

## Gesund aufwachsen

Resilienzstärkung bei Kindern durch gesundheitsbewusste Fachkräfte unter besonderer Berücksichtigung der Covid19-Pandemie aus der Perspektive der Teilnehmenden

Zusammenfassung der Ergebnisse aus den digitalen Dialogtreffen für pädagogische Fachkräfte in Hessen



## Hintergrund

Seit zwei Jahren wird die Arbeit in Kindertageseinrichtungen von Einflüssen durch die Covid19-Pandemie verändert. Fachkräfte, Kinder, Eltern und alle Akteure in der Lebenswelt Kita müssen mit diesen Veränderungen umgehen und trotzdem qualitativ gute Betreuung, Bildung und Erziehung gewährleisten. Aktuelle Veröffentlichungen<sup>1,2</sup>, geben wissenschaftlich belegte Hinweise, dass sich die Folgen der Pandemie insbesondere durch eine Verschlechterung der physischen und psychischen Gesundheit sowie der gesamten Entwicklung der Kinder zeigen und noch verstärkt zeigen werden. Die Ergebnisse stellen ebenso dar, dass Kinder und Jugendliche gestärkt aus einer Krise hervorgehen können, wenn sie in der Entwicklung von Widerstandsressourcen unterstützt werden.

Die Kindertagesbetreuung, als wichtige Sozialisationsinstanz neben der Familie, kann einen großen Beitrag dazu leisten, gesundheitliche Chancengleichheit dadurch zu fördern, dass die Fachkräfte den Kindern ein resilienzstärkendes Umfeld bieten.

Knapp 200 pädagogische Fach- und Führungskräfte der frühkindlichen Bildung in Hessen sind der Einladung des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration (HMSI) und der Hessischen Arbeitsge-

meinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAGE) gefolgt. Zwischen Juli und Oktober 2022 wurden vier digitale Dialogtreffen durchgeführt. Ziel war es, pädagogische Fachkräfte für die Stärkung von Resilienz zu sensibilisieren, aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Auswirkungen der Covid19-Pandemie zu vermitteln und ein digitales Format zu schaffen, um mit anderen pädagogischen Fachkräften einen themenbezogenen Dialog zu führen. Neben einem Fachvortrag zu den Auswirkungen der Covid19-Pandemie in der Kindertagesbetreuung und einem Impuls zu Möglichkeiten des Ausbaus der eigenen Resilienz sowie sowie der Resilienz des Teams, gab es Zeit für einen kollegialen Austausch und die Entwicklung von Handlungsempfehlungen „von der Praxis für die Praxis“.

Die von den Teilnehmenden erarbeiteten Empfehlungen wurden nach Abschluss aller vier Veranstaltungen mithilfe einer qualitativen Analyse ausgewertet und zusammengefasst. Einige Ergebnisse der Analyse wurden in einen fachlichen Kontext eingebettet, welche im Text mit einer blauen Linie links außen markiert sind. Des Weiteren wurden damit in Verbindung stehende Zitate von Teilnehmenden hinzugefügt, die im Text *kursiv* gekennzeichnet sind.

Eine Zusammenfassung aller Ergebnisse ist den Seiten 9 und 10 zu entnehmen.

<sup>1</sup> Vgl. Ravens-Sieberer 2021

<sup>2</sup> Vgl. BMFSFJ/BMG 2021

## Exkurs: Der Begriff Resilienz

Der Begriff Resilienz lässt sich aus dem englischen Wort resilience – übersetzt mit Spannkraft, Elastizität, Widerstandsfähigkeit – ableiten und beschreibt die psychische Widerstandsfähigkeit.<sup>3</sup> Ein Kind wird als resilient bezeichnet, wenn es sich psychisch gesund entwickelt, obwohl es erheblichen Belastungen, schwerwiegenden Risikofaktoren in Form von für die Entwicklung ungeeigneten Lebensumständen und/oder bedrohlichen Lebensereignissen ausgesetzt ist.<sup>4</sup>

„Resilienz ist nicht angeboren und man kann sie auch nicht für immer erwerben. Sie verändert sich im Laufe des Lebens und muss immer wieder neu erlernt bzw. »aufgefrischt« werden.“<sup>5</sup>



Im Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder von 0-10 Jahren in Hessen (BEP) wird das Konstrukt Resilienz folgendermaßen erklärt: „Resilienz baut auf den individuumsbezogenen und sozialen Basiskompetenzen auf und wird maßgeblich durch die sozialen Ressourcen des Kindes begünstigt, insbesondere durch stabile emotionale Beziehungen zu Bezugspersonen, offenes, wertschätzendes Erziehungsklima, vorbildhafte Rollenmodelle, positive Beziehungen zu anderen Kindern oder bereichernde Erfahrungen in den Bildungsinstitutionen.“<sup>6</sup>

Personale Stärken und soziale Ressourcen wirken somit als Schutzfaktoren gegen negative Einflüsse auf die menschliche Psyche.<sup>7</sup> Der Ausbau von Kompetenzen, die dem Kind zu einem eigenständigen, souveränen Umgang mit Belastungen im Leben verhelfen, nimmt dabei eine entscheidende Rolle ein. Schwierige Situationen sollen dadurch als lösbare Probleme und somit als Herausforderungen angesehen werden, die mit den eigenen Fähigkeiten und sozialen Ressourcen des Kindes selbst gemeistert werden können.<sup>8</sup>

<sup>3</sup> Vgl. HMSI/HKM 2019: 145

<sup>4</sup> Vgl. Rönnau-Böse/ Fröhlich-Gildhoff/ Bengel/ Lyssenko 2022

<sup>5</sup> Rönnau-Böse/ Fröhlich-Gildhoff 2014: 13

<sup>6</sup> HMSI/HKM 2019: 44

<sup>7</sup> Vgl. HMSI/HKM 2019: 26

<sup>8</sup> Vgl. HMSI/HKM 2019: 44

## Handlungsempfehlungen aus der Perspektive der pädagogischen Fachkräfte: Stärkung der eigenen Resilienz

Kinder werden von pädagogischen Fachkräften, die Teil des Settings Kita sind, auch im Erlernen eines gesundheitsbewussten Verhaltens beeinflusst. Pädagogische Fachkräfte haben somit eine besondere Vorbildfunktion für Kita-Kinder. „Die [...] Entwicklung von Widerstandsfähigkeit (Resilienz), die Kinder befähigt, mit Veränderungen und mit Belastungen angemessen umzugehen, sind zentrale Aufgaben sowohl der Kindertageseinrichtungen als auch der Grundschulen“<sup>9</sup>.

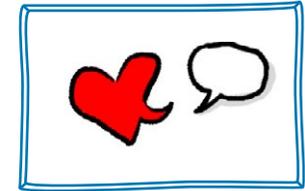
Im Fachvortrag wurden folgende Impulse für die individuelle Resilienzförderung dargestellt:

- „Optimismus ausbauen – Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Achtsamkeit üben
- Kontrolle der Emotionen/ Gefühlsregulation
- Gedanken konstruktiv ausrichten und Glaubenssätze prüfen
- Körperhaltung beachten
- Netzwerken – Kollegialität und soziale Beziehungen

<sup>9</sup> HMSI/HKM 2019: 10

<sup>10</sup> Hartung 2017

- Innere Stärke aufbauen
- Emotionskontrolle und positive Emotionen kultivieren“<sup>10</sup>



Diese Empfehlungen haben die pädagogischen Fachkräfte ergänzt. Durch ihre persönlichen Erfahrungen in der Pandemie haben sie Ansätze entwickelt, welche die eigene Resilienz stärken. Jene sollen in andauernden und zukünftigen Krisen helfen.

Ein wesentlicher Faktor für die Stärkung der eigenen Resilienz ist neben einem „gesunden Verhältnis von Empathie, Wertschätzung und Abgrenzung“ im Team der „gegenseitige und regelmäßige Austausch mit Kolleg\*innen“. Hervorgehoben wurde hier auch der „Zusammenhalt“, bzw. der Punkt des „Wir-Gefühls im Team“. In diesem Zusammenhang wurde auch die „offene und ehrliche Kommunikation“ aufgeführt, die auch im Homeoffice berücksichtigt werden sollte.

Im Bereich der individuellen Stärkung spielt die Selbstfürsorge eine wichtige Rolle. Das Schaffen von „kleinen Inseln der Erholung“ kann hierbei hilfreich sein. Das „Achten auf sich selbst“ und somit „eigene Grenzen kennen und setzen“ sind ebenfalls bedeutsame Faktoren der Selbstfürsorge.

Des Weiteren ist der Umgang mit Situationen bedeutend, das heißt, dass man „die Situationen, die man nicht verändern kann, akzeptieren soll“, und außerdem „gelassen und geduldig an die Situationen herangehen und erst dann reagieren“ soll.

## Zur Stärkung der eigenen Resilienz wird von den pädagogischen Fachkräften außerdem empfohlen ...

... „offen für Neues“ zu sein.

... „optimistisch zu bleiben“ und die „Krisen als Chance“ zu sehen.

... den „Humor“ beizubehalten.

... die „Transparenz“ zu beachten.

... „lösungsorientiert“ zu bleiben und den „Blick auf das Mögliche“ zu lenken. Hierbei kann eine „Priorisierung der Aufgaben“ helfen.

... „Rahmenbedingungen“ anzupassen. Vertiefend wurden hier die Beispiele von „kleineren Gruppen“, „flexibleren Öffnungszeiten“ und mehr „personellen Ressourcen“ genannt.

... die „Arbeitsweisen“ zu optimieren. Hierzu zählen das „Arbeiten in der Natur“, Betroffene „mit ins Boot holen“, „übergreifend mitzudenken“ sowie „flexibel sein“.

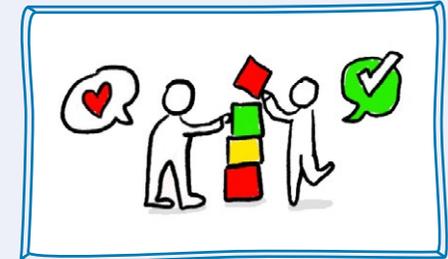
<sup>11</sup> Vgl. Lattner, K. (in Druck)

<sup>12</sup> Vgl. Lattner 2022

<sup>13</sup> Vgl. Lattner/Jankowicz 2021

## Exkurs: Zwei Jahre Pandemie – Auswirkungen und dauerhafte Veränderungen <sup>11,12,13</sup>

### Kitas in der Pandemie



Das Kita-System stand während der Corona-Pandemie unter enormen Handlungsdruck, da sich ständig auf die verändernden Lagen (Fallzahlen und Verordnungen) angepasst werden musste. Dies und der damit verbundene politische Maßnahmenkatalog führte zu verschiedenen Herausforderungen und gleichzeitig fehlenden Erholungsphasen.

### Pandemiebedingte Herausforderungen

Neben dem Informationsmanagement, womit auch eine transparente Kommunikation der umzusetzenden Vorgaben sowie Etablierung von neuen Kommunikationswegen mit den Kolleg\*innen und Eltern zusammenhängt, stellt die starke Bürokratisierung eine Herausforderung dar. Zudem nimmt die Emotionsarbeit im Team, mit den Eltern und Kindern einen großen Raum ein, da unter anderem Ängste aufgefangen werden mussten. Eine große Problematik stellt bei der Erstellung der Verordnungen der fehlende Einbezug der Kita-Praktiker\*innen dar.

## Chancen der Krise

Auf individueller Ebene führte die Pandemie zu einer persönlichen Weiterentwicklung und im Team zu einer Stärkung des Zusammenhalts und des Miteinanders. Außerdem war fortan mehr Zeit für mittelbare pädagogische Arbeit, sodass störungsfrei mit kleinen Gruppen gearbeitet werden konnte.

Weitere Chancen ergaben sich im Bereich Familie und Kita unter anderem durch innovative digitale Kommunikationswege zwischen Kita-Fachkräften und Eltern. Des Weiteren ist auf Seiten der Eltern das Vertrauen in die Selbstständigkeit der Kinder sowie die Anerkennung für die Kita-Arbeit gewachsen.

Darüber hinaus müssen deshalb das Wohlbefinden und die Bedarfe der Fachkräfte nun stärker im Fokus stehen.

## Handlungsempfehlungen aus der Perspektive der pädagogischen Fachkräfte: Stärkung der Resilienz im Team

Die pädagogischen Fachkräfte beschäftigten sich mit ihren Lernerfahrungen (sogenannte Best Practice-Erfahrungen), wie das Team sich gegenseitig stärken konnte und was sich daraus etabliert hat. Häufig wurden der *Austausch und die Kommunikation* erwähnt. Hierbei stehen besonders klare Absprachen, Transparenz und Wertschätzung im Vordergrund. Im Zusammenhang mit den genannten Aspekten stellt die *Arbeitsweise* einen wegweisenden Baustein dar, weil im Rahmen dessen auch Regeln für Absprachen und Kommunikation getroffen werden können. Hierunter zählen auch die Aufgabenverteilung und Entwicklung einer Vision. Hinsichtlich der Arbeitsweise sind wichtige Aspekte von *Teamsitzungen* eine regelmäßige Struktur und klar definierte Inhalte für den Ablauf. Ableitend aus diesen Ergebnissen leistet unter anderem die *Atmosphäre* im Team einen wichtigen Beitrag. Neben Interventionen wie die Gestaltung des Teamzimmers oder das Bereitstellen von Pausensnacks werden auch Werte wie Toleranz oder Vertrauen genannt. Ergänzend zu letzterem ist auch die *Akzeptanz* wichtig, was die Unterschiedlichkeiten der Teammitglieder in den Vordergrund stellt. An dieser Stelle sei als weitere Empfehlung von den pädagogischen Fachkräften das *Teambuilding* hervorzuheben, da hierdurch Zusammenhalt und Vertrauen im Team gefördert werden kann.

Aus der Perspektive der pädagogischen Fachkräfte ist es außerdem hilfreich, *ressourcenorientiert* im Team zu handeln. Besonders wichtig erscheint hier das Aufzeigen der eigenen Stärken und sich hierdurch gegenseitig im Team zu bestärken. Des Weiteren sind Fortbildungen für das Team und die einzelnen Mitarbeitenden sowie Supervisionen notwendig, um die Resilienz im Team zu stärken.

Als weitere Kompetenzen, die neben den Fortbildungen gefördert und ausgebildet werden, tragen *Selbstfürsorge* und Unterstützung im Sinne des gegenseitigen Aufnehmens und verlässliche *Zusammenarbeit* dazu bei, die Resilienz des Teams aufzubauen und zu stärken.



## Handlungsempfehlungen aus der Perspektive der pädagogischen Fachkräfte: Anregungen an die Beteiligten Akteure in der Lebenswelt Kita, um gesund durch zukünftige Krisen zu kommen

Die Aufgabe der pädagogischen Fachkräfte, ein resilienzstärkendes Umfeld zu entwickeln, ist von den Akteuren selbst in der Kita sowie von weiteren Entscheidungs- und Verantwortungsträgern abhängig. Letztere sind maßgeblich für die Rahmenbedingungen verantwortlich.

In diesem Zusammenhang wurden folgende Faktoren und weitere Aspekte erarbeitet, die dazu beitragen, um gesund durch zukünftige Krisen zu kommen:

- Reduzierung der Gruppengrößen
- Verbesserung der Rahmenbedingungen: ausreichend Ressourcen (Personal, Finanzen und Material)
- transparente Kommunikation und Information (von übergeordneten Stellen)
- mehr Zeit



- Ausbau der digitalen Infrastruktur
- Partizipation und größere Handlungsspielräume der pädagogischen Fachkräfte
- Teambuilding – alle im selben Boot
- Haltung:
  - Einnahme einer unterstützenden Haltung im Hinblick auf die Bereitstellung von gesundheitsfördernden Mitteln
  - Vertrauen, Achtsamkeit und Wertschätzung der Akteure

Die aufgeführten Handlungsempfehlungen und Aspekte zur Resilienzstärkung liegen im Verantwortungsbereich der einzelnen Mitarbeiten-

den, des jeweiligen Teams, der jeweiligen Träger sowie politischen Verantwortungsträger. So kann jeder in seiner Position dazu beitragen, die Resilienz in der Lebenswelt Kita zu stärken und fördern.

Einige der in den Dialogtreffen genannten Aspekte zur Resilienzstärkung von Kindern in der Kita liegen im eigenen Handlungsspielraum der pädagogischen Fachkräfte und können unmittelbar umgesetzt werden. Die Ergebnisse der pädagogischen Fachkräfte haben jedoch gezeigt, dass Resilienz durch unterschiedliche Faktoren entsteht, deren Förderung auf mehreren Ebenen erfolgt. Um die Resilienzstärkung von Kindern als festen Bestandteil pädagogischen Handelns zu verankern, müssen demnach alle beteiligten Akteure an der Gestaltung einer resilienzstärkenden Lebenswelt mitwirken.

Nachfolgend finden Sie eine tabellarische Übersicht aller von den pädagogischen Fachkräften erarbeiteten Empfehlungen zur Resilienzstärkung (siehe Seiten 9 und 10).

## Zusammenfassung (Perspektive der pädagogischen Fachkräfte) – Aspekte zur Stärkung der Resilienz ...



### ... auf persönlicher Ebene

- Zu den eigenen individuellen Entscheidungen stehen
- Fokus auf die kleinen positiven Dinge des Tages/ Lebens
- Achtsamkeit für sich und andere
- Entschleunigung und Konzentration auf das Wesentliche
- Schaffung von persönlichen Auszeiten (mit Distanz an die Krise heran gehen)
- Nachrichtenkonsum der persönlichen Verfassung anpassen
- Bestätigung der eigenen Resilienz
- Zufriedenheitslevel der Situation anpassen
- Erwartungen an die „Obrigkeit“ in Bezug auf klare Aussagen zurückschrauben
- Kohärenzgefühl
- Die ersten Gedanken sind nicht immer die „richtigen“
- Kreativ bleiben
- „der Weg ist das Ziel“
- Bestimmungen auf die eigenen Möglichkeiten anpassen
- „Situationsorientiertes Arbeiten“ verstärken
- Hilfe erbitten und annehmen

### ... im Team

- Teampflege, sich als Team mal etwas Gutes tun
- Positive Fehlerkultur
- Vertrauen und Aushalten
- Achtsamer Umgang miteinander
- Arbeitskreise mit anderen Einrichtungen oder Hospitationen
- Regelmäßig gemeinsam den Blick auf das lenken, was Kraft gibt
- Gegenseitiges Auffangen in Tiefpunktlagen
- Mit kleinen Schritten ein Ziel erreichen
- Kleine Verschnaufpausen
- Gegenseitige Rücksichtnahme und Aufmerksamkeit
- Angenehme Arbeitsatmosphäre schaffen
- Verständnis und aufeinander zugehen
- Klärung der Aufgaben, Rollen und Zuständigkeiten
- Akzeptanz unterschiedlicher Belastungsgrenzen und Ansichten
- Vernetzungen mit anderen Leitungen, gegenseitiger Austausch
- Positiver Blick auf die geleistete Arbeit

# Zusammenfassung – Aspekte zur Stärkung der Resilienz aus der Perspektive der pädagogischen Fachkräfte für die unterschiedlichen Beteiligten



## Kita-Leitung

- bessere Vernetzung der Führungsebene für schnelleren Informationsfluss
- Zeitnahe Unterstützung bei Problemen, dann wenn es „brennt“
- Transparente und nachvollziehbare Entscheidungen/Aufgaben
- Mehr nach Fachkräften schauen, es nicht nur den Eltern „Recht machen“
- Anpassung der Öffnungszeiten an den Personalstand
- Gesundheitsfürsorge für die Kolleg\*innen
- Kommunikation mit dem Träger transparent gestalten
- Erklärung von neuen Vorgaben
- Eigenen Aufgaben gerecht werden und „nicht nur den Springerdienst“ übernehmen
- Rückhalt durch die Leitung
- Fertige Konzepte, wie z.B. Notfallpläne sollen klar definiert werden

## Kolleg\*innen

- Bewusstsein etablieren, „eine Krise gemeistert zu haben“
- Gelassenheit und Geduld
- Vertrauen in die einzelnen Teammitglieder\*innen/ Ressourcen
- Eigenverantwortlichkeit/ Engagement der Teammitglieder\*innen
- Kitaübergreifende Austauschmöglichkeiten schaffen
- Engerer und besserer Kontakt untereinander (bspw. durch kleinere Gruppen)
- Umgang mit unterschiedlichen Einstellungen
- Mehr Toleranz und Akzeptanz

## Träger

- Klare Positionierungen
- Krisenmanagement und Rückenstärkung
- Gesundheitsfördernde Maßnahmen ermöglichen
- Anpassung der Öffnungszeiten an den Personalstand
- Zuverlässigkeit
- Wertschätzung (kleine Aufmerksamkeiten, Rückmeldungen)
- Mitspracherecht bei politischen Entscheidungen („offenes Ohr auf Seite des Trägers“)
- Sorgen und Nöte der Kitas ernst nehmen

## Politische Verantwortungsträger

- Mehr Anerkennung und Wertschätzung von Seiten der Politik
- Politischer Rückhalt und Entscheidungen
- Beschlüsse und Verordnungen auf Realisierbarkeit prüfen
- Beachtung von Forschungsergebnissen
- Einheitliche Regelungen für alle Kitas
- Klare verständliche Aussagen
- Sorgen und Nöte der Kitas ernst nehmen
- Bewusstsein für die Herausforderungen eines Kitaalltags in Krisensituationen – Thema in der Gesellschaft und Politik verbreiten
- Qualität benötigt politisches Engagement für die frühkindliche Bildung

## Literatur

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ); Bundesministerium für Gesundheit (BMG) (2021): *Bericht der Interministeriellen Arbeitsgruppe „Gesundheitliche Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche durch Corona“*. Online verfügbar unter <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/185696/317281a594f986c9a4be-384a934c1fb5/ima-bericht-gesundheitliche-auswirkungen-auf-kinder-und-jugendliche-durch-corona-data.pdf> (Zugriff 02.12.2022).

Rönnau-Böse, M.; Fröhlich-Gildhoff, K.; Bengel, J.; Lyssenko, L. (2022): *Resilienz und Schutzfaktoren*. Online verfügbar unter [BZgA-Leitbegriffe: Resilienz und Schutzfaktoren](#) (Zugriff 02.12.2022).

Hartung, M. (2017): *Resilienz für Fach- und Führungskräfte. Lernen, die innere Widerstandskraft zu stärken*. klein & groß. 12, 54-57.

Hessisches Ministerium für Soziales und Integration (HMSI); Hessisches Kultusministerium (HKM) (Hg.) (2019): *Bildung von Anfang an. Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder von 0 bis 10 Jahren in Hessen* (9. Aufl.). Wiesbaden.

Lattner, K. (2022): *Die Lebenswelt in der Kindertagesbetreuung in Zeiten der Corona-Pandemie. Erfahrungsberichte aus der pädagogischen Praxis*. kitaAktuell, 31 (9), 23-25.

Lattner, K. (2022): *Umgang mit krisenhaften Ereignissen. Was wir aus der Corona-Zeit lernen können*. Kita Fachtexte, 4. Online verfügbar unter <https://www.kita-fachtexte.de/de/fachtexte-finden/umgang-mit-krisenhaften-ereignissen-was-wir-aus-der-corona-zeit-lernen-koennen> (Zugriff 02.12.2022).

Lattner, K.; Jankowicz, V. (2021): *Probleme im System? Zum Politik-Praxis-Verständnis unter Pandemiebedingungen aus Sicht pädagogischer Fach- und Leitungskräfte*. Der Pädagogische Blick. 29 (4), 253-263.

Ravens-Sieberer, U. (2021, 10. Februar). COPSY-Studie: *Kinder und Jugendliche leiden psychisch weiterhin stark unter Corona-Pandemie* [Pressemeldung]. Online verfügbar unter [https://www.uke.de/allgemein/presse/pressemitteilungen/detailseite\\_104081.html](https://www.uke.de/allgemein/presse/pressemitteilungen/detailseite_104081.html) (Zugriff 02.12.2022).

Rönnau-Böse, M; Fröhlich-Gildhoff, K. (2014): *Resilienz im Kita-Alltag. Was Kinder stark und widerstandsfähig macht*. Freiburg im Breisgau: Herder.

Illustrationen: Anja Weiss

Gestaltung: Franziska Kaus, Grafikdesign KUNSTFLIEGEREI

## Organisation

Die HAGE ist die hessische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung und Prävention.

Autor\*innen: Lena Barth und Felix Weber

HAGE - Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.  
Wildunger Straße 6/6a  
60487 Frankfurt  
Tel +49 (0)69 7137678-0  
Fax +49 (0)69 7137678-11  
[info@hage.de](mailto:info@hage.de)  
[www.hage.de](http://www.hage.de)

**HAGE** | Hessische Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung e.V.