

## Gesund aufwachsen

Resilienzstärkung bei Kindern unter besonderer Berücksichtigung der gesundheitlichen Auswirkungen der Covid19-Pandemie aus der Perspektive der Teilnehmenden

Zusammenfassung der Ergebnisse aus den digitalen Dialogtreffen für pädagogische Fachkräfte in Hessen



## Hintergrund

Die Kontaktbeschränkungen während der Covid19-Pandemie belasten vor allem Kinder. Jüngste Forschungsergebnisse zeigen, dass ein Jahr nach Beginn der Covid19-Pandemie fast jedes dritte Kind in Deutschland psychische Auffälligkeiten zeigt. Im Vergleich zur Situation vor der Pandemie hat sich die Lebensqualität deutlich verschlechtert. Des Weiteren haben psychosomatische Beschwerden, Sorgen und Ängste der Kinder zugenommen. Insbesondere Kinder aus sozialbenachteiligten Familien sind davon betroffen.<sup>1</sup>

Die Kindertagesbetreuung steht zunehmend vor den Herausforderungen, wie sie diesen Folgen der Covid19-Pandemie in den Einrichtungen begegnen und die psychische Gesundheit von Kindern und pädagogischen Fachkräften stärken kann.

Mehr als 400 pädagogische Fach- und Führungskräfte der frühkindlichen Bildung in Hessen sind der Einladung des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration (HMSI) und der Hessischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAGE) gefolgt. Zwischen Mai und Oktober 2021 wurden vier digitale Dialogtreffen durchgeführt.

Ziel war es, pädagogische Fachkräfte für die Stärkung von Resilienz zu sensibilisieren, aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Auswirkungen der Covid19-Pandemie zu vermitteln und ein digitales Format zu schaffen, um mit anderen pädagogischen Fachkräften einen themenbezogenen Dialog zu führen. Neben einem Fachvortrag zu den Auswirkungen der Covid19-Pandemie in der Kindertagesbetreuung und einem Impuls zum Thema „Stärkung der Resilienz und Selbstfürsorge“, gab es Zeit für einen kollegialen Austausch und die Entwicklung von Handlungsempfehlungen „von der Praxis für die Praxis“.

Die von den Teilnehmenden erarbeiteten Empfehlungen wurden nach Abschluss aller vier Veranstaltungen mithilfe einer qualitativen Analyse ausgewertet und zusammengefasst. Im Folgenden wurden einige Ergebnisse der Analyse in einen fachlichen Kontext eingebettet, welche im 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 aller Ergebnisse ist den Seiten 9 und 10 zu entnehmen.

<sup>1</sup> Vgl. Ravens-Sieberer 2021

## Exkurs: Der Begriff Resilienz

Der Begriff Resilienz lässt sich aus dem englischen Wort resilience – übersetzt mit Spannkraft, Elastizität, Widerstandsfähigkeit – ableiten und beschreibt die psychische Widerstandsfähigkeit.<sup>2</sup> 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.<sup>3</sup>

„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.“<sup>4</sup>



Im Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder von 0-10 Jahren in Hessen (BEP) wird das Konstrukt Resilienz folgendermaßen erklärt: „Resilienz baut auf den individuumsbezogenen und sozialen Basis-kompetenzen auf und wird maßgeblich durch die sozialen Ressourcen des Kindes begünstigt, insbesondere durch stabile emotionale Beziehungen zu Bezugspersonen, offenes, wertschätzendes Erziehungs-klima, vorbildhafte Rollenmodelle, positive Beziehungen zu anderen Kindern oder bereichernde Erfahrungen in den Bildungsinstitutionen.“<sup>5</sup>

Personale Stärken und soziale Ressourcen wirken somit als Schutz-faktoren gegen negative Einflüsse auf die menschliche Psyche.<sup>6</sup> 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.<sup>7</sup>

<sup>2</sup> Vgl. HMSI/HKM 2019: 145

<sup>3</sup> Vgl. Bengel/ Lyssenko 2016

<sup>4</sup> Rönnau-Böse/ Fröhlich-Gildhoff 2014: 13

<sup>5</sup> HMSI/HKM 2019: 44

<sup>6</sup> Vgl. HMSI/HKM 2019: 26

<sup>7</sup> Vgl. HMSI/HKM 2019: 44

## Handlungsempfehlungen aus der Perspektive der pädagogischen Fachkräfte: Resilienz bei Kindern in der Kita stärken

„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.<sup>8</sup>

Das Verhältnis von Bindung zu Bildung spielt im BEP ebenfalls eine wichtige Rolle, wonach **Bindung die Voraussetzung für Bildungsprozesse** ist.<sup>9</sup>

Einige von den pädagogischen Fachkräften genannten 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 erlangen auch Verantwortung, die sie entsprechend ihres Entwicklungsstands übertragen bekommen.<sup>10</sup>

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

<sup>8</sup> Vgl. HMSI/HKM 2019: 44

<sup>9</sup> Vgl. HMSI/HKM 2019: 26 f.

<sup>10</sup> 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 beobachten bzw. 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 Kinder-Konferenz“ 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 Resilienzstärkung 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.

Ein weiterer Punkt, den die pädagogischen Fachkräfte hervorgehoben haben, ist die Förderung von **Selbstwirksamkeit** und der damit verbundenen Selbstwirksamkeitserwartung.

Gemäß dem BEP entsteht Selbstwirksamkeit mit dem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Dieser Zustand unterstützt Kinder, Handlungen umzusetzen, mit denen sie ihre Ziele erreichen.<sup>11</sup>



Aus Sicht der pädagogischen Fachkräfte ist es wichtig, „*Kinder in Alltagssituationen Selbstwirksamkeitserfahrungen machen zu lassen*“. Außerdem wurde von ihnen betont, dass Übergänge und ande-

re bedeutsame Situationen mit Kindern 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.

## Handlungsempfehlungen aus der Perspektive der pädagogischen Fachkräfte: Zusammenarbeit mit Eltern ist entscheidend

Als wesentliche Faktoren der Resilienzstärkung bei Kita-Kindern haben die pädagogischen Fachkräfte die Kommunikation und Kooperation mit Eltern hervorgehoben. In diesem Zusammenhang wurde 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 ebenfalls zur Resilienzstärkung von Kindern in der Kita bei.

<sup>11</sup> Vgl. HMSI/HKM 2019: 145

## Exkurs: Die Bedeutung von Resilienz bei pädagogischen Fachkräften im Rahmen der Covid19-Pandemie: Starke Kinder brauchen starke pädagogische Fachkräfte

Mit Beginn der Pandemie änderte sich die pädagogische Arbeit in den Kitas enorm. Aufgrund der hohen Infektionsgefahr aller Akteure in der Einrichtung (Kinder, Eltern, pädagogische Fachkräfte), mussten Hygienekonzepte schnellstmöglich erstellt und umgesetzt werden. Neue Kommunikationswege waren notwendig, um sich mit Eltern und innerhalb des Teams weiterhin gut verständigen zu können. Im Austausch mit pädagogischen Fachkräften wurde der Personalmangel bzw. -ausfall aufgrund von Krankheit oder angeordneter Quarantäne als eine zusätzliche Belastung genannt. All diese Belastungen zeigen auf, dass ein hoher Bedarf bei pädagogischen Fachkräften besteht, ihre eigene Resilienz und die Resilienz im Team zu stärken.

## Handlungsempfehlungen aus der Perspektive der pädagogischen Fachkräfte: Stärkung der eigenen Resilienz und der Resilienz im Team ist wichtig

Die pädagogischen Fachkräfte erarbeiteten ebenfalls Ansätze zur Stärkung der eigenen Resilienz und der Resilienz im Team, denn *„Erzieherinnen und Erzieher müssen mental gesund sein, um Resilienz bei Kindern zu fördern“*. Besonders häufig wurde die kollegiale Teamarbeit genannt. Hierzu zählen Austausch- und Reflektionsformate wie die Teamsitzung, Supervision oder Coaching. Um diesen kollegialen Austausch zu ermöglichen, müssen ausreichende zeitliche Ressourcen zur Verfügung gestellt werden. Im Zusammenhang mit der kollegialen Teamarbeit wurden die Begriffe Wertschätzung, Empathie, Selbstreflexion, Toleranz und Respekt genannt, die auch gleichzeitig Basis für die Kommunikation im Team sein sollen.



Ableitend aus diesen Ergebnissen können weitere Kompetenzen, die zur erfolgreichen Kommunikation beitragen, genannt werden wie z. B. Feedback geben und annehmen sowie die Fähigkeit zur Selbstkritik. Des Weiteren sind soziale Kompetenzen notwendig z. B. Kolleginnen und Kollegen um Unterstützung bitten zu können.

Aus der Perspektive der pädagogischen Fachkräfte ist es hilfreich, wenn die jeweils individuelle Ausprägung der Resilienz von Kolleginnen und Kollegen untereinander berücksichtigt wird. Voraussetzung dafür ist, dass man eigene Grenzen reflektiert und gegenüber anderen kommuniziert. Dies fördert ein Verständnis für unterschiedliche Belastbarkeiten innerhalb des Teams. Um die Resilienz von Kindern, aber auch die eigene Resilienz als pädagogische Fachkraft auszubauen, ist es hilfreich, sich mit unterschiedlichen Möglichkeiten der Resilienzstärkung auseinanderzusetzen. Individuelle, für sich 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 entgegen zu wirken und die eigene Resilienz langfristig zu stabilisieren. Besonders wichtig sind Ressourcen, die unabhängig vom Kontext verfügbar sind und stets genutzt werden können.

Die Leitung nimmt 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.

## Handlungsempfehlungen aus der Perspektive der pädagogischen Fachkräfte: Ausreichende Ressourcen bilden die Basis, um die Qualität der pädagogischen Arbeit sicherzustellen



Alle Akteure und Entscheidungsträger, die für die Rahmenbedingungen verantwortlich sind, sollten sich für das Bereitstellen von ausreichenden Ressourcen (Personal, Finanzen und Material) einsetzen. Diese Ressourcen unterstützen pädagogische Fachkräfte bei der Aufgabe, ein resilienzstärkendes Umfeld zu entwickeln.

Folgende Faktoren wurden u. a. von den pädagogischen Fachkräften in diesem Zusammenhang erarbeitet:

- Reduzierung der Gruppengrößen
- ausreichende personelle Ressourcen
- Einnahme einer unterstützenden Haltung im Hinblick auf die Bereitstellung von gesundheitsfördernden Mitteln

Um die Resilienzstärkung als Handlungsleitsatz in die Kita zu etablieren, sollte das bestehende Kita-Konzept und die vorhandenen Rahmenbedingungen auf resilienzstärkende Aspekte überprüft und ggf. Anpassungen eingeleitet bzw. vorgenommen werden. 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 der in den Dialogtreffen genannten Aspekte zur Resilienzstärkung von Kindern in der Kita liegen im eigenen Handlungsspielraum der pädagogischen Fachkräfte und können unmittelbar umgesetzt werden. Die Ergebnisse der pädagogischen Fachkräfte haben jedoch gezeigt, 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 resilienzstärkenden Lebenswelt mitwirken.

Nachfolgend finden Sie eine Übersicht aller von den pädagogischen Fachkräften erarbeiteten Empfehlungen zur Resilienzstärkung bei Kindern in der Kita (siehe Seiten 9 und 10).

# Zusammenfassung – 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
- positiven 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

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



- kompetenten Umgang mit Gefühlen fördern: Gefühle zulassen, benennen können, über sie sprechen
- 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“)
- unterschiedliche 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 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

## Literatur

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

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.

Ravens-Sieberer, U. (2021, 10. Februar). COPSY-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](https://www.uke.de/allgemein/presse/pressemitteilungen/detailseite_104081.html) (Zugriff 07.12.2021).

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

Illustrationen: Anja Weiss

Gestaltung: Franziska Kaus, Grafikdesign KUNSTFLIEGEREI

## Organisation

Die HAGE ist die hessische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung und Prävention.

Autorinnen: Eva Zepter, Lena Barth und Christine Bechtel  
verfasst im Dezember 2021

HAGE - Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.

Wildunger Straße 6/6a

60487 Frankfurt

Tel +49 (0)69 7137678-0

Fax +49 (0)69 7137678-11

[info@hage.de](mailto:info@hage.de)

[www.hage.de](http://www.hage.de)

The logo for HAGE consists of the word "HAGE" in a bold, blue, sans-serif font. The letters are closely spaced and have a slight shadow effect.

Hessische Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung e.V.