



Prof. Dr. Matthias Jerusalem

Humboldt Universität Berlin

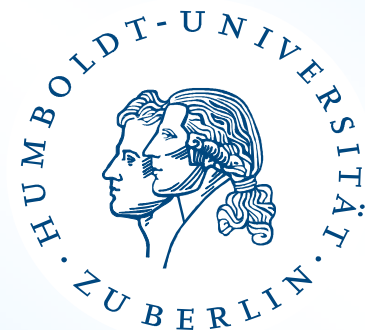
Entwicklungs- und
Gesundheitsförderung
durch Stärkung von Kompetenzen

Entwicklungs- und Gesundheitsförderung durch Stärkung von Kompetenzen

Prof. Dr. Matthias Jerusalem

HUMBOLDT-UNIVERSITÄT ZU BERLIN

**LEHRSTUHL FÜR PÄDAGOGISCHE PSYCHOLOGIE
UND GESUNDHEITSPSYCHOLOGIE**



Überblick

- *Förderbereiche und Förderziele*
- *Entwicklungsrisiko: Ressourcendefizite*
- *Entwicklung durch Stress(bewältigung)*
- *Die Bedeutung von Selbstwirksamkeit*
- *Maßnahmen zur Entwicklungsförderung*
- *Fazit*

Überblick

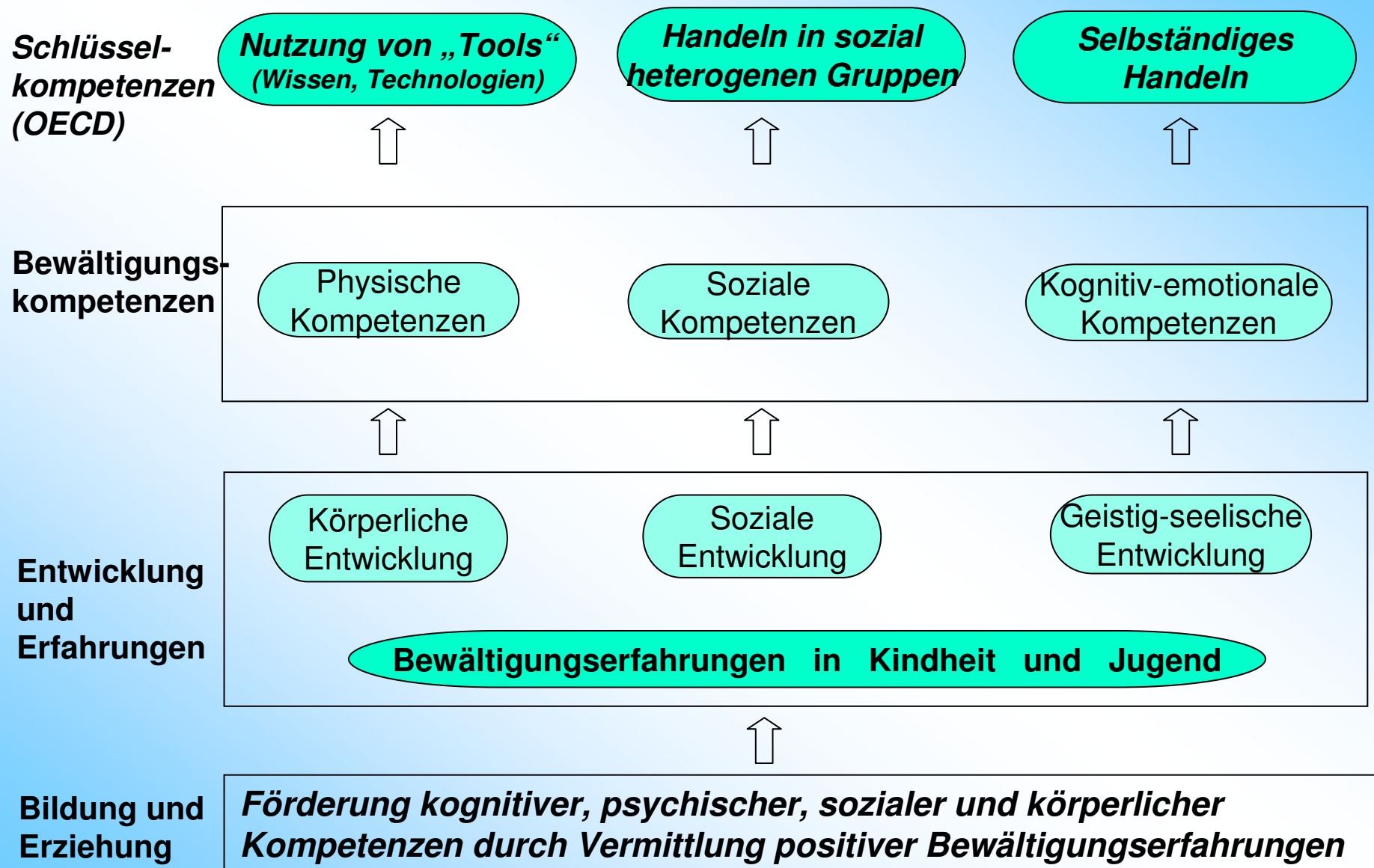
- ***Förderbereiche und Förderziele***
- *Entwicklungsrisiko: Ressourcendefizite*
- *Entwicklung durch Stress(bewältigung)*
- *Die Bedeutung von Selbstwirksamkeit*
- *Maßnahmen zur Entwicklungsförderung*
- *Fazit*

Gesundheit & Entwicklung

„Gesundheit ist ein Zustand des objektiven und subjektiven Befindens einer Person, der gegeben ist, wenn diese Person sich in den physischen, psychischen und sozialen Bereichen ihrer Entwicklung im Einklang mit den eigenen Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen befindet.“

(Hurrelmann, 1990, S. 62)

Ziele individueller Entwicklungsförderung



Ziele individueller Entwicklungsförderung

- Zuversicht in eigene Kompetenzen und Erfolgserleben
- Bereitschaft zu Engagement, Anstrengung und Ausdauer
- Übernahme von Selbstverantwortung und Eigeninitiative
- Soziale Einbindung, Kommunikation und Teamfähigkeit
- Konstruktiver Umgang mit Anforderungen und Problemen
- Realistische Selbsteinschätzungen
- Stärkung von allgemeinen Lebenskompetenzen zur Lern-, Gesundheits- und Persönlichkeitsförderung

Leitprinzip → Ressourcenstärkung (Empowerment)

Chronisch kranke Kinder und Jugendliche

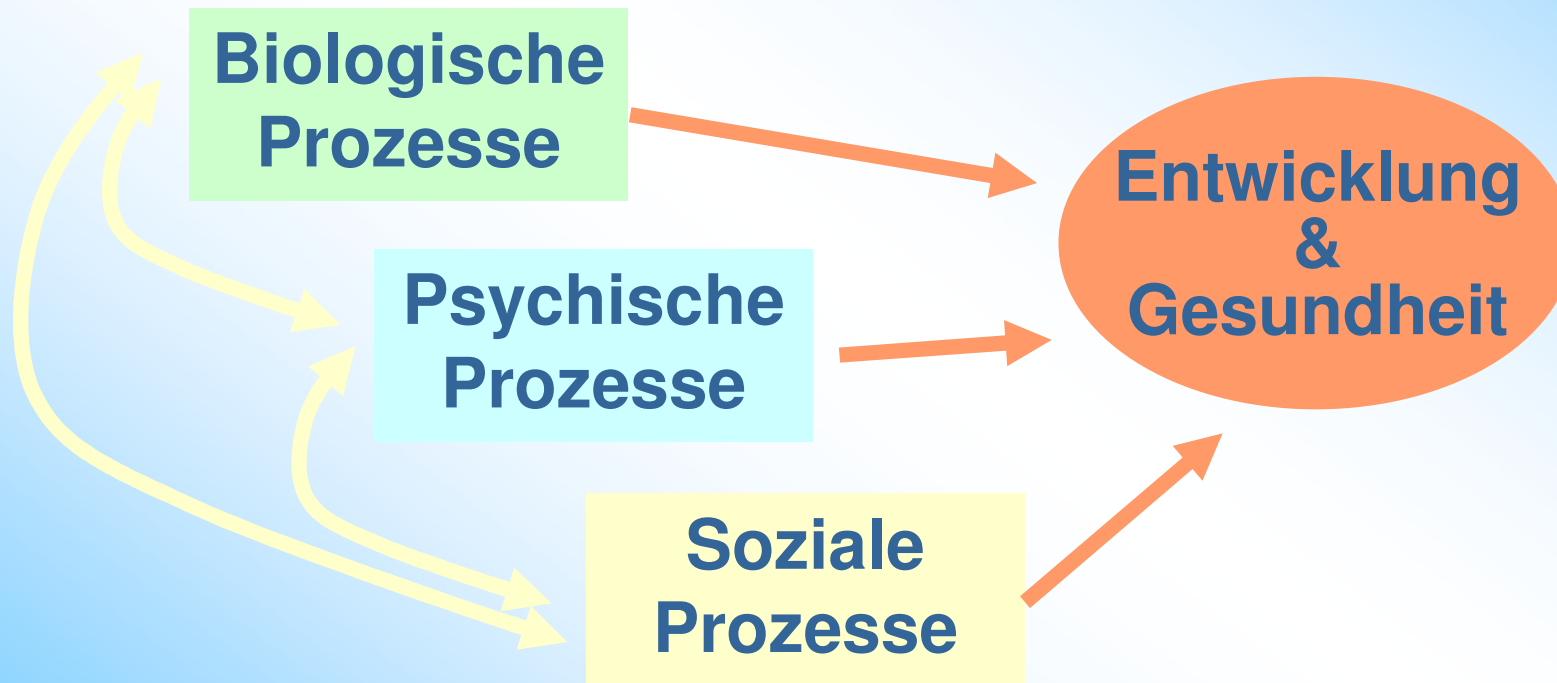
- Funktionelle Einschränkungen erschweren die Entwicklung körperlicher, kognitiv-emotionaler und sozialer Bewältigungskompetenzen
- Zweifache Bewältigungsleistung:
 - Normative Entwicklungsaufgaben und zusätzlich
 - nicht-normative Belastungen der Krankheitsbewältigung
- Entwicklungsförderung ist sowohl auf die Bewältigung der Alltagsprobleme als auch auf die Krankheit bezogenen Anforderungen auszurichten (*Bsp.: Case-Management, Patientenschulung, etc.*)

Leitprinzip → Ressourcenstärkung (Empowerment)

Überblick

- *Förderbereiche und Förderziele*
- ***Entwicklungsrisiko: Ressourcendefizite***
- *Entwicklung durch Stress(bewältigung)*
- *Die Bedeutung von Selbstwirksamkeit*
- *Maßnahmen zur Entwicklungsförderung*
- *Fazit*

Das bio-psycho-soziale Entwicklungsmodell



- Chronische Erkrankungen
- Körperliche Handicaps

- Erlebte Kontrollierbarkeit
- Motivation zu Mitarbeit
- Emotionale Kompetenz
- Psychische Belastung

- Erziehungsverhalten
- Familiäre Belastungen und Konflikte
- Soziale Rückmeldungen
- Soziale Kompetenzen

**Resignation
&
Depressivität**

- Genetische Prädisposition
- Temperament

- Impulsivität
- Selbstwirksamkeit
- Selbstwertgefühl
- Bewältigungserwartungen

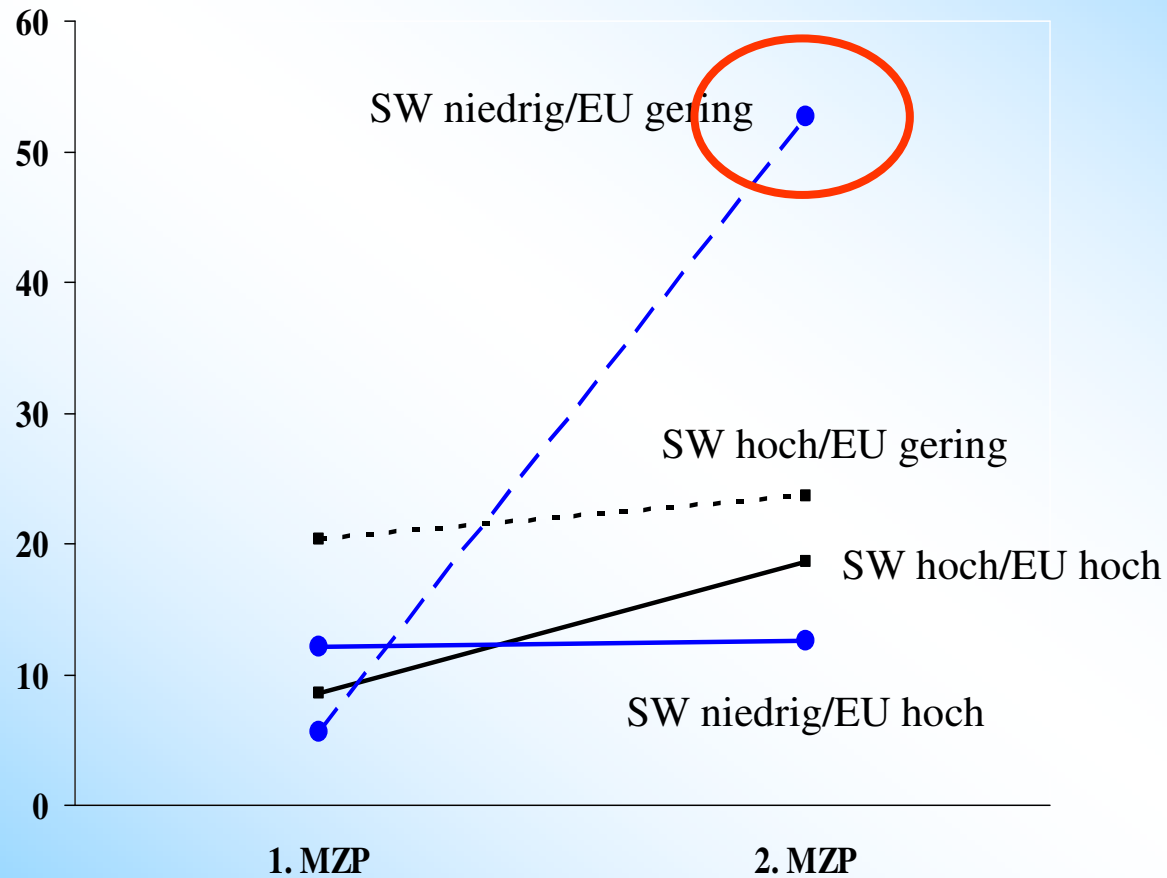
- Sozialer Druck, Stress
- Soziales Klima
- Modelle / Verfügbarkeit
- Elterliche Unterstützung

**Alkohol-
konsum**

**Risiko-
konstellation**

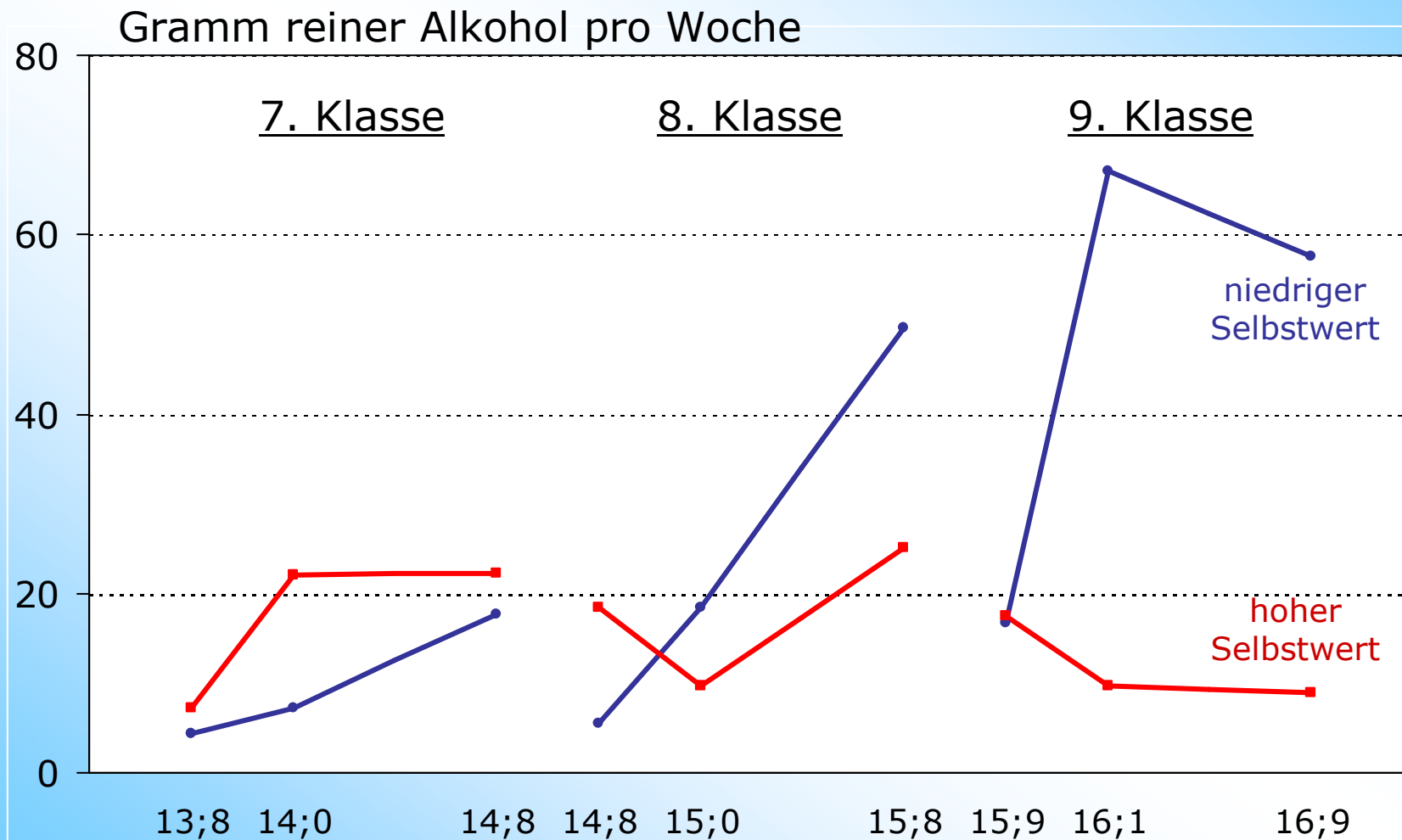


Entwicklung des Alkoholkonsums: Die Bedeutung von Selbstwert (SW) und elterlicher Unterstützung (EU)

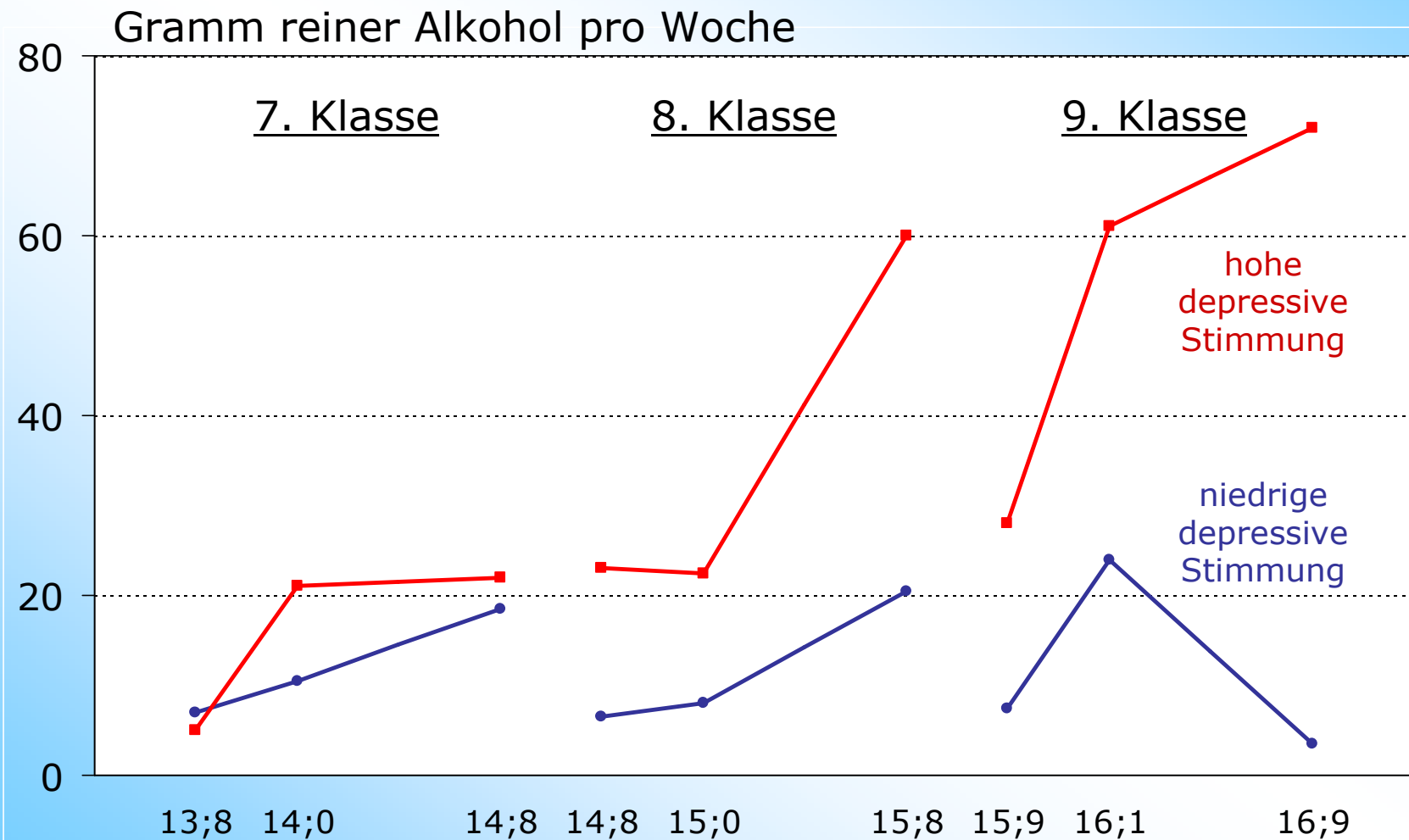


(13-14jährige, Jerusalem, 1999)

Selbstwert & Alkoholkonsum



Depressive Stimmung & Alkoholkonsum



Überblick

- *Förderbereiche und Förderziele*
- *Entwicklungsrisiko: Ressourcendefizite*
- ***Entwicklung durch Stress(bewältigung)***
- *Die Bedeutung von Selbstwirksamkeit*
- *Maßnahmen zur Entwicklungsförderung*
- *Fazit*

Stress

Stress ist die ***persönliche Einschätzung***, dass Anforderungen die eigenen Ressourcen bzw. Bewältigungsmöglichkeiten stark beanspruchen oder überfordern, so dass die persönliche Kontrollierbarkeit sowie das Wohlbefinden gefährdet sind.

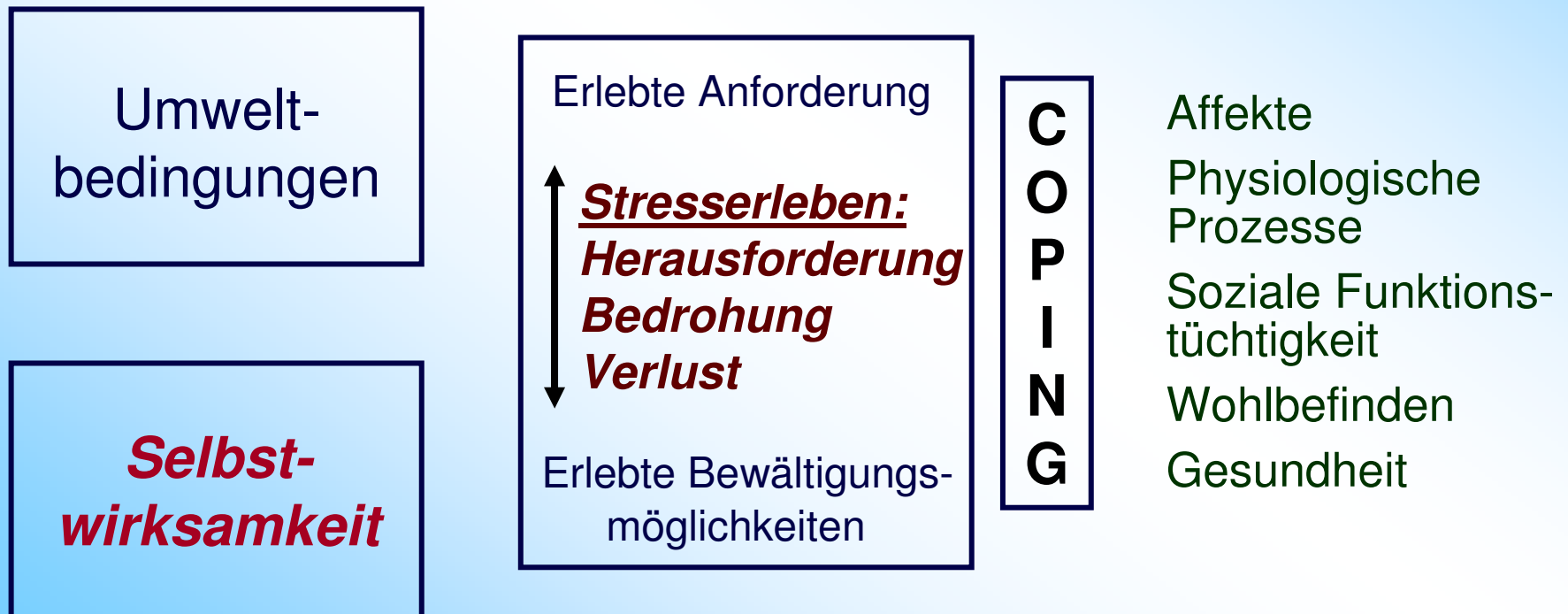
Transaktionale Stresstheorie

Antezedenzen → Mediatoren → Effekte



Transaktionale Stresstheorie

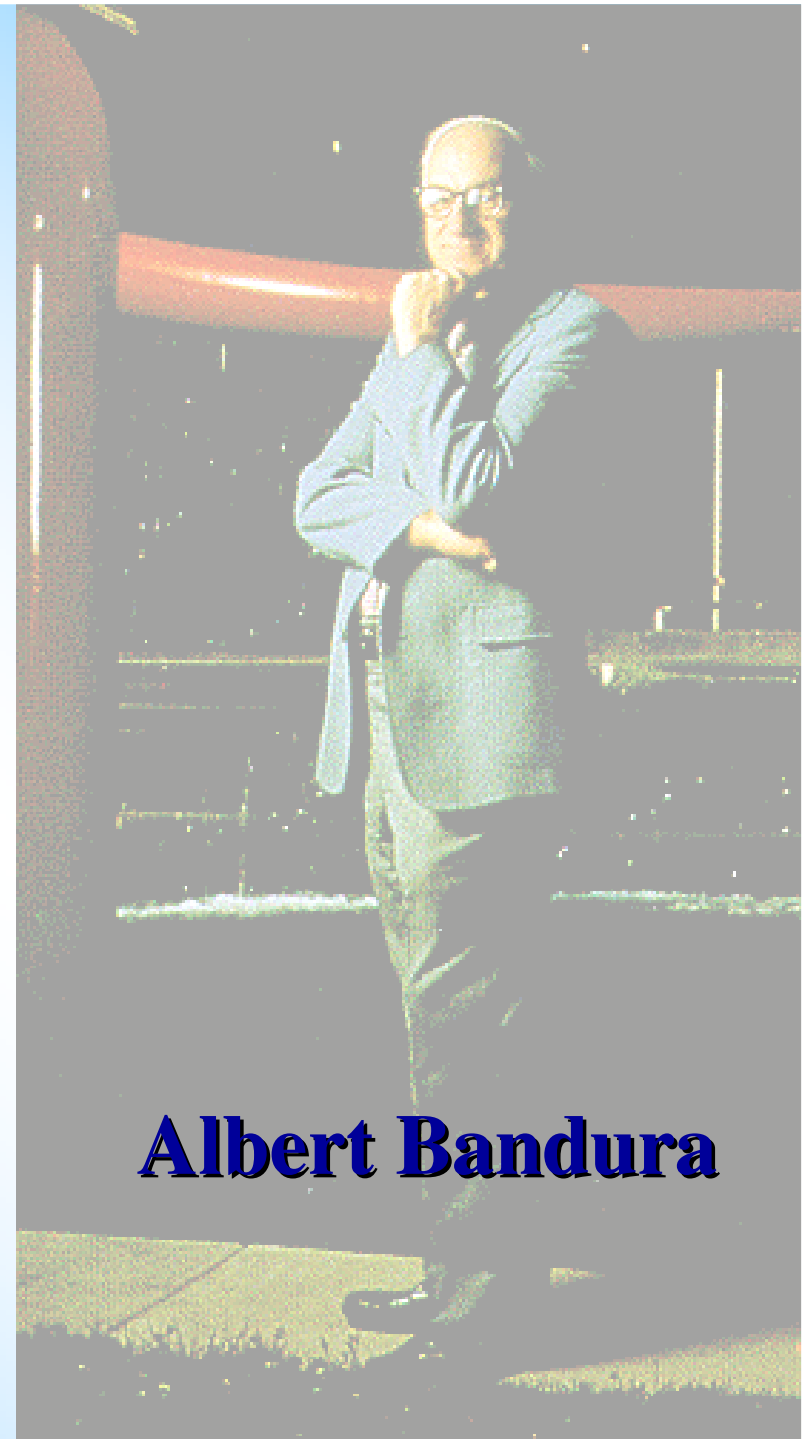
Antezedenzen → Mediatoren → Effekte



Überblick

- *Förderbereiche und Förderziele*
- *Entwicklungsrisiko: Ressourcendefizite*
- *Entwicklung durch Stress(bewältigung)*
- ***Die Bedeutung von Selbstwirksamkeit***
- *Maßnahmen zur Entwicklungsförderung*
- *Fazit*

*“Motivation, Gefühle und Handlungen von Menschen resultieren in stärkerem Maße daraus, woran sie glauben oder wovon sie **überzeugt** sind, und weniger daraus, was objektiv der Fall ist.”*



Albert Bandura

Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit kennzeichnet die subjektive Gewissheit, schwierige Anforderungssituationen aufgrund eigener Kompetenzen meistern zu können.

Selbstwirksamkeit ist ein Schlüssel zur kompetenten Selbstregulation, indem sie Denken, Fühlen und Handeln sowie in motivationaler Hinsicht Zielsetzung, Anstrengung und Ausdauer beeinflusst.

Diese Einflüsse sind weitgehend unabhängig von den tatsächlichen Fähigkeiten der Person.

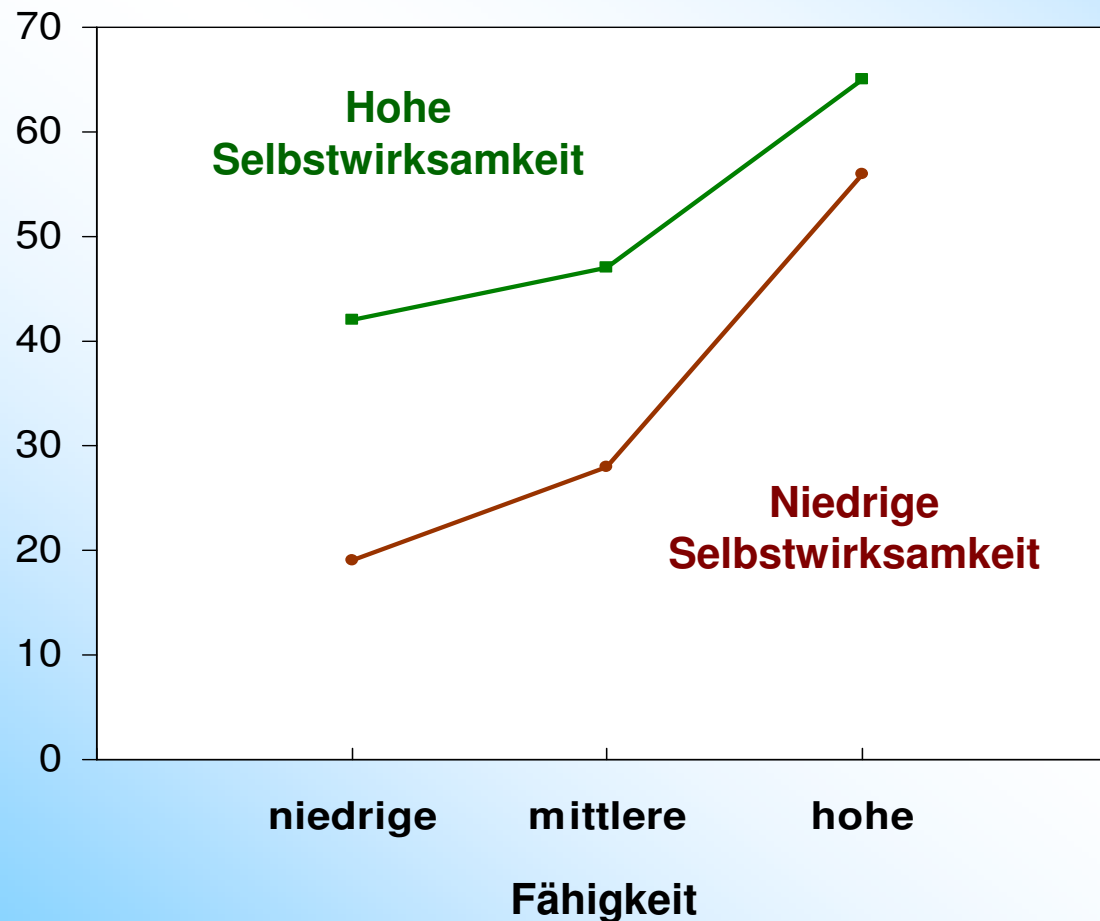
Selbstwirksamkeit und Selbstregulation

Bei gleicher Fähigkeit zeichnen sich Kinder und Jugendliche mit höherer Selbstwirksamkeit gegenüber solchen mit niedriger Selbstwirksamkeit aus durch:

- *größere Anstrengung und Ausdauer*
- *höheres Anspruchsniveau*
- *effektiveres Arbeitszeitmanagement*
- *größere strategische Flexibilität bei Problemlösungen*
- *bessere Leistungen bzw. Ergebnisse*
- *realistischere Einschätzungen der Güte der eigenen Leistung*
- *Selbstwert förderliche Ursachenzuschreibungen*

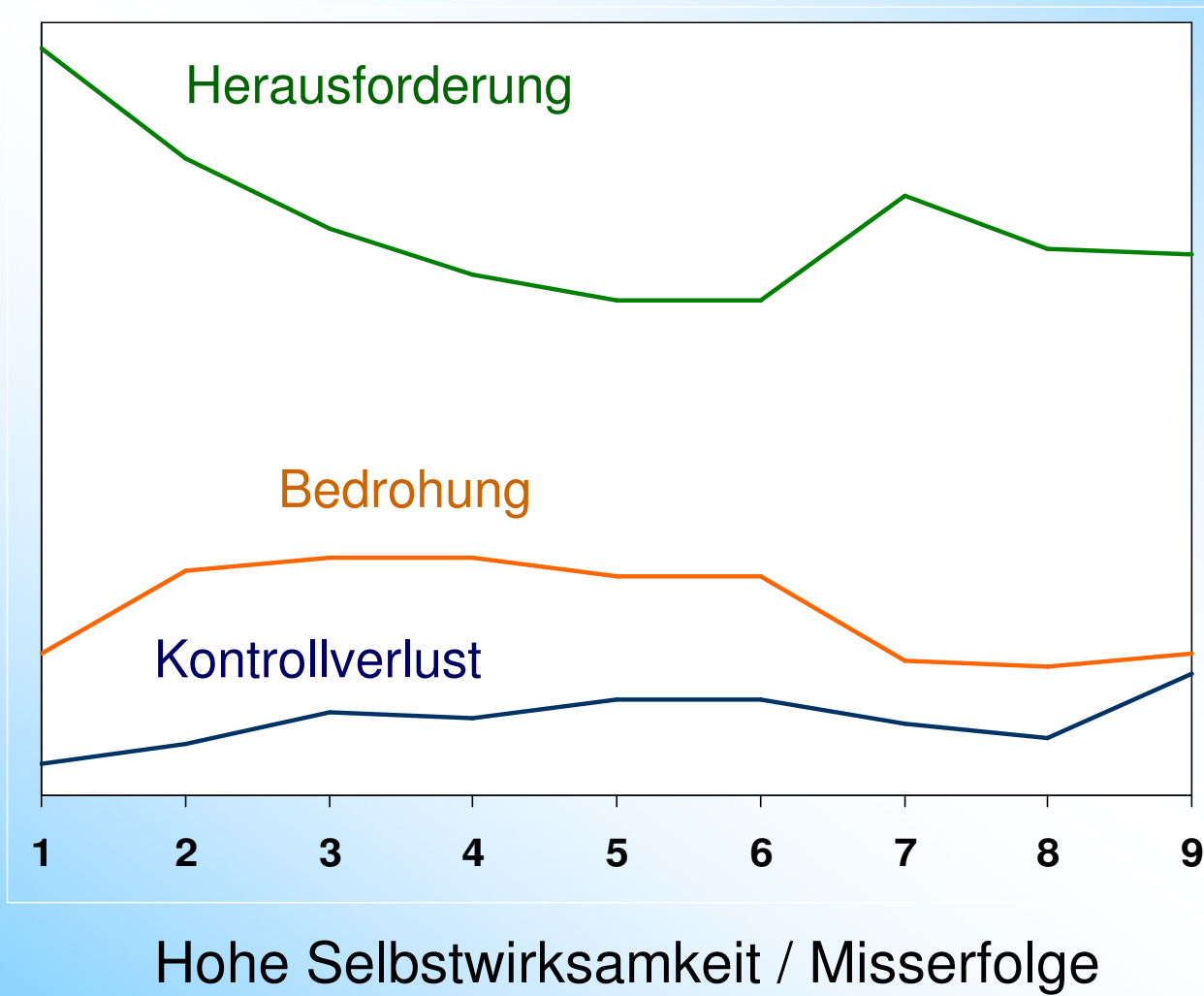
Leistungen in Abhängigkeit von Fähigkeit und Selbstwirksamkeit

Aufgabenlösung (Mathematik) in Prozent

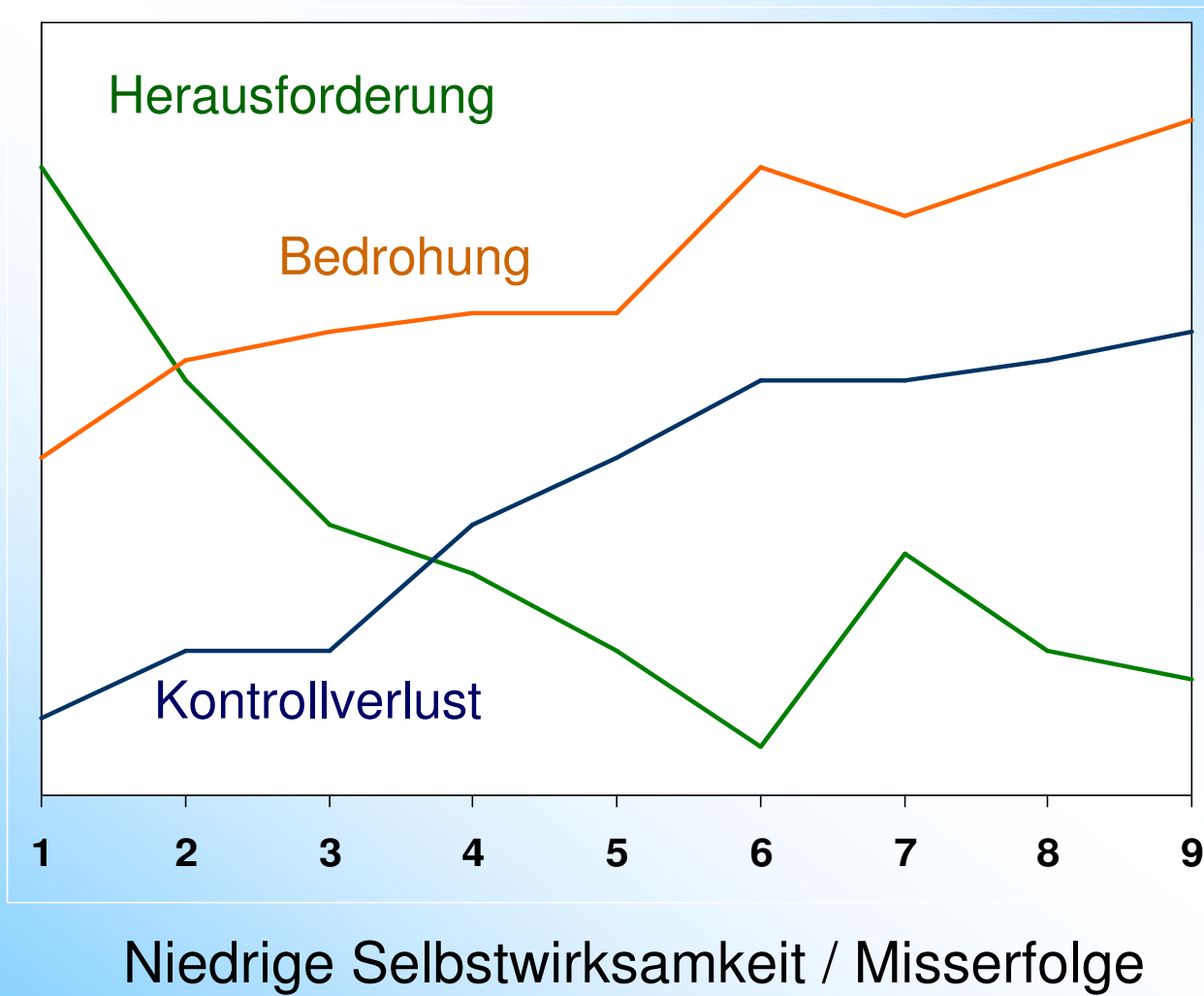


aus Bandura (1997)

Verlaufsmuster der Motivationsprozesse

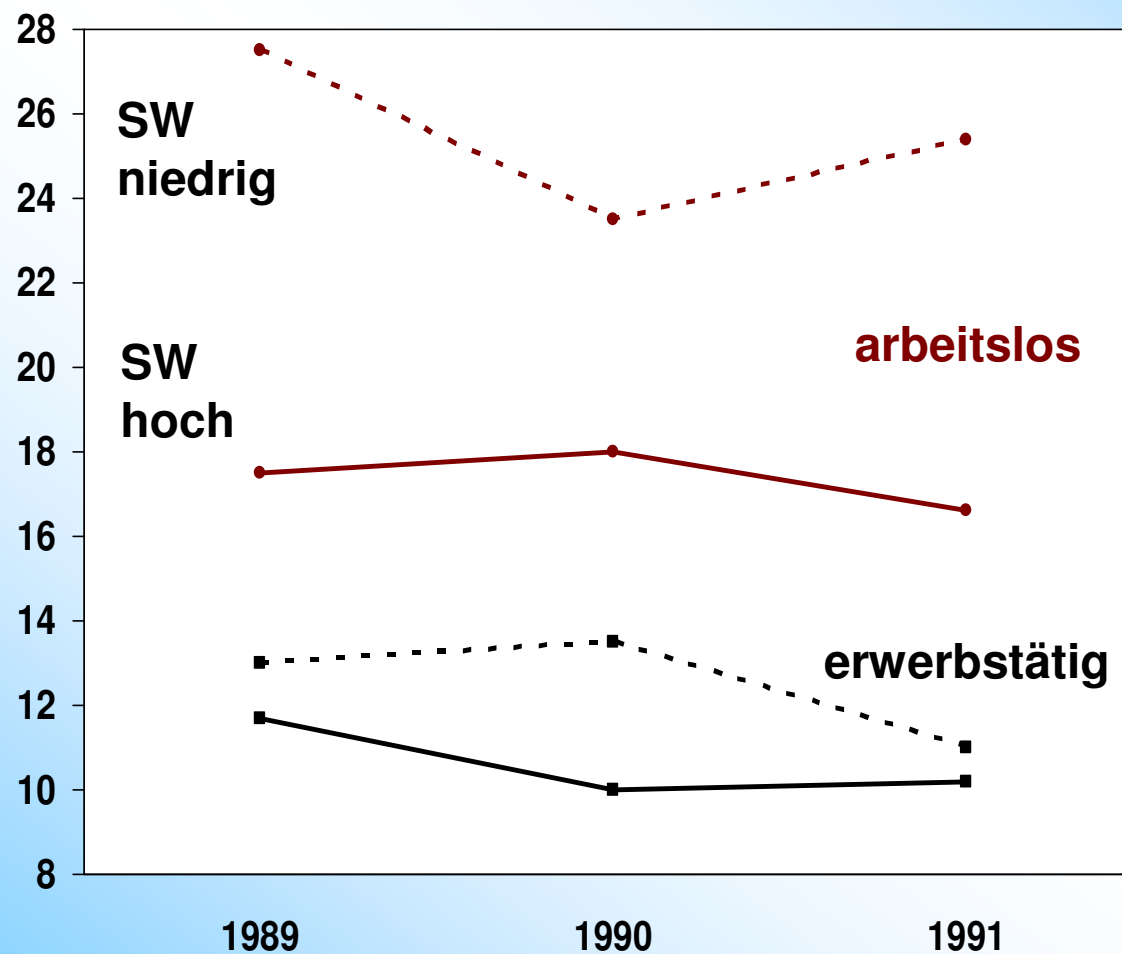


Verlaufsmuster der Motivationsprozesse

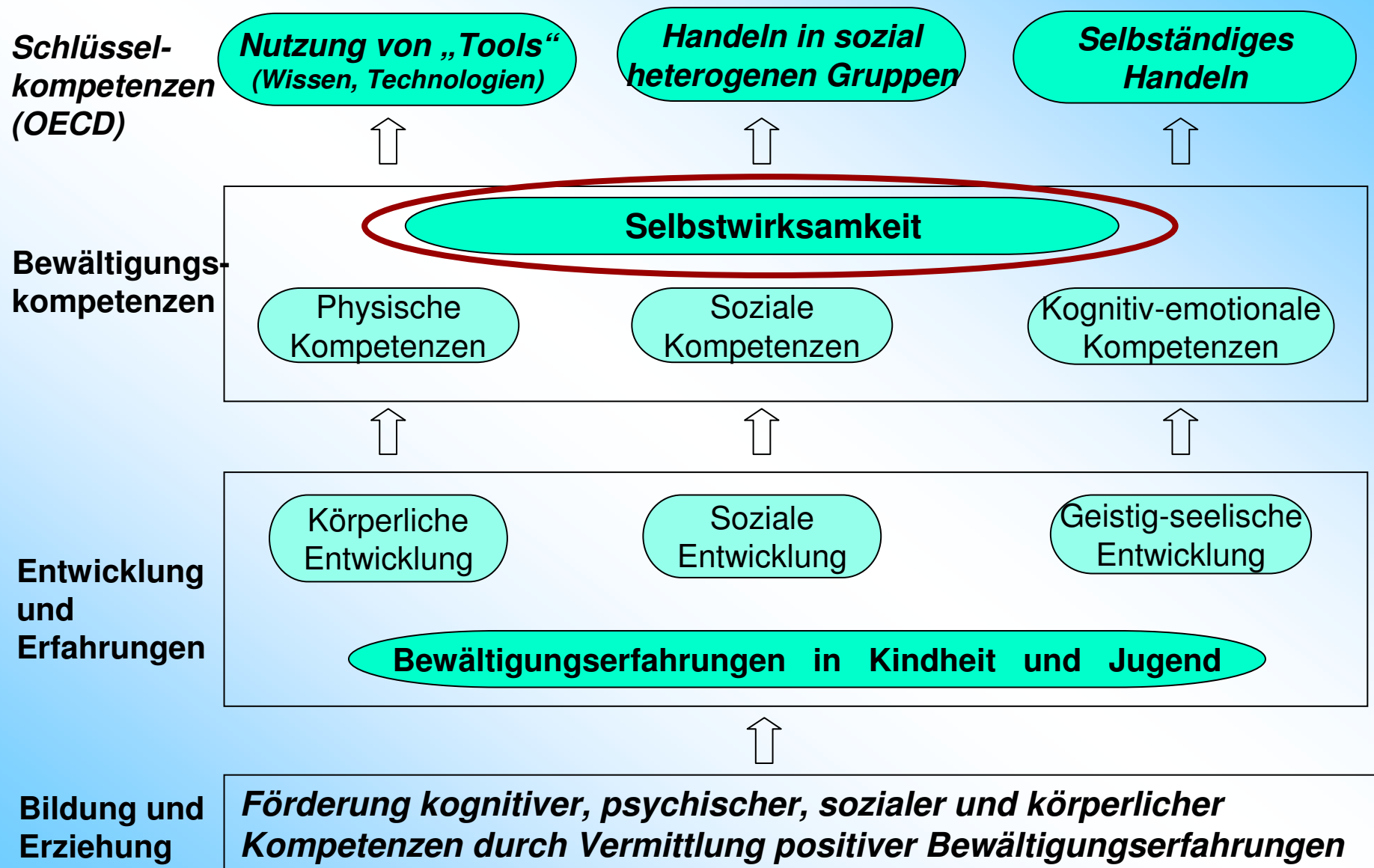


Selbstwirksamkeit, Beschäftigungsstatus und gesundheitliche Beschwerden

Beschwerden



Ziele individueller Entwicklungsförderung



Überblick

- *Förderbereiche und Förderziele*
- *Entwicklungsrisiko: Ressourcendefizite*
- *Entwicklung durch Stress(bewältigung)*
- *Die Bedeutung von Selbstwirksamkeit*
- ***Maßnahmen zur Entwicklungsförderung***
- *Fazit*

Selbstwirksamkeit

Wie entsteht Selbstwirksamkeit?

- **Direkte persönliche Erfahrung**
(“Mastery Experience”)
- **Indirekte oder stellvertretende Erfahrung** (Verhaltensmodelle)
- **Symbolische Erfahrung**
(z.B. sprachliche Überzeugung)

Selbstwirksamkeitsförderung

*Beachtung zentraler menschlicher Bedürfnisse:
Erfolgserleben, soziale Einbindung, Selbstbestimmung*

***Selbstwirksamkeit stärken
durch***

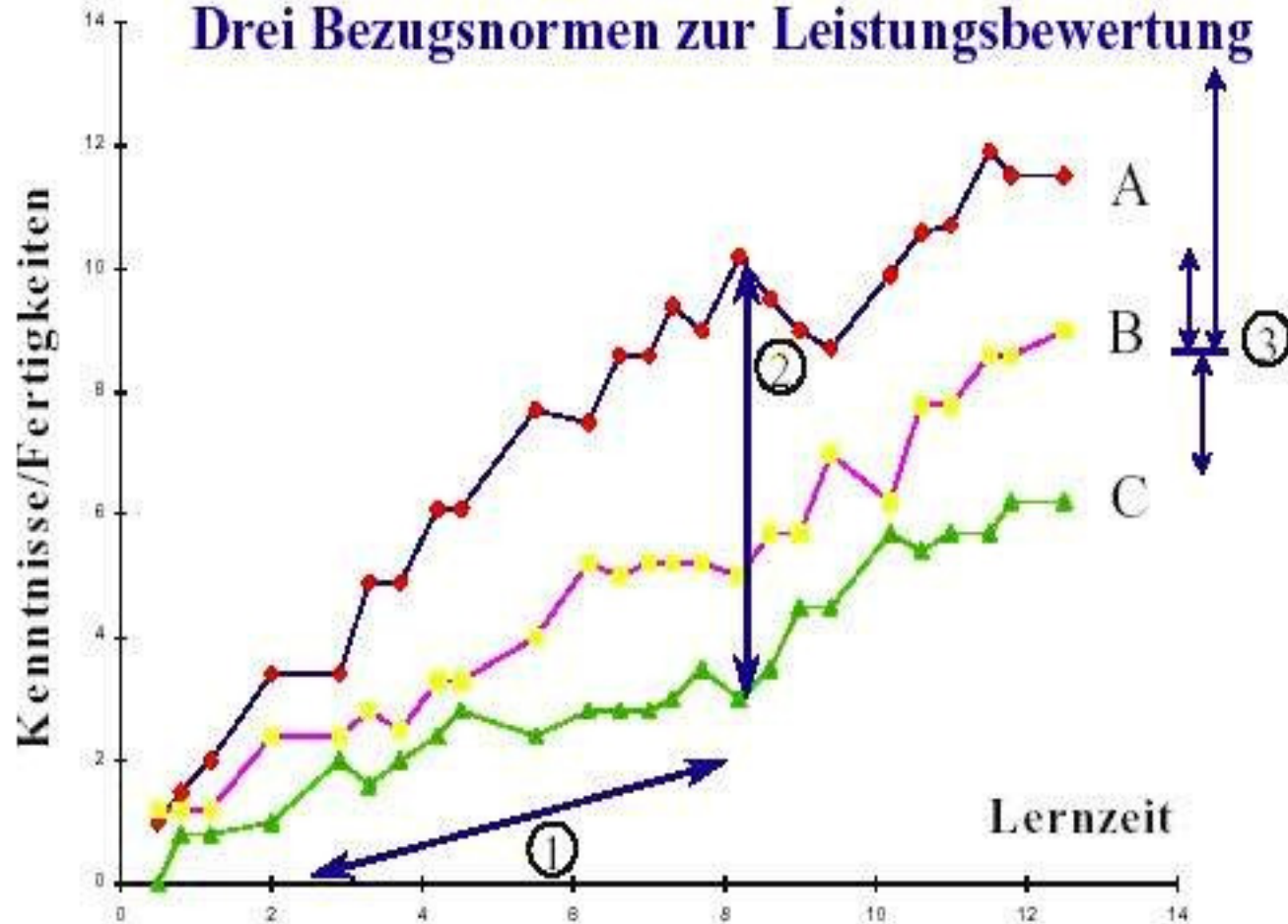
- ***Erfolgserfahrungen***
- ***soziale Einbindung***
- ***Selbstbestimmung***

Selbstwirksamkeitsförderung

***Selbstwirksamkeit stärken
durch***

- ***Erfolgserfahrungen***
- ***soziale Einbindung***
- ***Selbstbestimmung***

Drei Bezugsnormen zur Leistungsbewertung



1 = individuelle Bezugsnorm

2 = soziale Bezugsnorm

3 = sachliche Bezugsnorm

A, B, C = Schüler mit unterschiedlichem Lerntempo

(nach Rheinberg, 2001)

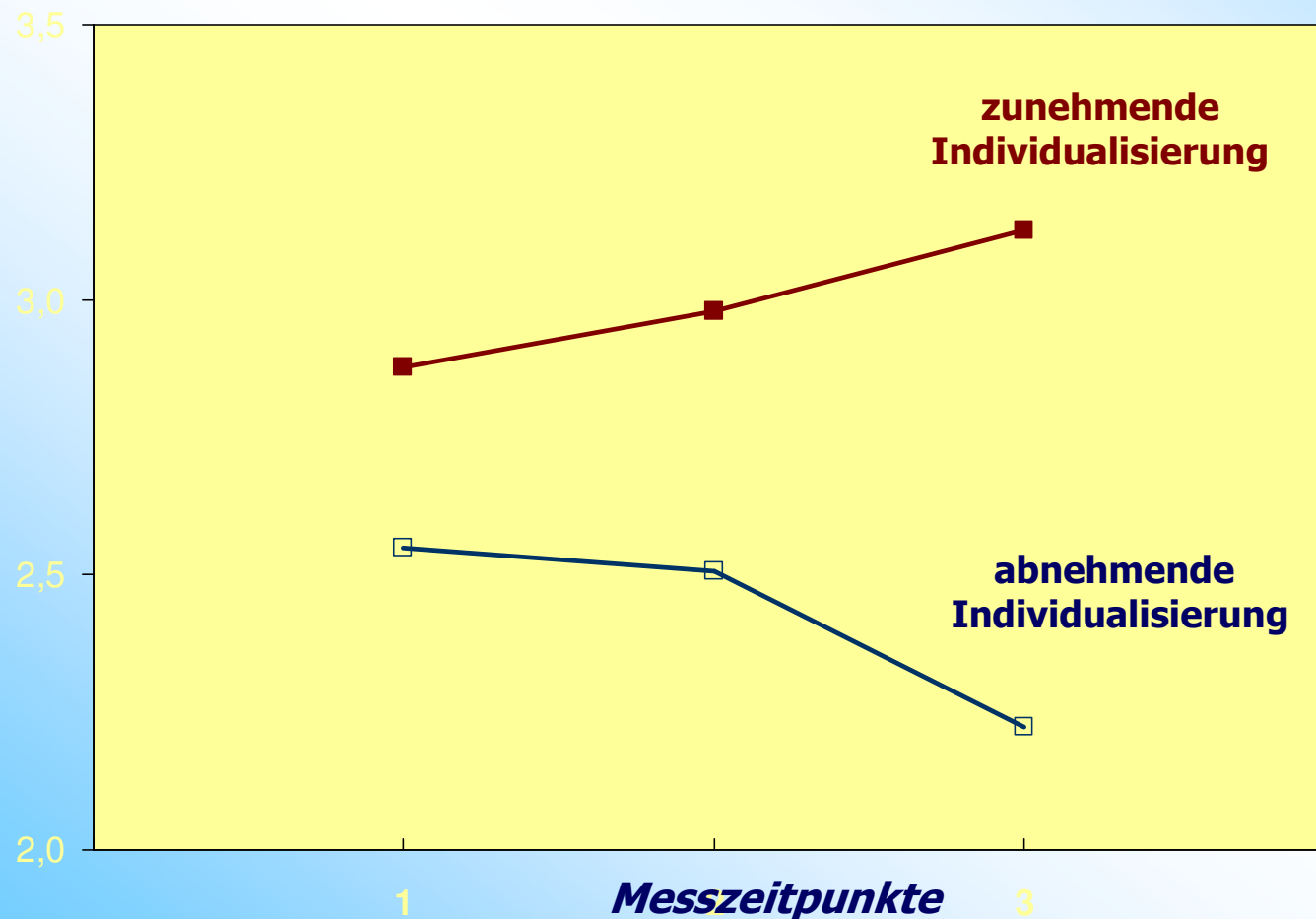
Angebotsgleichheit



„Zum Ziele einer gerechten Auslese
lautet die Prüfungsaufgabe für alle gleich:
Klettern Sie auf den Baum!“

Individualisierung und Selbstwirksamkeit

Schulbezogene Selbstwirksamkeit



siehe Mittag et al. (2002)

Selbstwirksamkeit und eigene Fähigkeiten

Selbstwirksamkeit sollte an tatsächliche Fähigkeiten und Kontrollmöglichkeiten angepasst sein.
Unrealistische Über-/Unterschätzungen sind frustrierend und entmutigend.

Unterschätzung:

Zu geringe Anforderungen → keine Fortschritte

Überschätzung:

Zu schwierige Anforderungen → Misserfolge

Selbstwirksamkeit und eigene Fähigkeiten

Selbstwirksamkeitserwartungen sollten etwas höher sein als das bereits erreichte Fähigkeitsniveau, damit Herausforderung entstehen kann und Fortschritte bzw. Kompetenzzuwachs möglich werden.

Ziele und Anforderungen sollten klar erkennbar und herausfordernd sein sowie durch eigenes Engagement erreichbar erscheinen.

Erfolgserlebnisse und Selbstwirksamkeit können durch die Setzung von Nahzielen vermittelt werden, die aus eigener Kraft bewältigt werden, so dass als Ursachen für den Erfolg eigene Anstrengung und persönliche Kompetenzen verantwortlich gemacht werden können.

Motivation und Selbstwirksamkeit werden gestärkt durch die Erfahrung, dass eigenes Engagement sich lohnt und die persönlichen Kompetenzen wachsen.

Erfolgserfahrungen → Nahziele

Nahziele

- machen Urteile über Fortschritte leichter als Fernziele (spezifische Anforderungen von persönlich herausfordernder Schwierigkeit)
 - sind wertvoll, weil sie nicht zu schwierig sind und durch Engagement erreichbare Erfolgserlebnisse vermitteln
 - öffnen Wege zu höheren Zielen durch viele kleine Fortschritte, die erlebnismäßig mit persönlichem Kompetenzzuwachs einhergehen
-
- Erfahrungen vieler kleiner Fortschritte (von Nahziel zu Nahziel) sind unerlässlich für den Aufbau, die Stärkung und Stabilisierung von Selbstwirksamkeit.

Erfolgserfahrungen → Nahziele

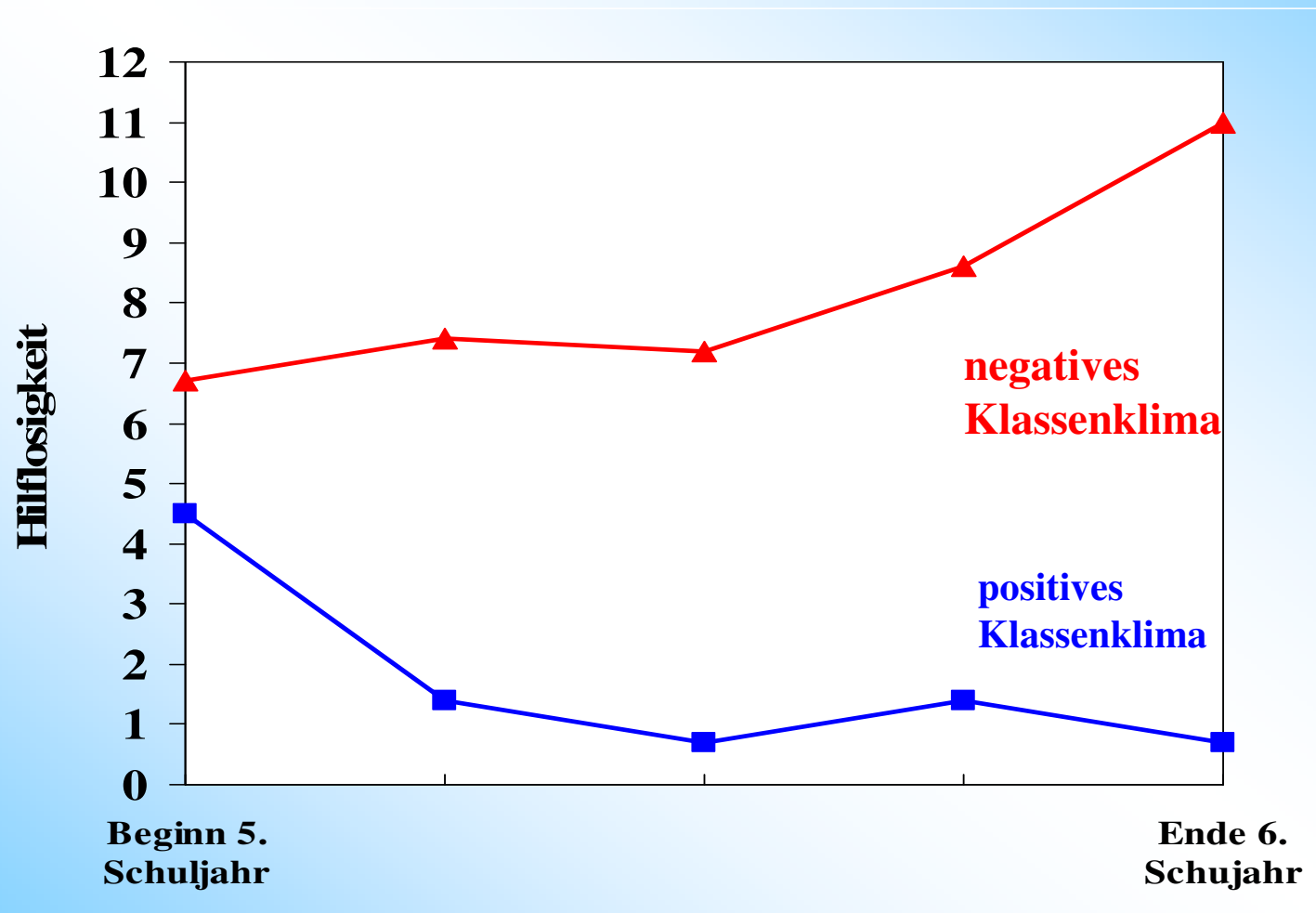
- „Pädagogen“ sollten häufig, direkt und regelmäßig **Feedback zu erreichten Fortschritten** geben.
- Konkrete, spezifische Nahziele lassen **Fortschritte besser erkennen und erleichtern Feedback**.
- Die Unterteilung komplexer Anforderungen/Ziel in erreichbare Teilziele **reduziert das Risiko des Aufgebens** und der Resignation, wenn das eigene Anspruchsniveau nicht sofort erreicht wird.
- Nahziele sollten **Anreize von persönlicher Bedeutung** beinhalten und **Herausforderungserleben** provozieren. Beides ist wichtig für Selbstverpflichtung und Engagement, die zu Fortschritten und Wachstum von Kompetenz beitragen (→ hohes pädagogisches Engagement, konkrete Bewältigungsziele, Stimulation persönlicher Herausforderung, Ermutigung zu Verantwortungsübernahme und Eigeninitiative auf dem Weg zu Bewältigungsfortschritten)
- **Selbstbestimmte bzw. selbst gesetzte Ziele** erhöhen die erlebte Verpflichtung zur Zielerreichung → Unterstützung der Selbstregulation und Erfolgswahrscheinlichkeit und damit die Stärkung von Selbstwirksamkeit.

Selbstwirksamkeitsförderung

***Selbstwirksamkeit stärken
durch***

- ***Erfolgserfahrungen***
- ***soziale Einbindung***
- ***Selbstbestimmung***

Klassenklima und Hilfslosigkeit



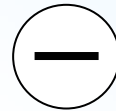
(Jerusalem 1999)

Gestörtes Sozialverhalten

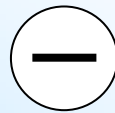
- Erziehungsfehler
 - Mangel an kindzentrierter Kommunikation
 - Über- und Unterforderung
 - Zu wenig Normverdeutlichung und Grenzziehung
 - Mangelnder pädagogischer Konsens
 - Inkonsequenz
 - Beziehungs- und Klimastörungen
 - Kränkungen, Bloßstellung, Demütigung
 - Mangel an sozialen Regeln

Erziehungsstil und Entwicklungsförderung

Emotionale Wärme



**Begründete
Anforderungen**



Desinteresse,
Vernachlässigung



„Laissez-faire“



Autoritär



Autoritativ



Selbstwirksamkeitsförderung

***Selbstwirksamkeit stärken
durch***

- *Erfolgserfahrungen*
- *soziale Einbindung*
- ***Selbstbestimmung***

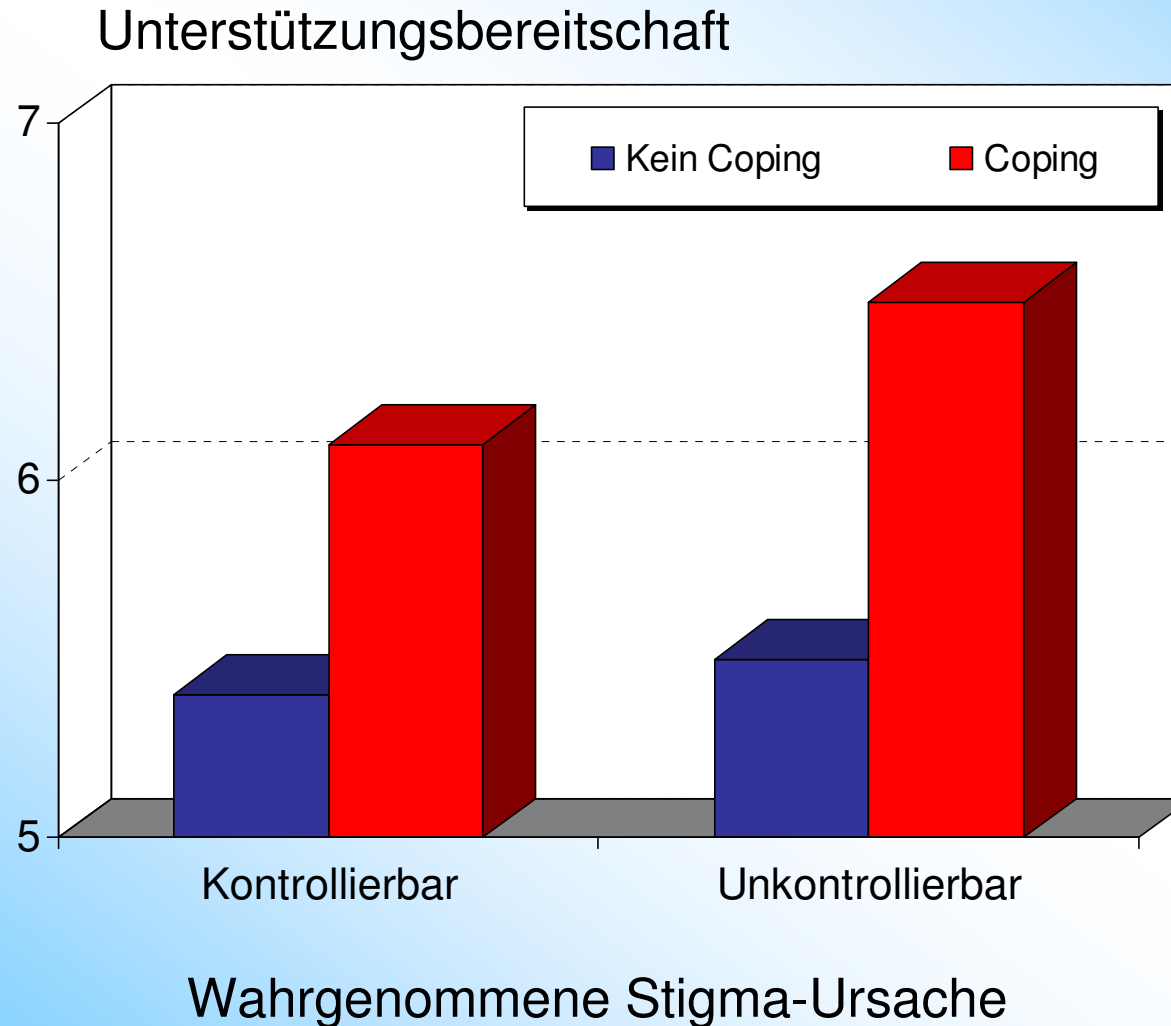
Wem wird am ehesten geholfen?

Wichtige Merkmale des Empfängers:

- **Verschulden/Nichtverschulden des Schicksals**
(AIDS nach Intimverkehr versus nach Bluttransfusion)
- **Bewältigungsverhalten bzw. Coping** (Passive, klagende vs. konstruktive, mitarbeitende Patienten)
- **Stigma-Charakter** (Drogenabhängigkeit, AIDS versus Herzinfarkt, Krebs; „Normabweichung“)
- **Kontrollierbarkeit/Unkontrollierbarkeit** (und entsprechende Attributionen des Beobachters: Emotionale Reaktionen von Ärger versus Mitleid mit Konsequenzen für Hilfsbereitschaft)

Der Einfluss von Kontrollierbarkeit und Copingaufwand auf die Hilfsbereitschaft gegenüber Herzpatienten

(nach Schwarzer & Weiner, 1990)



**Selbstwirksamkeit,
soziale Einbindung
und
Krankheitsbewältigung**

Selbstwirksamkeit, soziale Einbindung und Krankheitsbewältigung I

Einige empirische Befunde:

- **Krankheitsbezogene Selbstwirksamkeitserwartungen gehen einher mit:**
 - ***Effizienterer Schmerzkontrolle***
 - ***Höherer kardio-vaskulärer Belastbarkeit von Koronarpatienten***
 - ***Günstigerer Rehabilitation bei chronischen Atemwegserkrankungen***
 - ***Höherer Lebensqualität und besserem emotionalen Befinden bei Krebspatienten***

Selbstwirksamkeit, soziale Einbindung und Krankheitsbewältigung II

Soziale Einbindung bei der Krankheitsbewältigung:

Die bedeutsamste soziale Ressource ist die **Qualität** der sozialen Beziehungen (emotionale Nähe, Intimität, Zusammenhalt und Konfliktfreiheit).

Insbesondere gute eheliche und familiäre Beziehungen scheinen den Bewältigungserfolg günstig zu beeinflussen. Dies konnte in vielen empirischen Studien belegt werden.

Selbstwirksamkeit, soziale Einbindung und Krankheitsbewältigung III

- ❖ Für die Krankheitsbewältigung scheint eine hohe Selbstwirksamkeit (krankheitsbezogen und allgemein) bedeutsamer zu sein als soziale Einbindung bzw. Unterstützung.**
- ❖ Möglicherweise ist Selbstwirksamkeit generell effektiv für die Lebensbewältigung, während soziale Unterstützung vor allem bei starken Belastungen (z.B. Krankheit) benötigt wird und hilfreich ist.**

Selbstwirksamkeit, soziale Einbindung und Krankheitsbewältigung V

- ❖ **Für Krankheitsbewältigung bei Krebs
sind psychosozial und somatisch...**

ungünstig:

- **Hilflosigkeit, Passivität, Resignation, Aufgeben**
- **Langfristige Verleugnung**
- **Unrealistische Ziele**
- **Nicht-Wahrnehmen von Chancen und Aufgaben
im Bewältigungsprozess**
- **Fehlende soziale Einbindung bzw. soziale Isolation**

Selbstwirksamkeit, soziale Einbindung und Krankheitsbewältigung IV

- ❖ **Für die Krankheitsbewältigung bei Krebs sind psychosozial und somatisch...**

günstig:

- **Zuversicht, soziale und emotionale Ressourcen mobilisieren zu können**
- **Aktives, zupackendes Verhalten des Patienten**
- **Realistische Einschätzung der Problemsituation und Optionen sowie angepasste Bewältigungsziele**
- **Akzeptieren unveränderlicher Bedingungen**

Eltern chronisch kranker Kinder: Anforderungen/Ziele im Familienleben

- *Optimistische Sichtweise der Situation*
- *Aufrechterhaltung von sozialer Unterstützung, Selbstwertgefühl und psychischer Stabilität*
- *Aufrechterhaltung der familiären Integration und Kooperation*
- *Verständnis der medizinischen Situation durch Kommunikation mit anderen Eltern und medizinischem Personal*

Leitprinzip → Ressourcenstärkung (Empowerment)

Ansätze zur Compliance-Verbesserung

- *Vermittlung von Störungswissen und eigenen Behandlungsmöglichkeiten*
- *Abbau von Zweifeln und Korrektur fehlerhafter Störungskonzepte*
- *Stärkung von Selbstverantwortlichkeit (Kontrollerleben, Selbstbestimmung)*
- *Motivationssteigerung (selbst gesteckte Ziele, Erfolgserlebnisse, Verstärkung)*

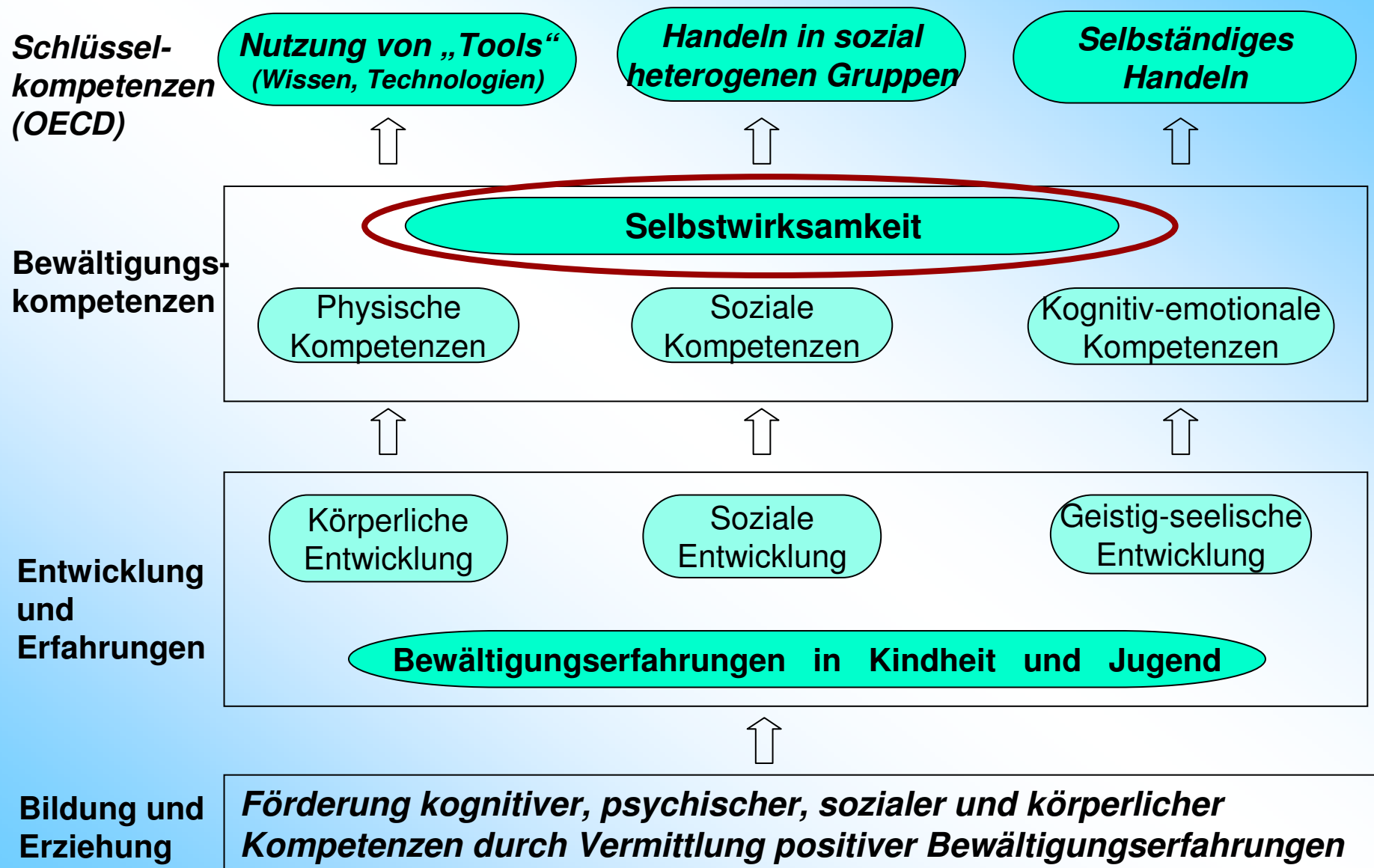
Leitprinzip → Ressourcenstärkung (Empowerment)

Bausteine von Patientenschulungen

- *Informationen zu Krankheit u. Behandlung*
- *Training von Fertigkeiten der Selbstdiagnostik und Selbstbehandlung*
- *Motivierung: Risiken mindern durch gesundheitsförderlichen Lebensstil*
- *Bessere Stressbewältigung (Entspannung)*
- *Training sozialer Kompetenzen im Hinblick auf Mobilisierung von Unterstützung*
- *Psychische Stärkung (soziale Einbindung)*

Leitprinzip → Ressourcenstärkung (Empowerment)

Ziele individueller Entwicklungsförderung



Strategien zur Stärkung von Selbstwirksamkeit

Nutzung von Tools – *Selbständiges Handeln* – *Handeln in sozial heterogenen Gruppen*

- Ermöglichung von Erfolgserlebnissen und eigener Wirksamkeit
- Individualisierung von Anforderungen und Bewertungen
- Kommunikation von Zuversicht, Anerkennung, Ermutigung
- Alters-, entwicklungs- und interessengerechte Herausforderungen
- Diagnose, Rückmeldung und Dokumentation von persönlichen Entwicklungen und Fortschritten
- Unterstützung realistischer Selbsteinschätzungen, anspruchsvoller Zielsetzungen und einer angemessenen Selbstregulation des Anstrengungs- und Ausdauerungsverhaltens

Strategien zur Stärkung von Selbstwirksamkeit

Nutzung von Tools – ***Selbständiges Handeln*** – ***Handeln in sozial heterogenen Gruppen***

- Kooperationsanforderungen zur Stärkung sozialer Kompetenzen
- Gemeinsame Gestaltung eines günstigen sozialen Klimas mit Erfahrungen sozialer Anerkennung
- Angebote von Selbstbestimmung und Verantwortungsübernahme
- Vermittlung von Handlungsstrategien durch realistische, alltagsrelevante Anforderungen und Unterstützung bei deren Bewältigung
- Ermutigung zu Eigeninitiative und Teamgeist (kollektives Coping)
- Ermöglichung von Wirksamkeitserfahrungen in verschiedenen Lebensbereichen bzw. Erfolgfeldern

FAZIT

Entwicklung und Gesundheit im Kindes- und Jugendalter sind zwei Seiten einer Medaille.

Individuelle Entwicklungsförderung durch Stärkung von Selbstwirksamkeit ist mehr als Prävention und Kurieren von Defiziten

Erfolgserleben, soziale Einbindung und Selbstbestimmung sind wichtige Einflussfaktoren einer günstigen Entwicklung

Die Förderung dieser Ressourcen verlangt einen nachhaltigen Einsatz von den verantwortlichen Erwachsenen in verschiedenen Erziehungsfeldern

