Resilienz

dr. kordula krepp
fachärztin für kinder- und jugendpsychiatrie

dr. kordula krepp
fachärztin für kinder- und jugendpsychiatrie

Individuelle Risikofaktoren

- Genetische Faktoren
- Geschlecht
- Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen
- Temperament
- Alkohol, Drogen
- Chronische körperliche Erkrankungen
- Niedrige Intelligenz
- Belastende Lebensereignisse / Traumata

dr. kordula krepp
fachärztin für kinder- und jugendpsychiatrie

Familiäre Risikofaktoren

- Niedriger sozioökonomischer Status
- Arbeitslosigkeit
- Scheidung
- Disharmonie in der Familie
- Überprotektivität / inkonsistentes Erziehen
- Alleinerziehender Elternteil
- Stieffamilie
- Anzahl der Geschwister
- Altersabstand zum nächsten Geschwister < 18 Monate
- Isolierte Familie

dr. kordula krepp
fachärztin für kinder- und jugendpsychiatrie

Weitere psychosoziale Risikofaktoren

- Schulische Faktoren
- Gleichaltrigengruppe

dr. kordula krepp
fachärztin für kinder- und jugendpsychiatrie

Personale Schutzfaktoren

- Strukturelle Ressourcen
  - Positives Temperament
  - Intellektuelle Fähigkeiten
  - Erstgeborener
  - Geschlecht

- Resilienzfaktoren

dr. kordula krepp
fachärztin für kinder- und jugendpsychiatrie

Soziale Schutzfaktoren I

innerhalb der Familie

- 1 stabile Bezugsperson
- Autoritativer Erziehungsstil
- Konstruktive Kommunikation innerhalb der Familie
- Altersangemessene Verpflichtungen im Haushalt
- Hohes Bildungsniveau der Eltern
- Hoher sozioökonomischer Status
- Unterstützendes familiäres Netzwerk
- Enge Geschwisterbindung

dr. kordula krepp
fachärztin für kinder- und jugendpsychiatrie

Soziale Schutzfaktoren II

In der Bildungsinstitution

- Klare, konsistente Regeln
- Wertschätzendes Klima
- Positive Verstärkung von Leistungsanstrengungen
- Positive Peerkontakte
- Förderung von Basiskompetenzen
- Zusammenarbeit mit dem Elternhaus

dr. kordula krepp
fachärztin für kinder- und jugendpsychiatrie

Soziale Schutzfaktoren III

Im weiteren Umfeld

- Fürsorgliche Erwachsene außerhalb der Familie
- Ressourcen auf kommunaler Ebene
- Rollenmodelle, Normen und Werte in der Gesellschaft

dr. kordula krepp
fachärztin für kinder- und jugendpsychiatrie

Resilienz

Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche wie sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.

dr. kordula krepp
fachärztin für kinder- und jugendpsychiatrie

Emmy Werner

Langzeitstudie mit ca. 700 Menschen, geb. 1955 auf Kauai

ein Drittel hohes Entwicklungsrisiko

von diesen hat sich ein Drittel zu leistungsfähigen, liebevollen, zuversichtlichen, gesunden 40jährigen entwickelt

dr. kordula krepp
fachärztin für kinder- und jugendpsychiatrie

Fallbericht

Selbst- und Fremdwahrnehmung

- Wahrnehmung der eigenen Emotionen und Gedanken
- Reflexionsfähigkeit
- Erkennen und Einordnen der emotionalen Ausdrücke anderer
- Selbstbild
- Selbstwert
- Fähigkeitskonzepte

Selbststeuerung

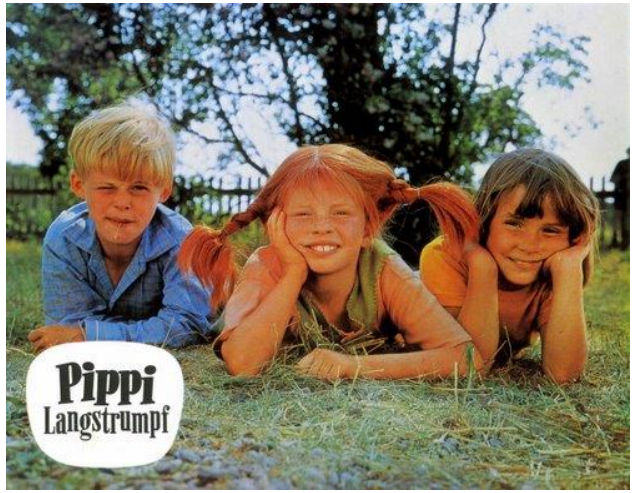
- Regulation von emotionaler Erregung, von motorischer Aktivität, Aufmerksamkeit, „arousal“ (z.B. Schlaf-, Wachrhythmus)
- Spannungszustände herstellen und aufrechterhalten
- Fähigkeiten zur Selbstberuhigung

Selbstwirksamkeit

- Überzeugung, Ziele erreichen zu können
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- „internale Kontrollüberzeugung“
- Motivation für aktive Bewältigungsversuche
- Erfolge sich selbst zuschreiben

Soziale Kompetenzen

- Bringen dem Individuum positive Konsequenzen, für die Gesellschaft zumindest keine negativen
- Interpretation sozialer Situationen
- Empathiefähigkeit
- Kontaktaufnahme
- Kommunikationsregeln
- Abgrenzung, Selbstbehauptung



Umgang mit Stress

- Subjektive Bewertung
- Bewältigungsformen:
  - Offene Handlungen: Problemlöseverhalten, Vermeidung, Flucht, Angriff, Suche nach sozialer Unterstützung
  - Innerpsychische Vorgänge: Ablenkung, Verharmlosung, Verdrängung, Selbstbemitleidung

Problemlösen

- Fähigkeit, komplexe Sachverhalte zu analysieren, zu verstehen, um dann Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, zu bewerten und umzusetzen
- Proaktives Vorgehen