

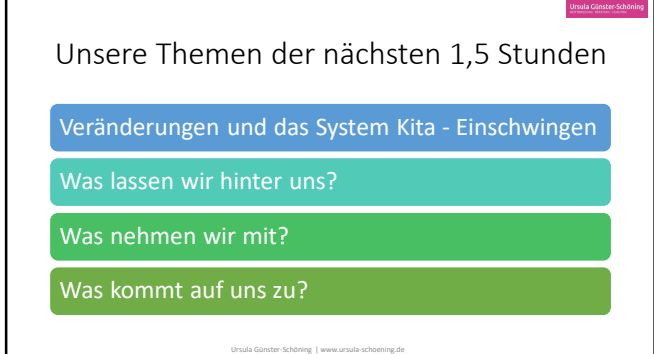


Ursula Günster-Schöning

Workshop 4

Resilient und krisenfest im System Kita!
Was lassen wir zurück,
was nehmen wir mit,
was kommt auf uns zu?

1



Ursula Günster-Schöning

Unsere Themen der nächsten 1,5 Stunden

- Veränderungen und das System Kita - Einschwingen
- Was lassen wir hinter uns?
- Was nehmen wir mit?
- Was kommt auf uns zu?

Ursula Günster-Schöning | www.ursula-schoening.de

2



Ursula Günster-Schöning

Veränderungen-
gehören zum Leben
dazu!
Einschwingen...

3



Ursula Günster-Schöning

Die Welt im Wandel 1

Quelle: Ursula Günster-Schöning

Ursula Günster-Schöning | www.ursula-schoening.de

4



Ursula Günster-Schöning

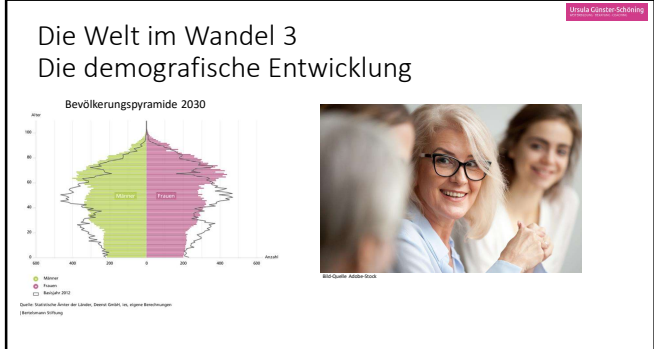
Die Welt im Wandel 2 Digitalisierung

Amtseinführung Barack Obama 2009
Papstwahl 2013

Quelle: https://www.fox.com/top-content/updates/05/05/09.../kennedy.../barack.../francis.../auf

Ursula Günster-Schöning | www.ursula-schoening.de

5



Ursula Günster-Schöning

Die Welt im Wandel 3 Die demografische Entwicklung

Bevölkerungspyramide 2030

Quelle: Statistische Bundesamt für Ländern, David Grötker, im, eigene Berechnungen

Ursula Günster-Schöning | www.ursula-schoening.de

6

Die Welt im Wandel 4

Veränderte Lebenswelt

- / Individualität und Selbstverwirklichung
- / Vielfalt an Lebensformen
- / Betreuung und Pflege von Älteren steigt an
- / Wandel in den Rollenmustern
- / Homeschooling & Homeoffice
- / Nichts ist von Bestand – vieles im Umbruch

Veränderte Arbeitswelt

- / Projektarbeit und schnelle Herausforderungen
- / Flexibilität und Mobilität (VUKA-Welt)
- / Lebenslanges Lernen & Bildung
- / Digitalisierung & Agilität
- / Globale Herausforderungen
- / Nichts ist von Bestand – vieles im Umbruch

Ursula Günster-Schöning | www.ursula-schoening.de

7

Zwischenfazit: Veränderung ist ein kontinuierlicher Prozess

- ❖ **Herausforderung 1:** Hohe Wandlungsfähigkeit und Flexibilität
- ❖ **Herausforderung 2:** Hohe Selbstwirksamkeit und Selbstständigkeit aller, um eine aktive Mitgestaltung strukturierter Veränderungen zu ermöglichen
- ❖ **Herausforderung 3:** Schnell reagieren und sich kontinuierlich weiterentwickeln bei gleichzeitigem
- ❖ **Wunsch:** Nach Kontinuität und Sicherheit

Ursula Günster-Schöning | www.ursula-schoening.de

8

Doch wie ist meine eigene Haltung dazu sowie meine persönliche Belastbarkeit?

Ursula Günster-Schöning | www.ursula-schoening.de

9

Unser Gehirn ist auf Gemeinschaft und Routine programmiert...

Ursula Günster-Schöning | www.ursula-schoening.de

10

Gewohnheiten = Trampelpfade

Quelle: Adobe-Stock

11

Begriffsschärfung: Veränderung (=) Problem

PROBLEMTRENCE

Probleme verfahren uns dazu größer zu werden, wenn wir länger und ausdauernder darüber reden!

FOLGE → Wenn uns das Problem im Griff hat, ist das Leben, wirge Leben, eben genau genau Problem!

So ist das → Besser wäre: ... und nun haben wir eine Herausforderung, die meistert, also Was kann ich tun, wenn ich will? **Lösungsorientiert Denken geht Handlung!**

Den Fokus auf die Zukunft richten

... anstatt auf die Probleme!

Ursula Günster-Schöning | www.ursula-schoening.de

12



13

Corona und die Folgen der COVID 19-Pandemie, sowie der Krieg in der Ukraine haben Auswirkungen...

Der **Anstieg psychischer Belastungen** hat seit der Pandemie bei vielen Erwachsenen im beruflichen wie privaten Kontext stark zugenommen.

Und auch **Kinder und Jugendliche** zeigen vielfältige Belastungssymptome und psychische und körperliche Auffälligkeiten.

Ursula Günster-Schöning | www.ursula-guenster.de

14

Corona und die Folgen für Kinder

Einige wahrnehmbare Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendliche...

- ◆ Anstieg von Adipositas, Bewegungsmangel und Koordinationsproblemen, bei gleicher Zunahme des Medienkonsums
- ◆ Zwangsstörungen (Hände waschen müssen, Weg gucken, Ticks...)
- ◆ Zunahme von Ängsten (Angst krank zu werden, zu sterben, Versagensängste, Verlustangst...) und Aggressionen
- ◆ Lernblockaden, Konzentrationsprobleme, Aufmerksamkeitsdefizite...
- ◆ Selektiver Mutismus (Verweigerung von Sprache in bestimmten sozialen Situationen)
- ◆ Schlafprobleme...

Ein wesentlicher Aspekt von Stressbelastungen ist **mangelnde Freizeit und fehlende selbstbestimmte „Qualitätszeit“**.

Ursula Günster-Schöning | www.ursula-guenster.de

15

Stress

ist ein Ungleichgewicht zwischen wahrgenommenen Anforderungen und subjektiven Fähigkeiten, diesen Anforderungen zu begegnen

Quelle: Prof. Dr. Helger Ziegler, Fakultät für Erziehungswissenschaften Universität Bielefeld

Wie ist Stress zu erfassen?

- Sorgen und emotionale Erschöpfung
- Zeitliche Belastung
- Unangenehme Termine
- Erwartungsdruck
- Negative Emotionen
- Somatoforme Belastungen

Mit **Somatoformen** oder funktionellen körperlichen Störungen werden körperliche Beschwerden bezeichnet, die nicht auf eine organische Krankheit zurückgehen und von denen man annimmt, dass sie seelisch verursacht sind, beispielsweise durch hohe seelische Anspannung, Stresserleben oder zwischenmenschliche Konflikte.

Quelle: Prof. Dr. Helger Ziegler, Uni Bielefeld

Ursula Günster-Schöning | www.ursula-guenster.de

16

Somatoforme Belastungen bei Kindern

Stress wirkt sich dramatisch auf das **subjektive Wohlbefinden** der Kinder aus und verursacht klassische Burn-Out Symptome, wie **Einschlafschwierigkeiten, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Bauchschmerzen**.

Kinder: Antworten zum Befinden "oft"

Frage	Höherer Stress	Niedriger bis moderater Stress
Wie oft fühlst Du Dich müde oder schläpp?	12,7%	37,3%
Wie oft kannst Du nicht gut einschlafen?	25,1%	42,8%
Wie oft hast Du Kopfschmerzen?	5,6%	8,4%
Wie oft hast Du Bauchschmerzen?	5,6%	17,6%

Ursula Günster-Schöning | www.ursula-guenster.de

17

Ergebnisse der Stress-Studie (2015)

Quelle: Prof. Dr. Helger Ziegler, Fakultät für Erziehungswissenschaften Universität Bielefeld

- **Fast jedes sechste Kind und jeder fünfte Jugendliche weist deutliche Stress-Symptome auf**
- **Die Ursache ist vor allem wenig Freiraum für eine kindliche Selbstbestimmung, durch hohe Erwartungen der Eltern an ihre Kinder**
- **Die Folgen sind häufig Depressionen, Versagensängste sowie ein deutlich erhöhtes Aggressionspotential**

Quelle: Prof. Dr. Helger Ziegler, Uni Bielefeld

In der Studie 2020 „Jetzt sprichst du“ wurden 4000 Kinder und Jugendliche in Österreich und 1400 in Deutschland zu ihren Erfahrungen der Corona-Pandemie befragt.

73% der befragten Kinder und Jugendlichen gaben an, dass es ihnen nun **schlechter geht** als vor Corona. **59,2 %** fühlten sich öfter **wütend und genervt**, zudem **46,6 %** öfter **einsam / allein** und **43,8%** öfter **traurig**.

Quelle: focus online 2020

Ursula Günster-Schöning | www.ursula-guenster.de

18

Ergebnisse verschiedener Studien 2021

- Viele junge Menschen sind viele Stunden allein, mit einem **um bis zu 75 % erhöhten Medienkonsum** bei den 4- bis 17-Jährigen, ohne angerechnete Homeschooling-Zeiten.
- Im weiteren Pandemieverlauf ist damit **zunehmender Bewegungsmangel** verbunden, mit den bekannten negativen Folgen, wie eine **Verschlechterung der Motorik oder Gewichtszunahme** (Arzteblatt.de 2020; Schmidt et al. 2021).
- Abgenommen haben bei 4- bis 17-Jährigen vor **allem Bewegung mit mittlerer und hoher Intensität, sportliche Aktivitäten in Verein und Freizeit**, die zuvor für 70 % der Kinder und Jugendlichen in Deutschland zum Alltag gehörten, sowie Alltagsaktivitäten wie Spazierengehen und (draußen) Spielen. (Schmidt et al. 2021).

Quelle: Social Extra 2 2022: 93-98 <https://doi.org/10.1007/s12054-022-00468-1> Online publiziert: 7. März 2022 © Antje Richter Kornwetz & Gerda Holz

Ursula Günster-Schöning | www.ursula-guenster.de

19

Ergebnisse verschiedener Studien 2021

- ... dass sich **Früherkennungs- und Schuleingangsuntersuchungen verzögert haben**, u. a. durch die völlige Überlastung des öffentlichen Gesundheitsdienstes, die zu Beginn **geschlossenen Kitas** und die im weiteren Pandemieverlauf häufig vorkommenden **Schließungen einzelner Kitagruppen**.
- ... dass die sonst ggf. durch Einrichtungen festgestellten **Entwicklungsverzögerungen und Förderbedarfe der Kinder nicht erkannt werden und Vorbereitungen auf den Übergang „Familie/Kita“ oder „Kita/Grundschule“ oft komplett ausfallen**.
- ... dass Ergebnisse von Schuleingangsuntersuchungen aus dem ersten Pandemiejahr zeigen, dass sich seitdem die schon zuvor bestehenden **Entwicklungsunterschiede je nach sozio-ökonomischer Familienlage ausweiten**, etwa im **Bereich Motorik, beim Zählen oder bei der Sprachentwicklung**. (Bredahl 2021; Richter, Kornwetz und Holz 2021).

Quelle: Social Extra 2 2022: 93-98 <https://doi.org/10.1007/s12054-022-00468-1> Online publiziert: 7. März 2022 © Antje Richter Kornwetz & Gerda Holz

Ursula Günster-Schöning | www.ursula-guenster.de

20

Dreijährige und Corona ...

- Maske für Dreijährige? – Die Industrie befeuerte auch das
- Kinder, die jetzt drei Jahre alt sind haben fremde Erwachsene **nur** mit Masken erlebt
- Mund = Tor geschlossen
- Ängste: Ich bin eine Gefahr für Oma und Opa
- Mund zu ist besser als Mund auf: Husten, Singen, schreien ... (waren nicht erwünscht)
- Körper: Nicht mehr berührt werden, z. B. Zahnprophylaxe (No Touch), Eingewöhnung in Kitas ist schwieriger geworden...
- Der Satz: „Sei vorsichtig!“ – war ein ständiger Wegbegleiter im Alltag
- **Weiche Lebenserfahrungen haben die Kinder in den letzten drei Jahren gemacht? Was nehmen sie mit in die Zukunft? Erinnerungen, die geprägt wurden!**

Ursula Günster-Schöning | www.ursula-guenster.de

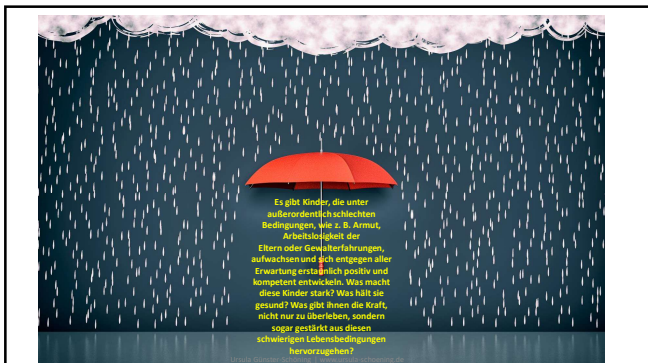
21



Teil 2: Was nehmen wir mit?

Bild Quelle: unsplash.com/ursula schöning

22



Es gibt Kinder, die unter außerordentlich schlechten Bedingungen, wie z. B. Armut, Arbeitslosigkeit der Eltern oder Gewalterfahrungen, aufwachsen und sich entgegen aller Erwartung erstaunlich positiv und kompetent entwickeln. Was macht diese Kinder stark? Was hält sie gesund? Was gibt ihnen die Kraft, nicht nur zu überleben, sondern sogar gestärkt aus diesen schwierigen Lebensbedingungen hervorzugehen?

Ursula Günster-Schöning | www.ursula-schoening.de

23

„Resilienz“

Der Begriff „Resilienz“ leitet sich vom englischen Wort „resilience“ (Spannkraft, Elastizität) ab und bezeichnet die Fähigkeit, selbst in schwierigen Lebenskrisen und nach schweren Schicksalsschlägen wie ein „Stehaufmännchen“ wieder auf die Beine zu kommen. Resilienz steht somit für das Immunsystem der Psyche oder auch für den Schutzschirm der Seele.

Quelle: Fot: Ulrich-Graf, pixel Hochschule Weidberg

Ursula Günster-Schöning | www.ursula-schoening.de

24

Resilienz =
 „im Kern [...] die erfolgreiche Bearbeitung von Belastungen“

allerdings weit über die Lebensphase Kindheit hinaus“
 (Fingerle, Opp & Suess 2020, 7;)
Ursula Günster-Schöning | www.ursula-schoening.de

25

Prävention: Förderung der Schutzfaktoren = Resilienzfaktoren

- Selbstwahrnehmung
- Selbstwirksamkeit
- Selbststeuerung
- soziale Kompetenz
- Umgang mit Stress
- Problemlösefähigkeiten

→ **Erwerb über psychosoziale Prozesse**
 (Wustmann 2016 in Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2019, 30)
Ursula Günster-Schöning | www.ursula-schoening.de

26

Resilienzforschung

Die Widerstandsfähigkeit der Seele ist ein relativ neues Forschungsgebiet. Begonnen hat die Resilienzforschung auf der hawaiianischen Insel Kauai.

Mittlerweile wurden zahlreiche weitere Studien ausgewertet und das Phänomen der Resilienz folgendermaßen beschrieben:

- **Resilienz ist nicht angeboren, sondern erlernbar.**
- Resilienz kann mit der Zeit und unter verschiedenen Umständen variieren. Kein Mensch ist immer gleich widerstandsfähig.
- Die Wurzeln für die Entwicklung von Resilienz liegen einerseits in der Person des Menschen, andererseits in seiner Lebensumwelt.

Quelle: Prof. Ulrike Graf, päd. Hochschule Heildelberg
Ursula Günster-Schöning | www.ursula-schoening.de

27

Faktoren der Resilienz: Person und Lebensumwelt Fähigkeiten und Kompetenzen

Resiliente Kinder

- rechnen mit dem Erfolg eigener Handlungen,
- gehen Problemsituationen aktiv an,
- nutzen eigene Ressourcen effektiv aus,
- glauben an eigene Kontrollmöglichkeiten, erkennen aber auch realistisch, wenn etwas für sie unbeeinflussbar, d. h. außerhalb ihrer Kontrolle, ist.

Diese Fähigkeiten und Kompetenzen tragen dazu bei, dass Stressereignisse und Problemsituationen weniger als Belastung, sondern vielmehr als Herausforderung wahrgenommen werden. Dadurch werden mehr aktiv-problemorientierte und weniger passiv-vermeidende Bewältigungsstrategien angeregt. Und dies führt wiederum dazu, dass sich die Kinder ihrem Schicksal nicht hilflos ausgeliefert fühlen.
Quelle: Prof. Ulrike Graf, päd. Hochschule Heildelberg
Ursula Günster-Schöning | www.ursula-schoening.de

28

... ich habe – ich kann – ich bin!

29

deutsche Übersetzung: Wansik Kwon (Fachhochschule Nordwestschweiz),
 Mikaela Pflügel (pädagogische Hochschule Heildelberg),
 Babes Drosden, Ulrike Becker (Bremen) – Version: 29.09.2014
Ursula Günster-Schöning

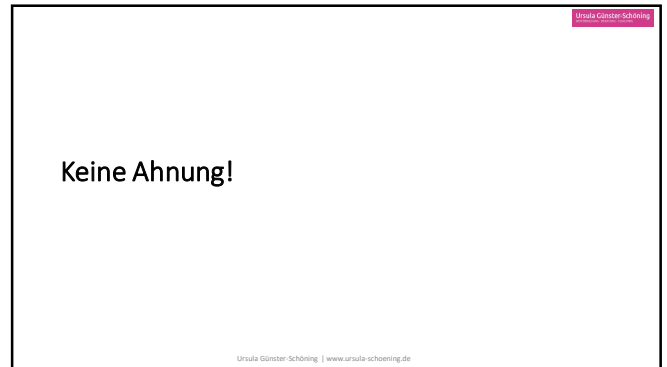
Spezifische Zugänge	RESILIENZMODELL ZUR FÖRDERUNG VON RESILIENZ ERWACHSENER NACH HART, BUNCGOW ALS THOMAS & CAMERON 2012, ADAPTIERT 2014				
	GRUNDSÄTZLICHES	ZUGEHÖRIGKEIT	LEBEN	BEWÄLTIGUNG	SELBST
Hervorragende Wohnbedingungen	Zugehörigkeit finden Unterstützen, den eigenen Platz in der Welt zu finden/zu verstehen	Lernen und Arbeiten so erfolgreich gestalten wie möglich	Grenzen verstehen und einhalten Mutig sein	Hoffnung bewahren helfen	
Hervorragend Geld, um zu leben	Positive Einflüsse erschaffen Beziehungen aufrechterhalten, die besser	Merkmale engagieren	Probleme erkennen & lösen und dabei Selbstverwirrung bzw. Schuldgefühle reduzieren	Die Person unterstützen, andere Menschen und deren Gefühle zu verstehen	
Sicherheit	zu mehr positive Beziehungen, die Hoffnung geben	Einen Karriere- oder Lebensplan entwickeln	Positiven Blick auf das Leben unterstützen	Die Person unterstützen, sich selber besser kennenzulernen	
Zugang & Transport	Beziehungen aufbauen/pflegen, die Hoffnung geben	Selbstorganisation unterstützen	Interessen pflegen		
Gesunde Ernährung	Menschen zusammenbringen, auf die sich die Person verlassen kann		Personen unterstützen, sich selbst zu beruhigen & zu beschäftigen und dabei positive Reflexionen anzugehen	Die Person unterstützen, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen	
Bewegung & Hygiene	Verantwortlichkeiten & Verpflichtungen				
Hervorragend Schlaf	Auf gute Zeiten und Orte fokussieren	Erreichten betonen	Daran erinnern, dass morgen ein neuer Tag ist	Talente fördern	
Freizeit/Erholung & Arbeit	Verstehen, wofür die Person kumpelt und was sie bereits erlebt hat		Sich auf andere verlassen, wenn es nötig ist	Nutzen von erfolgreichen Behandlungen für spezifische Probleme	
Nicht bedroht sein durch Vorfälle und Diskriminierung	Gute neue Erfahrungen und Beziehungen ermöglichen Unterstützen, neue Freunde zu gewinnen und Zeit mit ihnen zu verbringen	Altagstätigkeiten entwickeln/fördern	Spaß haben und lachen		
	GESAMTE WERTE				
	AKZEPTANZ	AUFRICHTERHALTUNG	VERBUNDENHEIT/ENGAGEMENT	MITWIRKUNG Selbst, Familie, Freunde, soziale Elemente, Gesundheitszustand	

Quelle: Prof. Ulrike Graf, päd. Hochschule Heildelberg

30



31



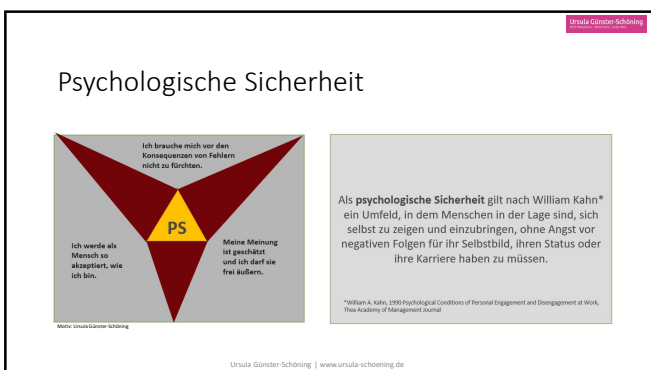
32



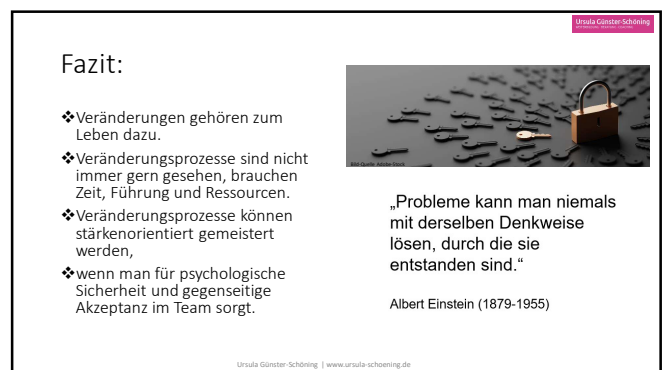
33



34



35



36

YouTube
 Lust auf mehr?
 Dann abonniert meinen Bildungskanal auf YouTube.
 Dort stelle ich regelmäßig Beiträge zu päd. Themen ein.
<https://www.youtube.com/c/UrsulaGünsterSchöning>

Meine Neuerscheinungen in 2022:
 „Die Stadt der magischen Buchstaben“ - Finde die Zutaten für den magischen Zaubertrank.
 Weitenfänger, Duden Verlag.
 „Jetzt lerne ich sprechen“ - Eine Reise in die Sprachwelten von Kindern zwischen 0 und 6 Jahren.
 Weitenfänger, Duden Verlag




Ursula Günster-Schöning
 Systemische Organisationsentwicklung,
 Weiterbildung, Coaching & Prozessbegleitung
www.ursula-schoening.de

„Systemisch lösungsorientierte Gesprächsführung und Beratung in Kindertageseinrichtungen“ - Ein Lehr-, Lern- und Arbeitsbuch, Vandenhoeck & Ruprecht Verlag. Autor*innen: Holger Lindemann / Ursula Günster-Schöning / Petra Lahnkamp / Inka Siler.
 „Die 10 wichtigsten Ebenenabende im Kindergarten“ - Im Dialog mit Eltern und Familien, Don Bosco Verlag. Autorinnen: Ursula Günster-Schöning / Christa Müller


37

Vorankündigungen Herbst 2022:


Erzieher:in sein
 45 Methodenkarten zu Selbstverständnis, Aufgabenprofil und Zukunftschancen
 Bonusmaterial online: Checklisten, Übungen,
 Experteninterviews. Erscheint im Don Bosco Verlag in der Reihe:
 Mein Beruf, meine Kita
 von Ursula Günster-Schöning



Erfolgreiche Teamführung im Kindergarten
 Ein Reflektionsbuch für Kitaleitungen
 Reihe: Kitaleitung
 Erscheint im Herbst 2022, ca. 160 Seiten
 broschüriert, auch als E-Book erhältlich,
 Beltz Juventa Verlag
 von Ursula Günster-Schöning



Buchtipps:



Ursula Günster-Schöning | www.ursula-schoening.de

38



39