

Wie gut kann man die Entwicklung von kindlichen Ressourcen und Resilienzen vorhersagen?

Prof. Dr. Franz Petermann

Aarau, den 21. Mai 2019



Übersicht

1. Externalisierende Störungen:
Risikofaktoren in den ersten Lebensjahren
2. Ergebnisse aus Risikostudien
 - 2.1. Rostocker Längsschnittstudie
 - 2.2. Bayrische Entwicklungsstudie
 - 2.3. Mannheimer Risikokinderstudie
3. Förderung familiärer Ressourcen in der Therapie
 - 3.1. Überzeugungen in der Familie
 - 3.2. Strukturelle und organisatorische Muster
 - 3.3. Kommunikation und Problemlösestrategien



Externalisierende Störungen

Entwicklungsabhängiges Problemcluster von Impulsivität, Aggressivität, aggressiv-dissoziales Verhalten und Drogenkonsum

Beispiele:

- ADHS
- Störung des Sozialverhaltens
- Oppositionelles Trotzverhalten



Externalisierende Störungen

- 60-75% aller Leistungen im Gesundheitswesen und der Kinder- und Jugendhilfe beziehen sich auf diesen Bereich
- Schwer zu behandeln und zu betreuen
- Gravierende Konsequenzen
 - **Für den Betroffenen:** Beeinträchtigung sozialer Beziehungen, Schulleistungen unter den persönlichen Möglichkeiten, Straffälligkeit im Jugendalter
 - **Für die Gesellschaft:** soziale Konflikte, Schulprobleme, hohe Krankheits- und Sozialkosten, Reduktion der inneren Sicherheit



Externalisierende Störungen: Kompensationsfaktoren

Positive Eltern-Kind- Interaktion

positive Mutter-Kind-
Interaktion verringert
die Auftretens-
wahrscheinlichkeit von
externalisierenden
Verhaltensstörungen

Positive Ansichten zur Elternschaft

hohe emotionale
Bindung und Freude am
Kind schützt gegen den
negativen Effekt der
mütterlichen
postnatalen Depression

Selbstkontrolle

Selbstkontrolle des
Kindes moderiert die
Einflüsse von
Erziehungsverhalten auf
externalisierendes
Verhalten



Bedeutsamkeit früher Lebensjahre: Evidenzen aus Längsschnittstudien

- Multiple Messungen von Entwicklungsverläufen über eine lange Periode
- Besseres Verständnis von komplexen Pfaden psychischer Erkrankungen und Identifikation früher Risiken
- Interventionen im Kindesalter sind effektiver als im späten Jugendalter
 - Kosteneinsparung
 - Im Kindesalter können Kompetenzen besser gefördert werden



Relevante Risiken im frühen Kindesalter

Sozio-ökonomische Risiken

- niedriges Familieneinkommen
- niedriger Bildungsgrad der Eltern
- Migrationsstatus
- benachteiligte Wohngegend



Relevante Risiken im frühen Kindesalter

Psychopathologie der Eltern

- Depressive Symptome der Mutter in den ersten Lebensjahren erhöhen den Level der emotionalen und Verhaltensprobleme im Vorschulalter
- Kinder mit positiver Emotionalität und guter Anpassungsfähigkeit sind besonders robust



Relevante Risiken im frühen Kindesalter

Negative Erziehungspraktiken

- **Harte Disziplin**
 - häufiges Anschreien, kaltherziges und inkonsistentes Verhalten im Säuglings- und Kleinkindalter sagen externalisierende Symptome im Kindergartenalter voraus
- **Unsensibles Erziehungsverhalten**
 - Zusammenhänge mit geringen sozialen Kompetenzen, Verhaltensauffälligkeiten und geringer Selbstkontrolle im Kindergarten- und Schulalter



Risikostudien aus Deutschland

(1) Rostocker Längsschnittstudie (1970-1995)

Rekrutierungszeitfenster: 1.1.1970-31.12.1970

Autoren: Meyer-Probst & Reis (1999)

(2) Bayrische Entwicklungsstudie (1985-1995)

Rekrutierungszeitfenster: 1.2.1985-31.3.1986

Autoren: Wolke & Meyer (1999)

(3) Mannheimer Risikokinderstudie (1986-2013)

Rekrutierungszeitfenster: 1.2.1986-28.2.1988

Autoren: Esser & Schmidt (2017)



Rostocker Längsschnittstudie: Ziele

- Bestimmung der Wirkung biologischer (perinataler) und psychosozialer Risikofaktoren im Entwicklungsverlauf
- Stabilität der Intelligenz
- Schulerfolg und psychische Gesundheit
- Familienklima als Risiko- und Schutzfaktor der Persönlichkeitsentwicklung



Rostocker Längsschnittstudie: Befunde

- biologische Risikofaktoren schwächen sich mit zunehmendem Alter ab, psychologische nehmen zu
- günstige psychosoziale Bedingungen vermindern, ungünstige verstärken die Folgen biologischer Risikobelastung
- perinatal belastete Risikokinder weisen häufig im Vorschulalter Entwicklungsverzögerungen auf, die überwiegend bis zum Schulalter ausgeglichen sind
- für die Persönlichkeitsentwicklung sind perinatale Risikofaktoren kaum relevant
- soziale Risiken haben einen langfristigen Einfluss auf die Entwicklung
- soziale Unterstützungssysteme können frühkindliche Belastungen wirksam abmildern



Bayrische Entwicklungsstudie: Ziele

- Bestimmung der Häufigkeit und des Schweregrades einzelner Entwicklungsstörungen
- Bestimmung der biologischen und psychosozialen Ursachen, die die kindliche Entwicklung in den verschiedenen Entwicklungsperioden beeinflussen
- Bestimmung der frühen Anzeichen auffälliger Entwicklung



Bayrische Entwicklungsstudie: Befunde

- Bei sehr Frühgeborenen gewinnen soziale Faktoren mit zunehmenden Alter bei der Vorhersage des IQ an Bedeutung
- Biologische Risiken sind bis zum 9. Lebensjahr die besten Prädiktoren für IQ
- Bei hohem neonatalem Risiko wirkt ein hoher Sozialstatus kompensatorisch, während ein mittlerer oder niedriger sozialer Status zur Kompensation nicht ausreicht



Mannheimer Risikokinderstudie: Ziele

- Begleitung von der Geburt bis ins Erwachsenenalter
- Untersuchung der Effekte organischer Risikofaktoren (z. B. prä- und perinatale Komplikationen) und psychosozialer Belastungen (z. B. ungünstige familiäre Lebensverhältnisse) auf die kindliche Entwicklung
- Fokus einerseits auf Ressourcen (positiver Entwicklung, Schutzfaktoren und kompensatorische Faktoren) und andererseits auf psychische Störungen bei Risikokindern



Liste familiärer Belastungen in der Mannheimer Risikokinderstudie

A. Belastungen der Eltern

- Geringe schulische/berufliche Bildung
- Psychische Erkrankungen
- Mangelnde Stressbewältigung
- Biografische Belastungen (z. B. Heimaufenthalt)



Liste familiärer Belastungen in der Mannheimer Risikokinderstudie

B. Belastungen der Partnerschaft

- Gestörte Partnerbeziehung
- Frühe Elternschaft
- Ein-Eltern-Familien
- Unerwünschte Schwangerschaft



Liste familiärer Belastungen in der Mannheimer Risikokinderstudie

C. Belastungen der Familie

- Beengte Wohnverhältnisse
- Mangelnde soziale Integration und Unterstützung
- Starke chronische Schwierigkeiten (chronische Erkrankungen, Arbeitslosigkeit, Armut)



Mannheimer Risikokinderstudie: Befunde

Bei 78,5% der Kinder mit klassifizierten Verhaltensauffälligkeiten im 8. Lebensjahr (nach ICD-10 und Mannheimer Elterninterview) wurden folgende Belastungsfaktoren nach der Geburt identifiziert:

- zerrüttete Familienherkunft der Eltern
- Delinquenz des Vaters
- chronische interfamiliäre Schwierigkeiten
- psychische Auffälligkeit eines Elternteils



Mannheimer Risikokinderstudie: Befunde

- **Schutzfaktor: Feinfühligkeit der Mutter**
 - Kinder aus sozial belasteten Familien, deren Mütter im frühen Säuglingsalter liebevoll & feinfühlig mit ihnen kommunizieren, weisen später weniger emotionale und Verhaltensprobleme auf
- **Schutzfaktor: Mütterliche Unterstützung**
 - mütterliches unterstützendes Interaktionsverhalten im Alter von 2 Jahren führt zu einer positiven Entwicklung trotz schwieriger Lebensbedingungen



Mannheimer Risikokinderstudie: Befunde

- **Schutzfaktor: Positives Temperament des Kindes**
häufiges Lächeln im Kontakt mit der Mutter im Alter von 3 Monaten → später weniger Verhaltensprobleme
- **Schutzfaktor: Kompetenz bei expressiver Sprache**
Kinder, die im Alter von 2 Jahren in der Entwicklung der expressiven Sprache anderen Kindern voraus waren → später weniger Verhaltensprobleme



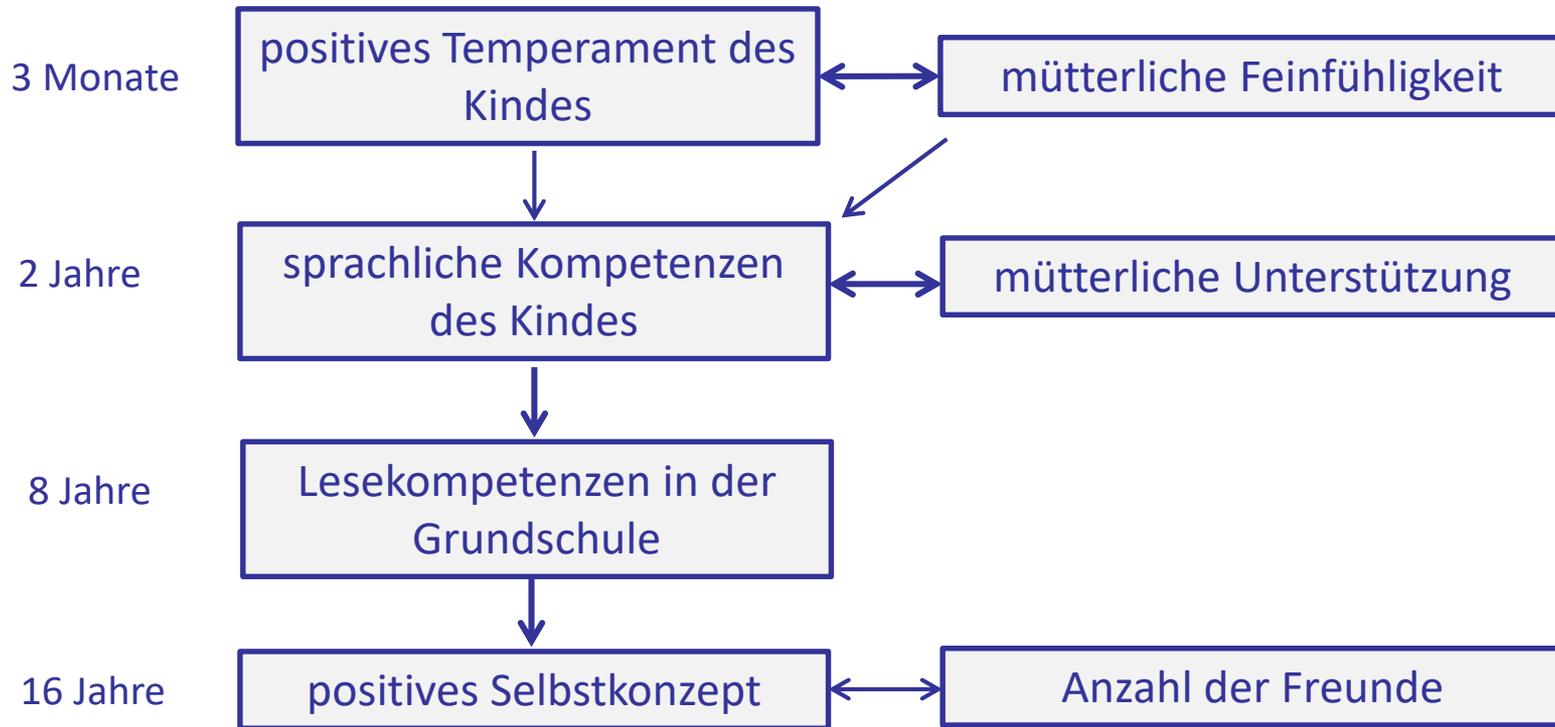
Mannheimer Risikokinderstudie: Befunde im Schulalter

- signifikanter Anstieg der Störungsraten zwischen Kleinkind- und Vorschulalter erkennbar
- typische Erscheinungsformen externalisierender Auffälligkeiten:

	2 Jahre	4,5 Jahre	8 Jahre
oppositionelles Verhalten	24.1 %	45.9 %	33.9%
Wutanfällen	24.1 %	21.3 %	20.7 %
Hyperaktivität	20.4 %	26.7 %	16.6 %
Impulsivität	11.0%	25.4 %	17.2 %



Mannheimer Risikokinderstudie: Entwicklungsmodell der Resilienz



Mannheimer Risikokinderstudie: Resilienz - „Helfer in der Not“ oder stille Reserve?

Fehlt die Risikoexposition, d. h.
wächst ein Kind in unbelasteten Verhältnissen auf,



dann lässt sich Resilienz nicht nachweisen,
da sie nicht aktiviert werden muss!

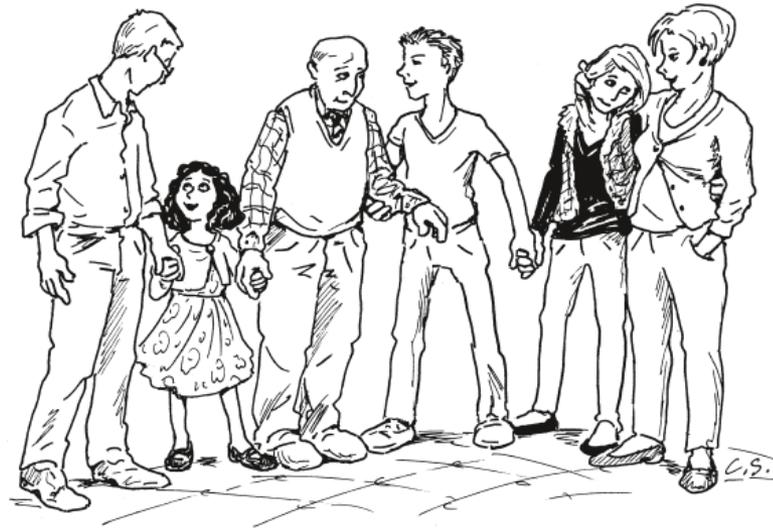
In unbelasteten Familien liegen offensichtlich reiche, verschiedene positive Bedingungen vor, die zu einer gelungenen Entwicklung beitragen; selbst wenn einer dieser positiven Faktoren ausfällt, kann er schnell durch einen anderen Schutzfaktor ersetzt werden.



Förderung familiärer Ressourcen in der Therapie?

-

Wie macht man Familien stark?



Neue Interventionsmöglichkeiten in der Therapie

- **Therapie-Tools**
- Eltern- und Familienarbeit (Petermann, 2017)
- **Flexibles** Instrumentarium für die psychotherapeutische Arbeit
- Zusammenfassung einer **Vielzahl** von Fragebögen, Übungen, Hausaufgaben und Arbeiten zur Stärkung familiärer Ressourcen
- **Individuell** in der Therapie unterschiedlichster Störungsbilder anwendbar
- **Einfache** Handhabung auch für Berufsanfänger





Beispiel: Überzeugungen in der Familie



Sinnhaftigkeit erkennen – Krisen als Chance erkennen

Was schützt unsere Familien?



- Steigerung der psychischen Widerstandsfähigkeit hängt vor allem von persönlichen Überzeugungen und Bemühungen ab, wie z.B.:
 - Krisen als überwindbare Probleme betrachten
 - Akzeptieren, dass Veränderungen ein Teil des Lebens sind
 - Sich zum Handeln entschließen
 - Danach streben, Ziele zu erreichen
 - Förderung einer positiven Weltsicht



Sinnhaftigkeit erkennen – Krisen als Chance erkennen

Was schützt unsere Familie?

- Nennen Sie einige Beispiele aus der letzten Woche, bei denen Sie etwas für Ihre eigene psychische Widerstandsfähigkeit erreichen konnten:

Beispiel 1:



Positive Grundeinstellung – Vertrauen, schwierige Situationen bewältigen zu können



Das Leben im Rückspiegel

- Vertrauen schaffen, dass schwierige Situationen bewältigt werden können, durch:
 - Rückblick auf schwierige Lebenssituationen, die in der Vergangenheit erfolgreich bewältigt wurden
 - Stolzgefühle aufgrund von „Trotzdem-Erfolgen“

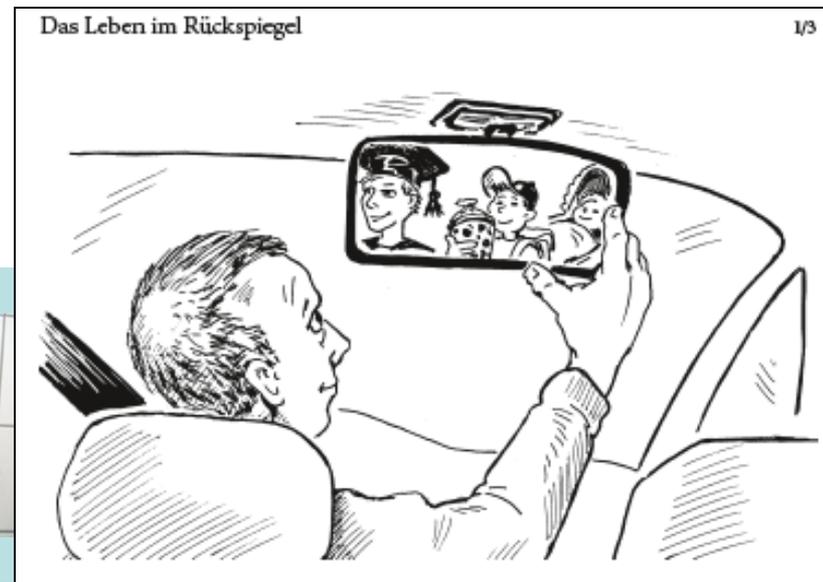


Positive Grundeinstellung – Vertrauen, schwierige Situationen bewältigen zu können

Das Leben im Rückspiegel

Beispiel 1

- Wie konnten Sie diese Aufgabe, die über Ihre Kräfte ging, meistern?
- Wenn Sie an die Ereignisse von damals denken, was hilft Ihnen heute noch dabei, Krisen zu meistern?



Transzendenz/Spiritualität – Religiosität, positive Veränderungen durch vergangene Krisen



Lebensbilanzen als Ressourcen

- Auf Grundlage des Arbeitsblattes „Leben im Rückspiegel“ werden vergangene Lebenskrisen im Gespräch aufgearbeitet und entscheidende Nachfragen durch den Therapeuten gestellt.
- Dabei können auch Themen wie **Religiösität, Halt in einer Gemeinde/Gemeinschaft, positives Hervorgehen aus einer gemeisterten Krise** etc. thematisiert werden.





Beispiel: Strukturelle und organisatorische Muster



Familiäre Strukturen – Stabile Partnerschaft

Elterliche Selbstfürsorge



- „Kinderpausen“ zu Gunsten von Zweisamkeit zu ermöglichen; dabei ist es wichtig:
 - Kein schlechtes Gewissen zu haben, denn Auszeiten reduzieren Stress und Anspannung.
 - Partnerzeiten können genutzt werden, um schöne Stunden zu zweit zu verbringen oder
 - um Erziehungs- und Partnerkonflikte in Ruhe zu klären.



Familiäre Strukturen – Stabile Partnerschaft

Elterliche Selbstfürsorge



- Was unternehmen wir in der Zweisamkeit?
- Wo und bei wem kann unser Kind „geparkt“ werden?
- Überlassen Sie die wertvolle Zeit nicht dem Zufall!
- Ideen: Restaurantbesuch, Einkaufsbummel, Kino, mit Freunden ausgehen etc.



Verbundenheit – Grenzen, Unterschiede anderer annehmen

Was stört mich an meinem Kind?



- Im Moment stört mich an meinem Kind ...
- Mein Kind befindet sich in folgender Situation ...
- Mein Kind verhält sich so, weil ...
- Auf mein Kind habe ich wie folgt reagiert ...
- Ich befinde mich gerade in folgender Situation ...
- Bei mir herrscht folgendes Gefühl vor ...
- Mein Gefühl tritt aus folgendem Grund auf ...
- Ich hätte auch wie folgt reagieren können ...



Verbundenheit – Grenzen, Unterschiede anderer annehmen

AB 69/

E

Was stört mich an meinem Kind?

1/2

☞ Beobachten Sie an drei Beispielen, was Sie an Ihrem Kind stört. Beschreiben Sie in der folgenden Übersicht die Situation, in der sich Ihr Kind befindet, und die Situation, in der Sie sich befinden. Werfen Sie dann einen kritischen Blick auf Ihre eigene Person: Was waren Ihre Gefühle, die Ihre Beobachtung und Bewertung beeinflusst haben? Geben Sie mögliche Gründe für Ihre Gefühle an. Schreiben Sie auch auf, wie Sie sich Ihrem Kind gegenüber noch hätten verhalten können. Sammeln Sie über eine Woche die drei Beispiele.

	Beispiel 1	Beispiel 2	Beispiel 3
Im Moment stört mich an meinem Kind:			
Mein Kind befindet sich in folgender Situation:			
Mein Kind verhält sich so, weil:			
Auf mein Kind habe ich wie folgt reagiert:			



Soziale Ressourcen – Mobilisieren von Netzwerken

Familiennetzwerk 1 - Wo hole ich mir Hilfe?



- Wen habe ich schon einmal gefragt?
→ Verwandte, Nachbarn oder Freunde
- Ich habe folgende Antwort dabei erhalten: _____
- Mir/uns wurde wie folgt geholfen: _____
- Wenn mir und meiner Familie geholfen wurde, habe ich folgende Gefühle: _____



Soziale Ressourcen – Mobilisieren von Netzwerken

AB 85 / **E**

Familiennetzwerk 1 – Wo hole ich mir Hilfe?

Um Hilfe zu bitten, fällt manchmal schwer. Man fühlt sich «klein» oder befürchtet, dass andere ihre eigenen Probleme oder keine Zeit und Lust haben, meiner Familie zu helfen. In vielen Fällen hat man jedoch gar nicht alle Möglichkeiten überprüft, um Hilfe zu bekommen. So vergibt man sich und seiner Familie Chancen.

Verwandte	Nachbarn	Freunde
Habe ich noch nie um Hilfe gefragt: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Habe ich noch nie um Hilfe gefragt: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Habe ich noch nie um Hilfe gefragt: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Ich habe um Hilfe gefragt und zwar:	Ich habe um Hilfe gefragt und zwar:	Ich habe um Hilfe gefragt und zwar:
Ich habe folgende Antwort dabei erhalten:	Ich habe folgende Antwort dabei erhalten:	Ich habe folgende Antwort dabei erhalten:
Uns wurde wie folgt geholfen:	Uns wurde wie folgt geholfen:	Uns wurde wie folgt geholfen:
Wenn mir und meiner Familie geholfen wurde, habe ich folgende Gefühle:	Wenn mir und meiner Familie geholfen wurde, habe ich folgende Gefühle:	Wenn mir und meiner Familie geholfen wurde, habe ich folgende Gefühle:





Beispiel: Kommunikation und Problemlösestrategien



Klarheit – Klare, konsistente Botschaften

Im Dialog mit dem Kind: Anweisungen kurz und klar



- Was ist Weitschweifigkeit?

→ lange, ausgedehnte Erklärungen

„Wir wollen gleich auf den Spielplatz gehen, und es soll vorher aufgeräumt werden. Dann kannst du nach dem Spielplatz in einem aufgeräumten Zimmer etwas Neues spielen. Ich finde es wichtig, dass du lernst, deine Sachen aufzuräumen, damit du immer einen guten Überblick über deine Angelegenheiten behalten kannst ...“



Klarheit – Klare, konsistente Botschaften

Im Dialog mit dem Kind: Anweisungen kurz und klar



- **Wie entsteht Weitschweifigkeit?**
→ oft Anzeichen elterlicher Unsicherheit
- **Was bewirkt Weitschweifigkeit?**
→ zu viele Informationen, Kind spürt Unsicherheit, falsche Zuwendung
- **Wie verhindere ich Weitschweifigkeit?**
→ klare, kurze Aufforderungen

„Bitte räume dein Spielzeug jetzt auf!“



Klarheit – Klare, konsistente Botschaften

AB 26 /

TE

Im Dialog mit dem Kind: Anweisungen kurz und klar

2/2

Was lernt Ihr Kind?

Sollte Ihr Kind ausufernde »Verhandlungen« gewohnt sein, fällt ihm das unverzügliche Befolgen zunächst schwer. Es lernt jedoch, dass bestimmte Anordnungen nicht verhandelbar sind, und gewöhnt sich schnell daran. Von Mal zu Mal erledigt Ihr Kind Aufträge zügiger. Durch diese konsequente Haltung erhält Ihr Kind die Sicherheit, dass die Erwartungen der Eltern angemessen sind.



Gelegenheiten, bei denen ich zu umfangreiche Erklärungen gebe:

Wie formuliere ich Aufforderungen:

(Alter: 4 Jahre) Vor dem Zubettgehen spielt Ihr Kind, es soll nun Zähneputzen:

(Alter: 6 Jahre) Ihr Kind gibt dem Geschwisterkind zu wenig von den gemeinsamen Süßigkeiten ab:

(Alter: 8 Jahre) Ihr Kind fährt aus Übermut auf dem Radweg in Schlangenlinien:



Gefühle offen ausdrücken - Selbstfürsorge

Emotionsmanagement für Eltern



- Folgendes haben wir Eltern unternommen, um uns emotional zu entlasten: _____
- Welche dieser Versuche waren erfolgreich? _____
- Denken Sie, dass die emotionalen Belastungen in Zukunft zunehmen? _____
- Ab welcher emotionalen Belastung würden Sie therapeutische/ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen? _____



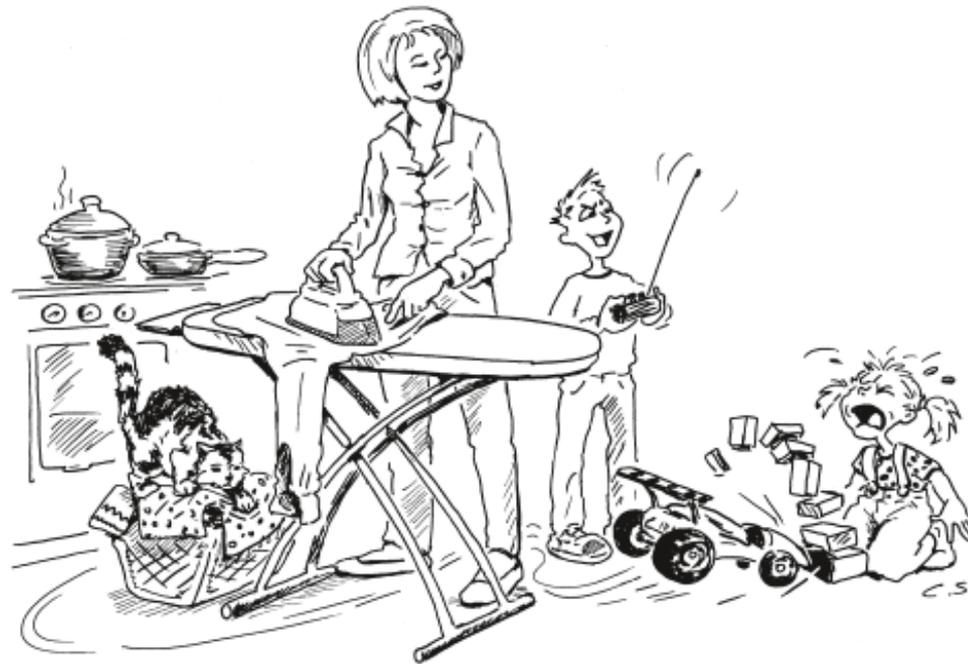
Gefühle offen ausdrücken - Selbstfürsorge

AB 67 /

Emotionsmanagement für Eltern

E

1/2



Die Erziehung und Betreuung von Kindern wurde in den letzten Jahren durch neue Ansprüche, die Familien befriedigen sollen, und die beruflichen Anforderungen der Eltern anspruchsvoller. Als Eltern sollen Sie immer mehr Wünsche in der Erziehung Ihrer Kinder erfüllen und die Gesellschaft fordert von Ihnen »perfekte Kinder«. Wenn die Anforderungen an Sie zu hoch sind, sind Sie gestresst und emotional unausgeglichen. Dies schadet Ihnen selbst und Ihren Kindern. Sie haben wahrscheinlich schon versucht, etwas gegen diese ungünstigen Zustände zu unternehmen. Bitte nennen Sie einige Bemühungen in diesem Zusammenhang.

Folgendes haben wir als Eltern unternommen, um uns emotional zu entlasten:

.....



Problemlösen – Neue Lösungen entwickeln

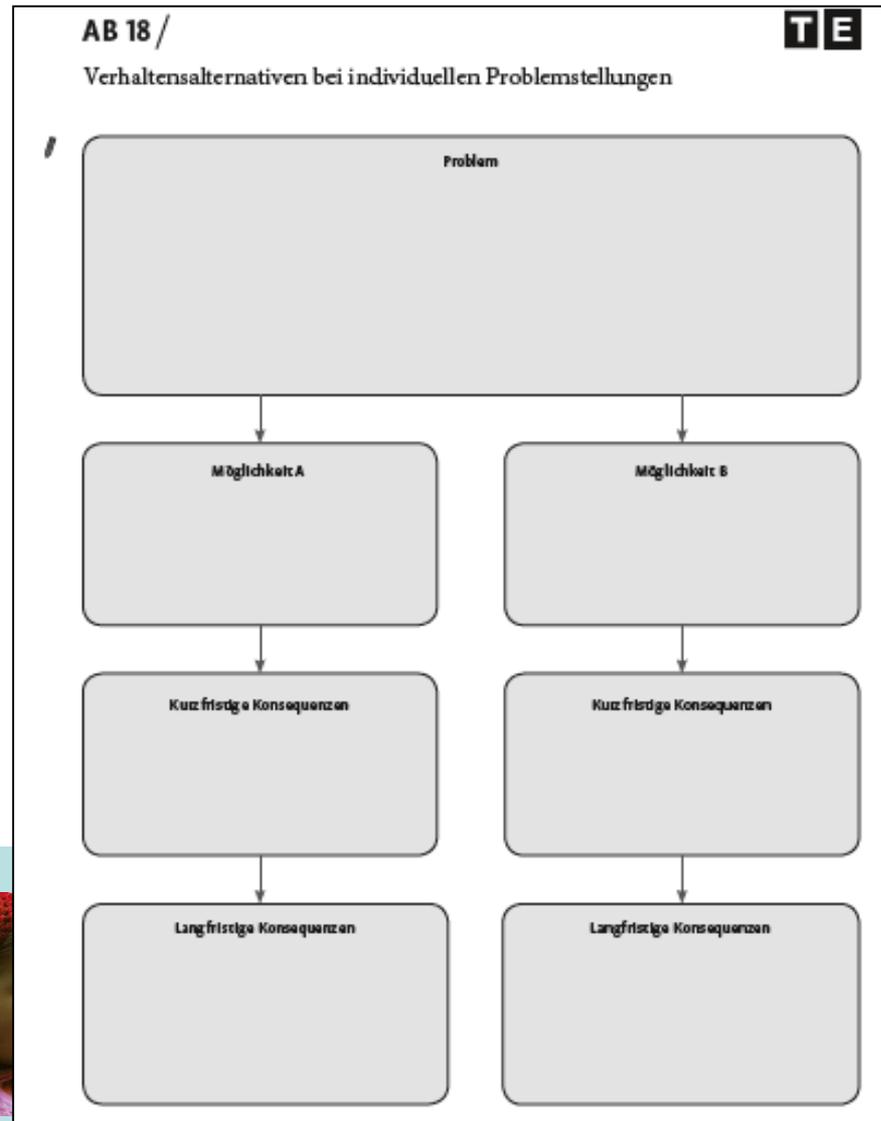
Verhaltensalternativen bei individuellen Problemstellungen



- Beschreibung des individuellen Problems
- Welche Handlungsalternativen gibt es?
- Was sind die kurzfristigen Konsequenzen?
- Was sind die langfristigen Konsequenzen?



Problemlösen – Neue Lösungen entwickeln



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

