
Resilient in Krisenzeiten – Welchen Beitrag kann Ganztagschule leisten?

Fachtag Ganztag Bezirksregierung Düsseldorf

Dr. Katja Görich, M.Sc.

08.11.2023

Vorstellung

- 2009-2015: Studium der Psychologie (M.Sc.)
- 2016-2021: Institut für Erziehungswissenschaft, Universität Osnabrück
- 2020-2021: Zentrum für Systemische Schulberatung, Hamm
- Seit 2021: Regionale Schulberatungsstelle des Kreises Recklinghausen
- Seit 2019: Selbstständige Tätigkeit im Kontext Schule – SchiLFs und schulübergreifende Veranstaltungen (z.B. Resilienz bei LuL*/SuS*, Umgang mit Corona, Motivation, psychosoziale Bedürfnisse, Kommunikation, Kollegiale Fallberatung etc.)

Ablauf

- 1) Empirische Befunde
- 2) Begriffsklärung Resilienz
- 3) Praktische Ansätze
- 4) Diskussion

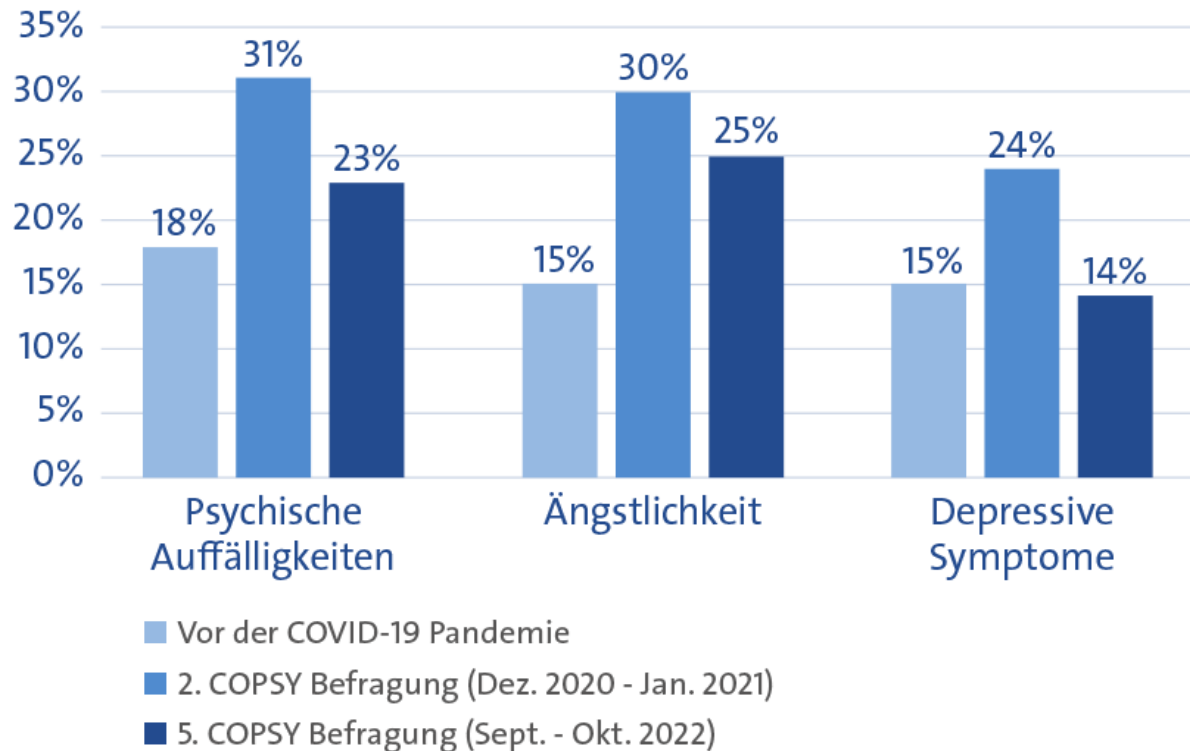
Empirische Befunde

Welche Auswirkungen hat die Corona-Pandemie
auf Kinder und Jugendliche noch?



Studie „Corona und Psyche“ (COPSY-Studie, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf)

Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland

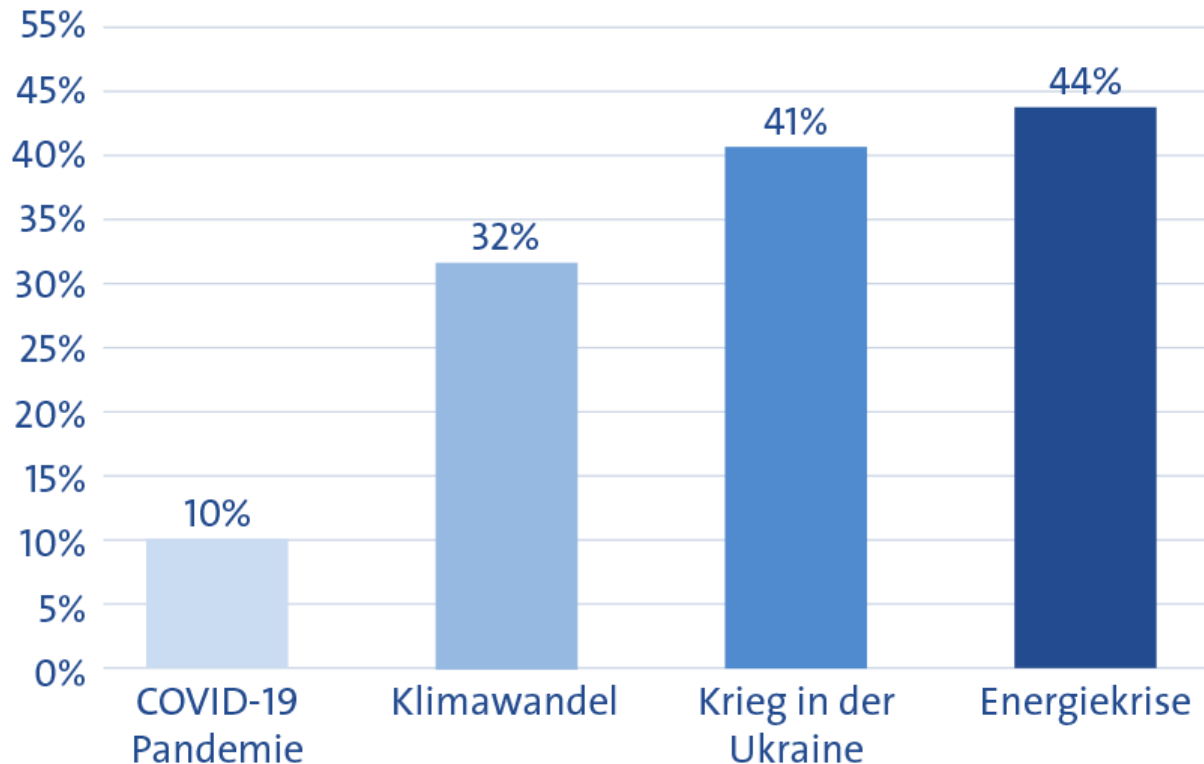


(UKE, 2022b, S. 3)



Studie „Corona und Psyche“ (COPSY-Studie, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf)

Zukunftssorgen in Bezug auf aktuelle Krisen
bei 11- bis 17-jährigen Kindern und Jugendlichen
in Deutschland

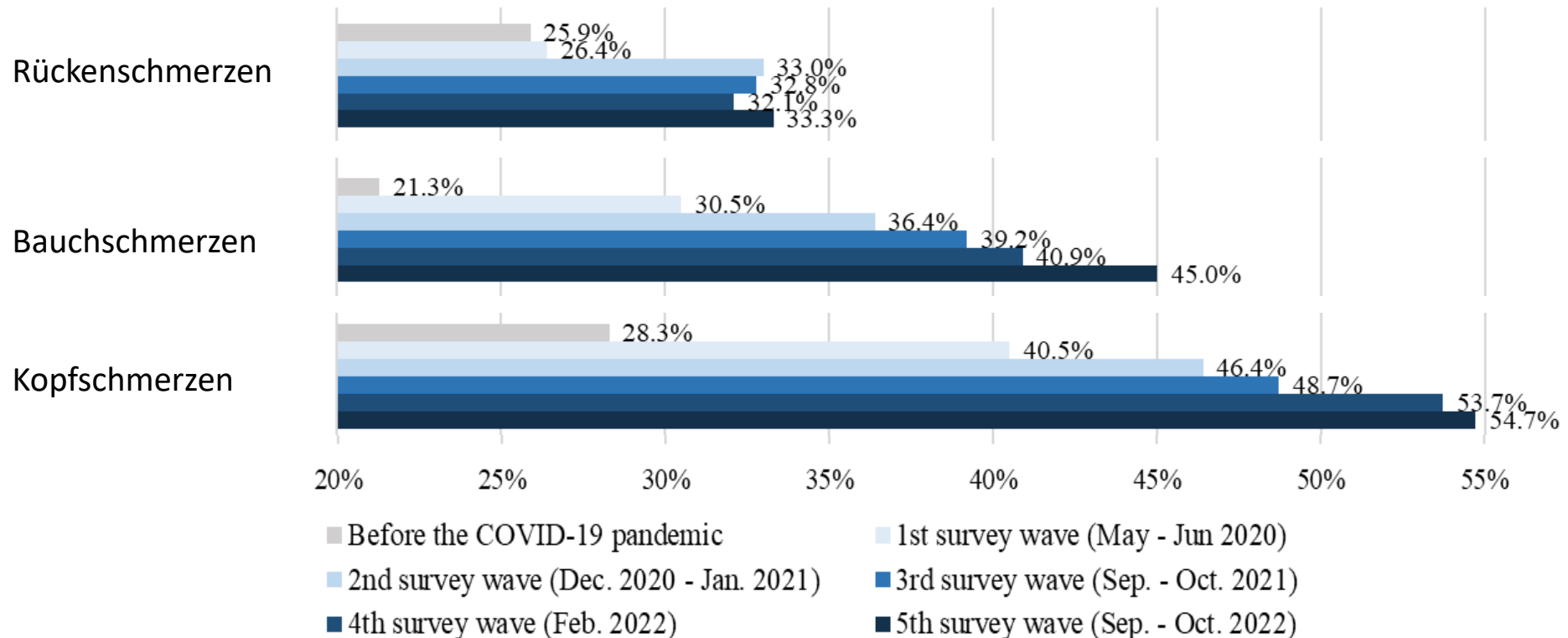


(UKE, 2022b, S. 3)



Studie „Corona und Psyche“ (COPSY-Studie, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf)

Psychosomatische Beschwerden (11- bis 17-Jährige)

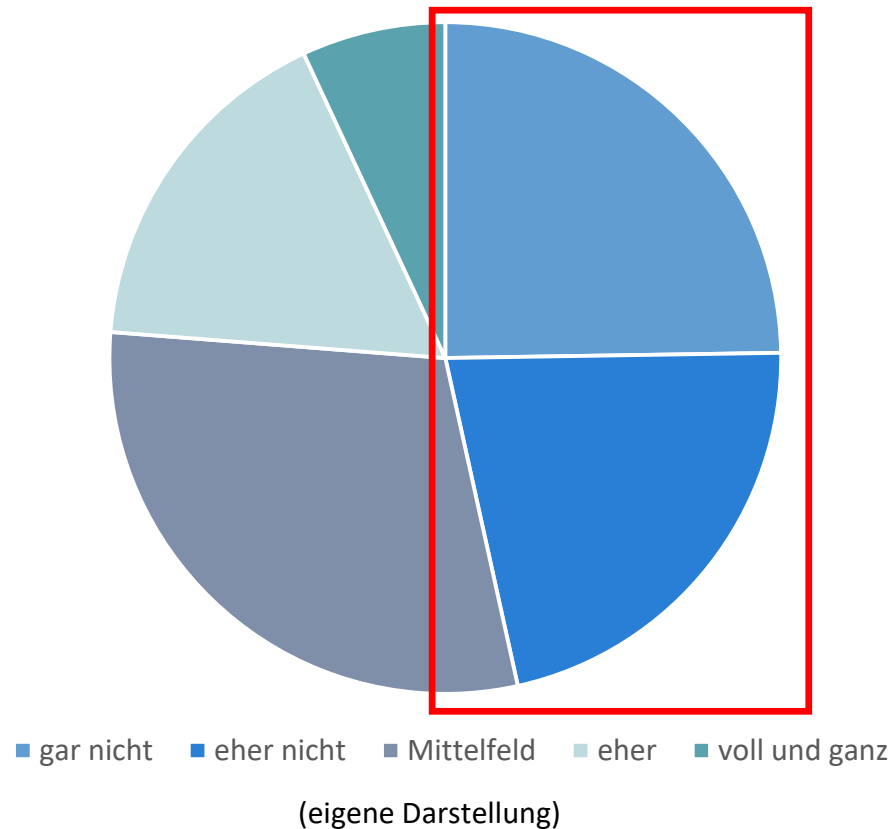


(Ravens-Sieberer et al.,
2023, S. 7, Ausschnitt)



„Junge Menschen und Corona“-Studie (JuCo-Studie)

Inwiefern fühlst du dich in deinen Sorgen
wahrgenommen?



(Andresen et al., 2020
zit. nach Karutz &
Posingies, 2020)

Begriffsklärung Resilienz

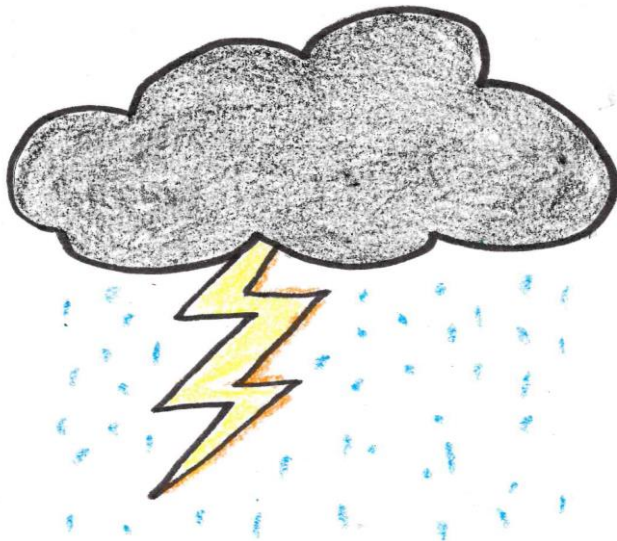
Was verbirgt sich hinter dem Konstrukt der Resilienz?

Begriffsklärung „Resilienz“

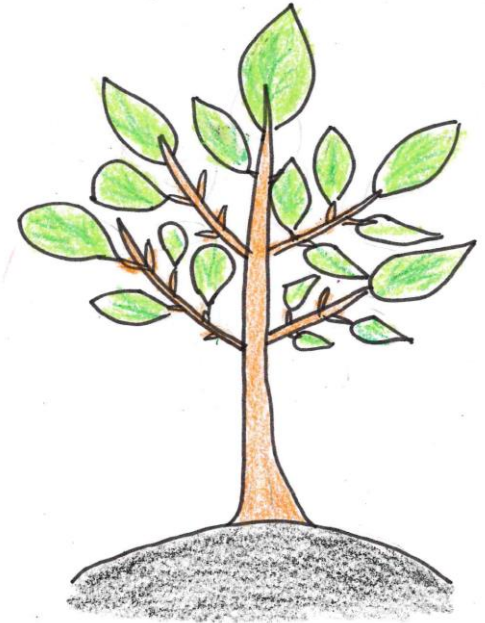
- Ursprung: Physik bzw. Werkstoffkunde
- Materialien, die **biegsam** sind und stets wieder die **ursprüngliche Form annehmen**
- **Ressourcenorientierung**

- *„[Resilienz ist] die **psychische Widerstandskraft** gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken“* (Wustmann, 2004, S. 18)

Begriffsklärung „Resilienz“



+

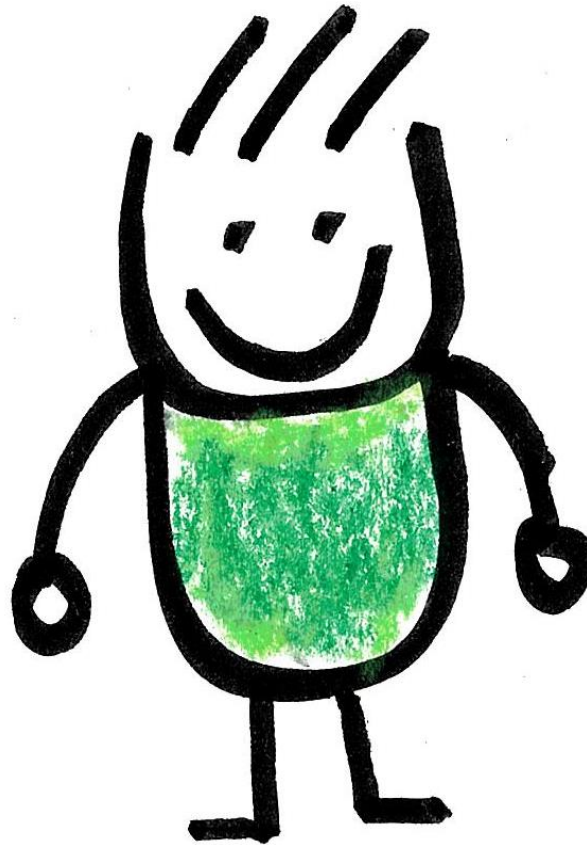


Ein Fallbeispiel...

Asthma

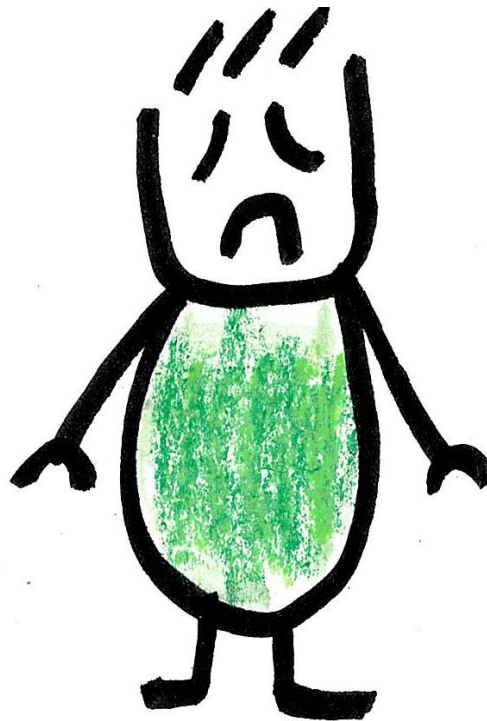
krankte Mutter

geringes
Geburtsgewicht

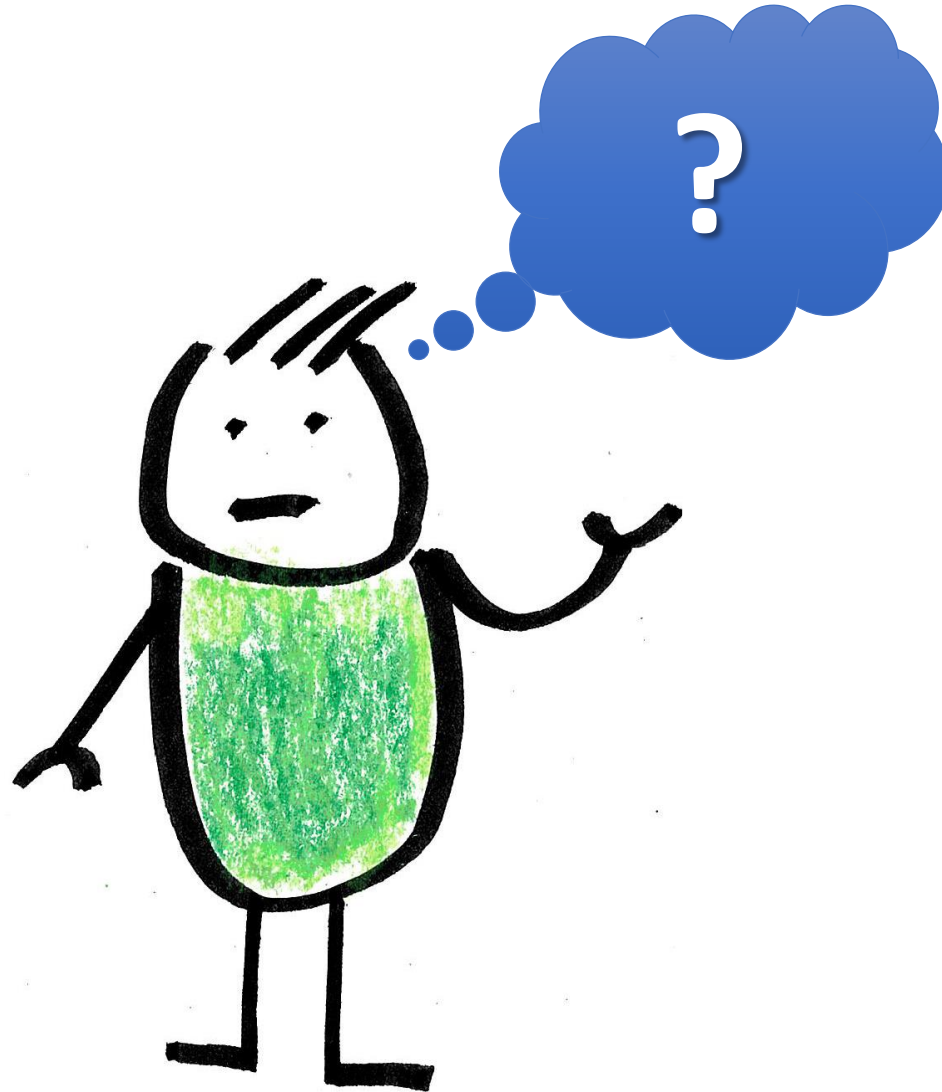


niedriger SÖS

Ein Fallbeispiel...



Ein Fallbeispiel...



Begriffsklärung „Resilienz“

“[...]both the capacity of individuals to navigate their way to the psychological, social, cultural, and physical resources that sustain their well being,

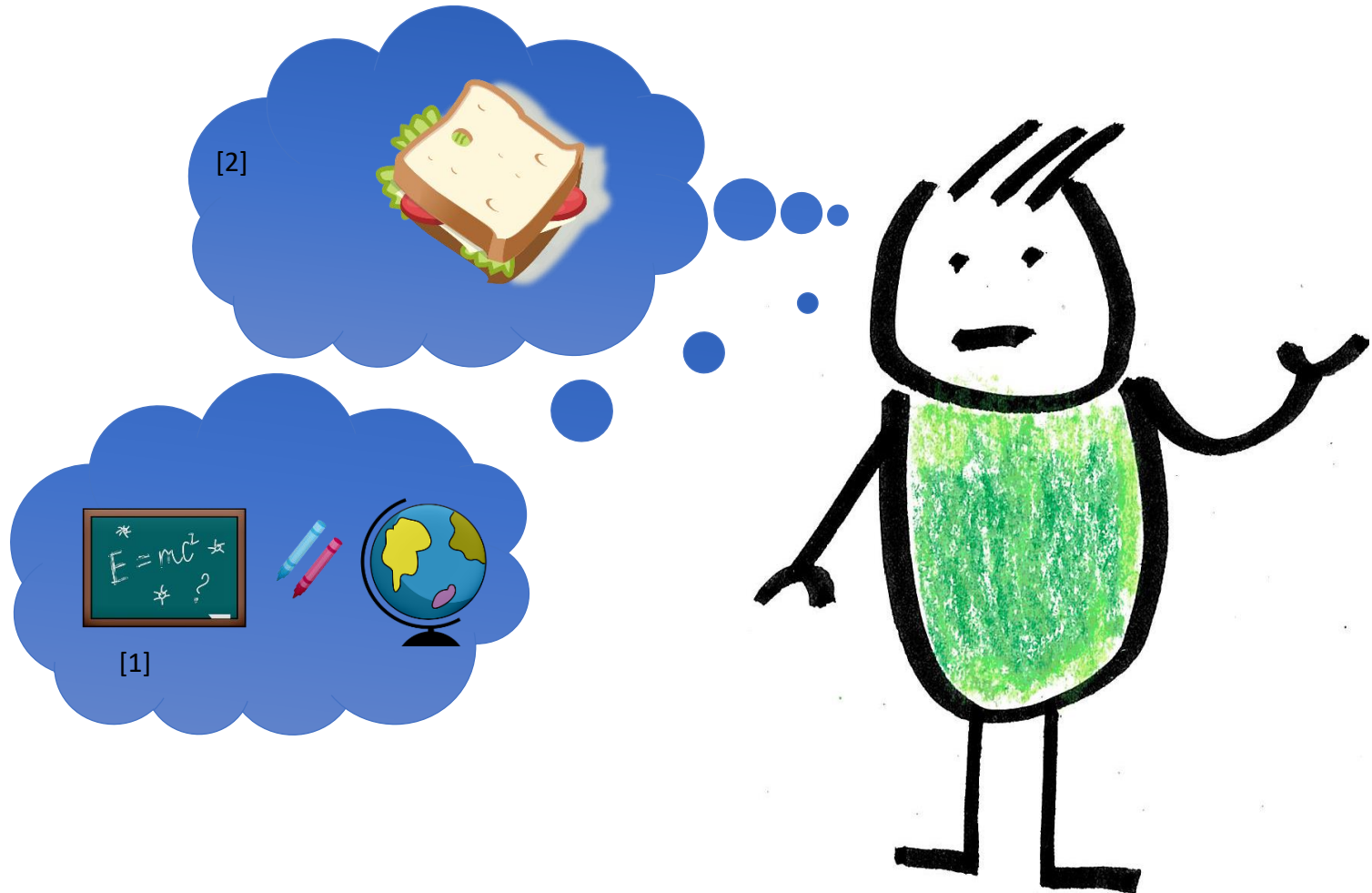
navigation

and their capacity individually and collectively to negotiate for these resources to be provided [...].”

negotiation

(Ungar (2008) zit. nach Ungar, 2011, S. 10)

Zurück zum Fallbeispiel...



[1, 2: Pixabay]

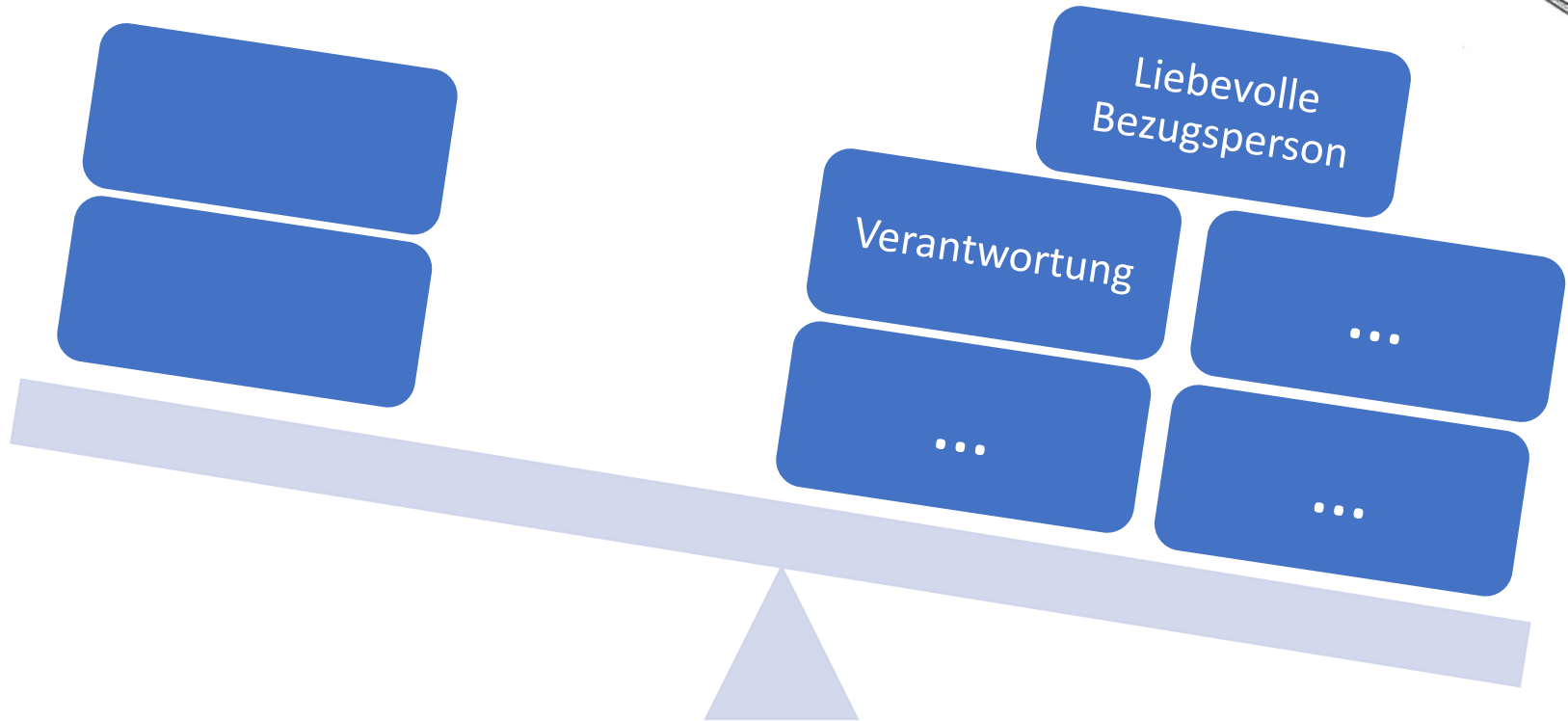
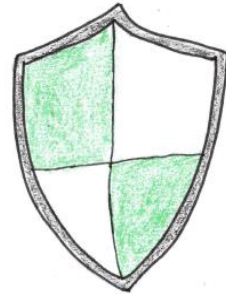
Film

<https://www1.wdr.de/mediathek/video-resilienz--was-macht-kinder-stark-100.html>

Praktische Ansätze

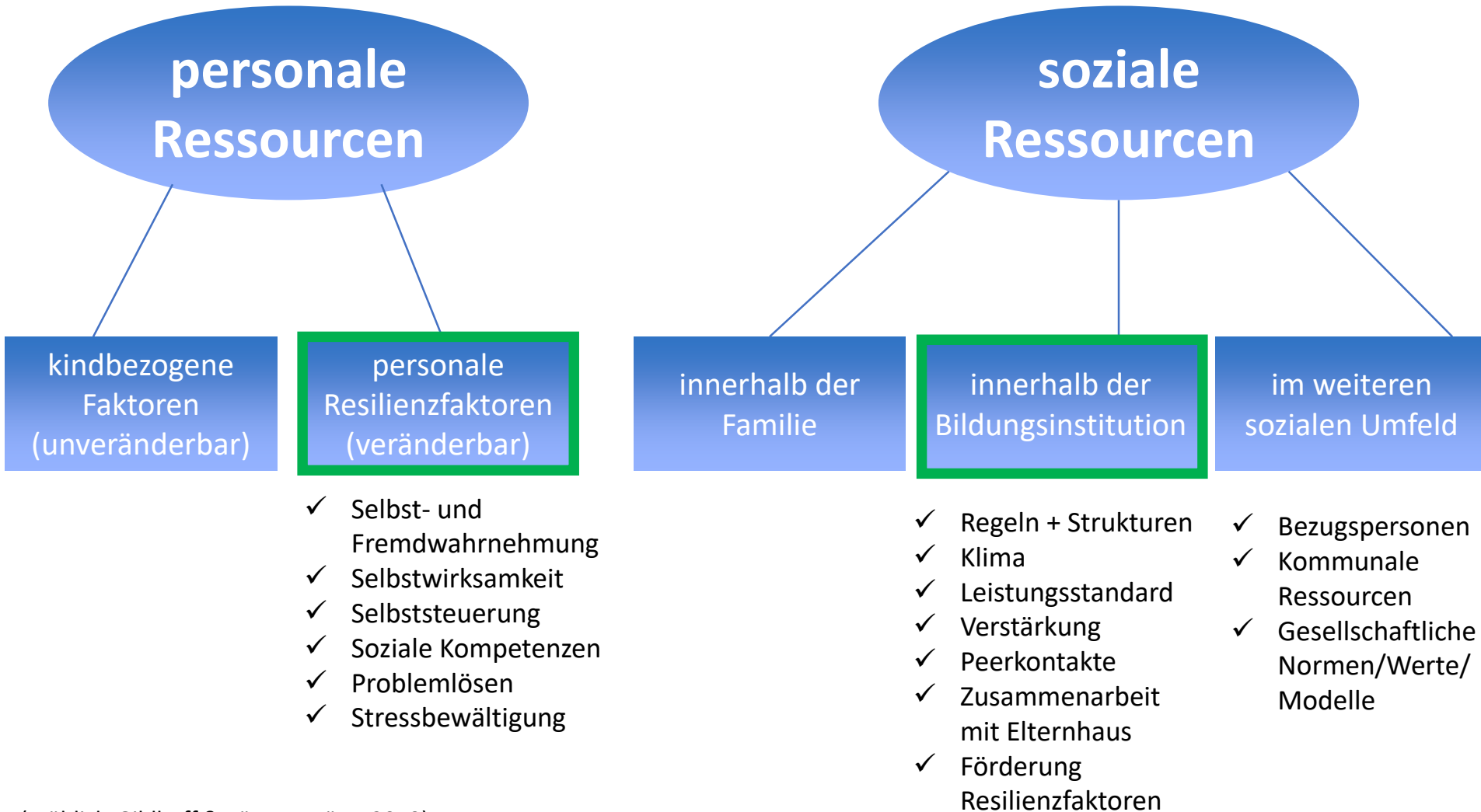
Welchen Beitrag kann Ganztagschule leisten?

Risiko- und Schutzfaktoren





Schutzfaktoren



(Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2019)



Allgemeine personale Resilienzfaktoren

personale
Resilienzfaktoren
(veränderbar)

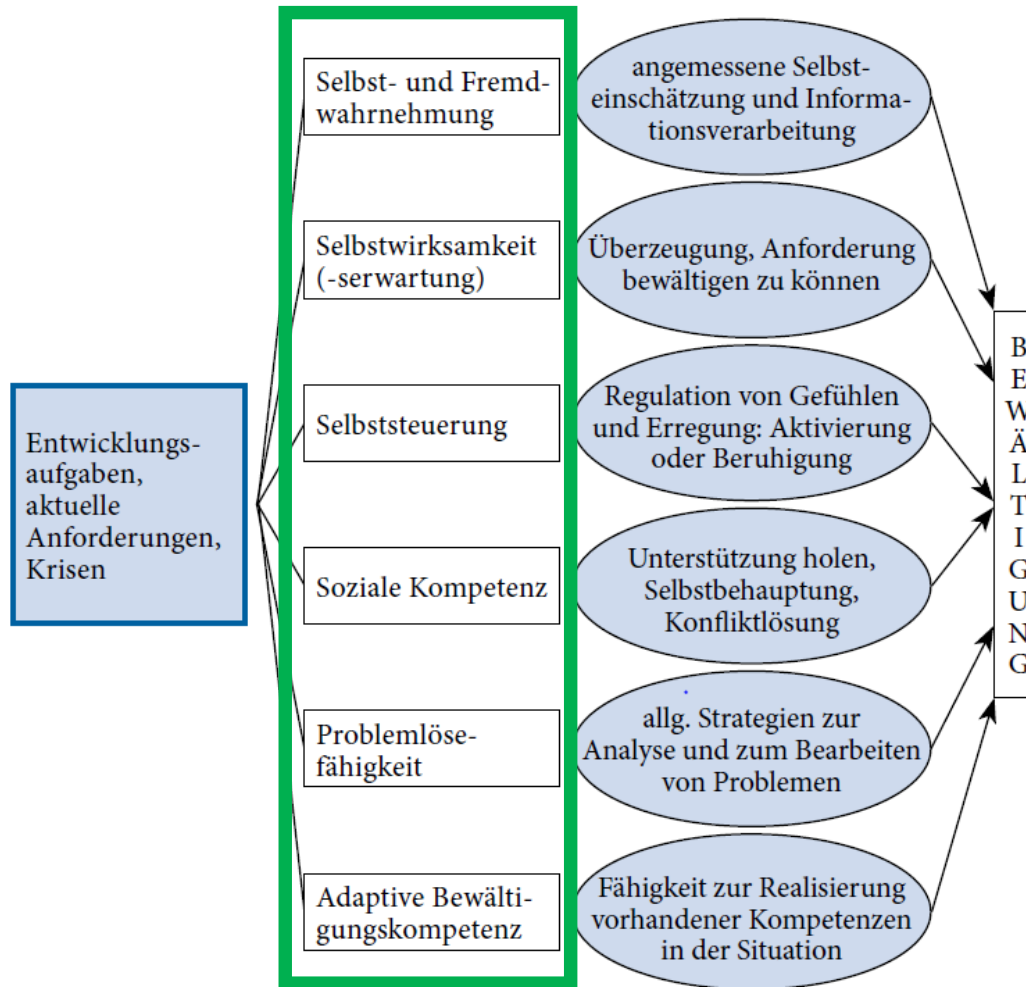


Abb. 4: Resilienzfaktoren

(Fröhlich-Gildhoff &
Rönnau-Böse, 2019, S. 43)

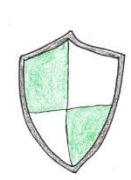


Allgemeine personale Resilienzfaktoren

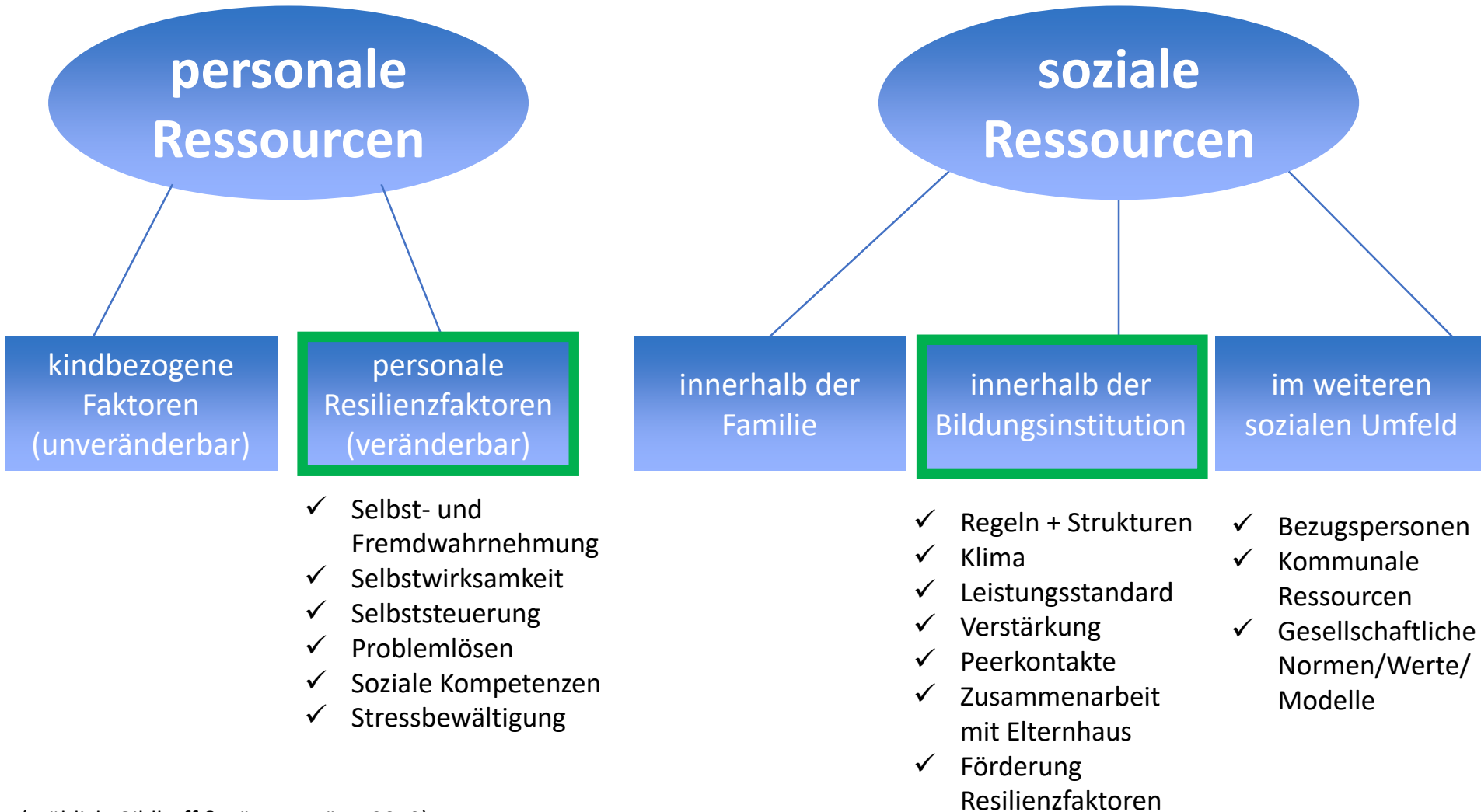
personale
Resilienzfaktoren
(veränderbar)

*Ausgewählte Ergebnisse einer
Fortbildung für Schulsozialarbeiter*innen*

Resilienzfaktor	Mögliche Fördermaßnahmen
Selbst-/Fremdwahrnehmung	Stimmungsbarometer/ Befindersrunden
Selbstwirksamkeit	Pat*innenschaften
Selbststeuerung	Wochenziele
Problemlösen	Klassenrat
Soziale Kompetenzen	Verstärkersysteme auf Gruppenebene
Stressbewältigung	Gelungene Rhythmisierung und Pausengestaltung



Schutzfaktoren



(Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2019)



Soziale Ressourcen

innerhalb der
Bildungsinstitution

- Durchführung von Präventionsprogrammen wie „MindMatters“, „Verrückt, na und...?“
- Kooperation mit Schulpsychologie und anderen sozialen Institutionen
- Ggf. Kooperation mit Mental Health Coaches

(Grotberg 2003, zitiert nach Zander 2008, S. 197;
Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2019)



Soziale Ressourcen

innerhalb der
Bildungsinstitution

- Klare, transparente, konsistente Regeln und Strukturen
- Positive Verstärkung
- Positive Freundschaftsbeziehungen
- Zusammenarbeit mit Elternhaus
- **Wertschätzendes Klima**
 - Wärme
 - Akzeptanz
 - Respekt
 - Authentisches Interesse

(Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2019)



Soziale Ressourcen

innerhalb der
Bildungsinstitution

- Ressourcenorientierung

➤ „Ich bin...,

ich habe...,

ich kann...“

(Grotberg 2003, zitiert nach Zander 2008, S. 197)



- Weiterhin negative psychosoziale Auswirkungen der Pandemie auf SuS*
- Resilienz als Kompetenz, um auch unter widrigen Bedingungen psychisch gesund zu bleiben
- Praktische Ansätze im Kontext Ganztagschule:
 - Sechs allgemeine personale Resilienzfaktoren fördern
 - Schule als soziale Ressource, z.B. durch wertschätzendes Schulklima positive Modelle und Ressourcenorientierung

Summary

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt: katja-goerich@web.de

Literatur & weiterführende Links

Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönna-Böse, M. (2019). *Resilienz* (5. aktualisierte Auflage). München: Reinhardt/UTB.

Görich, K. (2019). *Fit fürs Klassenzimmer. Konzeption und Evaluation eines Resilienzförderungsprogramms für Lehramtsstudierende*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.

Karutz, H., & Posingies, C. (2020). *Zurück zum Schulalltag – aber wie? Pädagogisches und psychosoziales Krisenmanagement in der Coronavirus-Pandemie*. Edewecht: S+K.
Abrufbar unter https://www.skverlag.de/fileadmin/images_content/lpnononline/Buch_NiS_2A_Corona_01.pdf

Ravens-Sieberer, U., Devine, J., Napp, A. K., Kaman, A., Saftig, L., Gilbert, M., ... & Erhart, M. (2023). Three years into the pandemic: results of the longitudinal German COPSY study on youth mental health and health-related quality of life. *Frontiers in Public Health*, 11. doi: 10.3389/fpubh.2023.1129073

UKE (2022a). COPSY-Studie: Ergebnisse der dritten Befragungsrunde liegen vor. Psychische Belastung von Jugendlichen und Kindern weiterhin hoch – aber leicht rückläufig. *Pressemitteilung*.

UKE (2022b). COPSY-Studie: Ergebnisse der fünften Befragungsrunde liegen vor. Corona belastet Kinder und Jugendliche weiterhin – neue Krisen rücken nach. *Pressemitteilung*.

Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1-17.
doi:10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x

Wustmann, C. (2004). *Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern*. Weinheim: Beltz.

Zander, M. (2008). *Armes Kind – starkes Kind? Die Chance der Resilienz*. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.

<https://schulpsychologie.nrw.de/schule-und-corona/schule-und-corona.html>

(Seite der Schulpsychologie NRW zu Corona)

<https://www.schulentwicklung.nrw.de/q/erziehung-und-praevention>

(Anregungen QuaLiS zu Erziehung und Prävention)

<https://www.schulentwicklung.nrw.de/q/erziehung-und-praevention/fuer-die-praxis/umfrage-zum-wohlbefinden/umfrage-zum-wohlbefinden.html>

(Umfragebogen Wohlbefinden von SuS)

<https://www.schulentwicklung.nrw.de/cms/aufholen-nach-corona/abbau-von-lernrueckstaenden/index.html>

(Online-Angebot zu Lernrückständen)

<https://www.schulministerium.nrw.de/beratungstelefon>

(Telefonsprechstunde für LuL Sprech:ZEIT 24/7)

<https://www.dptv.de/psychotherapie/kinder-und-jugendlichenpsychotherapie/kinder-brauchen-mehr-/-jugend-braucht-mehr/>

(Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung: Fachkonferenz KJP 2021 „Kinder brauchen mehr“)

Herzlichen Dank an Christina Dinter und Theresa Pälme für die Illustrationen.

Anhang

Sammlung von Möglichkeiten zur Förderung der
personalen Resilienzfaktoren



Selbst-/Fremdwahrnehmung

Ausschnitt Umfrage zum Wohlbefinden

personale
Resilienzfaktoren
(veränderbar)

1. Wie geht es dir in deiner Freizeit?

1.a) Ich habe Ideen, was ich in meiner Freizeit machen kann. ☆☆☆☆	...ein paar Ideen... ☆☆☆	...eigentlich wenig Ideen... ☆☆	Ich weiß gar nicht, wie ich meine Freizeit gestalten kann. ☆	Das möchte ich nicht beantworten. <input type="checkbox"/>
1.b) Ich treffe mich mit Freundinnen/Freunden. ☆☆☆☆	...manchmal ☆☆☆	...selten ☆☆	Ich treffe mich gar nicht mit Freundinnen/Freunden. ☆	Das möchte ich nicht beantworten. <input type="checkbox"/>

2. Wie geht es dir gesundheitlich?

2.a) Ich fühle mich total fit. ☆☆☆☆	...fit. ☆☆☆	...weniger fit. ☆☆	Ich fühle mich krank. ☆	Das möchte ich nicht beantworten. <input type="checkbox"/>
2.b) Ich mache mir selten Sorgen. ☆☆☆☆	...manchmal ☆☆☆	...oft ☆☆	Ich mache mir viele Sorgen. ☆	Das möchte ich nicht beantworten. <input type="checkbox"/>

(QUA-LiS NRW, Schulentwicklung; Erziehung und Prävention
https://www.schulentwicklung.nrw.de/q/upload/220225_Umfragebogen_Wohlbefinden.pdf)



Selbst-/Fremdwahrnehmung

Ausschnitt Umfrage zum Wohlbefinden

personale
Resilienzfaktoren
(veränderbar)

3. Wie geht es dir, wenn du an dein zu Hause denkst?

3.a) Zu Hause läuft es momentan richtig gut. ☆☆☆☆	...gut ☆☆☆	...geht so ☆☆	Das Zusammenleben ist momentan schwierig. ☆	Das möchte ich nicht beantworten. <input type="checkbox"/>
3.b) Ich habe immer die Möglichkeit, mich in Ruhe mit Dingen zu beschäftigen. ☆☆☆☆	...oft ☆☆☆	...selten ☆☆	Ich habe gar keine Möglichkeit, mich in Ruhe mit Dingen zu beschäftigen. ☆	Das möchte ich nicht beantworten. <input type="checkbox"/>

(QUA-LiS NRW, Schulentwicklung; Erziehung und Prävention
https://www.schulentwicklung.nrw.de/q/upload/220225_Umfragebogen_Wohlbefinden.pdf)



Selbst-/Fremdwahrnehmung

personale
Resilienzfaktoren
(veränderbar)

*Ergebnisse einer Fortbildung für
Schulsozialarbeiter*innen*

- Stimmungsbarometer, Befindersrunden
- „Ich bin Ich“-Mappe
(meine Stärken, Wünsche, Ziele, Ruhe-Orte...)
- Erlebnis-Tagebuch
(Was fiel mir heute leicht/schwer?)
- Ressourcen-Sonnen
(WER denkt WAS Liebes über mich?)
- Konzept „Magic Circle“ (5./6. Klasse)



Selbstwirksamkeit

personale
Resilienzfaktoren
(veränderbar)

*Ergebnisse einer Fortbildung für
Schulsozialarbeiter*innen*

- Pat*innenschaften
- Schüler*innenparlament/-vertretung
- Schulgarten
- SuS* helfen SuS* (Lernhilfe)
- Streitschlichtung
- Schulsanitätsdienst
- Sporthelfer*innen
- Schüler*innenzeitung



Selbststeuerung

personale
Resilienzfaktoren
(veränderbar)

*Ergebnisse einer Fortbildung für
Schulsozialarbeiter*innen*

- (Wochen-)Ziele
- Achtsamkeitsübungen
- Verstärkersysteme
- Logbuch
- Reflexionsgespräche



Problemlösen

personale
Resilienzfaktoren
(veränderbar)

*Ergebnisse einer Fortbildung für
Schulsozialarbeiter*innen*

- Streitschlichter*innen
- Klassenrat
- Rollenspiele
- Medienscouts
- Sorgenfresser



Soziale Kompetenzen

personale
Resilienzfaktoren
(veränderbar)

*Ergebnisse einer Fortbildung für
Schulsozialarbeiter*innen*

- Verstärkersysteme auf Gruppenebene
- Sozialkompetenztraining (SKT)
- Stationenlernen (Gesundheit)
- Erlebnispädagogik
- Tanzprojekte
- „Coolness-Training“
- „Kickfair“-Projekt



Stressbewältigung

personale
Resilienzfaktoren
(veränderbar)

*Ergebnisse einer Fortbildung für
Schulsozialarbeiter*innen*

- Rhythmisierung und Pausengestaltung
- Auszeitkarte
- „Hosentaschen-Mutspruch“
- Fantasiereisen, Yoga, Meditation etc.
- Fußball, Boxsack, Tanzen (Sport allgemein)
- Autogenes Training, PMR, Atemübungen etc.
- Tagebuch schreiben
- Quetsch-Ball
- Zeichnen (z.B. Mandalas)
- Musik hören
- Geräuschkämpfende Kopfhörer