

Resilienz bei Kindern: Krisen und Traumata überwinden

Text: Anna-Lena Schäfer Fotos: nina+nico

Die Psychologie beschäftigt sich bereits seit einigen Jahrzehnten mit dem Thema Resilienz. Auch in unserer öffentlichen Wahrnehmung gewinnt das Thema zunehmend an Bedeutung – nicht zuletzt aufgrund der Herausforderungen durch COVID-19. Um Krisen wie die Pandemie zu meistern, spielt Resilienz eine wichtige Rolle. Es geht um das Aufbauen von Stärke und die Bewältigung von Krisen. Konkreter gesagt um Regulation und Regeneration im Umgang mit Stress, um Krisen gesund zu meistern. Das ist insbesondere nach traumatischen Erlebnissen auch für Kinder und Jugendliche wichtig. Wir haben mit Monica Weispfennig und Renate Resch (Foto) von „nina + nico – Verein zur Beratung von Frauen, Mädchen/Jungen e.V.“ über ihre Arbeit und das Thema Resilienz gesprochen.

Resilienz ist aktuell in aller Munde. Aber worum geht es überhaupt?

Renate Resch: Resilienz beschreibt die psychische Widerstandsfähigkeit, mit Krisen umzugehen. Es gibt dabei eine Grundausrüstung, die wir alle in uns tragen. Durch Situationen, die Kinder und Erwachsene traumatisieren, kann diese Widerstandsfähigkeit erschüttert werden. Wir arbeiten dann bewusst an der Stabilisierung dessen was vorhanden ist und erschüttert wurde. Wir versuchen das Vorhandene zu stärken, damit das Leben wieder positiv empfunden werden kann.

Inwieweit ist Resilienz angeboren, wie viel ist erlernbar?

Renate Resch: Das ist schwer zu messen. Es gibt sicherlich frühe Bindungserfahrungen, die Kinder widerstandsfähiger machen. Und es gibt brüchige Bindungserfahrungen, die den Kindern nicht genug Sicherheit und Orientierung geben. Dadurch ist die Widerstandsfähigkeit unter Umständen brüchiger. Das muss aber nicht sein. Der Umgang mit Krisen und Traumata ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

Was unterscheidet Kinder, Jugendliche und Erwachsene, wenn es um die Stärkung der Resilienz geht?



Renate Resch: Bei Erwachsenen läuft viel über das Gespräch. Hinzu kommen Stabilisierungsübungen, die etwa die Atmung betreffen. Das geht nicht bei Kindern, die sich sprachlich nicht ausdrücken können – sei es durch Fluchterfahrung, Einschränkung aufgrund einer Behinderung oder ein sehr junges Alter. Da muss man andere Wege gehen. Das ist durch kreatives Gestalten als Form von Ausdruck möglich. Es geht immer darum, durch Ausdruck Resilienz zu stärken – sei es durch Gespräche, Spiel, Tanz oder Kreativität.

Was können Kinder konkret tun, um Krisen zu bewältigen?

Renate Resch: Das ist ganz unterschiedlich und kommt sowohl auf das Kind als auch das Erlebte an. Man geht davon aus, dass eine Gruppe der Kinder keine Hilfe benötigt und Krisen durch Selbstregulation sehr gut im Griff hat. Eine zweite Gruppe braucht für einen bestimmten Zeitraum Unterstützung. Hier kommen wir ins Spiel und helfen bei der Stabilisierung. Das läuft viel über Elternberatung und Psychoedukation. Es geht darum, Dinge und Zusammenhänge zu erklären. Wir schauen, wie Ereignisse entstehen und wie man damit umgehen kann. Es geht auch darum zu schauen, wie man für die Kinder einen sicheren Ort schaffen und ihnen Orientierung geben kann. Und dann gibt es eine dritte Gruppe, die so schwer traumatisiert ist, dass Langzeithilfe nötig ist. Das gehört in den Zuständigkeitsbereich von Ärzten, Psychologen und in stationäre Hände.

Was bedeutet die Corona-Pandemie für Kinder?

Renate Resch: Wir merken, dass durch Corona die Herausforderungen für Eltern und Kinder zunehmen. Häusliche Enge

erzeugt unterschiedliche Formen von Gewalt – psychisch und körperlich. Das Spielen ist behindert, der Medienkonsum steigt. Für Kinder ist es besonders wichtig, aus diesem Umfeld zumindest temporär herauszukommen und sich bspw. draußen zu bewegen, Sport zu machen und mit dem Fahrrad unterwegs zu sein – auch wenn das je nach Lebenssituation und gerade in der aktuellen Zeit nicht einfach ist.

Sehen Sie Langzeitfolgen für die Entwicklung?

Renate Resch: Ich glaube, dass die Schulen noch lange nicht für externe Berater öffnen können. Insofern denke ich, dass wir eine zeitversetzte Welle spüren werden, in der häusliche Enge, Reizbarkeit und mangelnde Kontakte sich auswirken. Man kann noch nicht einschätzen, in welchem Umfang es Langzeitfolgen geben wird. Aber es wird definitiv welche geben. Es wächst eine Generation mit ganz neuen Erfahrungen heran. Die Kinder, die letztes Jahr eingeschult wurden, haben bspw. noch keinen normalen Schulalltag erlebt. Dabei ist die i-Dötzchen Zeit eine ganz zentrale Phase im Bildungsbereich. Das Fehlen macht etwas mit den Kindern. Und wir werden die Auswirkungen auch bei Kindergartenkindern spüren, bei denen ganz frühe Lernerfahrungen fehlen – etwa die Spielkameraden, um miteinander in Kontakt zu kommen und Konfliktlösungsstrategien zu lernen.

Welche Herausforderungen für Ihre Arbeit ergeben sich durch die Corona-Pandemie?

Monica Weispfennig: Wir können momentan nur die individuelle Beratung anbieten. Verlorengegangen ist bspw.



unsere Präventionsarbeit an den Schulen. Und das schon über eine sehr lange Zeit. Vor der Pandemie waren wir vor Ort, ohne dass ein Elternteil direkt ein Kind zu uns bringen musste. Aktuell sind die Kinder darauf angewiesen, dass ▶

Gasprüfung Hauptuntersuchung Campinggas Zubehöreinsbauten Wartung Vermietung Verkauf				
		Nebensaison 130,00 Euro/Tag zzgl. 139,00 Euro Servicepauschale**	Hauptsaison 155,00 Euro/Tag zzgl. 139,00 Euro Servicepauschale**	Nebensaison 90,00 Euro/Tag zzgl. 139,00 Euro Servicepauschale**
MALIBU Reisemobil I 441* zul. Gesamtgewicht: 3.500 kg L x B x H: 665 / 227 / 294 cm Anzahl Sitz-/Schlafplätze: 4/4		MALIBU Van 640 LE* zul. Gesamtgewicht: 3.500 kg L x B x H: 635 / 205 / 259 cm Anzahl Sitz-/Schlafplätze: 4/2		
Ihre Mobilität ist unser Job		a company of carthago		
<small>* oder ähnliches Fahrzeug, ** Die Servicepauschale beinhaltet: Außenreinigung nach Rückkehr, gereinigter und gefüllter Frischwassertank, 1 x 11kg Gasflasche, WC-Chemie, Service-Check, persönliche Einweisung, Stellplatzführer. Die Kauton in Höhe von 1.500,00 Euro ist spätestens bei Übergabe in bar zu hinterlegen.</small>				
Autohaus Halstenbach GmbH · Robert-Bosch-Straße 5 · Industriegebiet Bomig-West · 51674 Wiehl · 02261 73051 · info@autohaus-halstenbach.de				

Eltern, Großeltern oder Vertrauenspersonen aufmerksam werden und Kontakt aufnehmen. Die telefonischen Anfragen und die Beratung vor Ort haben dafür spürbar zugenommen und sind zum Glück in den vergangenen Monaten komplett durchgelaufen.

Resilienz ist seit 2015 einer Ihrer Schwerpunkte bei nina + nico. Wie kam es zur Spezialisierung?

Monika Weispfennig: Ich bin überzeugt davon, dass Resilienz eines der wichtigen Themen unserer Zeit ist. Wir haben wahrgenommen, dass Begleitung gerade dort nötig ist, wo das Leben brüchig wird und deshalb schon sehr früh angefangen – auch wenn es damals noch nicht so stark im öffentlichen Bewusstsein verankert war. Das Thema hat zudem 2015 mit der Flüchtlingswelle einen riesigen Schub erfahren. Man konnte nicht einschätzen, ob jeder Geflüchtete traumatisiert ist und ob jedes auffällige Verhalten schon ein Trauma ist. So ist das Thema durch verschiedene gesellschaftliche Situationen prägnant geworden. Im Therapie- und Beratungsbereich war es aber schon immer da. Nur die Gesellschaft ist durch die Entwicklungen der vergangenen Jahre wacher geworden.

Sie begehen in diesem Jahr Ihr 25-jähriges Jubiläum. Wie geht es bei nina + nico in den nächsten Jahren weiter? Wie hoch ist der Bedarf?

Monika Weispfennig: Wir sind eine Beratungsstelle im Oberbergischen, die sich dezidiert mit sexualisierter, physischer und verbaler Gewalt im Präventionsbereich und in der Beratung etabliert hat. Der Bedarf ist mehr denn je da. Wir haben eine Statistik, die seit 1999 geführt wird. Bis Ende 2020 haben wir 8.000 Einzelberatungen durchgeführt, die absteigend in die Bereiche sexualisierte Gewalt, familiäre und schulische Problem, persönliche Konflikte, körperliche Gewalt oder sonstige Anlässe fallen. Nicht zuletzt die Ereignisse in Bergisch Gladbach haben uns gelehrt, wie früh sexuelle Gewalt anfängt und wie hoch der Handlungsbedarf ist. Zudem gibt es immer wieder neue Herausforderungen. Das Thema Cybermobbing ist bspw. ein recht junges Phänomen und in den vergangenen Jahren stetig größer geworden. Gleichzeitig sind unsere Möglichkeiten begrenzt. Wir beraten kostenlos auf Spendenbasis und erhalten keine öffentliche Regelfinanzierung. Deshalb können wir als Verein aktuell leider nicht mehr leisten, obwohl viel mehr gebraucht würde.



nina+nico wurde 1991 als Beratungsstelle für von Gewalt betroffene Mädchen, Jungen und Frauen von der damaligen Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Gummersbach initiiert.

Anlass war der Mangel an adäquaten Beratungsangeboten für von sexualisierter Gewalt Betroffene sowie die erhöhte Sensibilisierung für das Thema innerhalb der Bevölkerung. Als sich die Anfragen aus dem gesamten Kreisgebiet häuften, gründeten acht Frauen 1996 den gemeinnützigen Verein nina+nico. Mittlerweile gibt es neben den drei ehrenamtlich tätigen Vorstandsfrauen eine angestellte Bürokräft und sieben Beraterinnen, die über eine sozial-pädagogische Fachausbildung sowie spezielle Zusatzausbildungen im Bereich der Psychotraumatologie und Kinderschutz verfügen. nina+nico ist an zehn weiterführenden Schulen

im Oberbergischen aktiv. Zudem gibt es Räume für Beratungen in der Kaiserstraße 21-27 in Gummersbach. Durch regelmäßige Klasseninformationen sowie Theaterstücke zum Thema Missbrauch und Gewalt konnten bereits mehr als 32.000 Kinder und Jugendliche erreicht werden, um sie über ihre Rechte zu informieren und bei körperlichen, verbalen oder sexuellen Übergriffen Rat und Hilfe anzubieten. Zudem klärt nina+nico über weitere Themen wie Magersucht, Gefahren im Internet, K.-o.-Tropfen oder Cybermobbing auf.

Monika Weispfennig ist Vorständin von nina+nico und seit 21 Jahren im Verein aktiv. Renate Resch betreut seit 2015 den Bereich zur Stärkung der Resilienz bei Kindern nach traumatischen Ergebnissen.

Weitere Infos:

www.nina-nico.de oder Telefon 02261 24792

