

Gesund aufwachsen

Resilienzstärkung bei Kindern und pädagogischen Fachkräften während und nach der Covid19-Pandemie

Ergebnisse aus den Dialogtreffen 2021 und 2022 von pädagogischen Fachkräften in Hessen



Hintergrund

Die Kontaktbeschränkungen in der Covid-19-Pandemie belasteten vor allem Kinder. Bereits ein Jahr nach Beginn der Pandemie zeigten Forschungsergebnisse, dass fast jedes dritte Kind in Deutschland psychische Auffälligkeiten aufwies. Im Vergleich zur Situation vor der Pandemie hatte sich die Lebensqualität für viele Kinder deutlich verschlechtert. Des Weiteren haben psychosomatische Beschwerden, Sorgen und Ängste der Kinder zugenommen. Insbesondere Kinder aus sozial benachteiligten Familien waren davon betroffen.¹ Die Belastungen und psychischen Beschwerden gehen zwar mittlerweile langsam zurück, jedoch treten sie immer noch häufiger auf als vor der Pandemie. Die gesundheitsbezogene Lebensqualität hat sich bei Kindern und Jugendlichen mit der Pandemie stark verringert. Drei Jahre nach Beginn der Pandemie ist die verringerte Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen fast doppelt so hoch wie vor der Pandemie.²

Die Kindertagesbetreuung steht zunehmend vor den Herausforderungen, wie sie den Folgen der Covid-19-Pandemie und den weiteren aktuellen Herausforderungen in den Einrichtungen begegnen und die psychische Gesundheit von Kindern und pädagogischen Fachkräften stärken kann.

Ungefähr 500 pädagogische Fach- und Führungskräfte der frühkindlichen Bildung in Hessen sind den Einladungen des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration (HMSI) und der Hessischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAGE) gefolgt und haben sich intensiv mit dem Thema Resilienz beschäftigt. In den Jahren 2021 und 2022 fanden jeweils vier digitale Dialogtreffen für pädagogische Fachkräfte statt. Ziel war es, sie zu den Auswirkungen der Covid-19-Pandemie und für die Bedeutung der Resilienzstärkung in der Rolle einer wichtigen Bezugsperson für Kinder zu sensibilisieren – unter der Berücksichtigung der eigenen Resilienz. Dabei wurden wissenschaftliche Erkenntnisse in Form von Fachvorträgen vermittelt. Des Weiteren ermöglichten die Dialogtreffen einen kollegialen Austausch mit anderen pädagogischen Fachkräften, um Handlungsempfehlungen „von der Praxis für die Praxis“ zu entwickeln. Anschließend folgte eine Auswertung mittels einer qualitativen Analyse und eine Zusammenfassung der von den Teilnehmenden erarbeiteten Empfehlungen. Einige Ergebnisse der Analyse wurden in einen fachlichen Kontext eingebettet, welche im folgenden Text mit einer blauen Linie links außen markiert sind. Des Weiteren wurden damit in Verbindung stehende Zitate von Teilnehmenden hinzugefügt, die im Text *kursiv* gekennzeichnet sind. Eine Zusammenfassung der Ergebnisse aus dem Jahr 2021 ist den Tabellen auf den Seiten 12 und 13 zu entnehmen. Die Ergebnisse aus dem Jahr 2022 finden Sie auf den Seiten 14 und 15.

¹ Vgl. Ravens-Sieberer 2021

² Vgl. Ravens-Sieberer, Kaman, Devine, Reiß 2023

Der Begriff Resilienz

Der Begriff Resilienz lässt sich aus dem englischen Wort *resilience* – übersetzt mit Spannkraft, Elastizität, Widerstandsfähigkeit – ableiten und beschreibt die psychische Widerstandsfähigkeit.³ Ein Kind wird als resilient bezeichnet, wenn es sich psychisch gesund entwickelt, obwohl es erheblichen Belastungen, schwerwiegenden Risikofaktoren in Form von für die Entwicklung ungeeigneten Lebensumständen und/oder bedrohlichen Lebensereignissen ausgesetzt ist.⁴

„Resilienz ist nicht angeboren und man kann sie auch nicht für immer erwerben. Sie verändert sich im Laufe des Lebens und muss immer wieder neu erlernt bzw. »aufgefrischt« werden.“⁵



Das Konstrukt Resilienz wird auch im Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder von 0-10 Jahren in Hessen (BEP) erklärt. Dieser stellt einen

Institutionen übergreifenden Orientierungsrahmen für die Bildung und Erziehung von Kindern von der Geburt bis zum Ende der Grundschulzeit dar. Hier wird Resilienz wie folgt definiert: „Resilienz baut auf den individuumsbezogenen und sozialen Basiskompetenzen auf und wird maßgeblich durch die sozialen Ressourcen des Kindes begünstigt, insbesondere durch stabile emotionale Beziehungen zu Bezugspersonen, offenes, wertschätzendes Erziehungsklima, vorbildhafte Rollenmodelle, positive Beziehungen zu anderen Kindern oder bereichernde Erfahrungen in den Bildungsinstitutionen.“⁶

Personale Stärken und soziale Ressourcen wirken somit als Schutzfaktoren gegen negative Einflüsse auf die menschliche Psyche.⁷ Der Ausbau von Kompetenzen, die dem Kind zu einem eigenständigen, souveränen Umgang mit Belastungen im Leben verhelfen, nimmt dabei eine entscheidende Rolle ein. Schwierige Situationen sollen dadurch als lösbare Probleme und somit als Herausforderungen angesehen werden, die mit den eigenen Fähigkeiten und sozialen Ressourcen des Kindes selbst gemeistert werden können.⁸

³ Vgl. HMSI/HKM 2019: 145

⁶ HMSI/HKM 2019: 44

⁴ Vgl. Bengel/Lyssenko 2016

⁷ Vgl. HMSI/HKM 2019: 26

⁵ Rönnau-Böse/Fröhlich-Gildhoff 2014: 13

⁸ Vgl. HMSI/HKM 2019: 44

Resilienz bei Kindern in der Kita stärken

Handlungsempfehlungen aus der Perspektive der pädagogischen Fachkräfte

„Eine sichere/stabile Bindung zu den Kindern aufzubauen (Sicherheit vermitteln)“, wurde von den pädagogischen Fachkräften als ein wesentlicher Faktor für die Stärkung von Resilienz von Kindern hervorgehoben.

Insbesondere diese soziale Ressource ermöglicht den pädagogischen Fachkräften, auf die Stärkung von weiteren Schutzfaktoren bei Kindern positiv einzuwirken.⁹

Das Verhältnis von Bindung zu Bildung spielt im BEP ebenfalls eine wichtige Rolle, wonach **Bindung die Voraussetzung für Bildungsprozesse** ist.¹⁰

Einige der von den pädagogischen Fachkräften formulierten Punkte entsprechen dem im BEP genannten **Bild vom Kind**. Nach diesem Verständnis wirken Kinder nicht nur von Anfang an bei der Konstruktion ihrer Bildungs- und Entwicklungsprozesse aktiv mit, sondern sie haben die Chance, entwicklungsangemessene Verantwortung zu übernehmen.¹¹

Diese Annahme ist Grundlage für die nachfolgend dargestellten Ergebnisse, die die pädagogischen Fachkräfte erarbeitet haben.

⁹ Vgl. HMSI/HKM 2019: 44

¹⁰ Vgl. HMSI/HKM 2019: 26 f. ¹¹ Vgl. HMSI/HKM 2019: 20 f.

Zur Stärkung der Resilienz von Kindern wird von ihnen empfohlen,

... den Kindern eine positive Verstärkung zu bieten. Grundlage hierfür ist ein „ressourcenorientierter Blick“ auf das Kind. Dadurch sind positive Rückmeldungen möglich, die im Sinne der positiven Verstärkung fest im Alltag etabliert werden sollten. Außerdem ist es nach Ansicht der pädagogischen Fachkräfte wichtig, Kindern bewusst zu machen, über welche Fähigkeiten und Kompetenzen sie verfügen. Ergänzend dazu sollten auch das Durchhaltevermögen und das Vertrauen der Kinder in sich selbst gefördert werden.

... einen differenzierten Blick auf das Kind einzunehmen und die Situation aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten.

... aktiv zuzuhören, Kinder mit ihren Bedürfnissen, Krisen und Anliegen ernst zu nehmen und mit ihnen gemeinsam einen Lösungsweg zu suchen. Dabei ist es wichtig, „die Lebenswelt der Kinder im Blick zu haben“ und die unterschiedlichen Lebensumstände sowie den individuellen Entwicklungsstand zu berücksichtigen.

... Kinder durch Methoden wie z. B. die „Gefühlstafel oder die Kinderkonferenz“ zu beteiligen (Partizipation).

... Kinderrechte zu achten.

... eine „ko-konstruktive Haltung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter“ zu fördern.

Eine weitere Erkenntnis der pädagogischen Fachkräfte ist, „*dass altersgerechte Angebote und Förderungen entwickelt und angewendet werden müssen*“, um die Resilienz von Kindern zu unterstützen. Des Weiteren sollte Kindern ein Raum für Selbstlernprozesse geboten werden, der dem individuellen Entwicklungsstand des Kindes angepasst ist. Der individuelle Blick auf das Kind spielt dabei eine wichtige Rolle. Überforderung sowie Unterforderung sind störend für die Resilienzentwicklung. Ein geduldiges Handeln ist aus Sicht der pädagogischen Fachkräfte hierfür förderlich.

Hervorgehoben haben die pädagogischen Fachkräfte zudem die Förderung von **Selbstwirksamkeit** und die damit verbundene Selbstwirksamkeitserwartung.

Gemäß dem BEP entsteht Selbstwirksamkeit mit dem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Dies unterstützt Kinder, Handlungen umzusetzen, mit denen sie ihre Ziele erreichen.¹²



Aus Sicht der pädagogischen Fachkräfte ist es wichtig, „*Kinder in Alltagssituationen Selbstwirksamkeitserfahrungen machen zu lassen*“. Außerdem betonten sie, dass Übergänge und andere bedeutsame Situationen für Kinder vorbereitet werden sollten. Altersangemessene Verantwortungsübernahme seitens der Kinder, das eigene „sich zurücknehmen“ als pädagogische Fachkraft und die „*Hilfe zur Selbsthilfe*“ sind weitere Aspekte, die in diesem Kontext genannt wurden.

¹² Vgl. HMSI/HKM 2019:145

Zusammenarbeit mit Eltern ist entscheidend

Handlungsempfehlungen aus der Perspektive der pädagogischen Fachkräfte

Als wesentliche Faktoren der Resilienzstärkung bei Kita-Kindern haben die pädagogischen Fachkräfte die Kommunikation und Kooperation mit Eltern hervorgehoben. In diesem Zusammenhang wurden außerdem die Relevanz von Partizipation, Transparenz in der Kommunikation sowie ausreichend Zeit für Elterngespräche genannt. Eine weitere Empfehlung war, „die Eltern mit ins Boot zu holen“, indem sie für das Thema Resilienz sensibilisiert und ausreichend informiert werden. Eine positive, wertschätzende Grundhaltung sowie ein Gemeinschaftsgefühl nach dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ tragen den Fachkräften zufolge ebenfalls zur Resilienzstärkung von Kindern in der Kita bei.

Exkurs: Herausforderungen und Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf das Setting Kita

Mit Beginn der Pandemie änderte sich die pädagogische Arbeit in den Kitas enorm. Es mussten Hygienekonzepte schnellstmöglich erstellt und umgesetzt sowie ständig an die veränderten Lagen (Fallzahlen und Verordnungen) angepasst werden. Zudem nahm die Emotionsarbeit im Team, mit den Eltern und Kindern einen großen Raum ein, da unter anderem Ängste aufgefangen werden mussten.¹³

Um sich weiterhin mit Eltern und innerhalb des Teams gut verständigen zu können, war ein transparentes Informationsmanagement gefragt. Für viele Kindertageseinrichtungen und deren Träger bedeutete dies, schnellstmöglich eine entsprechende Informationstechnik für die Installierung neuer Kommunikationswege zu beschaffen.¹⁴

Im Austausch der pädagogischen Fachkräfte untereinander wurden weitere Herausforderungen für die tägliche Arbeit in der Kindertagesbetreuung deutlich, etwa die starke Bürokratisierung sowie der Personalmangel bzw. -ausfall aufgrund von Krankheit oder angeordneter Quarantäne.

Das Kita-System stand somit während der Covid-19-Pandemie unter massivem Handlungsdruck. Gleichzeitig fehlten Erholungsphasen, um die immer wieder neu entstehenden Herausforderungen und damit verbundenen Anpassungserfordernisse bewältigen zu können.¹⁵

All diese Herausforderungen bzw. Belastungen zeigen auf, dass ein hoher Bedarf bei pädagogischen Fachkräften besteht, ihre eigene Resilienz und die Resilienz im Team zu stärken.



¹³ Vgl. Lattner 2022

¹⁴ Vgl. ebd.

¹⁵ Vgl. ebd.

Stärkung der eigenen Resilienz ist wichtig

Handlungsempfehlungen von pädagogischen Fachkräften für pädagogische Fachkräfte

Pädagogische Fachkräfte der Kindertagesbetreuung nehmen maßgeblich Einfluss auf den Erwerb eines gesundheitsbewussten Verhaltens bei Kindern und haben somit eine besondere Vorbildfunktion. „Die [...] Entwicklung von Widerstandsfähigkeit (Resilienz), die Kinder befähigt, mit Veränderungen und mit Belastungen angemessen umzugehen, sind zentrale Aufgaben sowohl der Kindertageseinrichtungen als auch der Grundschulen“¹⁶.

In einem Fachvortrag wurden folgende Impulse für die individuelle Resilienzförderung dargestellt:

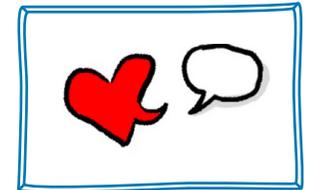
- „Optimismus ausbauen – Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten“
- Achtsamkeit üben
- Gedanken konstruktiv ausrichten und Glaubenssätze prüfen
- Körperhaltung beachten
- Netzwerken – Kollegialität und soziale Beziehungen

¹⁶ HMSI/HKM 2019: 10

¹⁷ Hartung 2017

- Innere Stärke aufbauen
- Emotionskontrolle und positive Emotionen kultivieren“¹⁷

Die folgenden Empfehlungen ergänzen die pädagogischen Fachkräfte. Durch ihre persönlichen Erfahrungen in der Pandemie haben sie Ansätze entwickelt, welche die eigene Resilienz stärken und die in aktuellen und zukünftigen Krisen helfen sollen.



Ein wesentlicher Faktor für die Stärkung der eigenen Resilienz ist aus Sicht der Teilnehmenden der Dialogtreffen die **kollegiale Teamarbeit**. Das Team kann somit die eigene Resilienz beeinflussen und zu deren Stärkung beitragen. In diesem Zusammenhang wurden die Bedeutung eines „*Wir-Gefühls im Team*“ sowie der „*Zusammenhalt*“ im Team hervorgehoben. Des Weiteren wurden die Begriffe „*Wertschätzung, Empathie, Selbstreflexion, Toleranz und Respekt*“ genannt, die gleichzeitig die Basis für eine **gute Kommunikation** im Team sein sollen. Die Teilnehmenden waren sich einig, dass eine „*offene und ehrliche Kommunikation*“ Voraussetzung für die Entstehung eines guten Teamzusammenhalts ist. Dies sollte auch bei Personen, die im Homeoffice tätig sind, berücksichtigt werden. Als besonders unterstützend stuften sie den „*gegenseitige[n] und regelmäßige[n] Austausch mit Kolleg*innen*“ ein. Hierzu zählen Austausch- und Reflexionsformate wie Teamsitzung, Supervision oder Coaching.

Neben Resilienz stärkenden Ressourcen, die durch das Team bereitgestellt werden können, nimmt aus Sicht der Teilnehmenden auch die „**Selbstfürsorge**“ eine bedeutende Rolle bei der Stärkung der psychischen Gesundheit ein. Sowohl das „*Achten auf sich selbst*“ und somit „*eigene Grenzen kennen und setzen*“ als auch das Schaffen von „*kleinen Inseln der Erholung*“ sind aus ihrer Sicht hilfreich, um gut für sich selbst zu sorgen. Des Weiteren ist ein adäquater Umgang mit Situationen bedeutend, das heißt, dass man „*die Situationen, die man nicht verändern kann, akzeptieren soll*“, und außerdem „*gelassen und geduldig an die Situationen herangehen und erst dann reagieren*“ soll. Zur Stärkung der eigenen Resilienz empfehlen die pädagogischen Fachkräfte außerdem, ...

... „*offen für Neues*“ zu sein.

... „*optimistisch zu bleiben*“ und die „*Krisen als Chance*“ zu sehen.

... den „*Humor*“ beizubehalten.

... die „*Transparenz*“ zu beachten.

... „*lösungsorientiert*“ zu bleiben und den „*Blick auf das Mögliche*“ zu lenken. Hierbei kann eine „*Priorisierung der Aufgaben*“ helfen.

... „*Rahmenbedingungen*“ anzupassen. Vertiefend wurden hier die Beispiele von „*kleineren Gruppen*“ zu betreuender Kinder, „*flexibleren Öffnungszeiten*“ und mehr „*personellen Ressourcen*“ genannt.

... die „*Arbeitsweisen*“ zu optimieren. Hierzu zählen das „*Arbeiten in der Natur*“, alle betroffenen Akteur*innen „*mit ins Boot holen*“, „*übergreifend mitdenken*“ sowie „*flexibel sein*“.

Um die Resilienz von Kindern, aber auch die eigene Resilienz als pädagogische Fachkraft zu stärken, ist es hilfreich, sich mit unterschiedlichen Möglichkeiten der Resilienzstärkung auseinanderzusetzen. Individuell passende Methoden aus dem Bereich der Selbstfürsorge und zur Stärkung eines positiven Selbstbildes gilt es regelmäßig anzuwenden.

Empfehlenswert ist es, stets auf einen Pool von unterschiedlichen personalen und sozialen Ressourcen zugreifen zu können. Sie bieten Potenzial, Belastungen entgegenzuwirken und die eigene Resilienz langfristig zu stabilisieren. Besonders wichtig sind Ressourcen, die unabhängig vom Kontext verfügbar sind und stets genutzt werden können.



Resilienzförderung im Team verstärkt die eigene Resilienz

Handlungsempfehlungen aus der Perspektive der pädagogischen Fachkräfte

Das Team kann eine wichtige Ressource sein, um schwierige Zeiten gemeinsam kompetent bewältigen zu können. Um die Teamresilienz zu stärken, sind aus Sicht der Teilnehmenden der Dialogtreffen eine „*verlässliche Zusammenarbeit*“ und die Unterstützung durch das Team – im Sinne des „*gegenseitigen Auffangens*“ bei alltäglichen Schwierigkeiten und Herausforderungen – förderlich.

Die Teilnehmenden der Dialogtreffen kamen zu folgender Erkenntnis: Die Teamresilienz setzt sich ihrer Meinung nach aus den Belastbarkeiten der einzelnen Personen zusammen, wodurch die Gesamtbelastbarkeit der Gruppe entsteht. Da sich die Resilienz von Person zu Person unterscheiden kann, ist es aus ihrer Sicht sehr hilfreich, wenn die individuelle Ausprägung der Resilienz berücksichtigt wird. Voraussetzung dafür ist, dass man eigene Grenzen reflektiert und anderen mitteilt. Dies fördert laut den Teilnehmenden ein Verständnis für unterschiedliche Belastbarkeiten innerhalb des Teams.

Abgeleitet aus diesen Ergebnissen sind somit weitere soziale Kompetenzen notwendig, z. B. Kolleginnen und Kollegen um Unterstützung bitten zu können.

Um die Resilienz im Team zu stärken, sind aus Sicht der Teilnehmenden der „*Austausch und die Kommunikation*“ untereinander besonders wichtig. Hierbei stehen klare Absprachen, Transparenz sowie eine wertschätzende Kommunikation im Vordergrund. Für die Teammitglieder*innen nimmt zudem die Arbeitsorganisation und Arbeitsweise eine wichtige Rolle ein. Teamsitzungen sollten eine regelmäßige Struktur und einen festgelegten inhaltlichen Ablauf haben. Ebenso stellten die Teilnehmenden fest, dass Regeln für Absprachen und für die allgemeine Kommunikation im Team, die Aufgabenverteilung sowie die Entwicklung einer gemeinsamen Vision die Teamatmosphäre stark beeinflussen können.

Aufgrund dieser Ergebnisse kann festgehalten werden, dass unter anderem eine gute Atmosphäre unter Mitarbeitenden einen wichtigen Beitrag zur Förderung der Teamresilienz leistet. Die Bereitstellung und Gewährleistung von gesundheitsförderlichen, einrichtungsbezogenen Rahmenbedingungen sind hierbei sehr unterstützend. Verschiedene Interventionen wie die „*Gestaltung des Teamzimmers*“ oder das „*Bereitstellen von Pausensnacks*“ können sich positiv auf die Teamatmosphäre auswirken. Daneben spielen nach Ansicht der Teilnehmenden auch Werte eine entscheidende Rolle, da sie Teil der Einrichtungskultur sind und ebenso zu den Rahmenbedingungen gezählt werden können. Es wurden Werte wie Vertrauen, Akzeptanz und Toleranz genannt, die auf die Unterschiedlichkeit der Teammitglieder verweisen. Aus der Perspektive der pädagogischen Fachkräfte ist es außerdem hilfreich, „*ressourcenorientiert*“ im Team zu handeln. Besonders wichtig erscheint es ihnen, Stärken im Blick zu behalten

– die eigenen und die der Kolleg*innen –, sie aufzuzeigen und sich so im Team gegenseitig zu bestärken. An dieser Stelle sei als weitere Empfehlung der pädagogischen Fachkräfte das „*Teambuilding*“ hervorzuheben, da hierdurch Zusammenhalt und Vertrauen im Team gefördert werden können. Des Weiteren sind „*Fortbildungen*“ für das gesamte Team und für die einzelnen Mitarbeitenden sowie „*Supervision*“ notwendig, um die Resilienz im Team auf- und auszubauen.

Ausreichende Ressourcen bilden die Basis, um die Qualität der pädagogischen Arbeit sicherzustellen

Handlungsempfehlungen aus der Perspektive der pädagogischen Fachkräfte

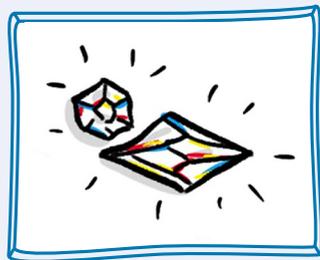
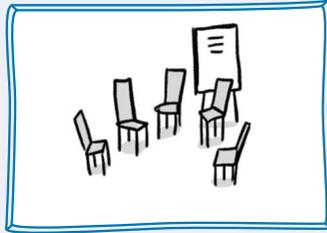
Alle Akteure und Entscheidungsträger, die für die Rahmenbedingungen in den hessischen Kindertagesstätten verantwortlich sind, sollten sich für das Bereitstellen von ausreichenden Ressourcen finanzieller und nicht-finanzieller Art einsetzen. Diese Ressourcen unterstützen pädagogische Fachkräfte bei der Aufgabe, ein Resilienz stärkendes Umfeld zu entwickeln. Die Leitung nimmt dabei eine „*Schlüsselrolle*“ ein. Sie verbindet alle, die an der Gestaltung der Lebenswelt Kita beteiligt sind. Daher ist es wichtig, dass sie sich für das Thema Resilienz auf allen Ebenen (Träger, Eltern, Team, Kinder, Kooperationspartner) einsetzt und dem Team die notwendige Unterstützung und entsprechenden Rückhalt signalisiert.

Im Rahmen der digitalen Austauschtreffen wurden verschiedene Faktoren erarbeitet, die dazu beitragen, möglichst gesund durch zukünftige Krisen zu kommen. Unter anderem nannten die pädagogischen Fachkräfte folgende Aspekte:

- Reduzierung der Gruppengrößen
- Verbesserung der Rahmenbedingungen: ausreichende Ressourcen stehen zur Verfügung (notwendiges Budget, Personal, Zeit, Material usw.)
- Transparente Kommunikation und Information (von übergeordneten Stellen)
- Ausbau der digitalen Infrastruktur
- Partizipation und größere Handlungsspielräume der pädagogischen Fachkräfte
- Teambuilding – „*alle im selben Boot*“
- Haltung: Einnahme einer unterstützenden Haltung im Hinblick auf die Bereitstellung von gesundheitsfördernden Mitteln sowie Vertrauen, Achtsamkeit und Wertschätzung der Akteurinnen und Akteure



Werden die genannten Aspekte als Handlungsansatz im Kita-Konzept und in den vorhandenen Rahmenbedingungen in der Kita etabliert und verankert, ist von positiven Effekten auf die Stärkung von Resilienz auszugehen. Ergänzend dazu ist es empfehlenswert, pädagogischen Fachkräften die Teilnahme an Fortbildungsangeboten zum Themenfeld zu ermöglichen sowie entsprechende Fachliteratur bereitzustellen.



Im Austausch mit pädagogischen Fachkräften innerhalb verschiedener Kontexte (z. B. Seminare, Fachtage) wurde deutlich, dass viele Aspekte der Resilienzstärkung im pädagogischen Alltag bereits unbewusst gelebt und umgesetzt werden. Zur Stärkung der pädagogischen Fachkräfte ist es wichtig, dass ihnen ihre eigene Professionalität und ihre Ressourcen (persönliche Kraftquellen, Stärken etc.) sichtbar gemacht werden.

Einige Aspekte zur Resilienzstärkung von Kita-Kindern, die in den Dialogtreffen genannt wurden, liegen im eigenen Handlungsspielraum und im Selbstmanagement der pädagogischen Fachkräfte und können unmittelbar umgesetzt werden. Die Rückmeldungen der pädagogischen Fachkräfte zeigen, dass Resilienz durch unterschiedliche Faktoren entsteht, deren Förderung auf mehreren Ebenen erfolgt. Um die Resilienzstärkung von Kindern als festen Bestandteil pädagogischen Handelns zu verankern, müssen demnach alle beteiligten Akteure an der Gestaltung einer Resilienz stärkenden Lebenswelt mitwirken.

Eine tabellarische Übersicht aller von den pädagogischen Fachkräften erarbeiteten Empfehlungen aus den Jahren 2021 und 2022 finden Sie auf den folgenden Seiten.

Zusammenfassung der Ergebnisse aus dem Jahr 2021

Aspekte zur Förderung von Resilienz bei Kindern in der Kindertagesbetreuung aus der Perspektive der pädagogischen Fachkräfte



- Wohlfühlatmosphäre und Willkommenskultur leben
- Rituale und strukturierte Tagesabläufe pflegen
- Beobachtung und Dokumentation anwenden
- Kinderliteratur zum Thema bereitstellen
- Resilienzstärkende und altersgerechte Angebote bereitstellen bzw. durchführen
 - Angebote aus den Bereichen Bewegung, Sport, Musik und/ oder Theater, die die Zusammengehörigkeit stärken
 - Angebote, mit denen Zusammenhänge erläutert und komplexe Sachverhalte nachvollziehbar dargestellt werden
- eigene Resilienz als pädagogische Fachkraft ausbauen (Modelllernen für Kinder möglich)
- Situationen zum Aneignen von Resilienz erkennen und nutzen
- wertschätzende, gewaltfreie Kommunikation auf Augenhöhe anwenden
- sichere Bindungen aufbauen
- Selbstwirksamkeit und Selbstlernprozesse ermöglichen, angemessene Verantwortungsübernahme gewährleisten
- Überforderung/ Unterforderung vermeiden
- positive Rückmeldungen geben und die Kompetenzen, Ressourcen und Fähigkeiten in den Vordergrund stellen
- auf nonverbale Kommunikation achten
- mit Kindern stets im Dialog sein
- soziale Kompetenzen bei Kindern fördern
- nachvollziehbare Regeln und Grenzen festlegen und mit Kindern besprechen
- Spaß, Freude und Humor im Alltag ermöglichen und einbauen
- Kreativität Raum geben
- Wohlfühlorte der Kinder herausfinden, an denen sie sich sicher und geborgen fühlen
- Positives in der Veränderung erkennen, Durchhaltevermögen und Vertrauen in die Zukunft stärken
- positives Selbstbild bei sich und anderen stärken
- positiver Umgang mit Fehlern pflegen
- Umgang mit Stress erlernen (Frustrationstoleranz ausbauen, Meditation und Achtsamkeit erlernen und anwenden), Selbstfürsorge beachten
- Differenzierter Blick auf das Kind und die Situation aus verschiedenen Blickwinkeln beobachten bzw. betrachten
- sich als pädagogische Fachkraft zurücknehmen
- geduldig handeln
- emotionale Stabilität geben und vermitteln
- kompetenten Umgang mit Gefühlen fördern: Gefühle zulassen, benennen können, über sie sprechen

Zusammenfassung der Ergebnisse aus dem Jahr 2021

Aspekte zur Förderung von Resilienz bei Kindern in der Kindertagesbetreuung aus der Perspektive der pädagogischen Fachkräfte



- offenen, ehrlichen Umgang mit Problemen, Veränderungen und Unsicherheiten pflegen
- Übergänge und andere bedeutsame Situationen für Kinder vorbereiten
- authentisch sein
- positive, empathische, tolerante, wertschätzende, inklusive Grundhaltung einnehmen
- Feingefühligkeit im Umgang und in der Kommunikation gewährleisten
- Ansatz der Ko-Konstruktion umsetzen
- Motto „Gemeinsam statt einsam“ etablieren und leben
- alle Kinder im Blick behalten (die „Lauten“ und die „Leisen“)
- unterschiedlichen Lebenswelten und Lebensumstände sowie den individuellen Entwicklungsstand berücksichtigen
- aktiv zuhören und die Kinder mit ihren Bedürfnissen, Krisen und Anliegen ernst nehmen und mit ihnen gemeinsam einen Lösungsweg suchen
- das Themenfeld Kommunikation und Kooperation mit Eltern in den Blick nehmen
- Zeit für Elterngespräche gewährleisten
- Transparent gegenüber Eltern sein
- Aufklärungsarbeit leisten, wie wichtig Resilienzstärkung ist
- sich mit unterschiedlichen Möglichkeiten der Resilienzstärkung auseinandersetzen, Fachwissen erweitern
- Zeit für kollegialen Austausch und für (Selbst-) Reflexion (mittels Teamsitzung, Supervision oder Coaching)
- Feedback geben und annehmen können
- Fähigkeit zur Selbstkritik anwenden können
- Fähigkeit ausbauen, bei anderen um Unterstützung bitten zu können
- die jeweils individuelle Ausprägung der Resilienz von Kolleginnen und Kollegen untereinander berücksichtigen
- eigene Grenzen reflektieren und diese gegenüber anderen kommunizieren
- ausreichende personelle Ressourcen bereitstellen
- Gruppengrößen reduzieren
- Transparenz und Partizipation im Allgemeinen und bei Entscheidungsprozessen gewährleisten
- unterstützende Haltung im Hinblick auf die Bereitstellung von gesundheitsfördernden Mitteln einnehmen
- Träger einbinden und sensibilisieren
- gutes Krisenmanagement betreiben
- angemessene Vorbereitungszeit einplanen bzw. einräumen/ ermöglichen

Zusammenfassung der Ergebnisse aus dem Jahr 2022

Aspekte zur Förderung von Resilienz bei Kindern durch gesundheitsbewusste Fachkräfte in der Kindertagesbetreuung aus der Perspektive der pädagogischen Fachkräfte



... auf persönlicher Ebene

- Zu den eigenen individuellen Entscheidungen stehen
- Fokus auf die kleinen positiven Dinge des Tages/Lebens
- Achtsamkeit für sich und andere
- Entschleunigung und Konzentration auf das Wesentliche
- Schaffung von persönlichen Auszeiten (mit Distanz an die Krise herangehen)
- Nachrichtenkonsum der persönlichen Verfassung anpassen
- Bestätigung der eigenen Resilienz
- Zufriedenheitslevel der Situation anpassen
- Erwartungen an die „Obrigkeit“ in Bezug auf klare Aussagen zurückschrauben
- Kohärenzgefühl
- Die ersten Gedanken sind nicht immer die „richtigen“
- Kreativ bleiben
- „Der Weg ist das Ziel“
- Bestimmungen (Träger, Leitung, Land Hessen, ...) an die eigenen Möglichkeiten anpassen
- „Situationsorientiertes Arbeiten“ verstärken
- Hilfe erbitten und annehmen

... im Team

- Teampflege, sich als Team etwas Gutes tun
- Positive Fehlerkultur
- Vertrauen und Aushalten
- Achtsamer Umgang miteinander
- Arbeitskreise mit anderen Einrichtungen oder Hospitationen
- Regelmäßig gemeinsam den Blick auf das lenken, was Kraft gibt
- Gegenseitiges Auffangen in Tiefpunktlagen
- Mit kleinen Schritten ein Ziel erreichen
- Kleine Verschnaufpausen
- Gegenseitige Rücksichtnahme und Aufmerksamkeit
- Angenehme Arbeitsatmosphäre schaffen
- Verständnis und aufeinander zugehen
- Klärung der Aufgaben, Rollen und Zuständigkeiten
- Akzeptanz unterschiedlicher Belastungsgrenzen und Ansichten
- Vernetzungen mit anderen Leitungen, Austausch
- Positiver Blick auf die geleistete Arbeit

Zusammenfassung der Ergebnisse aus dem Jahr 2022

Aspekte zur Förderung von Resilienz bei Kindern durch gesundheitsbewusste Fachkräfte in der Kindertagesbetreuung aus der Perspektive der pädagogischen Fachkräfte



Kita-Leitung

- bessere Vernetzung der Führungsebene für schnelleren Informationsfluss
- Zeitnahe Unterstützung bei Problemen, wenn es „brennt“
- Transparente und nachvollziehbare Entscheidungen/Aufgaben
- Mehr nach Fachkräften schauen, es nicht nur den Eltern „recht machen“
- Anpassung der Öffnungszeiten an den Personalstand
- Gesundheitsfürsorge für die Kolleg*innen
- Kommunikation mit dem Träger transparent gestalten
- Erklärung von neuen Vorgaben
- Eigenen Aufgaben gerecht werden und „nicht nur den Springerdienst“ übernehmen
- Rückhalt durch die Leitung
- Fertige Konzepte, wie z. B. Notfallpläne, sollen klar definiert werden

Kolleg*innen

- Bewusstsein etablieren, „eine Krise gemeistert zu haben“
- Gelassenheit und Geduld
- Vertrauen in die einzelnen Teammitglieder/Ressourcen
- Eigenverantwortlichkeit/Engagement der Teammitglieder
- Kitaübergreifende Austauschmöglichkeiten schaffen
- Engerer und besserer Kontakt untereinander (bspw. durch kleinere Gruppen)
- Umgang mit unterschiedlichen Einstellungen
- Mehr Toleranz und Akzeptanz

Träger

- Klare Positionierungen
- Krisenmanagement und Rückenstärkung
- Gesundheitsfördernde Maßnahmen ermöglichen
- Anpassung der Öffnungszeiten an den Personalstand
- Zuverlässigkeit
- Wertschätzung (kleine Aufmerksamkeiten, Rückmeldungen)
- Mitspracherecht bei politischen Entscheidungen („offenes Ohr des Trägers“)
- Sorgen und Nöte der Kitas ernst nehmen

Politische Verantwortungsträger

- Mehr Anerkennung und Wertschätzung vonseiten der Politik
- Politischer Rückhalt und Entscheidungen
- Beschlüsse und Verordnungen auf Realisierbarkeit prüfen
- Beachtung von Forschungsergebnissen
- Einheitliche Regelungen für alle Kitas
- Klare und verständliche Aussagen
- Sorgen und Nöte der Kitas ernst nehmen
- Bewusstsein für die Herausforderungen eines Kitaalltags in Krisensituationen – Thema in der Gesellschaft und Politik verbreiten
- Qualität benötigt politisches Engagement für die frühkindliche Bildung

Literatur

Bengel, J.; Lyssenko, L. (2016): *Resilienz und Schutzfaktoren*. Online verfügbar unter [BZgA-Leitbegriffe: Resilienz und Schutzfaktoren](#) (letzter Zugriff 06.12.2021).

Hartung, M. (2017): *Resilienz für Fach- und Führungskräfte. Lernen, die innere Widerstandskraft zu stärken*. klein & groß. 12, 54-57.

Hessisches Ministerium für Soziales und Integration (HMSI); Hessisches Kultusministerium (HKM) (Hg.) (2019): *Bildung von Anfang an. Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder von 0 bis 10 Jahren in Hessen* (9. Aufl.). Wiesbaden.

Lattner, K. (2022): *Umgang mit krisenhaften Ereignissen. Was wir aus der Corona-Zeit lernen können*. Kita Fachtexte, 4. Online verfügbar unter <https://www.kita-fachtexte.de/de/fachtexte-finden/umgang-mit-krisenhaften-ereignissen-was-wir-aus-der-corona-zeit-lernen-koennen> (letzter Zugriff 26.10.2023).

Ravens-Sieberer, U. (2021, 10. Februar). COPSYS-Studie: *Kinder und Jugendliche leiden psychisch weiterhin stark unter Corona-Pandemie* [Pressemeldung]. Online verfügbar unter https://www.uke.de/allgemein/presse/pressemitteilungen/detailseite_104081.html (letzter Zugriff 02.12.2022).

Ravens-Sieberer, U.; Kaman, A.; Devine, J.; Reiß, F. (2023): *Die COVID-19-Pandemie – Wie hat sie die Kinderpsyche beeinflusst?* Monatsschr Kinderheilkd 171, 608–614 (2023). Online verfügbar unter <https://doi.org/10.1007/s00112-023-01775-x> (letzter Zugriff 25.10.2023)

Rönnau-Böse, M; Fröhlich-Gildhoff, K. (2014): *Resilienz im Kita-Alltag. Was Kinder stark und widerstandsfähig macht*. Freiburg im Breisgau: Herder.

Rönnau-Böse, M.; Fröhlich-Gildhoff, K.; Bengel, J.; Lyssenko, L. (2022): *Resilienz und Schutzfaktoren*. Online verfügbar unter [BZgA-Leitbegriffe: Resilienz und Schutzfaktoren](#) letzter Zugriff 02.12.2022).

Impressum

Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. - HAGE

Wildunger Straße 6/6a

60487 Frankfurt

Tel +49 (0)69 7137678-0

Fax +49 (0)69 7137678-11

info@hage.de

www.hage.de

Autorinnen: Eva Zepter, Lena Barth, Felix Weber und Christine Bechtel
(HAGE)

Verfasst im November 2023

Illustrationen: © HAGE/Anja Weiss

Gestaltung: KUNSTFLIEGEREI Grafikatelier Franziska Kaus

HAGE | Hessische Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung e.V.