

# Wie werden Kinder und Jugendliche resilient?

Die gewöhnliche Magie positiver Anpassung



**pro mente v**  
SOZIALPSYCHIATRISCHE DIENSTE

MMag. Petra Grassl-Riederer

Enquete Vorarlberger Landtag  
Chancenreichtum in Vorarlberg -  
Welche Perspektiven haben unsere Kinder und  
Jugendlichen?

# Vorstellung

MMag. Petra Grassl-Riederer

- Klinische- und Gesundheitspsychologin
- Psychotherapeutin/Familientherapie
- Pädagogin
- Regionalleitung pro mente Vorarlberg  
Kinder und Jugend Oberland

## Sozialpsychiatrische Angebote – Kinder und Jugend

Ambulante Angebote

Anlaufstelle Jugend  
(niederschwellig)

Ambulante  
Einzelfallbegleitung  
für Kinder und  
Jugendliche

Psychotherapie

Tagesstruktur, Arbeit  
und Beschäftigung

Tages- und  
Wochenstruktur  
(Ju-on-Job)

Systempartner/  
Prävention

Fachberatung/  
Liaisondienste Kinder-  
und Jugend

Schulprojekt  
Verrückt? Na Und!

Erste Hilfe  
für die Seele

## Inhalt

- Was bedeutet Resilienz?
  - Resilienz - Definition
  - Resilienzkonzept – wie entsteht Resilienz basierend auf den neuesten Forschungsergebnissen
  
- Welchen Belastungen und Herausforderungen stellen sich unseren Kindern und Jugendlichen?
  - Entwicklungsaufgaben
  - Was belastet unsere Jugend heute?
  - Psychische Auffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen
  
- Was gibt Kindern Orientierung, um entscheidungsmutig und „stark“ zu sein?
  - Förderung von Resilienz
  
- Welche Rahmenbedingungen braucht es in den Familien und in der Gesellschaft?
  - Präventions- und Interventionsmaßnahmen
    - Verrückt? Na und!
    - Erste Hilfe für die Seele

## Resilienz - Definition

lateinisch resilire (zurückspringen, abprallen): physikalische Fähigkeit eines Körpers, nach Veränderung der Form wieder in seine Ursprungsform zurückzuspringen

„Resilienz ist das Immunsystem unserer Psyche oder unserer Seele, welches uns beim Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen unterstützt“

(Amann, 2014)

**„Das Vermögen eines dynamischen Systems, sich erfolgreich an Störungen anzupassen, die seine Funktion, Lebensfähigkeit oder Entwicklung bedrohen.“**

(Masten, 2016)

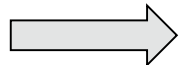
## Resilienz - Definition

Kinder und Jugendliche, die wir als gut angepasst, kompetent, erfolgreich und lernfähig bezeichnen, zeigen nicht zwingend Resilienz

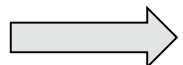
(Masten 2016)

### wesentliche Bedingungen für Resilienz:

(Wustmann Seiler 2021)

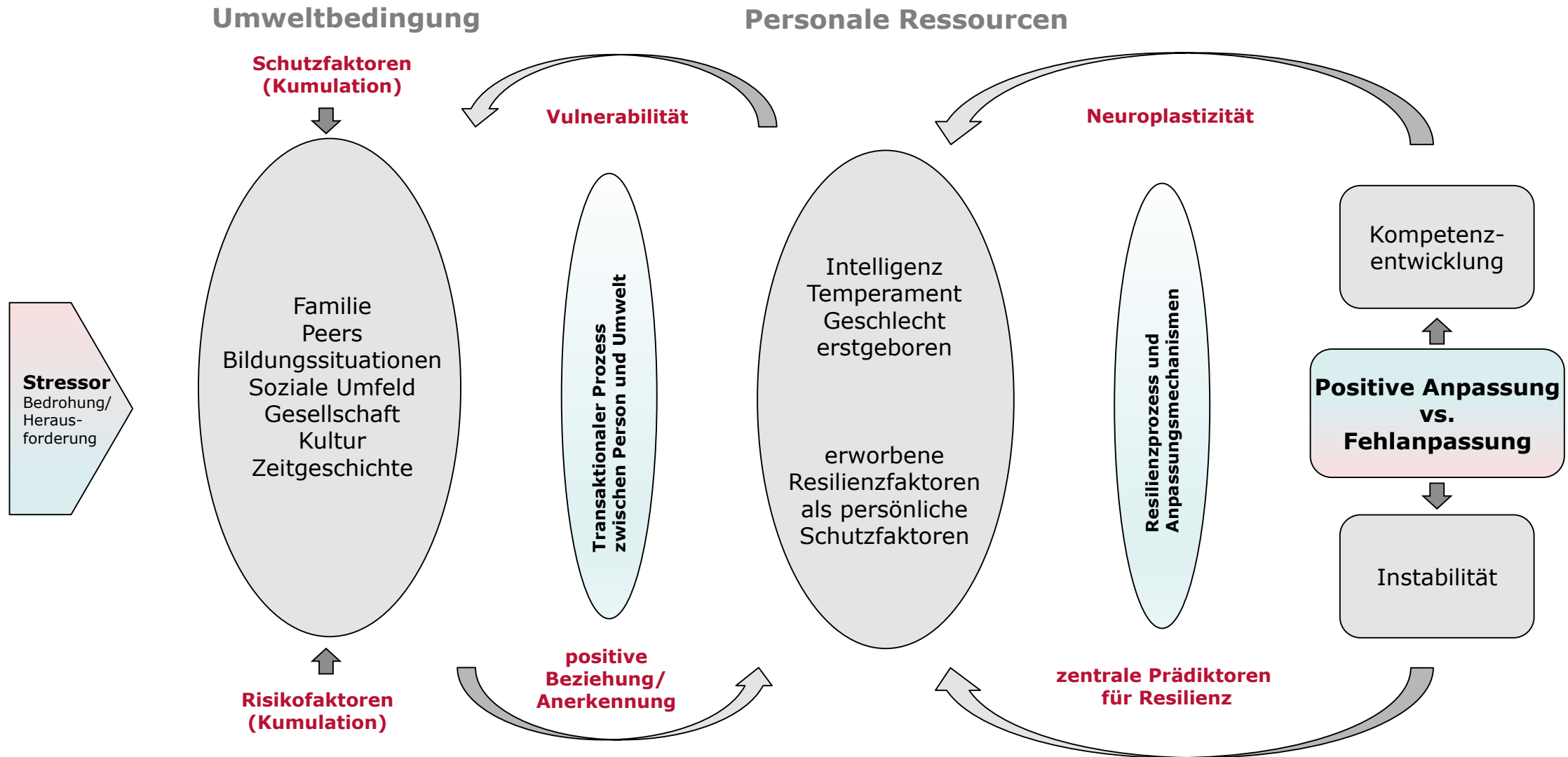


Es besteht eine signifikante Bedrohung/Herausforderung/Widrigkeit für die kindliche Entwicklung

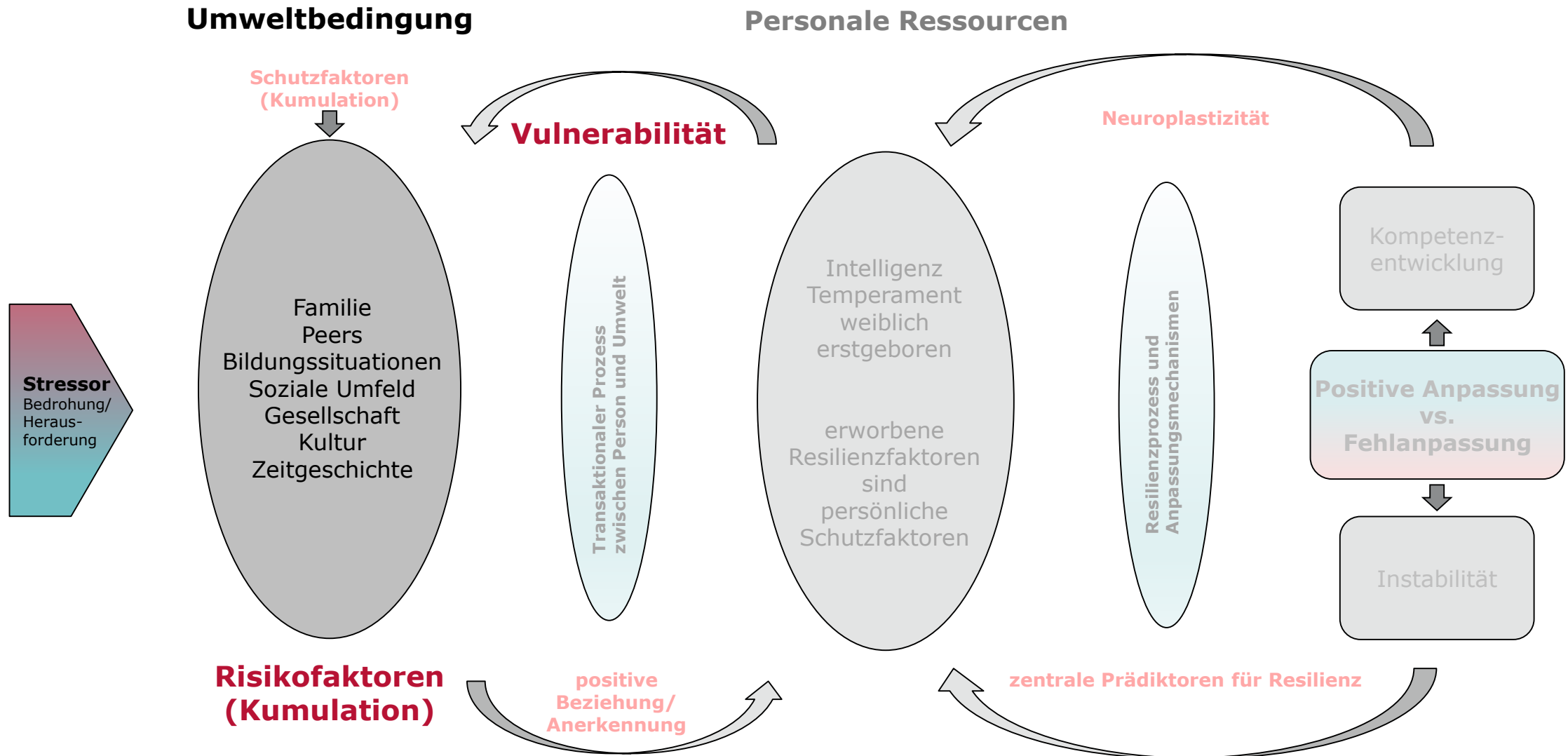


Es erfolgt eine erfolgreiche Bewältigung dieser belastenden Lebensumstände durch hochkomplexe Prozesse der Anpassung in den verschiedensten, sich ständig verändernden Kontexten

# Resilienzkonzept



# Resilienzkonzept





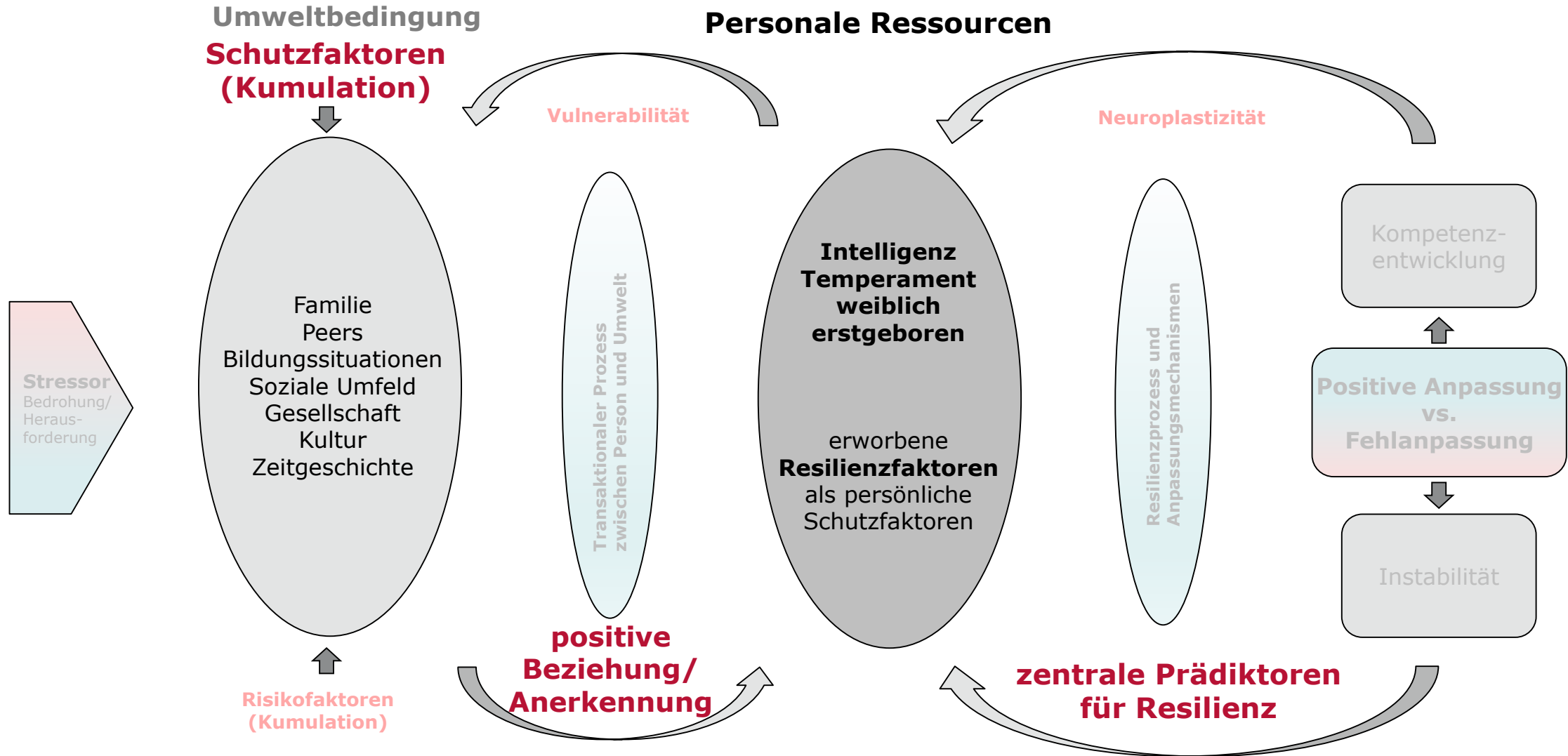
## Risikofaktoren

- niedriger sozioökonomischer Status
- Arbeitslosigkeit/niedriges Bildungsniveau  
ungünstige Wohnverhältnisse
- destruktives Erziehungsverhalten
- Konflikte in der Beziehung/junge Elternschaft
- Psychische Krankheit/Kriminalität/Sucht
- Isolation/Unterbringung außerhalb der Familie
- Zugehörigkeit zu einer ethnischen Minderheit
- Traumatische Erlebnisse  
(sexueller/körperlicher Missbrauch/Krieg/Flucht/Terror)

## Vulnerabilitätsfaktoren

- Prä- peri- und postnatale Komplikationen  
(z.B. Frühgeburt/niedriges Geburtsgewicht/  
Substanzkonsum der KM)
- unsicher Bindungsorganisation
- impulsives Verhalten/Selbstregulation
- Defizite in der Wahrnehmung/Ablenkbarkeit
- introvertiert/wenig offen für neue Erfahrungen
- mangelnde soziale Organisation
- chronische Erkrankungen

# Resilienzkonzept



## positive, enge Beziehung

### Schutzfaktoren

- finanzielle Sicherheit
- gute Schulausbildung mind. eines Elternteils
- offenes, unterstützendes Erziehungsklima
- Modelle positiven Bewältigungsverhaltens  
körperliche/psychische Gesundheit/kleine Familie
- positive Freundschaftsbeziehungen
- externe soziale Unterstützung
- sicheres Wirtschafts-/Öko-/Kultur-/Sozialsystem
- qualitatives Betreuungs-/Bildungs-/Erziehungs-  
und Gesundheitssystem

### Resilienzfaktoren

#### Frühe Kindheit:

- emotionale und kognitive Stabilität
- Soziale Kompetenz
- Motivation, Dinge zu explorieren

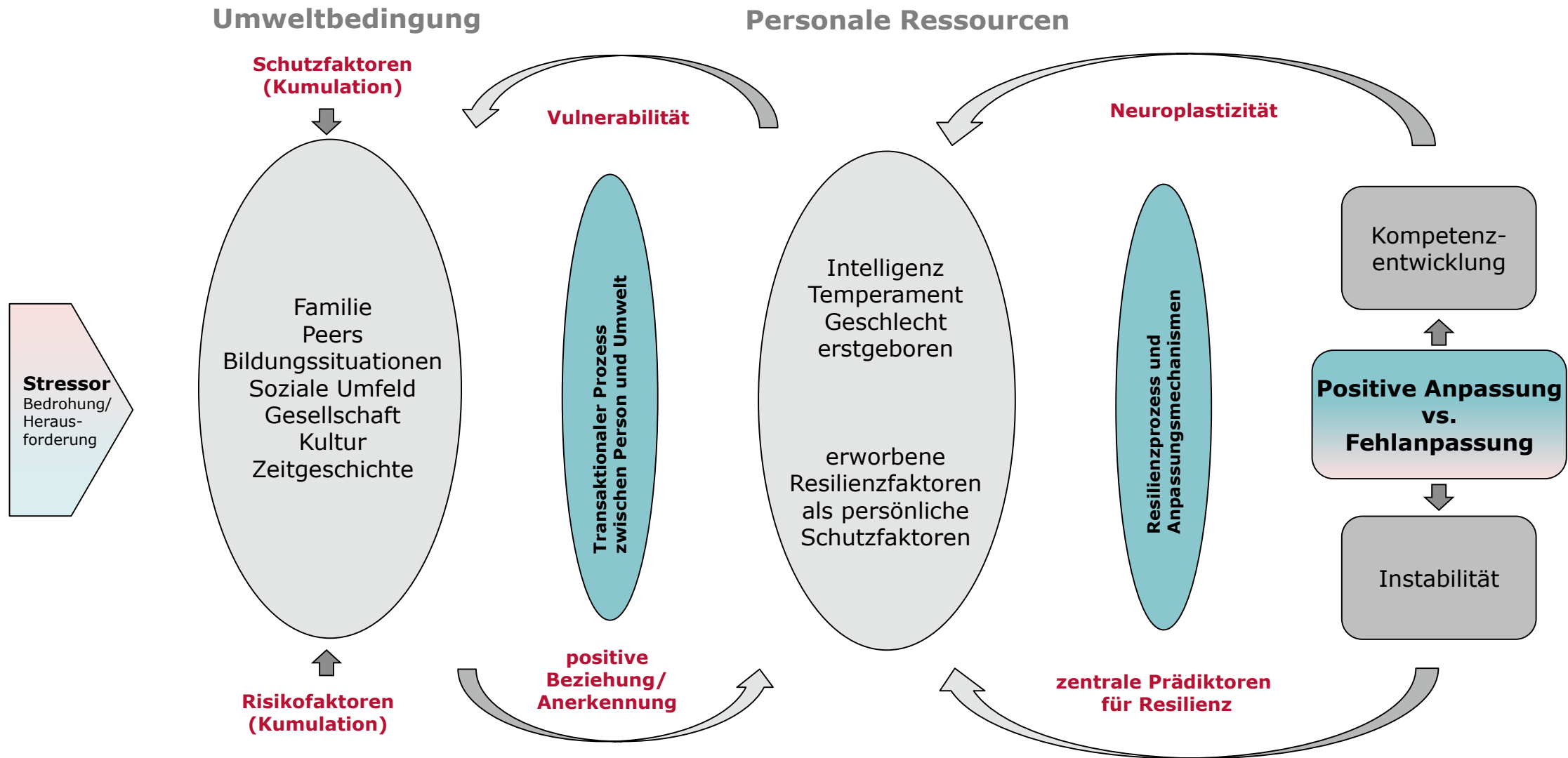
#### Kindheit:

- Problemlöse- Kommunikationsfähigkeit
- Soziale „Verträglichkeit“ – soziale Kompetenz
- Selbstwirksamkeit durch Anerkennung
- Selbstregulation/Selbstkontrolle/positives Selbstwertgefühl
- Subjektives Wohlbefinden

#### Adoleszenz:

- Selbstreflexion/Planungsvermögen (neuronale Entwicklung)
- Selbstbeherrschung/Ich-Kontrolle
- Konsequenzen abzuschätzen/Situationen einzuordnen
- Autonomie

# Resilienzkonzept



## Resilienz als variable Größe

Präsenz einer  
guten Anpassung

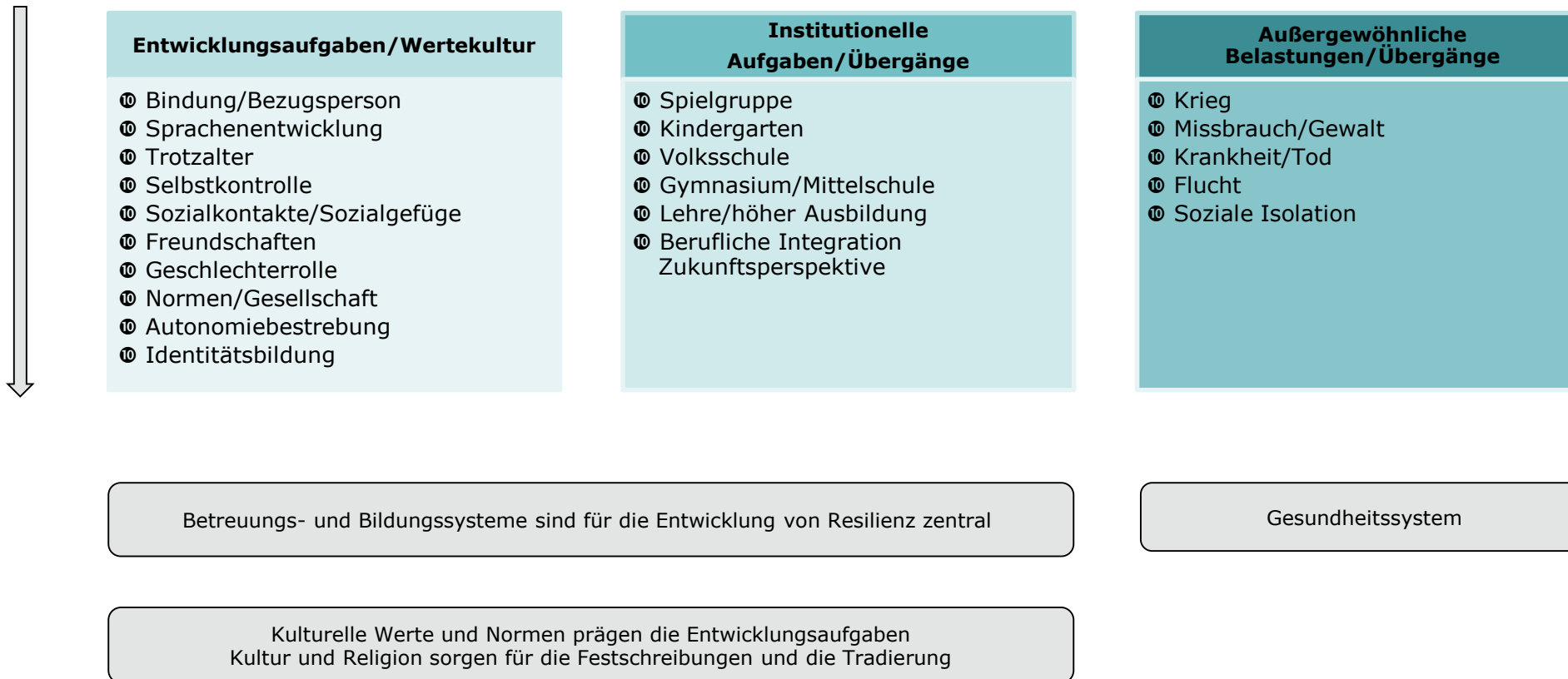
dynamisch

variiert über  
Zeit und Situation

multidimensional

ist erworben

## Herausforderungen in der Kindheit und Jugend



## Krisen – Sorgen - Folgen

Pandemie

Ukrainekrieg

Inflation

Soziale Medien

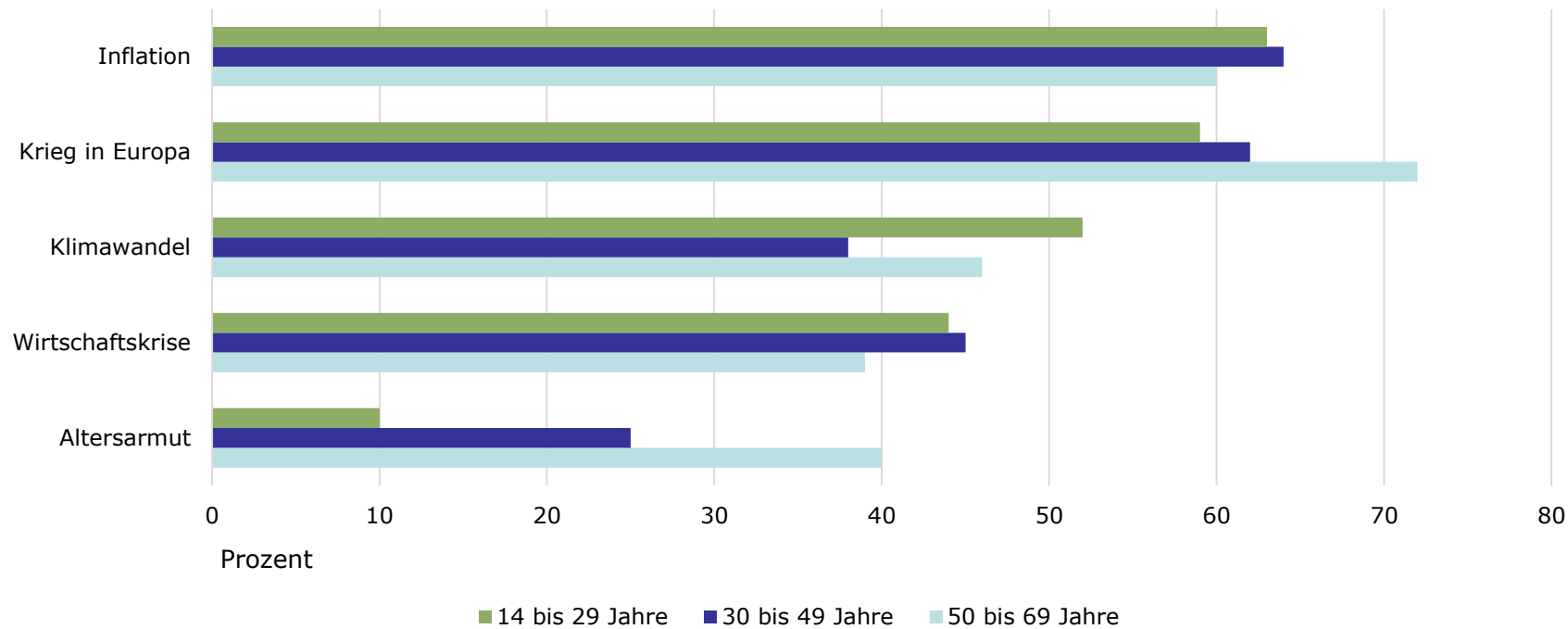
Energiekrise

Klimakrise

Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit

## 2023 Trendstudie Deutschland

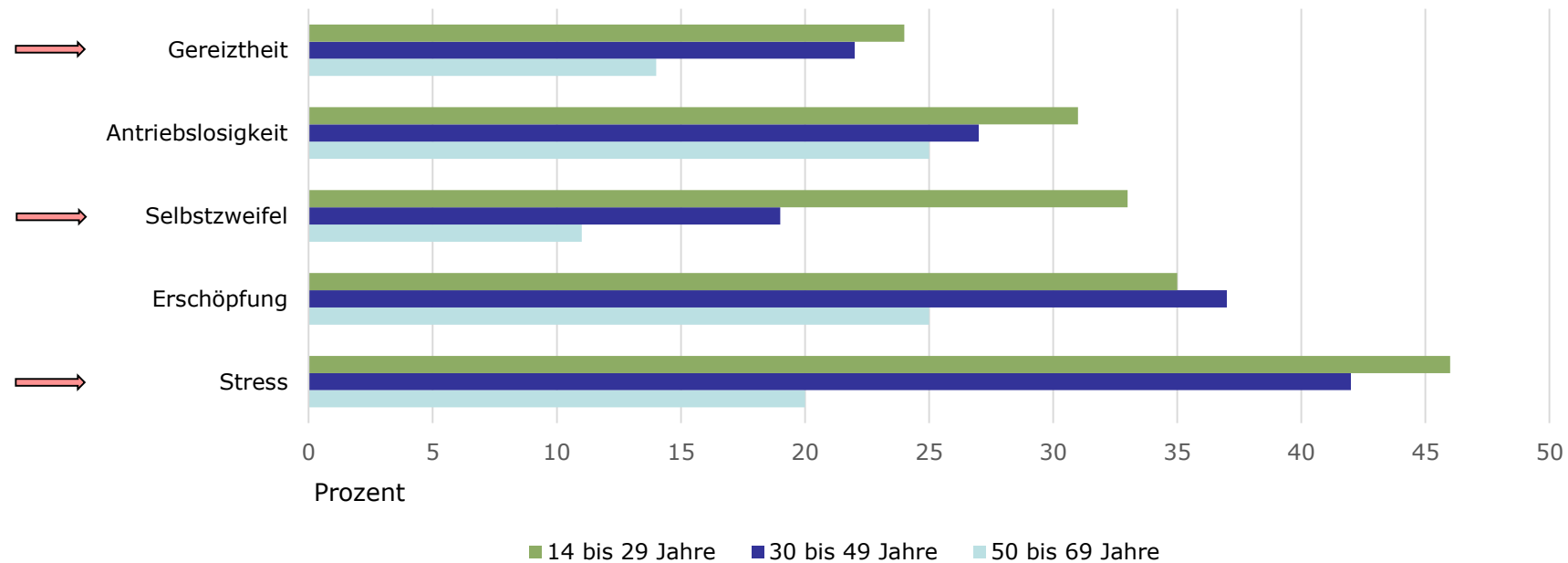
Welche wirtschaftlich-gesellschaftlichen Themen bereiten dir Sorge?



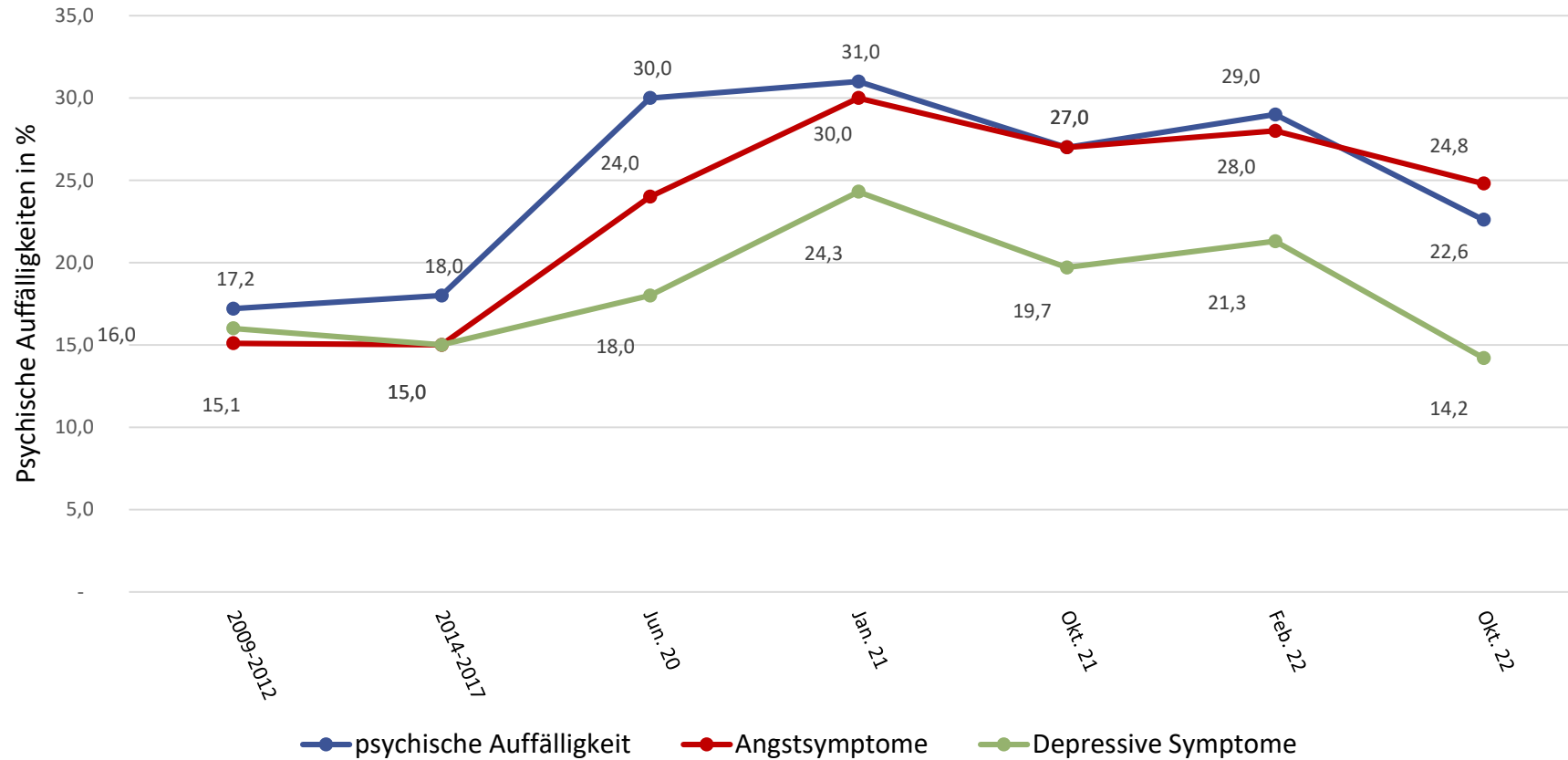


## 2023 Trendstudie Deutschland

Welche psychischen Belastungen erlebst du aktuell?

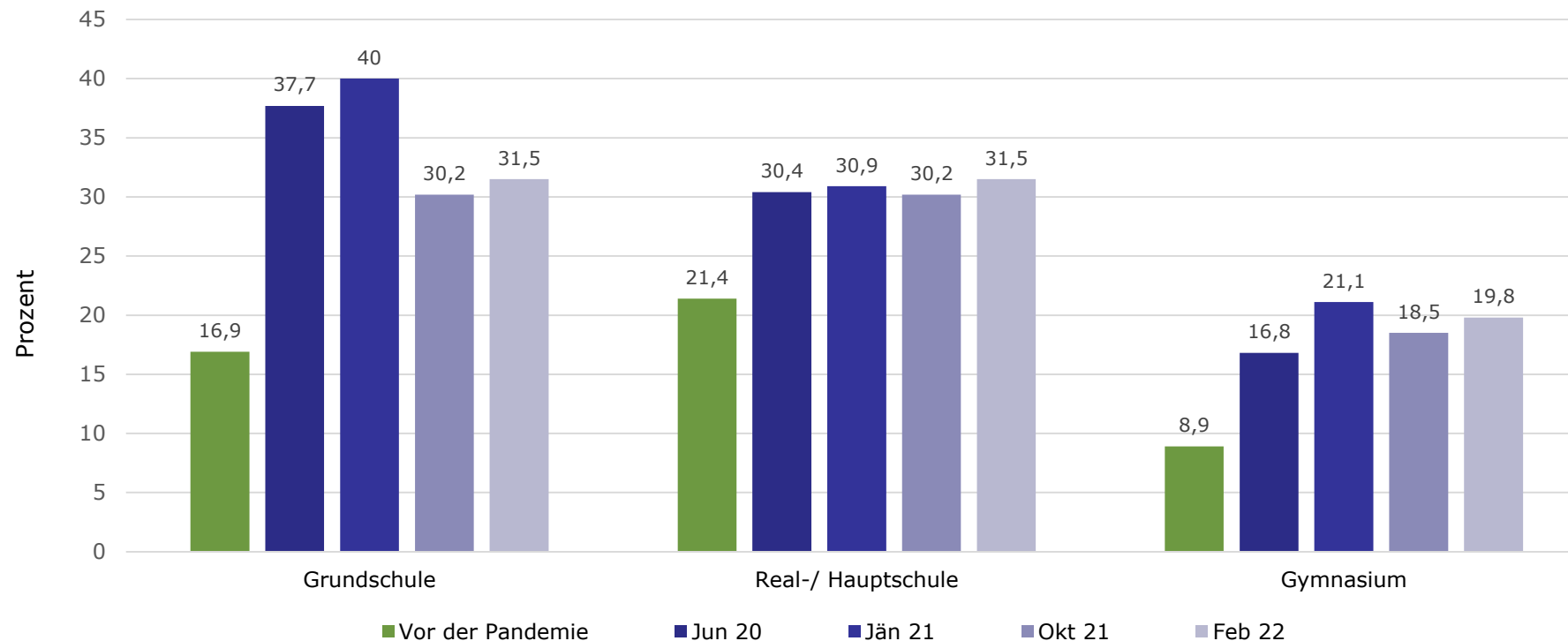


## Psychische Auffälligkeit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland

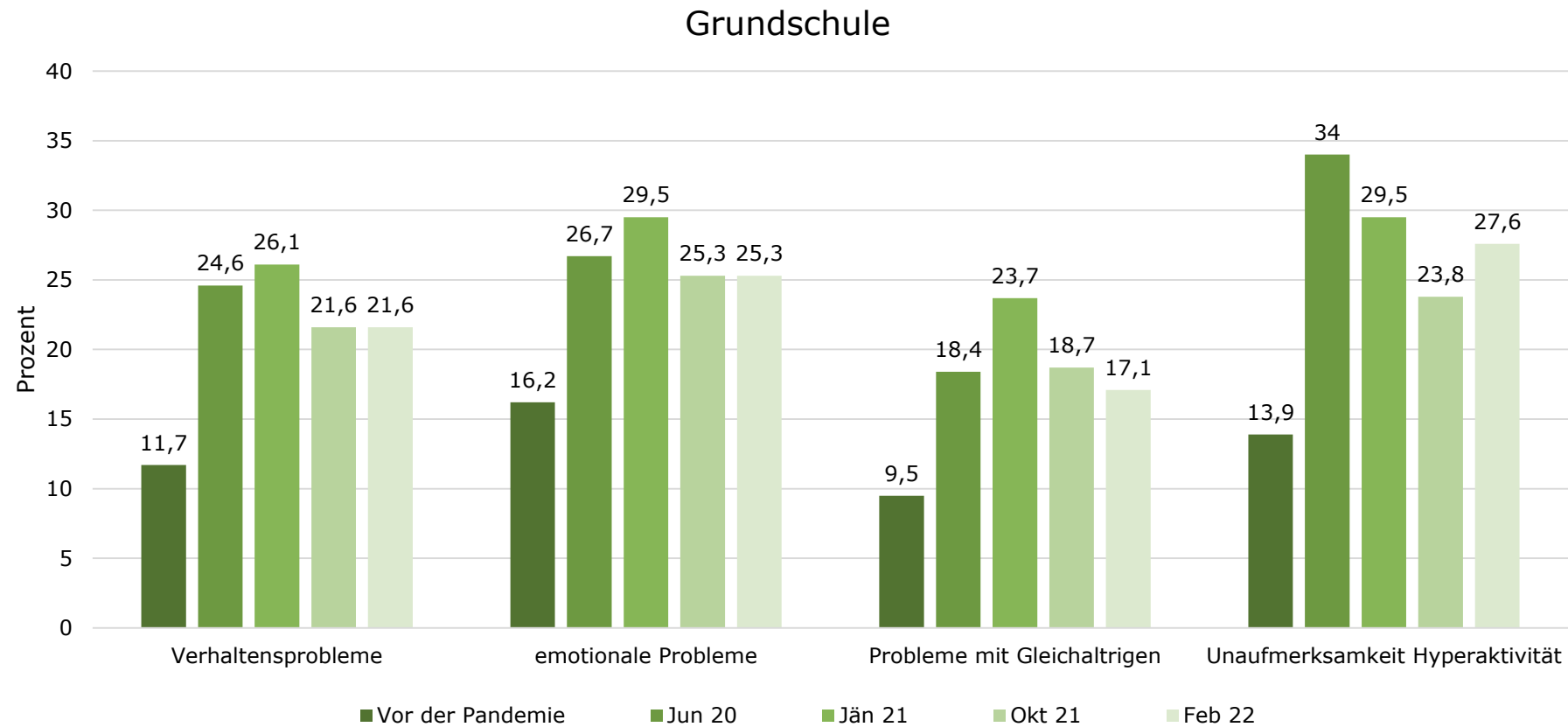


# Auswirkungen auf die Komplexität der Störungsbilder

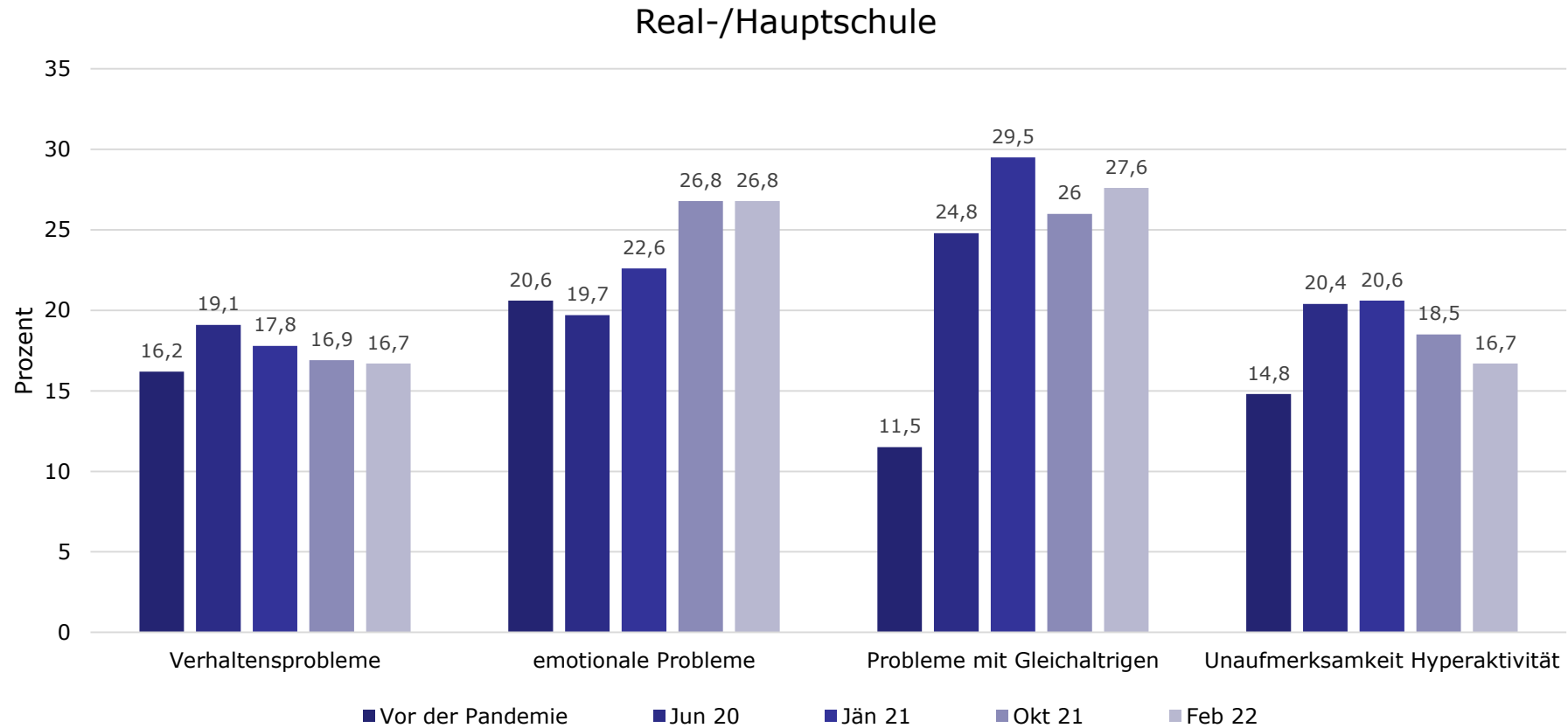
Häufigkeit psychischer Auffälligkeiten



# Auswirkungen auf die Komplexität der Störungsbilder



# Auswirkungen auf die Komplexität der Störungsbilder

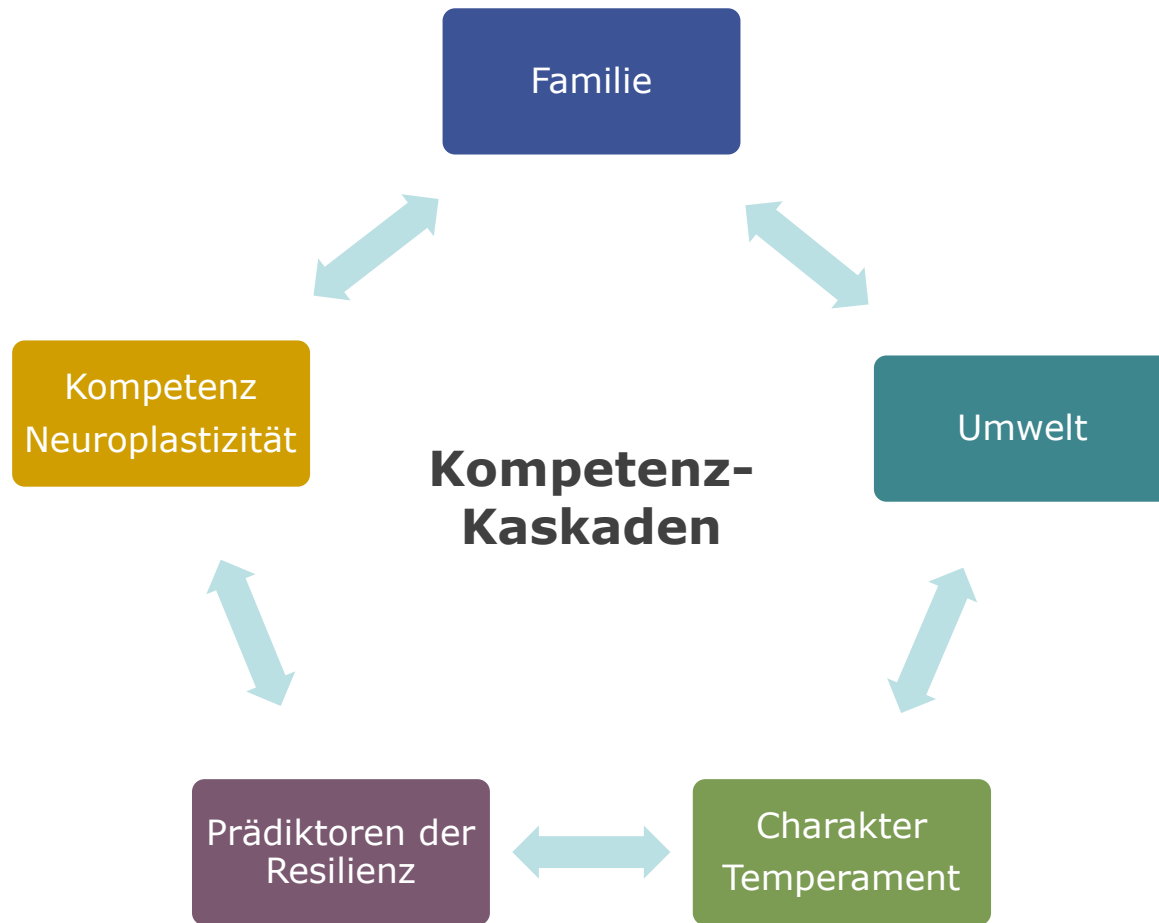


## Diagnoseverteilung ambulant sozialpsychiatrische Versorgung pro mente Vorarlberg Kinder und Jugend

Anstieg der Störungsbilder „affektive Störungen“ sowie „neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen“ nach ICD 10:

Diagnosegruppe	2019	2020	2021	2022	2023
leer	2,30%	0,21%			
<b>F1 = Suchterkrankung</b>	1,04%	0,63%	0,37%	0,34%	0,34%
<b>F2 = schizophrene/wahnhafte Störung</b>	0,84%	0,42%	0,74%	0,85%	0,51%
<b>F3 = affektive Störung</b>	<b>17,54%</b>	<b>18,78%</b>	<b>24,21%</b>	<b>24,36%</b>	<b>20,61%</b>
<b>F4 = Neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen</b>	<b>45,30%</b>	<b>47,47%</b>	<b>48,60%</b>	<b>52,47%</b>	<b>54,00%</b>
<b>F5 = Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen und Faktoren</b>	1,88%	1,69%	3,17%	3,92%	5,11%
<b>F6 = Persönlichkeitsstörung</b>	2,30%	2,74%	1,86%	0,85%	1,53%
<b>F7 = intellektuelle Minderbegabung</b>	0,42%	0,84%	0,93%	0,34%	0,51%
<b>F8 = Entwicklungsstörungen</b>	2,51%	2,32%	2,42%	2,04%	2,90%
<b>F9 = Störung mit Beginn in Kindheit/Jugend</b>	25,68%	24,47%	17,50%	14,82%	14,48%
<b>Sonstige</b>	0,21%	0,42%	0,19%		
<b>KL gesamt</b>	<b>479,00</b>	<b>474,00</b>	<b>537,00</b>	<b>594,00</b>	<b>589,00</b>

## Was gibt Orientierung, um entscheidungsmutig und „stark“ zu sein?



Entwicklung der Resilienz ist eingebettet in unterschiedliche adaptive Systeme:

- Eltern–Kind–Interaktion
- soziale Umwelt
- ökonomische Umwelt
- Betreuungs- und Bildungssystem
- Gesundheitswesen
- Kultur/Gesellschaft
- letztendlich der Politik

Will man positive Veränderung bewirken, gibt es auf allen Ebenen Ansatzpunkte

## Förderung von Resilienz





## Förderung von Resilienz

- „Eine gewisse Exposition gegenüber Widrigkeiten und Risiken ist für die normale Entwicklung wichtig. Kinder müssen die Erfahrung machen, Belastungen und Frustrationen in den Griff zu bekommen. Sie müssen lernen, wie man Probleme selber löst.“ (Ann S. Masten 2016)  
Überbehütung und Überforderung sind kontraproduktiv.
- Entwicklungsorientierte Prävention und Intervention
- Wissen um die Entwicklungsschritte/Entwicklungsaufgaben eines Kindes und Jugendlichen
- Prävention möglichst früh und langfristig anlegen
- Kindzentrierte Maßnahmen sind effektiver als elternzentrierte Prävention  
Interventionen auf beiden Ebenen sind am effektivsten

# Welche Rahmenbedingungen braucht es in den Familien und in der Gesellschaft?

- **Effektive Familien**  
Elternberatungen und Erziehungsberatungsstellen  
intensive, nachgehende und längerfristige Kinder- und Elternbegleitungen
- **Effektives Bildungssystem**  
Aus- und Weiterbildungen für Erzieher\*innen/Lehrer\*innen Betreuer\*innen in Bezug auf kindliche Entwicklungsschritte im sozial-emotionalen und kognitiven Bereich sowie das Wissen um Entwicklungsaufgaben  
niedrigschwellige Präventions-/Interventionsangebote bei psychischen Problemen vor Ort (schulpsychologischer Dienst/Schulsozialarbeit)
- **Effektive Gemeinden**  
Sensibilisierung/Informationskampagnen/Fort- und Weiterbildungen
- **Kultur/Werte/Normen**  
Unterschiede erkennen und benennen

## Welche Rahmenbedingungen braucht es in den Familien und in der Gesellschaft?

- Vermittlung von psychischem Gesundheitswissen an Schüler\*innen (z.B. „Verrückt? Na und?“), Lehrer\*innen und Freizeit-/Sportträger, Lehrlingsausbildner\*innen, Sozialarbeiter\*innen (z.B. durch geförderte Maßnahmen wie „Erste Hilfe für die Seele“)
- Stärkung der ambulanten sozial-/psychiatrischen Versorgungsangebote im Kinder- und Jugendbereich
- Kooperationen zwischen Psychiatrie/Kinder- und Jugendhilfe/Pädagogik/Bildung, um eine präventive und sekundärpräventive Versorgung zu gewährleisten
- Kinderschutz, um Eskalationen, Gewalt und Übergriffe an Kindern und Jugendlichen zu identifizieren
- Aufklärungskampagnen zur Medienkompetenz und zum Substanzkonsum von Kindern, Jugendlichen

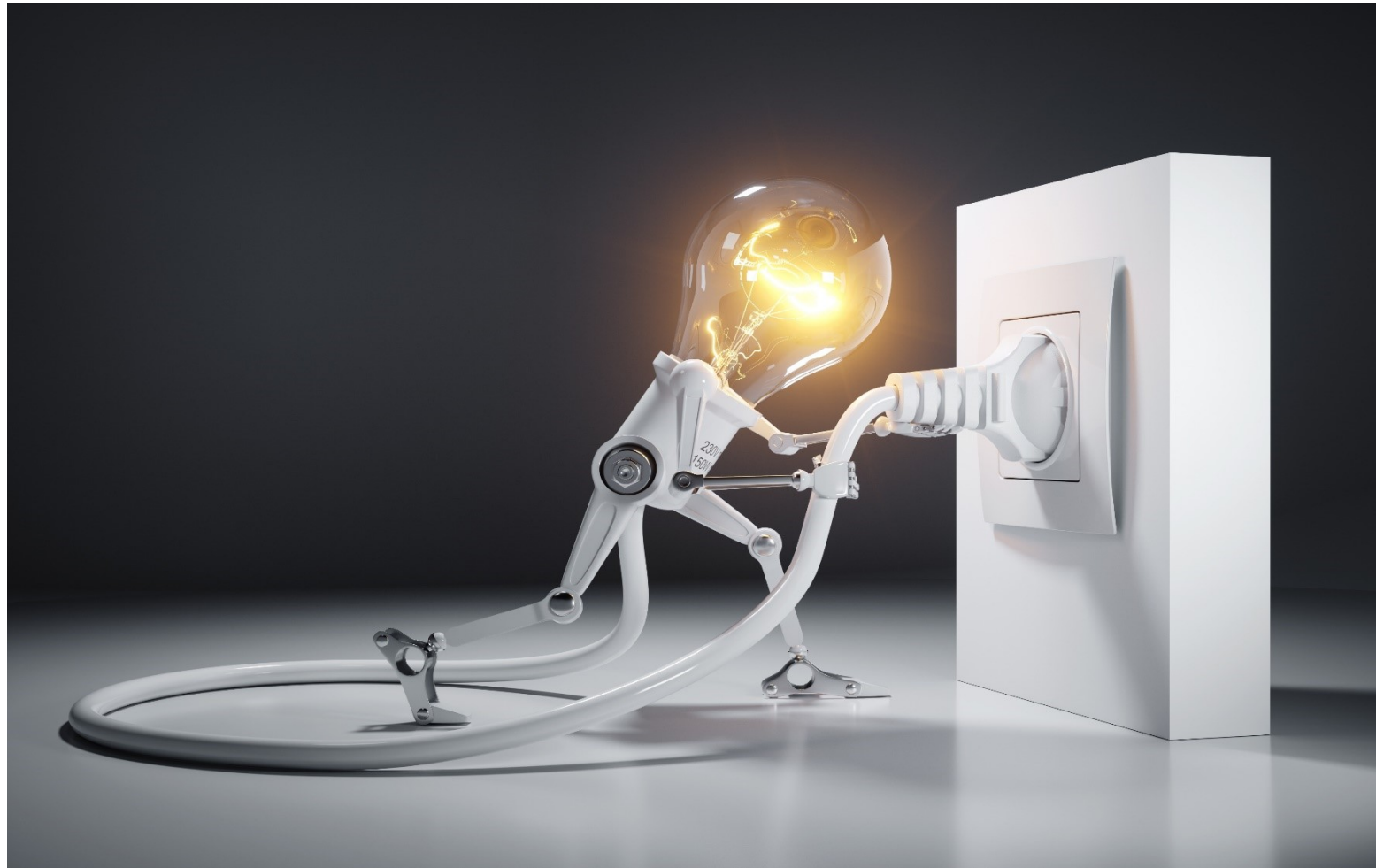
## Präventionsprojekte:

### Verrückt? Na und? (im Tandem)

- Thematisierung von psychischer Gesundheit
- Enttabuisierung – Wo bekomme ich welche Hilfe?
- Risikofaktoren minimieren und Schutzfaktoren steigern
- Schüler\*innen und Lehrkräfte können gemeinsam Krisen meistern/seelische Gesundheit fördern
- Psychisch belastete Schüler\*innen werden ermutigt, früh Hilfe zu suchen

### Erste Hilfe für die Seele

- Vermittlung von Basiswissen über die häufigsten psychischen Krankheiten und damit einhergehende Krisen
- Ersthelfern konkrete Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen/erlebte Hilflosigkeit gegenüber psychischen Krankheiten abzubauen
- Betroffenen frühzeitige Hilfe zu ermöglichen



**Danke für Ihre Aufmerksamkeit!**



## Literatur/Quellenangaben

- **Masten Ann. S.** (2016): Resilienz: Modelle, Fakten & Neurobiologie. Das ganz normale Wunder entschlüsselt. Paderborn: Junfermann Verlag.
- **Wustmann Seiler C.** (3. Aufl. 2021): Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Berlin: Verlag an der Ruhr.
- **Scheithauer H. & Niebank, K. & Hess M.** (2022): Risiko- und Schutzfaktoren, Resilienz und entwicklungsorientierte Prävention. In: Scheithauer, H. & Niebank, K. (Hrsg.): Entwicklungspsychologie. Entwicklungswissenschaft des Kindes- und Jugendalters. Amersfoort: Pearson. S. 493-519
- **Berndt C.** (2. Aufl. 2023): Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stärker macht gegen Stress, Depression und Burn-Out. Leck: CPI books GmbH.
- **Amann E.G.** (2014): Resilienz. Freiburg im Breisgau: Haufe-Lexware
- **Ravens-Sieberer U., Kaman A., Devine J., Reiß F.** (7/2023): Die COVID-19-Pandemie – Wie hat sie die Kinderpsyche beeinflusst? In: Monatsschrift Kinderheilkunde. S. 608-614
- **Reiß F., Napp Ann-Kathrin, Erhart M., Devine J., Dadaczynski K., Kaman A., Ravens-Sieberer U.** (4/2023) Perspektive Prävention: Psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern in Deutschland. In: Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz. S. 391-401
- **Reiß F., Napp Ann-Kathrin, Erhart M., Devine J., Li L., Höllinger H., Strelow L., Schlack R., Ravens-Sieberer U.** (7/2023) Epidemiologie seelischen Wohlbefindens von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse aus 3 Studien vor und während der COVID-19- Pandemie In: Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz. S. 727-735
- **Schnetzer S., Hampel K., Hurrelmann, K.** (2023): Trendstudie: Jugend in Deutschland. Kempten: Datajockey Verlag.
- **SORA Institute for Social Research and Consulting** (5/2022) So kann es nicht weitergehen. Die Ö3-Umfrage zum Leben der Generation Z
- **Unterberg S.** (5/2023) Optimistisch, hohe Erwartungen – und schwer gestresst In: Der Spiegel. <https://www.spiegel.de/panorama/bildung/studie-ueber-jugend-in-deutschland-optimistisch-voll-hoher-erwartungen-und-schwer-gestresst-a-e61bb2d7-5470-4812-824a-13f56458c67c>

## Kontakt

MMag. Petra Grassl-Riederer

Klinische- und Gesundheitspsychologin

Psychotherapeutin

pro mente Vorarlberg gGmbH Sozialpsychiatrische Dienste

Email: [petra.grassl@promente-v.at](mailto:petra.grassl@promente-v.at)

[riedererpetra@hotmail.com](mailto:riedererpetra@hotmail.com)