

Widerstandskraft von Kindern stärken

Warum Pippi Langstrumpf noch immer als Ikone der Resilienz-forschung gilt.

RESILLENZ. Eine Mama im Himmel, einen Seeräuberking auf einer Insel im Nirgendwo zum Papa: alles andere als optimale Ausgangsbedingungen. Dennoch ist Pippi Langstrumpf stark. So stark, dass sie nicht nur ein Pferd stemmen, sondern die ängstlichen Nachbarskinder dazu ermutigen kann, mit ihr gemeinsam die verrücktesten Abenteuer zu erleben. In seinem Vortrag im Rahmen von „Wertvolle Kinder“ bezeichnete Klaus Fröhlich-Gildhoff Pippi Langstrumpf als „prototypische Resilienzfigur“, die trotz schlechter Ausgangslage vor seelischer Widerstandskraft trotzt.

Stehaufmännchen

Warum sind manche Menschen erfolgreich in der Bewältigung von Lebenssituationen, die andere verzweifeln lassen? Wie kommt es, dass die einen wie Stehaufmännchen immer wieder neuen Mut fassen, während die anderen an Schicksalsschlägen zerbrechen? Das Konzept der Resilienz gibt darauf eine Antwort, bezeichnet sie doch genau jene „Spannkraft und Elastizität, die notwendig ist, um Entwicklungsaufgaben und negative Stressfolgen zu meistern“. Der klinische Psychologe und Pädagoge Klaus Fröhlich-Gildhoff schöpfte aus seiner gut gefüllten Schatzkiste der Kinder- und Jugendforschung und unter-



Damit Kinder Muskeln zeigen können, brauchen sie entsprechende Widerstandskräfte.

FOTO: KINDERDORF

strich die Bedeutung bewältigbarer Herausforderungen für Kinder. „Ich habe es geschafft!“. Diesen Satz müssten Kinder möglichst oft im Kopf haben. „Kinder brauchen Herausforderungen, an denen sie wachsen können.“ Dabei spiele die Balance zwischen Schutz- und Risikofaktoren eine Hauptrolle. „Wichtiger Schutzfaktor für eine gesunde Entwicklung ist mindestens eine stabile emotionale Beziehung zu einer Bezugsperson“, sagte Fröhlich-Gildhoff. Die zentrale Botschaft dahinter: Resilienz beruht grundlegend auf

„Kinder brauchen Herausforderungen, an denen sie wachsen.“

KLAUS FRÖHLICH-GILDHOFF

Beziehungen. Diese Funktion könnten jedoch auch andere als die primären Bezugspersonen übernehmen, Lehrer beispielsweise. In diesem Zusammenhang sprach sich Gildhoff strikt gegen einen Lehrpersonenwechsel nach der zweiten Volksschulklasse aus, der einen „Bruch in der Beziehungskontinuität“ bedeute.

Resilienz ist laut Klaus Fröhlich-Gildhoff ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess, der jedoch nicht von Dauer sei. Immer und immer wieder müsse die seelische Widerstandskraft trainiert werden. Der Experte betonte die Rolle von präventiven Maßnahmen. „Programme sind dann am erfolgreichsten, wenn sie Kinder, Eltern und soziales Umfeld erreichen.“ Darüber hinaus sei eine Perspektive

wichtig, die die Ressourcen und Fähigkeiten der Kinder, aber auch des Systems im Blick habe. „Hier haben Kindergarten und Schule eine Riesenchance.“

Lob mal sechs

Und: „Beziehungen sind dann am stärksten, wenn sechs Mal so viel gelobt wie kritisiert wird“, konstatierte der Leiter des Zentrums für Kinder- und Jugendforschung in Freiburg. Das Lob müsse allerdings ehrlich sein. Diese Stärkenorientierung kombiniert mit Wertschätzung, Ermutigung, einem positiven Blick und viel Optimismus ergibt wenn schon kein Patent-, so doch ein Rezept, das Kinder stark fürs Leben macht. Die 12. Auflage der Reihe „Wertvolle Kinder“ startet nach einer Sommerpause im Herbst.

Kommentar

Hans Concin



Hausarzt in Gefahr

Müssen wir in Zukunft auf unseren wichtigsten Arzt, den Hausarzt, verzichten? Schon die Begriffe Hausarzt, Praktischer Arzt, family doctor, Basisarzt und Allgemeinmediziner unterstreichen seine Wichtigkeit als zentrale



Wir müssen die Erfahrung der Hausärzte an die junge Ärztegengeneration weitergeben.

Beratungs- und Schaltstelle im Gesundheitswesen. Alle relevanten medizinischen Informationen laufen hier zusammen: Familiengeschichte, Facharztbefunde, Labor, Röntgen, CT etc. Das erlaubt eine rasche, kompetente und auch kostengünstige Weichenstellung bei akuten Erkrankungen, Betreuungen bei chronischen Gesundheitsproblemen, Prävention, Rehabilitation und psychosozialen Konflikten. Einen Teil dieser Aufgaben haben Fachärzte

übernommen. Dazu zählen in erster Linie die Kinderärzte, aber auch die Internisten und Frauenärzte übernehmen teilweise - aber niemals vollständig - die Funktion des Hausarztes.

Warum wird es in Zukunft weniger Hausärzte geben? Können wir dieser Entwicklung gegensteuern? Von den vielen Problemen, die als Gründe für diese ungünstige Entwicklung angeführt werden, möchte ich auf zwei näher eingehen: die Ärzte-Ausbildung und die Lebensqualität.

Zunächst zur Ausbildung: Die Ausbildung zum Hausarzt ist trotz großer Verbesserungen in den vergangenen Jahren immer noch schwerpunktmäßig auf die ärztliche Tätigkeit im Spital ausgerichtet. Diese unterscheidet sich jedoch immer mehr von den Erfordernissen in der Allgemeinpraxis. Auch die Lehrer in der Medizin sind fast ausschließlich Klinikärzte - viele davon ohne praktische Erfahrung aus einer Ordination. Das heißt, der Jungarzt ist vom System nicht optimal für die umfassenden medizinischen und psychosozialen Aufgaben und Herausforderungen in der Allgemeinpraxis ausgebildet. Erste zaghafte Schritte, die Ausbildung in die Praxis von erfahrenen Hausärzten zu verlegen, wurden gesetzt und sind gesetzlich verankert worden. Derzeit haben wir noch viele hervorragende Allgemeinmediziner flächendeckend in ganz Vorarlberg. Allerdings nähern sich viele dem Pensionsalter. Ihre umfassende medizinische Erfahrung und besonders ihre Vernetzung mit nichtärztlichen Gesundheitsberufen, die zu einer ganzheitlichen Betreuung gehören, könnten damit verloren gehen. Es ist höchste Zeit, dieses wertvolle Potenzial zu nutzen und den Jungärzten weiterzugeben, damit es kranken Menschen zur Verfügung gestellt werden kann.

Zweiter Punkt: die Lebensqualität des Hausarztes. Neben den Nacht- und Wochenenddiensten, die zusätzlich zur täglichen Arbeitszeit in der Ordination geleistet werden, sind die unzähligen organisatorischen Aufgaben eines Betriebes mit durchschnittlich zwei bis drei Angestellten und der Einhaltung von zahlreichen Vorschriften eine große Belastung für den praxisführenden Arzt. Macht

Wichtiger Blick in die Reiseapotheke

Vor dem Urlaub sollte auch diesem Thema Aufmerksamkeit gewidmet werden.

WIE. Die Urlaubszeit naht, sehr zur Freude von Klein-

nimmt oder häufig braucht, dürfen im Urlaub nicht fehlen. „Wenn man aus vergangenen Urlauben bereits weiß, dass ein spezielles Präparat besonders geholfen hat oder es immer wieder gebraucht

Flugreisen gehören Medikamente, die ständig gebraucht werden, ins Handgepäck. Viele Medikamente müssen kühl gelagert werden. Deshalb braucht eine Reiseapotheke Schutz vor zu starker

benötigt jeder Reisende Medikamente, die auf den Urlaubsort abgestimmt sind, zum Beispiel eine Malaria-Vorsorge.

Reisen mit Kindern