (2005). Die Blickrichtung der neueren Resilienzforschung. Wie Kinder Lebensbelastungen bewältigen. Zeitschrift für Pädagogik, 51(2), 192-206.
 - Zander, M. (2018). Resilienz. socialnet Lexikon. Bonn: socialnet. Verfügbar unter: <https://www.socialnet.de/lexikon/Resilienz>, abgerufen am 19.05.2020.

Resilienzförderung in der Kindergruppe

Das Team der Gruppenarbeit

Sie haben in diesem Rundbrief bereits Vieles zum Thema „Resilienz“ gelesen. Wir, als Team der Gruppenarbeit, wollen im Folgenden die Aspekte zur Resilienzförderung in der Arbeit mit den Kindern auf den Seminaren in Teisendorf vorstellen. Für viele Kinder, die regelmäßig an unseren Seminaren teilnehmen, sind die Wochenenden in Teisendorf zu einem festen Bestandteil ihres Lebens geworden.

Wir sind seit vielen Jahren ein stabiles Team und können dadurch den Kindern ein positives und verlässliches Beziehungsangebot machen. Die Kinder freuen sich darauf bekannte Gesichter zu treffen und auf die ihnen vertrauten Bastel- und Spielangebote. Das erleichtert das Ankommen in der Gruppe für die Kinder wesentlich.

...es ist Freitagabend, die Kinder bleiben nach der großen Vorstellungsrunde für ein kurzes Kennenlernen alleine (wenn es möglich ist) in der Kindergruppe. Der Ablauf ist immer der Gleiche, unabhängig davon welches Alter die Kinder haben.

„Berti“, die Flugratte, fliegt neugierig durch die Luft und will die Namen der Kinder lernen. Manche Kinder kennen sich bereits, manche sind vielleicht zum ersten Mal dabei und Berti schafft es immer wieder die Atmosphäre aufzulockern. Die Wiederholung dieses Rituals vermittelt den Kindern Sicherheit, mindert den Stress der Kinder vor allem durch die indirekte Kontaktaufnahme und dem Spaß die Ratte durch die Luft fliegen zu lassen.

Neben den Spielen zum Namen lernen und Kennenlernen, werden die Regeln für das Zusammensein in der Gruppe gemeinsam gesammelt.

Transparenz ermöglicht Sicherheit, deshalb bereiten wir die Kinder auf den nächsten Tag vor und erzählen ihnen was sie erwartet. Zum Beispiel, dass sie Stühle mit ihrem Namen vorfinden werden für ihre persönlichen Sachen, dass für Essen und Trinken gesorgt ist (Sorgen für basale Bedürfnisse) und dass es sowohl Spiel-, als auch Bastelangebote geben wird.

Jede Seminareinheit an einem Wochenende hat ihren festen Ablauf:

- **Gemeinsame Anfangsspiele**
- **Gruppenarbeit in Kleingruppen**
- **Kreative Angebote**
- **Bewegung mit Sport, Spiel und Spaß**
- **Gemeinsame Abschlussspiele, Auswertung und Abschied nehmen**

Gemeinsame Anfangs- und Abschlussspiele

Es ist uns wichtig, dass sich an diesem Wochenende die Kinder, trotz der Unterschiedlichkeit (Alter, Geschlecht, Besonderheiten...) als Einheit in der Gruppe erleben. Deshalb beginnt und endet jede Einheit zusammen mit Spaß und Spiel. Die Kinder sollen die Möglichkeit haben mit positiven Gefühlen und Erlebnissen die Gruppeneinheit zu beginnen und auch wieder zu beenden.

Bei diesen Spielen können Kinder den Mut beweisen mitzumachen oder auch nicht. Sie können zum Beispiel vor der Gruppe sprechen, alleine im Spiel vor die Tür gehen oder im Gruppenkontext in der Runde bleiben.

Sie üben sich selbst zu steuern, Regeln einzuhalten und Situationen (zum Beispiel warten müssen, nicht drankommen, Dinge vergessen haben...) auszuhalten. Erreicht wird dies mit Bewegungsspielen, aber auch mit sensomotorischen Spielen, die die Eigenwahrnehmung und Fremdwahrnehmung fördern. Manche Kinder kennen diese Spiele aus anderen Seminaren oder aus der Schule oder Hort, für manche sind die Spiele fremd und sie brauchen daher noch Zeit, um mitmachen zu können. Für einige Kinder ist es wichtig, möglicherweise jahrelang zuzusehen, bevor sie irgendwann mitmachen. Auch das ist für uns in Ordnung. Die Kinder werden dabei zwar ermutigt mitzuspielen, aber nie dazu gezwungen. Sie fühlen sich der Situation nicht ausgeliefert, sondern ernst genommen und unterstützt.

Gruppenarbeit in Kleingruppen

Um intensiver mit den einzelnen Kindern arbeiten zu können und jedem Kind gerecht zu werden, ist es notwendig die Gruppe in Untergruppen aufzuteilen. Wir achten dabei nicht nur auf das Alter, sondern auch auf den jeweiligen Entwicklungsstand und auf eventuell vorhandene Beziehungen zwischen den Kindern (zum Beispiel Geschwister, beste Freunde, Sparingpartner*innen).

Mit unterschiedlichen Methoden (Arbeitsblätter, Spiele, Bücher, Handpuppen, Phantasiereisen und so weiter) wird die Selbst- und Fremdwahrnehmung der Kinder gefördert. So kann zum Beispiel die Konzentrationsfähigkeit der Kinder mit Einsatz des Marburger Konzentrationstrainings gefördert werden. Mit Hilfe von Bildkarten regen wir die Phantasie der Kinder an, indem wir gemeinsam die wildesten Abenteuergeschichten erfinden.

Phantasiereisen oder auch Tennisballmassagen werden von uns zur Entspannung eingesetzt vor allem dann, wenn es in der Gruppe turbulent wird. Bei vielen Kindern sind diese

Methoden sehr beliebt, andere können die Ruhe wiederum kaum aushalten. Wenn Kinder es schaffen, sich auf die Übung einzulassen, haben sie dadurch die Möglichkeit ihren Körper mit allen Sinnen zu erforschen, ihre Grenzen zu erkennen und herauszufinden, was ihnen gut tut und was ihnen vielleicht überhaupt nicht gefällt.

Ein weiterer Schwerpunkt in unserer Arbeit mit den Kindern ist es, sie bei der Suche nach ihren Stärken zu unterstützen. Hilfreich ist hierbei die Kleingruppe, weil die Kinder sich gegenseitiges Feedback geben können und somit auch die Sozialkompetenz gestärkt wird. Oft fällt es leichter, die Stärken bei anderen zu sehen, als bei sich selbst. Kinder, die schon öfter bei Seminaren dabei waren, dienen hier als positives Vorbild und machen es dem Rest dadurch leichter. Vorlieben Einzelner und individuelle Besonderheiten werden hierbei positiv verstärkt. Die Selbstwirksamkeit wird dadurch gefördert.

Ein praktisches Beispiel hierzu ist die „Ressourcenhand“. Die Kinder zeichnen die Umrisse ihrer Hand und füllen jeden einzelnen Finger mit einer positiven Eigenschaft oder Fähigkeit. Oft fällt den Kindern nach kurzer Zeit nichts mehr ein, so dass sich die Gruppe hierbei als sehr hilfreich erweist, indem andere etwas sehen können, was dem einzelnen Kind noch nicht bewusst ist.

Wir lesen auch sehr oft mit den Kindern Bücher, deren Inhalt sich mit Lösungen von Problemen, mit Biografie, mit dem Thema Pflege oder mit „besonders Sein“ auseinandersetzen. Dadurch kommen wir mit den Kindern ins Gespräch und sie haben die Möglichkeit sich dadurch mit ihren eigenen Ängsten, Unsicherheiten und Gedanken auseinanderzusetzen.

Kleingruppen bieten den Kindern die Möglichkeiten Konflikte verbal zu lösen und über belastende Erfahrungen oder Themen, die sie beschäftigen, zu sprechen. Durch unsere

Haltung, die von Akzeptanz und Wertschätzung geprägt ist und unsere Bereitschaft uns ganz auf die Kinder einzulassen, schaffen wir ein emotionales Klima, in dem die Kinder sich öffnen können. So kommt es vor allem bei größeren Kindern vor, dass sie uns um ein Einzelgespräch bitten, weil sie Unterstützung bei einem konkreten Problem benötigen oder Fragen haben, die sie vor der gesamten Gruppe nicht ansprechen wollen.

Ein wichtiger Baustein bei unseren inhaltlichen Einheiten kommt aus der Traumapädagogik. Die Kinder sollen ihre Geschichte Stück für Stück kennenlernen, sie sollen verstehen, warum sie in manchen Situationen „anders“ reagieren und „anders“ sind als andere Kinder. Hilfreich ist hierbei den Kindern zu erklären, was im Gehirn bei Stress passiert und wie sich dies im Körper bemerkbar macht. Sie lernen sich selbst besser kennen und verstehen und entwickeln im Laufe der Zeit andere Handlungsmöglichkeiten für schwierige Situationen.

Das fördert die Selbstwahrnehmung und führt dadurch zur Selbstbemächtigung und kann langfristig zu einem positiven Selbstwertgefühl führen. Ein Wissen über die eigene Biografie ist von immenser Bedeutung für die Kinder und auch die Resilienz. Wo komme ich her, warum lebe ich bei meinen Pflegeeltern, was habe ich von meinen leiblichen Eltern, was von meinen sozialen Eltern? Viele wichtige Fragen, die die Kinder beantwortet haben wollen, damit sie eine eigene Identität entwickeln können. Wir versuchen immer einen Bezug von der Vergangenheit zur Gegenwart und in die Zukunft zu schaffen. Es geht auch oft um Wünsche und Pläne für die Zukunft. Hierzu fertigen wir zum Beispiel Collagen, wie sich die Kinder ihr Leben in 10 oder 20 Jahren vorstellen, was sie werden wollten, wie sie vielleicht einmal leben wollen.

Kreative Angebote

Unsere Bastelangebote werden von uns immer so ausgewählt, dass sie, trotz unterschiedlicher Begabung und Ausdauer der Kinder, gelingen und somit jedes einzelne Objekt ein Erfolgserlebnis werden kann. Auch hier gibt es zahlreiche Rituale, die den Kindern den Einstieg ermöglichen und Sicherheit bieten. So werden die Kinder an den Basteltischen platziert, mit Malkitteln ausgestattet und Schritt für Schritt in das jeweilige Projekt eingeführt.

Das Material wird nach Auswahl und Vorlieben der Kinder portioniert bereit gestellt und je nach Bedarf werden die Kinder bei ihren Ausführungen unterstützt und vor allem ermutigt. Die Kinder sollen sich voll und ganz auf ihr Projekt einlassen können. Bei auftretenden Problemen stehen wir hilfreich zur Seite, damit die Kinder Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten entwickeln und sich langfristig neuen Herausforderungen stellen können.

Wir versuchen gemeinsam mit den Kindern die scheinbar unmöglichsten Ideen in die Praxis umzusetzen. Sie fühlen sich dadurch ernst genommen und gesehen. Damit dies möglich ist, bieten wir genügend Betreuungspersonal. Oft aber unterstützen sich die Kinder auch gegenseitig. Kaputte Kunstwerke werden gemeinsam repariert oder manchmal auch mit Hilfe von anderen fertiggestellt. Dadurch entsteht ein positives Gefühl bei den Kindern. Sie konnten lernen dran zu bleiben, Hilfe anzunehmen und den Spaß an der eigenen Kreativität zu entdecken.

Ein besonderes Augenmerk von uns gilt bei der Auswahl der Bastelangebote auf dem Einsatz und dem Erforschen aller Sinne sowie dem Anregen der Phantasie der Kinder. Wir matschen, hören, riechen und fühlen viel mit den Kindern gemeinsam. Die einen finden es eklig mit den Fingern in Leim und Farbe einzutauchen und brauchen unbedingt einen

Pinsel, die anderen liegen förmlich in der Farbe und genießen dies. Viele schöne Ergebnisse erzielen wir, wenn wir „nutzloses Material“ zur Verfügung stellen und die Kinder drauf los basteln lassen. Dabei sind schon die tollsten „Wunschkindzimmer“ und „Wunschvillen“ entstanden, an denen auch Kinder mit Begeisterung und viel Ausdauer gebastelt haben, die eigentlich sonst eher wenig Lust auf filigrane Aufgaben haben.

Zu den festen Ritualen gehört auch die Ausstellung der Kunstwerke für die Eltern. Die Bastelobjekte werden liebevoll in Szene gesetzt, präsentiert, von den Eltern bewundert und wertgeschätzt.

Bewegung mit Sport, Spiel und Spaß

Die Kinder haben bis zu diesem Zeitpunkt schon sehr viel geleistet. Sie haben sich und uns kennengelernt, sie haben sich in Kleingruppen mit verschiedenen Themen auseinandergesetzt und sie waren künstlerisch tätig.

Als Ausgleich für die vorangegangenen Anstrengungen ist Bewegung an der frischen Luft oder bei schlechtem Wetter in der Turnhalle und im Bällebad angesagt.

Je nach Gruppenzusammensetzung und Interessen wird diese Einheit individuell gestaltet. So kann es sein, dass eine Gruppe Fußballer*innen auf den Sportplatz geht, eine andere Gruppe Trampolin springen möchte und die kleineren Kinder einfach nur auf den Spielplatz gehen und im Sand buddeln möchte. Manchmal haben die Kinder ihre eigenen Ideen oder wir machen Angebote von Aktivitätsspielen, die dann mit der ganzen Gruppe durchgeführt werden. Zum Beispiel Übungen mit dem Fallschirm, Kämpfe mit den Batakas, kleine Schnitzeljagd,.... . Die Kinder erfahren, dass sie Teil der Gruppe sind und mit ihren Stärken und Schwächen angenommen werden. Ihnen wird die Möglichkeit geboten, angestaute

Energie in Bewegung umzusetzen, Grenzen Anderer im Spiel zu erkennen und zu respektieren. Die Kinder haben Spaß, wenn sie uns Erwachsene im Mattenrutschen schlagen oder uns bei Laufspielen so lange auffordern, bis wir nicht mehr rennen können. Überhaupt wird viel gelacht bei den Spielen. Humor und gemeinsamer Spaß sind nicht zu unterschätzen bei der Resilienzförderung der Kinder. Konflikte mit einem Spaß aufzulockern und gemeinsam zu lachen ist hilfreich und unterstützend.

Die Präsenz der Erwachsenen ist auch hier unabdingbar, um auftretende Konflikte rechtzeitig zu entschärfen und den Kindern hierbei individuelle Lösungsmodelle aufzuzeigen. Sozialkompetenz und die Fähigkeiten Konflikte zu lösen werden gestärkt.

Gemeinsame Abschlussspiele, Auswertung und Abschied nehmen

Jede Einheit wird wie zu Beginn mit allen Kindern in einer gemeinsamen Runde beendet. So können Übergänge, die für viele Kinder schwer zu bewältigen sind, gut begleitet werden.

Gerade zum Abschluss des Seminars und kurz vor der Heimreise ist die Vorbereitung der Kinder auf den Abschied besonders wichtig. Aus diesem Grund werden die Kinder von uns bereits bei der Morgenrunde auf den kommenden Abschied hingewiesen. Somit haben sie die Möglichkeit sich langsam mit dem Ende des Seminars abzufinden. Trennungen fallen besonders schwer, wenn neue Freundschaften geschlossen, alte Freundschaften aufgefrischt wurden und eine unbeschwertere und schöne Zeit zu Ende geht.

Als Auswertung werden die einzelnen Aktivitäten spielerisch mit einem Stimmungsbarometer individuell bewertet. Wir

fragen ab, was den Kindern besonders gefallen hat, was sie vermissen werden und was nicht. Oft ermutigen wir die Kinder dazu, anderen Kindern noch etwas mit auf den Weg zu geben, einen Wunsch für die Zukunft, ein Kompliment oder auch Kritik zu äußern, die nicht verletzt. All dies bringt die Kinder ein Stück weiter auf dem Weg zu sich selbst und zum verträglichen Umgang mit ihren Mitmenschen. Wichtig ist uns auch, die Kinder Jahr für Jahr mit sich selbst zu vergleichen. Wir staunen oft darüber, welche Fortschritte wir trotz vorhandener Schwierigkeiten entdecken können.

Damit Kinder ihre Widerstandsfähigkeit ausbauen können, brauchen sie Erwachsene, die an sie glauben und sich an ihnen freuen. Das versuchen wir in der Kindergruppe immer wieder aufs Neue. Wir hören zu, interessieren uns für die Welt der Kinder, können auch mal abwarten, motivieren dazu Neues auszuprobieren, akzeptieren die Kinder, wie sie sind, lassen uns auf sie ein und versuchen alle ihre Sinne zu stimulieren. Wir arbeiten mit Sprache, Stimme und dem Körper. Wir wollen einen Ort für die Kinder schaffen, an dem sie sich wohl und geborgen fühlen können. Scheinbar nebenbei wird so an den wichtigen Punkten für den Ausbau der Resilienz gearbeitet, an erster Stelle das Beziehungsangebot, die Förderung der Selbstwahrnehmung, der Ausbau der Selbststeuerung, das Erleben von Selbstwirksamkeit und der Ausbau von sozialer Kompetenz.



Viele kleine Schritte auf dem Weg zur Resilienz...

Verfasserin ist dem Stadtjugendamt bekannt

Ron ist elf Jahre alt und lebt seit dem Alter von 13 Monaten in unserer Familie. Aufgrund der Drogenabhängigkeit der Eltern wurde Ron wenige Wochen nach der Geburt in einer Bereitschaftspflegefamilie untergebracht, in der er bis zum Umzug zu uns bleiben konnte. Zu unserer Familie gehören noch wir Pflegeeltern, unser 19-jähriger Adoptivsohn und unser 17-jähriger Pflegesohn mit schwerer Mehrfachbehinderung.

Neben der Lebenssituation „Pflegekind sein“ hat Ron noch andere Belastungen zu tragen. Er hat eine Lernbehinderung, Wahrnehmungsstörungen, Probleme mit der sensorischen Integration, eine Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörung und Probleme mit der sozialen Anpassung und der Impulskontrolle.

So ist das Zusammenleben mit Ron von vielen Herausforderungen geprägt, aber darum soll es hier nicht gehen, sondern: Woran kann ich sehen, dass Ron Resilienz entwickeln konnte? Was hat dazu beigetragen, dass ihm das möglich wurde?

Im Laufe der Jahre hat Ron große Fortschritte gemacht und kommt im Alltag besser zurecht. Sehr positiv ist mir in letzter Zeit aufgefallen, dass er länger und mit weniger Streit mit anderen Kindern spielen kann. So verlief unser privates Pflegekindergruppenzeltlager (Familien aus der Elternkindgruppe des Jugendamtes ab 2010) recht ausgeglichen und es war viel weniger Eingreifen von uns Pflegeeltern zum Regeln von Konflikten nötig als die Jahre zuvor.

Der Blick auf die Fortschritte des Kindes und nicht auf das, was immer noch schwierig ist oder an neuen Herausforderungen (da gibt es genügend!) auftaucht, motiviert mich, immer wieder „dran“ zu bleiben. Oft sind es nach außen vielleicht Kleinigkeiten, aber im Inneren von Ron sind es große Schritte. So hat er neulich, als ihm die Müslipackung aus der Hand gefallen war und ein großer Teil am Boden verstreut war, sofort von sich aus gesagt, dass er das wegmacht und auch gleich Schaufel und Besen geholt. Eine Selbstverständlichkeit?, Nein, für ihn nicht. Die Situation bedeutet, dass er sein Missgeschick vor sich und vor mir zugeben kann, dass er die Verantwortung übernehmen kann und angemessen reagiert. Er musste nicht über die „blöde Müslipackung“ schimpfen, sein Selbstwert war nicht vollkommen erschüttert, so dass er zum Beispiel davonlaufen musste und er war bereit, den Schaden wieder gut zu machen.

Eine weitere sehr gute Entwicklung ist, dass Ron mit Übergangssituationen besser zurechtkommt. So kann ich ihn zum Beispiel nun von Besuchen bei Oma und Opa abholen und auch noch eine Weile mit da bleiben, ohne dass er alle Aufmerksamkeitsregister ziehen muss, sich weigert zu gehen oder Ähnliches.

Zumindest im Nachhinein ist es ihm inzwischen meist möglich, sein eigenes Verhalten zu reflektieren, kritische Anmerkungen dazu auszuhalten und zu überlegen, wie es besser laufen könnte. Dabei hat ihm sicher seine Ergotherapiegruppe geholfen, deren Konzept viel auf dem Setzen von persönlichen Zielen und der eigenen Einschätzung, wie gut die Ziele umgesetzt werden konnten, beruht.

Bei entsprechender Begleitung gelingt es ihm nun auch viel schneller als früher, aus einem Ausnahmezustand (zum Beispiel Verweigerung) wieder herauszufinden und sich der Situation angemessen zu stellen.

Meistens ist er nun auch bereit, Aufforderungen nachzukommen und Dinge zu erledigen (zum Beispiel Hände waschen). Er fühlt sich nicht mehr persönlich angegriffen, wenn er etwas tun soll – was natürlich nicht heißt, dass es immer reibungslos funktioniert....

Diese Kompetenzen konnte er auf der Grundlage einer sicheren Bindung zur Pflegefamilie erwerben. Besonders eng ist der Bezug zu mir und zu seinem schwerbehinderten Bruder, der von Anfang an den Lebensalltag bei uns mit ihm geteilt hat. Die beiden Jungs sind sehr vertraut und Ron übernimmt auch immer wieder gerne Verantwortung für seinen Bruder, erkundet zum Beispiel die „Rollitauglichkeit“ von Bussen, Bahnen, Schwimmbädern. Für Ron war es sicher auch gut, dass es uns möglich war, dass er nur halbtags im Kindergarten und in die Schule geht. So hat er immer mittags eine Pause, die sehr wichtig zur Entspannung ist. Er kann viel Zeit mit mir verbringen und verschiedene außerschulische Aktivitäten (Chor, Musikschule, Schwimmen, Ergotherapie) wahrnehmen, ohne dass es zu viel für ihn wird.

Ron ist sehr kommunikativ und sprachkompetent. Er erzählt viel von dem, was er erlebt und was ihn beschäftigt. So sind wir in engem Kontakt und ich bekomme schon sehr viel mit, was mit ihm los ist.

Er hat auch keine Scheu, bei Erwachsenen nachzufragen und sich Informationen zu holen und spricht auch gezielt verantwortliche Personen an, wenn es zu Schwierigkeiten kommt. Da er im Leben immer wieder Unterstützung brauchen wird,

ist das eine große Qualität, um für sich zu sorgen. Dazu kommt seine grundlegend positive Stimmung und seine Aufgeschlossenheit für die Angebote, die er bekommt. Im Prinzip möchte er alles „richtig“ machen. Daraus ergibt sich auch, dass es für Ron sehr hilfreich ist, Überforderung möglichst zu vermeiden. Das bezieht sich auf (Schul-)Leistungsansprüche, aber auch auf den sonstigen Alltag. Zu lange Zeiten ohne „Programm“, die er alleine ausfüllen soll, sind zum Beispiel schwierig für ihn. Andererseits ist es sinnvoll, darauf zu achten, dass nicht zu viele spannende Erlebnisse auf einmal stattfinden.

Was Ron im täglichen Leben auch sehr hilft, ist, dass er zu Personen, die für ihn verantwortlich sind (zum Beispiel Lehrerin, Schwimmtrainer, Therapeutin) eine enge Bindung aufbaut. Er spricht sehr viel über alle möglichen Themen, und erzählt aber auch gerne von dem, was er erlebt und was ihn (emotional) beschäftigt.

Besonderes Glück hat Ron mit seiner Taufpatin, zu der er ein enges Verhältnis hat und die er regelmäßig treffen kann. Hier kann er sich auch mit Haustieren (Meerschweinchen, Hund) beschäftigen, was ihm sehr viel Freude macht.

Weitere Stärken Rons sind Empathie, Hilfsbereitschaft, hohes Aktivitätsniveau, guter Orientierungssinn, kann die Uhr lesen und sich danach richten, Kraft, große Ausdauer (bei mäßiger Belastung), sehr guter Umgang mit kleinen Kindern. Er hat für sich selbst die Erklärung für seine „leichte Behinderung“ (bezeichnet er selbst so) und die damit verbundenen Lernprobleme (zum Beispiel in Mathematik) gefunden. Das liege daran, dass seine leibliche Mutter Drogen genommen habe. Er entlastet sich damit selbst, und das hilft ihm, seine Schwächen zu akzeptieren.

Ich selbst finde es auch hilfreich, die Augen vor den „Defiziten“ des Kindes nicht zu verschließen. Für mich ist es eine Entlastung, klar zu sehen, dass er sich mit vielen Dingen einfach schwerer tut als die meisten anderen Kinder und er sich daher anders entwickelt. Hier haben wir Pflege- und Adoptiveltern es oft leichter als leibliche Eltern: Uns stellt sich die Frage nach der Ursache für die Auffälligkeiten des Kindes nicht persönlich (zum Beispiel was habe ich in der Schwangerschaft falsch gemacht?).

Wie gestalten wir den Alltag mit Ron so, dass er die Resilienz fördert?

Grundsätzlich gilt, dass unser Alltag sehr strukturiert ist und sehr viel Regelmäßigkeit aufweist. So weiß Ron, was auf ihn zukommt und kann sich orientieren. Nach wie vor ist es sehr wichtig, ihm kommende Ereignisse klar anzukündigen. Es gibt für viele Alltagsdinge Regeln und „gute Gewohnheiten“. So ist zum Beispiel die Zeit für den Medienkonsum klar begrenzt. Abends gehört immer noch das Vorlesen am Bett zum Einschlafritual, derzeit sind Bücher wie „Allein in der Wildnis“ von Gary Paulsen angesagt. Und insgesamt gilt es möglichst wenige Ausnahmen zu machen, da diese für Ron immer noch sehr schwierig als solche anzunehmen sind.

Er fragt und quengelt dann tagelang, warum die Ausnahme nicht wieder gemacht werden kann. Das kostet dann ihn und mich unnötig viel Energie.

Besondere Bedeutung hatte und hat im Alltag das Spielen. Auch jetzt spielt Ron immer noch sehr viel mit Playmobil, bevorzugt mit Schiffen, Polizei und Feuerwehr, alleine oder auch mit einem Freund. Er hat es immer noch sehr gerne, wenn ich mitspiele und verschiedene Rollen übernehme. Ausgangspunkt sind seine Ideen, was im Spiel passieren soll. Wenn er Lego baut und er erfolgreich nach Anleitung ein Modell nach-

baut oder ein selbst ausgedachtes Fahrzeug zustande bringt, freut er sich über den Erfolg und ist mit sich selbst zufrieden. Er nimmt seine Fortschritte dabei auch wahr.

Gestärkt hat Ron meines Erachtens die Tatsache, dass seine Aktivitäten langfristig angelegt sind und er dabei bleiben muss, auch wenn es ihm einmal nicht so gefällt. Wasser ist sein Element, so ist der Schwimmverein das Richtige für ihn. Da er für das Erlernen von neuen Bewegungsmustern viel Zeit benötigt, kann er erst durch längeres Dabeibleiben echte Erfolge erzielen. Er konnte auch ein gutes Vertrauensverhältnis zu den Trainer*innen aufbauen. Letztes Jahr ist er zum ersten Mal auf ein Kinderwochenende mitgefahren und diesen Sommer war er für sechs Tage mit im Sommercamp des Vereins. Es hat gut geklappt und ihm sehr viel Spaß gemacht. So lange war er noch nie alleine von zuhause weg gewesen. Das wäre ohne die langfristig erworbene Bindung nicht möglich gewesen. Das gilt natürlich auch umgekehrt, dass die Trainer*innen ihn lange kennen und sich so auch leichter auf seine speziellen Bedürfnisse einstellen können.

Ähnliches gilt für den Kinderchor, der jetzt wegen Corona leider schon ein halbes Jahr ausfallen musste.

Für Ron ist seine Ergotherapeutin eine „Lebensbegleiterin“ geworden. Seit mehreren Jahren ist er bei ihr in Einzel- und Gruppentherapie. Neben der erfolgreichen Förderung seiner Kompetenzen hat er in ihr eine wichtige Bezugsperson außerhalb der Familie.

Die Schule ist für Ron ebenfalls sehr wichtig. Auch wenn es in der Klasse immer mal wieder Probleme gab, geht er sehr gerne zur Schule. Da er von Anfang an im Förderzentrum war, war das schulische Lernen für ihn letztlich immer mit Erfolg verbunden. Und es ist dort „normal“, dass jedes Kind

ein „Problem“ hat, also irgendetwas nicht so einfach gelingt. Ron ist so nie in eine Außenseitersituation geraten. Er akzeptiert auch sehr gut, dass die Schule Anforderungen stellt. Hausaufgaben erledigt er unter Begleitung zuverlässig und selbstverständlich.

Ron ist ein großer Fan von öffentlichen Verkehrsmitteln. Da wir ohne eigenes Auto leben, benutzen wir diese vor Corona sehr oft. Er findet sich in München gut zurecht und kann zum Beispiel von Bogenhausen nach Sendling alleine mit der MVG fahren. In diesem Jahr hat sich das selbständige Fahren durch München auf das Fahrrad ausgeweitet. Bekannte Strecken schafft er gut. Er gewinnt an Selbstständigkeit und es ist auch ein großer Erfolg für ihn. Am Thema Mobilität kann man gut sehen, wie wichtig es ist, Ron etwas zuzutrauen und ihm damit Erfolge zu ermöglichen.

Während der Corona-Zeit im Frühjahr waren wir alle viel zu Hause, was gut funktioniert hat.

Wir haben noch mehr als sonst gekocht und gebacken und Ron hat dabei auch viel Spaß gehabt. Er kann einfache Rezepte, möglichst mit Text und Bildern, selbstständig umsetzen.

Seit vielen Jahren nehmen wir regelmäßig an Familienfreizeiten teil. Da trifft Ron immer wieder die bekannten Gruppenleiter*innen und auch immer wieder die gleichen Kinder. Hier konnte er im Rahmen der ganzen Familie an Gruppenaktivitäten teilnehmen. Im Laufe der Jahre gab es hier viele schöne Entwicklungen zu beobachten, zum Beispiel von der Verweigerung, an Spielen teilzunehmen, hin zur großen Begeisterung, mitzumachen. Auch in Vorstellungsrunden schafft er es nun gut, etwas von sich zu sagen oder vorzumachen. Die positive Reaktion der Leiter*innen auf seine Entwicklun-

gen stärken sicher sein Selbstbewusstsein. Das gilt auch für die Pflegefamilienseminare in Teisendorf, an denen wir gerne teilnehmen.

Trotz aller positiven Entwicklungen, ist die „sichere Schicht“ bei Ron immer noch dünn. So lässt er sich zum Beispiel leicht zu unangemessenen Aktionen hinreißen, wenn der andere cool ist oder er schlägt vor Wut zu, wenn ihm etwas nicht passt. Im Affekt würde er schnell alles drangeben (zum Beispiel „Freundschaft gekündigt“). Sein Denken und Fühlen springt schnell von „supertoll“ zu „total blöd“.

Ron steht jetzt an der Schwelle zur Pubertät. Mit seinen Voraussetzungen und der auf ihn einströmenden Entwicklung wird er sicher in den nächsten Jahren noch enge und vertrauensvolle Begleitung brauchen. In diese neue Phase starten wir alle mit der guten Erfahrung, dass Ron immer sicherer im Leben geworden ist und viele Kompetenzen erworben hat. Ich bin überzeugt, dass wir auf diesem Weg gut weitergehen werden.



Aus dem Alltag eines Energiebündels

Verfasserin ist dem Stadtjugendamt bekannt

Unsere Pflgetochter Klara kam im Alter von 20 Monaten zu uns. Uns beeindruckte von Anfang an ihre Lebensfreude. Als sie laufen konnte, rannte sie manchmal in der Wohnung hin - und her, vor Freude quietschend – einfach weil sie es konnte. Heute liebt sie Fußball, die Bewegung mit Freund*innen draußen, Tiere, aber auch Geschichten. Wie Pippi Langstrumpf macht sich Klara ihre Welt, wie sie ihr gefällt: Um Dinge und Regeln, die ihr gefallen, kümmert sie sich gern, Pflichten, die sie nicht mag, ignoriert sie einfach. Ein ganz normales Kind eben – mit wunderbar eigenem Kopf, mit einer großen Portion Beharrlichkeit oder Hartnäckigkeit, nicht angepasst, aufregend, ja auch anstrengend für uns, aber immer liebenswert, lustig, lebendig.

Als wir Klara bekamen, prophezeite man uns ein behindertes Kind. Sie hatte schon im Mutterleib und kurz nach der Geburt viel durchgemacht: Alkohol, Drogen, Unterversorgung. Bei der Geburt wog sie 2300 Gramm, war 45 Zentimeter klein – und ging sofort durch einen harten Entzug. Das kann so ein kleines Menschlein nur mit einer enormen inneren Kraft und Stärke schaffen. Heute ist Klara eine ganz normale zehnjährige, an einer normalen Schule. Sie ist neugierig, stellt Fragen, ist interessiert an allem und jedem, sie hilft anderen gerne, hat Freund*innen. Manchmal ist sie vielleicht nervöser, empfindlicher gegenüber Reizen als andere Kinder, in der Schule kann sie sich oft nur schwer konzentrieren, Neues verunsichert sie, aber ihre bisherige Entwicklung nährt in uns die Hoffnung, dass unsere Tochter ihren Weg gehen wird, auch wenn es vielleicht nicht immer der Leichteste sein wird.

Weil wir wissen, dass Klara Gewohnheiten und feste Regeln als Struktur und Sicherheit braucht, haben wir es uns angewöhnt, Neues mit ihr genau zu besprechen und uns gemeinsam darauf vorzubereiten. Vor dem ersten Schultag haben wir uns zum Beispiel die Schule und das Klassenzimmer zusammen angeschaut, sind mehrmals den Weg abgelaufen, haben erzählt, was in der Schule gemacht wird und wen sie dort treffen wird. Wenn wir in Urlaub fahren, erklären wir, wohin die Reise geht und was uns dort alles erwartet. Wichtig ist es Klara (und uns natürlich auch), dass sie immer weiß, was sie in Not- und schwierigen Fällen tun kann und wo sie Hilfe findet. Ihr Bedürfnis nach Sicherheit, nach Berechenbarkeit des Alltags ist hoch – wir werten das als Zeichen von großer Eigenverantwortlichkeit und Zuverlässigkeit: Klara will gerüstet sein und möglichst wenig Fehler machen. Daher sprechen wir anstehende Termine und neue Situationen gründlich durch. Klara kennt diese Schwäche selbst. Neues überfordert sie oft, also schützt sie sich selbst. Von Anfang an geht sie in ihrer eigenen Rüstung in den ungewissen Schulalltag: Hosen, T-Shirts, niemals rosa, wenig Glitzer, dafür eher mit Skateboard und Dinos. Jungskleidung ist cooler als Mädchenklamotten. Was andere dazu sagen, dass sie wie ein Junge angezogen ist, ist unserer Tochter egal. Wenn es um ihre Interessen und Vorlieben geht, setzt sie ihren Dickschädel durch und kann sehr hartnäckig sein.

Unser Familienleben haben wir uns zu dritt eingerichtet, jeder kennt die Regeln – und hält sich (meistens) daran. Wir lügen uns nicht an, wir versuchen, auch im Streit und bei Ärger fair und lösungsorientiert zu bleiben und wir wissen immer voneinander, wo wir gerade sind.

Diese Regeln gelten auch im Urlaub oder beim Besuch bei der Oma, auch wenn Klara gerade nach einem Ortswechsel daran rütteln will. Für Sicherheit bei unserem quirligen Kind sorgt außerdem der feste Tagesablauf: Selbst an Wochenenden oder im Urlaub essen wir (meistens) zur gleichen Zeit, um die gemeinsamen Mahlzeiten sortieren sich Schule und Spiele, zusätzliche Besuchs- oder Spieltermine werden geplant und besprochen.

Schule, Spielen, Freundschaften – das alles strengt unser Kind sehr stark an. Klara braucht Ruhe und Rückzugsmöglichkeiten. Oft entlädt sich die Spannung des Schultages in lautem Geschrei, Albernheiten oder Zappeleien, kaum dass sie zur Tür hereinkommt. Klara weiß aber, dass sie in unserer Wohnung sein darf, wie sie ist. Das mag uns manchmal nerven, aber wir sehen auch, dass sie ihr Zuhause braucht, hier tankt sie auf, hier kennt sie alles und ist (sich) sicher. Klara erholt sich gerne beim Fernsehen oder Videos schauen, offensichtlich kommt es auf die vertraute Geräuschkulisse an, denn oft guckt sie gar nicht hin. Sofort Schulaufgaben zu machen, verbietet sich von selbst: Klara braucht Zeit, am Nachmittag hat sie erst mal ein bis zwei Stunden zu ihrer Verfügung. Diese Zeit verbringt sie allein, mit Freunden draußen, meistens ohne uns. Dies gilt, wenn wir nicht unterwegs sind, auch an den Wochenenden. Klara weiß beim Spielen rund ums Haus, wir sind da, wenn sie uns braucht.

Klara ignoriert ihren schweren Start ins Leben. Wir indes müssen aufpassen, dass wir nicht jede Eigenart oder Unangepasstheit von unserem Kind gleich als Folgeerscheinung interpretieren.

Durch feste Regeln und Strukturen wollen wir Klara stärken und ihr gleichzeitig ein gutes Beispiel geben, was möglich ist:

Jens, mein Mann, hat vieles ausprobiert, ist inzwischen in seinem vierten Beruf erfolgreich und etabliert. Mit einer Kollegin habe ich eine Praxis für Physiotherapie gegründet. Klara soll sehen, dass sie sich ausprobieren kann, ja sogar muss, und dass sie ihre Wünsche und Träume selbst realisieren kann. Und sie soll vor allem wissen, dass wir sie dabei immer unterstützen werden: Ich konnte schon sehr früh eigene Entscheidungen treffen, weil ich selbst diese bedingungslose Unterstützung von meinen Eltern bekam.



© esthermm – stock.adobe.com

Pflegefamilien- Sommerfest 2021

Pflegefamilien-Sommerfest 2021

am Sonntag, den 25.07.2021

**Wenn es Corona zulässt, dann werden wir an diesem
Nachmittag Zeit haben um**

- andere Pflegefamilien in lockerer Atmosphäre kennenzulernen, sich auszutauschen,
- bekannte Gesichter wieder zusehen,
- ihrem Kind den Kontakt mit anderen Pflegekindern zu ermöglichen.

Wenn Sie daran Interesse haben, freuen wir uns, Sie beim **Sommerfest für Pflegefamilien** im Münchner Kindl Heim zu sehen. Im Münchner Kindl Heim sind wir vom Wetter unabhängig und können den Nachmittag mit oder ohne Sonne zusammen verbringen. Sitzgelegenheiten gibt es ausreichend. Es gibt einen tollen Spielplatz zu erkunden und es wird Spiel- und Bastelangebote für die Kinder geben.

Wasser, Tee und Kaffee werden wir vorbereiten. Teller und Besteck sind vorhanden. Es wäre schön, wenn jede Familie etwas für's Buffet (süß oder salzig) mitbringt.

Datum: **Sonntag, 25.07.2021**

Wo: Münchner Kindl Heim
Oberbiburgerstraße 45
Mit der U-Bahn: U1 Endhaltestelle

Wann:

Mangfallplatz aussteigen, rund 5 Minuten zu Fuß, Ausgang „Oberbiburgerstraße“

Von 14 – 17 Uhr, bei jedem Wetter.

Wer:

Pflegeeltern, Pflegekinder, Pflegegroßeltern und andere Verwandte

Telefonische Rückmeldung oder Nachfragen an:

Frau Viola Gruber, Tel.: 089 233-20018

oder per E-Mail: viola.gruber@muenchen.de

Auf Ihr Kommen freut sich das Team der Gruppenarbeit!



© LIGHTFIELD STUDIOS – stock.adobe.com

Aktuelle Themenreihe für Pflegeeltern

Im Rahmen der Themenreihe werden unterschiedliche pädagogische Themen aufgegriffen, die unserer Erfahrung nach Pflegeeltern immer wieder beschäftigen.

Die Nachmittage finden donnerstags in der Zeit von 16 Uhr bis 18 Uhr in den Räumen des Stadtjugendamtes in der Severinstraße 2 statt.

Parallel zur Veranstaltung wird eine Kinderbetreuung angeboten. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung unbedingt an, ob Sie diese benötigen.

Anmelden können Sie sich mit der im Veranstaltungskalender beiliegenden Postkarte oder telefonisch im Vorzimmer des Sachgebietes unter Telefon 089 233-20001 oder bei Frau Dunkel, Telefon 089 233-20000

18.03.2021

Kinderbücher, Handpuppen, Puzzlespiele – Wie bringe ich meinem Pflegekind sensible Themen näher?

Pflegekinder tragen von Anfang an ein „großes Päckchen“ mit sich. Oft können sie sich nicht mehr an Dinge erinnern, die passiert sind, als sie beispielsweise noch bei ihren leiblichen Eltern gewohnt haben. Oder sie verstehen nicht, warum sie – im Gegensatz zu Schulfreund*innen - in einer Pflegefamilie aufwachsen. Informationen sind für Pflegekinder wichtig, damit für sie im Laufe der Zeit ihre Lebensgeschichte logisch, zusammenhängend und nachvollziehbar wird. Aufgabe von Ihnen als Pflegeeltern ist es, für Fragen ihres Pflegekindes offen zu sein und diesen Prozess sensibel und altersgerecht anzusprechen und zu begleiten. Kinderbücher, Handpuppen, Puzzlespiele und Ähnliches können dabei wertvolle Hilfestellungen sein. An diesem Nachmittag möchten wir Ihnen eine Austauschmöglichkeit bezüglich des Themas bieten und eine Auswahl an Methoden vorstellen.

Leitung: Frau Ursula Klein-Golpira, Dipl. Soz. päd. (FH)
Herr Florian Schneider, Sozialarbeiter (BA of Arts)

Donnerstag, der 18.03.2021 von 16 Uhr bis 18 Uhr

Stadtjugendamt Severinstraße 2, 1. Stock, Zimmer 122
gegebenenfalls mit Kinderbetreuung

20.05.2021

Alltagsstrukturen setzen – ein Anker für Ihr Pflegekind

Schon während der Überprüfungsphase und Vorbereitungszeit, ein Pflegekind aufzunehmen, wird darauf hingewiesen, dass Pflegekinder feste Alltagsstrukturen, Vorhersehbarkeit und Rituale brauchen. Eine Vorausplanung und Besprechung, was auf sie zukommt, gibt ihnen Sicherheit. Egal, ob ein Besuch beim Arzt* oder der Ärztin* ansteht, Besuch am Wochenende zum Abendessen kommt oder der nächste Besuchskontakttermin feststeht. Pflegekinder haben verstärkt das Bedürfnis, sich auf Ereignisse emotional vorbereiten zu können.

Wir möchten Ihnen an diesem Nachmittag einen kurzen Input über die Hintergründe dieses Themas geben. Es soll Ihnen ermöglicht werden, die Perspektive Ihres Pflegekindes einzunehmen und Ihrem Pflegekind im Alltag feste Anker geben zu können. Dazu ist es möglich, Ihre persönliche Situation zu besprechen.

Leitung: Frau Viola Gruber, Dipl. Soz. päd. (FH)
Herr Florian Schneider, Sozialarbeiter (BA of Arts)

Donnerstag, der 20.05.2021 von 16 Uhr bis 18 Uhr

Stadtjugendamt Severinstraße 2, 1. Stock, Zimmer 122
gegebenenfalls mit Kinderbetreuung

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Gruppen- und Seminarangebote

Silvia Dunkel

Für welche Pflegeform gibt es welche Angebote?

Liebe Pflegeeltern,

coronabedingt können wir derzeit nur mitteilen, dass dies unsere Planungen für das erste Halbjahr 2021 wären beziehungsweise sind. Ob die Seminare dann auch alle so durchgeführt werden können, einzelne Termine modifiziert werden müssen et cetera werden wir dann tagesaktuell sehen. Wir hoffen weiter.

1. Zeitlich unbefristete Vollpflege

(Fremd- und Verwandtenpflege)

• Wochenendseminare in Teisendorf

- 22.01. - 24.01.2021 „Seminar für Verwandtenpflege“
- 26.02. - 28.02.2021 „Seminar für unbefristete Vollpflege“
- 05.03. - 07.03.2021 „Seminar für Verwandtenpflege“
- 07.05. - 09.05.2021 „Seminar für unbefristete Vollpflege“
- 11.06. - 13.06.2021 „Seminar für unbefristete Vollpflege“
- 25.06. - 27.06.2021 „Seminar für unbefristete Vollpflege“

• Regelmäßige Gesprächsgruppen

„Alltag mit Pflegekindern“

Dienstag: 12.01.2021, 09.02.2021, 09.03.2021,
13.04.2021, 11.05.2021, 15.06.2021

„Mal Regen und mal Sonnenschein – Alltag in Pflegefamilien“

Donnerstag: 21.01.2021, 25.02.2021, 18.03.2021,
22.04.2021, 20.05.2021, 24.06.2021

„Pflegeeltern mit Vorschulkindern“

Dienstagabend: 19.01.2021, 23.02.2021, 16.03.2021,
27.04.2021, 18.05.2021, 15.06.2021

„Verwandtenpflegen“

Montagabend: 11.01.2021, 01.02.2021, 01.03.2021,
12.04.2021, 03.05.2021, 07.06.2021

Mutter-Vater-Kind-Gruppe

Dienstag: 12.01.2021, 26.01.2021, 09.02.2021,
23.02.2021, 09.03.2021, 23.03.2021, 13.04.2021,
27.04.2021, 11.05.2021, 08.06.2021, 22.06.2021

Traumapädagogik-Fortbildung für Pflegeeltern

Donnerstag: 13.01.2021, 27.01.2021, 10.02.2021,
24.02.2021, 10.03.2021, 24.03.2021

- **Themenreihe**

Donnerstag, 16 – 18 Uhr

Anmeldung ist für einzelne Abende möglich

„Kinderbücher, Handpuppen, Puzzlespiele – wie bringe ich
meinem Pflegekind sensible Themen näher?“

am 18.03.2021 (gegebenenfalls mit Kinderbetreuung)

„Alltagsstrukturen setzen – ein Anker für Ihr Pflegekind“

am 20.05.2021 (gegebenenfalls mit Kinderbetreuung)

2. Vollpflege mit Mehrbedarf

- **Wochenendseminar in Teisendorf**
05.02. - 07.02.2021
- **Mehrbedarfswoche in Teisendorf**
26.03. - 02.04.2021
- **Gesprächsgruppen und Themenreihe**
siehe unter 1. zeitlich unbefristete Vollpflege

3. Bereitschaftspflege

- **Themenzentrierte Gruppenabende**
nach Absprache mit den Fachkräften
(persönliche Einladung)
- **Supervision**
(vierwöchig nach Absprache mit der Supervisorin)
- **Themenreihe**
siehe unter 1. zeitlich unbefristete Vollpflege

4. Zeitlich befristete Vollpflege

- **Themenzentrierte Veranstaltungen**
nach Absprache mit den Fachkräften
(persönliche Einladung)
- **Themenreihe**
siehe unter 1. zeitlich unbefristete Vollpflege

5. Kurzzeitpflege

- **Gesprächsgruppen und Themenreihe**
siehe unter 1. zeitlich unbefristete Vollpflege

Sozialbürgerhäuser

Zusammenfassung aller bestehenden Sozialbürgerhäuser

Allgemeine Infothek Soziales: 233-96833

SBH Berg am Laim-Trudering-Riem
Stadtbezirke 14 und 15
Streitfeldstraße 23,
81673 München

SBH Neuhausen-Moosach
Stadtbezirke 9 und 10
Ehrenbreitsteiner Straße 24
80993 München

SBH Giesing-Harlaching
Stadtbezirke 17 und 18
Werner-Schlierf-Straße 9
81539 München

SBH Orleansplatz
Stadtbezirke 5 und 13
Orleansplatz 11
81667 München

SBH Laim-Schwanthalerhöhe
Stadtbezirke 8 und 25
Dillwächterstraße 7
80686 München

SBH Pasing
Stadtbezirke 21, 22 und 23
Landsberger Straße 486
81241 München

SBH Mitte
Stadtbezirke 1, 2 und 3
Schwanthalerstraße 62
80336 München

SBH Süd
Stadtbezirke 19 und 20
Schertlinstraße 2
81379 München

SBH Sendling-Westpark
Stadtbezirke 6 und 7
Meindlstraße 20
81373 München

SBH Schwabing-Freimann
Stadtbezirke 4 und 12
Heidemannstraße 170
80939 München

SBH Nord
Stadtbezirke 11 und 24
Knorrstraße 101–103,
80807 München

SBH Ramersdorf-Perlach
Stadtbezirk 16
Thomas-Dehler-Straße 16
81737 München

Manche Kinder können ...

nicht mehr bei ihren Eltern leben,
auf turbulente Zeiten zurückblicken,
**sich wieder sicher und geborgen in
einer neuen Familie fühlen.**

Jedes Kind braucht ...

vertrauensvolle Beziehungen,
Begleitung und Unterstützung,
eine Familie.

Werden Sie Pflegeeltern

Gesucht werden

liebevolle Pflegeeltern.

Pflegeeltern können ...

einem Kind viel Zeit schenken und Zugehörigkeit zur Familie bieten,
mit Liebe und Verständnis eine tragfähige Beziehung aufbauen,
auf Vorbereitung, Unterstützung und Beratung vom Jugendamt vertrauen.

Pflegeeltern brauchen ...

Akzeptanz für die Herkunftsfamilie des Kindes,
Bereitschaft zu Besuchskontakten mit der Herkunftsfamilie,
Interesse an neuen Herausforderungen.

Interessiert?

Dann kommen Sie zum Infoabend.

Informativ, unverbindlich, kostenlos und ohne Voranmeldung.

**Termine unter www.muenchen.de/pflegeeltern
oder Telefon 089 233-20001**

