

18. Onlinekonferenz im Bundesprogramm „Sprach-Kitas“

Meine Resilienz als pädagogische Fachkraft fördern – verschiedene Ebenen der Resilienzförderung

24.11.2020



Referentin: Britta Bartoldus

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Begrüßung und Vorstellung

Britta Bartoldus

- Dipl. Sportwissenschaftlerin, Entspannungspädagogin, Fachkraft für Psychomotorik, Präventionstrainerin
- Freiberufliche Dozentin und Autorin im Bereich der frühkindlichen Bildung
- Schwerpunkte: Gesundheit, Sprachförderung, Raumgestaltung, Entspannung, Bewegung
- Berufserfahrung als Beraterin und Koordinatorin für Bewegungskindergärten des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen
- Berufserfahrung als Projektleiterin bei einer Krankenkasse für ein Gesundheitsprojekt in Kindertageseinrichtungen



Gliederung

1. Schokoladenmeditation
2. Anforderungen an Fachkräfte
3. Resilienz kurz erklärt
4. Praktische Übung (Achtsamkeitsübung)
5. Resilienz stärken – wie kann das gelingen?
6. Praktische Impulse für Ihre Arbeit
7. Fazit
8. Zeit für Fragen / Austausch

1. Schokoladenmeditation



2. Anforderungen an Fachkräfte



Die pädagogischen Fachkräfte sollten sich um sich selbst genauso gut kümmern wie um die Kinder, Familien und das Team.

2. Anforderungen an Fachkräfte

Belastungen im Arbeitsalltag: Ergebnisse der BeWAK-Studie 2015

- 76 % sehen sich und ihre Leistungen gesellschaftlich nicht ausreichend gewürdigt
- 51 % fühlen sich den Belastungen des Arbeitsalltags nicht gewachsen
- 53 % spüren eine emotionale und geistige Erschöpfung
- Fast 90 % sehen keine entsprechende Honorierung ihrer Leistungen durch die Leitungskräfte
- Nur jede 20. Leitungskraft empfindet die gestiegenen Anforderungen entsprechend honoriert



(vgl. Deutsche Kinderhilfe e.V. und Wolters Kluwer Deutschland, 2015: BeWAK Studie 2015. Befragung zur Wertschätzung und Anerkennung von Kitaleitungen)

3. Resilienz kurz erklärt

Begriffsdefinition

“resilience” (engl.): Elastizität, Widerstandskraft, Durchhaltevermögen

(PONS GmbH: Übersetzungen für “resilience” im Englisch >> Deutsch-Wörterbuch)

Definition

“Resilienz meint eine psychische Widerstandskraft gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken.”

(Wustmann 2004, S. 18)

3. Resilienz kurz erklärt

Resilienz – Immunsystem der Seele

- Der Begriff Resilienz bezeichnet die Stärke eines Menschen, Lebenskrisen durchzustehen – ohne anhaltende psychische Schäden
- Er beschreibt eine psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber Veränderungen und Schicksalsschlägen des Lebens
- Resilienz als „Immunsystem der Seele“
- Neben der Abwesenheit von psychischen Störungen bezieht sich die Resilienz auch auf den Erwerb und Erhalt altersangemessener Fähigkeiten und Lebenskompetenzen (vgl. M. Rutter, 2000)

3. Resilienz kurz erklärt

7 Resilienz-Schlüssel nach Jutta Heller (vgl. 2013, Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke)



3. Resilienz kurz erklärt

Akzeptanz

- Enttäuschungen, Unglück und Widrigkeiten sind Bestandteile im Leben
 - Akzeptanz bedeutet, bestehende Situationen und Zusammenhänge zu erfassen und anzunehmen
 - Akzeptierende Grundhaltung verhilft dazu, unabänderliche Gegebenheiten konstruktiv zu verarbeiten und in das Leben zu integrieren
 - Annahme von Vergangenem
- ➡ Maßnahmen im Kontext der Pandemie hinnehmen und im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten agieren

3. Resilienz kurz erklärt

Optimismus

- Die Grundhaltung wirkt wie ein Wahrnehmungsfilter
 - Die eigenen Wahrnehmungen und Erwartungshaltungen beeinflussen das Verhalten und die Wahl der Bewältigungsstrategien
 - Pessimistische Menschen richten ihre Konzentration auf Schwierigkeiten
 - Optimistische Menschen suchen nach positiven Aspekten
 - Positive Grundstimmung führt zu zahlreichen, kreativen Lösungen
 - Vertrauen auf einen positiven Ausgang ist hilfreich
- ➡ In der Teamsitzung mit etwas Positivem starten und enden

3. Resilienz kurz erklärt

Lösungsorientierung

- Problemorientierte Menschen verwenden viel Zeit darauf, Probleme und Schwierigkeiten in Einzelheiten zu beklagen und zu analysieren
- Resiliente Menschen richten ihre Aufmerksamkeit auf mögliche Lösungen
- Mit der Akzeptanz der Lage werden aus Problemen Aufgaben und Herausforderungen
- Lösungsorientierung tritt in den Vordergrund

➡ 4 Felder Modell nutzen:

IST	SOLL
URSACHE	LÖSUNG

3. Resilienz kurz erklärt

Selbstverantwortung

- Jeder Mensch geht anders mit schwierigen Situationen um
 - Praktische Haltung: Anderen Personen die Schuld zu geben
 - Konflikte werden auf diese Weise nicht gelöst
 - Verantwortung für unseren Anteil an den Schwierigkeiten übernehmen
- ➡ Power-Fragen durchgehen: Was kann ich tun? Was kann ich steuern? Was ist mein Ziel?
Welche Optionen und Alternativen habe ich?

3. Resilienz kurz erklärt

Selbstwirksamkeit

- Menschen mit einem positiven Selbstwertgefühl glauben an ihre Selbstwirksamkeit
 - Sie sind davon überzeugt, dass sie ihr Leben meistern und Probleme lösen können
 - Sie fühlen sich grundsätzlich in der Lage, schwierige Situationen zu meistern.
 - Wer davon überzeugt ist, Probleme meistern zu können, sucht optimistisch nach Lösungen
- ➡ Glaubenssätze formulieren und als Post-it an den Bildschirm heften

3. Resilienz kurz erklärt

Netzwerkorientierung

- Freunde, Bekannte, Familie – Menschen brauchen Menschen, auch um aktuelle Probleme auszubreiten, seine Sorgen loszuwerden
 - Austausch und Kontakte helfen, die Ärgernisse und Hürden des Alltags zu relativieren
- ➡ Sorgen Sie für Ihr soziales Umfeld – dann sorgt es für Sie!

3. Resilienz kurz erklärt

Zukunftsorientierung

- Was wir heute tun, werden wir in der Zukunft spüren
 - Wir können nicht wirklich wissen, was die Zukunft bringt
 - Auf vieles haben wir einen nicht zu unterschätzenden Einfluss
 - Wir verhalten uns tendenziell immer so, dass unsere Einschätzungen bestätigt werden
- ➡ Ziele realistisch in kleineren Etappen formulieren

4. Praktische Übung (Achtsamkeitsübung)

Wahrnehmen
Annehmen
Wertfrei
Akzeptieren



„Die Hand-Methode“
nach Heidenberger, I.

5. Resilienz stärken – wie kann das gelingen?

Individuell

- Sich nicht als „Opfer der Umstände“ betrachten
- Handlungsspielräume nutzen
- Selbstfürsorge tragen

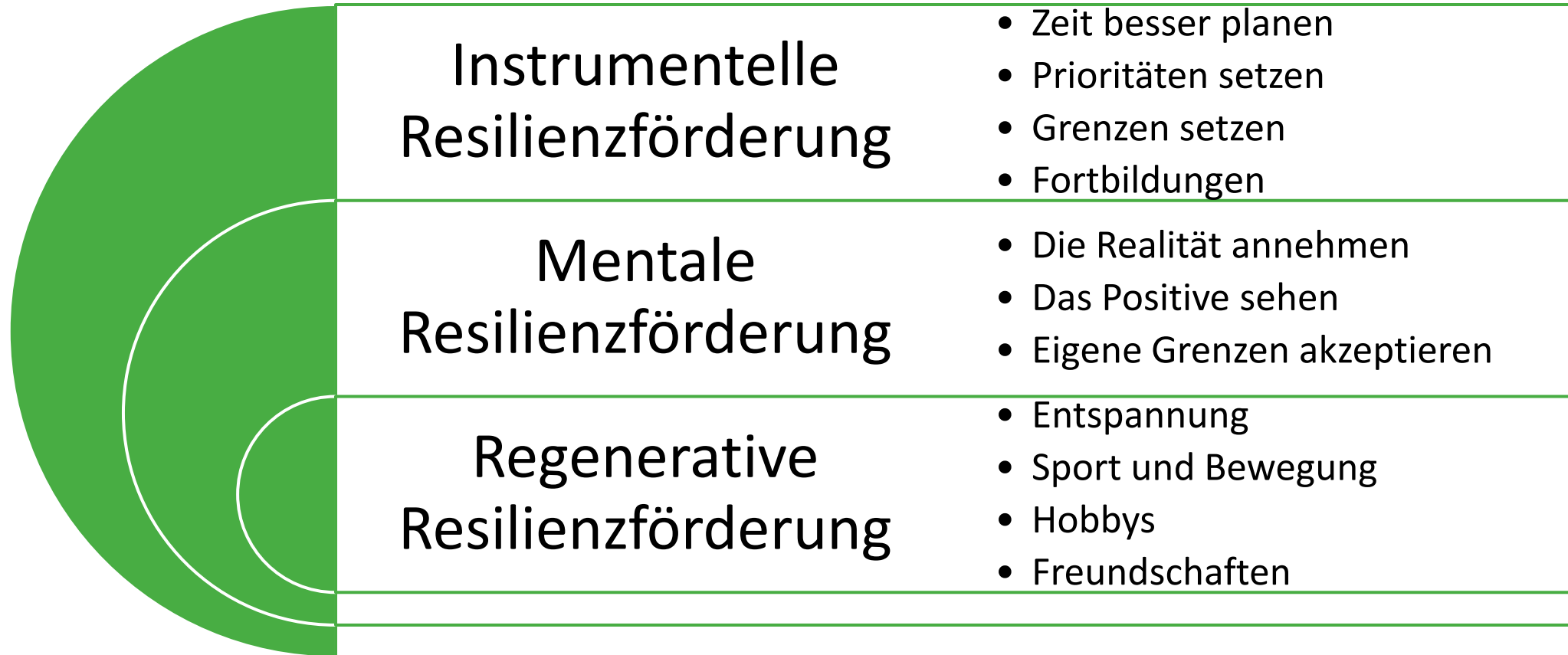
Team

- Wertschätzende Atmosphäre schaffen
- Beschwerdemanagement
- Raum für Austausch

Strukturell / Träger

- Nicht zu ändernde Rahmenbedingungen annehmen
- Klare Erwartungen formulieren, Ansprechperson haben
- Teamtag zum Thema

5. Resilienz stärken – wie kann das gelingen



(vgl. Bartoldus 2020)

6. Praktische Impulse für Ihre Arbeit: Feuerwehrrübungen

- Im Alltag kommt es vor, dass man eine kurze Pause braucht
- Kleine Ideen dienen als Hilfestellung und Sofortmaßnahmen
- Feuerwehrrübungen sind einfache Übungen

Gemeinsam probieren wir jetzt ein paar Feuerwehrrübungen aus:



Ein- und Ausatmen



Trinken



Atmung und Schultern



Kurz ablenken



Stirn glätten

(vgl. Bartoldus 2018)

Foto: Bartoldus, B.
2020, Feuermelder

6. Praktische Impulse für Ihre Arbeit: Mögliche Instrumente

- Meditationsapps, z. B. 7 Mind App (wird von vielen Krankenkassen bezuschusst)
- Gesundheitswochen über die Krankenkasse
- Präventionskurse (auch online)
- Weiterbildungsmöglichkeiten nutzen
- PsyGA – Portal für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

6. Praktische Impulse für Ihre Arbeit: die Handlungsfelder

Sprachliche Bildung	Inklusive Pädagogik	Zusammenarbeit mit Familien
• Was brauche ich als Fachkraft, um gut arbeiten zu können? • Was braucht das Team, um gut arbeiten zu können? • Orientierung an den Kompetenzen der Kinder • Wertschätzende Atmosphäre	• Anderen Menschen offen, sensibel und mit Respekt begegnen • Partizipation als Leitgedanke	• Fruchtbare Erziehungspartnerschaft • Einzelschicksale nicht zu stark an sich rankommen lassen • Grenzen setzen, wenn nötig • Expertenrat einholen • Blick auf den Beitrag der Familien lenken

7. Fazit

- Resilienz meint die Stärkung der seelischen sowie körperlichen Abwehrkräfte mittels individueller und struktureller Faktoren
- Resilienz bedeutet, flexibler mit Belastungen im Beruf und privat umgehen und widerstandsfähig bei Krisen sein
- Resilienzförderung bedeutet die Steigerung des eigenen Wohlbefindens
- Wichtig: diese Fähigkeit weiter ausbauen, um ein gesundes und zufriedenes Leben zu schaffen

Zufriedene Erzieherinnen und Erzieher = zufriedene Kinder und Familien

8. Zeit für Fragen / Austausch

Und was tut Ihnen gut?

Welche Rituale helfen Ihnen?

Welche Strukturen haben Sie geschaffen?

Schreiben Sie Ihre Fragen bitte in den Chat!

Quellenangaben

Literaturquellen

Bartoldus, B., 2018: Ruhe-SOS: Feuerwehrstrategien für Sie persönlich. In: Klett Kita (Hrsg.): Rundum stark – Ideen und Materialien zur Stärkung der Basiskompetenzen. Stuttgart: Klett Kolibri

Bartoldus, B., 2020: Stressmanagement in der Kita. In: Wolters Kluwer: KiTa aktuell spezial 3/2020: Konfliktmanagement: 6. 2020. Hürth.

Deutsche Kinderhilfe e.V. und Wolters Kluwer Deutschland, 2015: BeWAK Studie 2015. Befragung zur Wertschätzung und Anerkennung von Kitaleitungen. Hürth: Wolters Kluwer.

Heller, J., 2013: Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. München: Gräfe und Unzer Verlag.

Rutter, M. (2000): Resilience reconsidered: Conceptual considerations, empirical findings, and policy implications. In: Shonkoff, J. P., Meisels, S. J. (Eds.): Handbook of early childhood intervention, 651–682. New York.

Wustmann, C., 2004: Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Basel: Beltz Verlag.

Quellenangaben

Internetquellen

Heidenberger, I., 2020: Die Hand-Methode.

<https://www.zeitbluten.com/news/achtsamkeitsuebungen/> (letzter Zugriff am 19.11.2020)

PONS GmbH, 2020: Übersetzungen für “resilience” im Englisch >> Deutsch-Wörterbuch.

<https://de.pons.com/%C3%BCbersetzung/englisch-deutsch/resilience> (letzter Zugriff am 19.11.2020)

PsyGA – Portal für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz (2020): <https://www.psyga.info/> (letzter Zugriff am 23.11.2020)

Bildnachweise

Bartoldus, B. 2020: Feuermelder

Soweit nicht anders angegeben, sind die Fotos von der Referentin erstellt.