# Entwicklungs- und Gesundheitsförderung durch Stärkung von Kompetenzen

*Prof. Dr. Matthias Jerusalem*

**HUMBOLDT-UNIVERSITÄT ZU BERLIN**

LEHRSTUHL FÜR PÄDAGOGISCHE PSYCHOLOGIE
UND GESUNDHEITSPSYCHOLOGIE

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Überblick

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

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Überblick

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

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Gesundheit

- Zustand des vollkommenen *körperlichen*, *seelischen* und *sozialen* Wohlbefindens
  (Präambel der Verfassung der WHO, Abs. 2, 1946).

➔ mehr als Abwesenheit von Krankheit

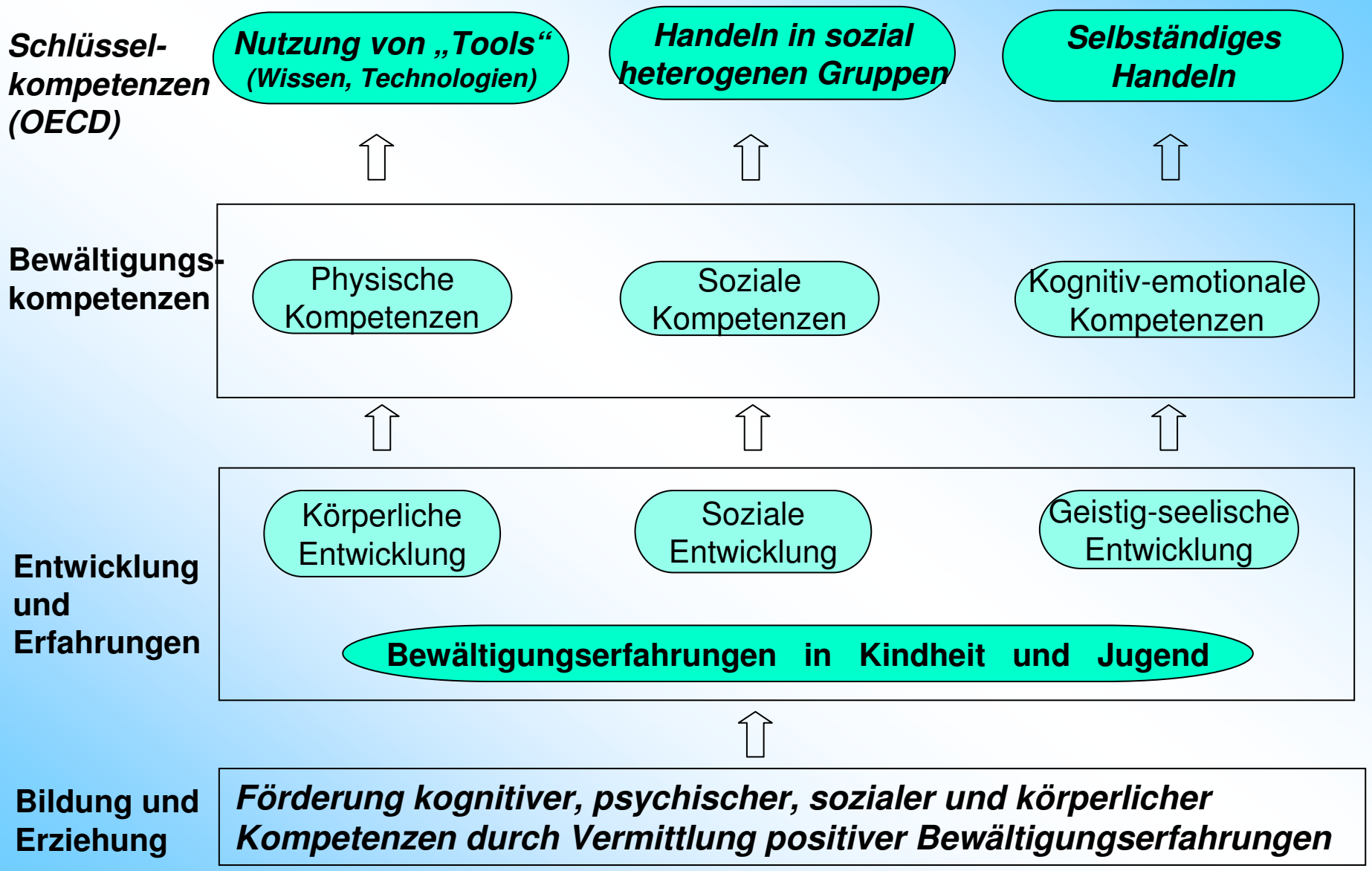
World Health Organization

# 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



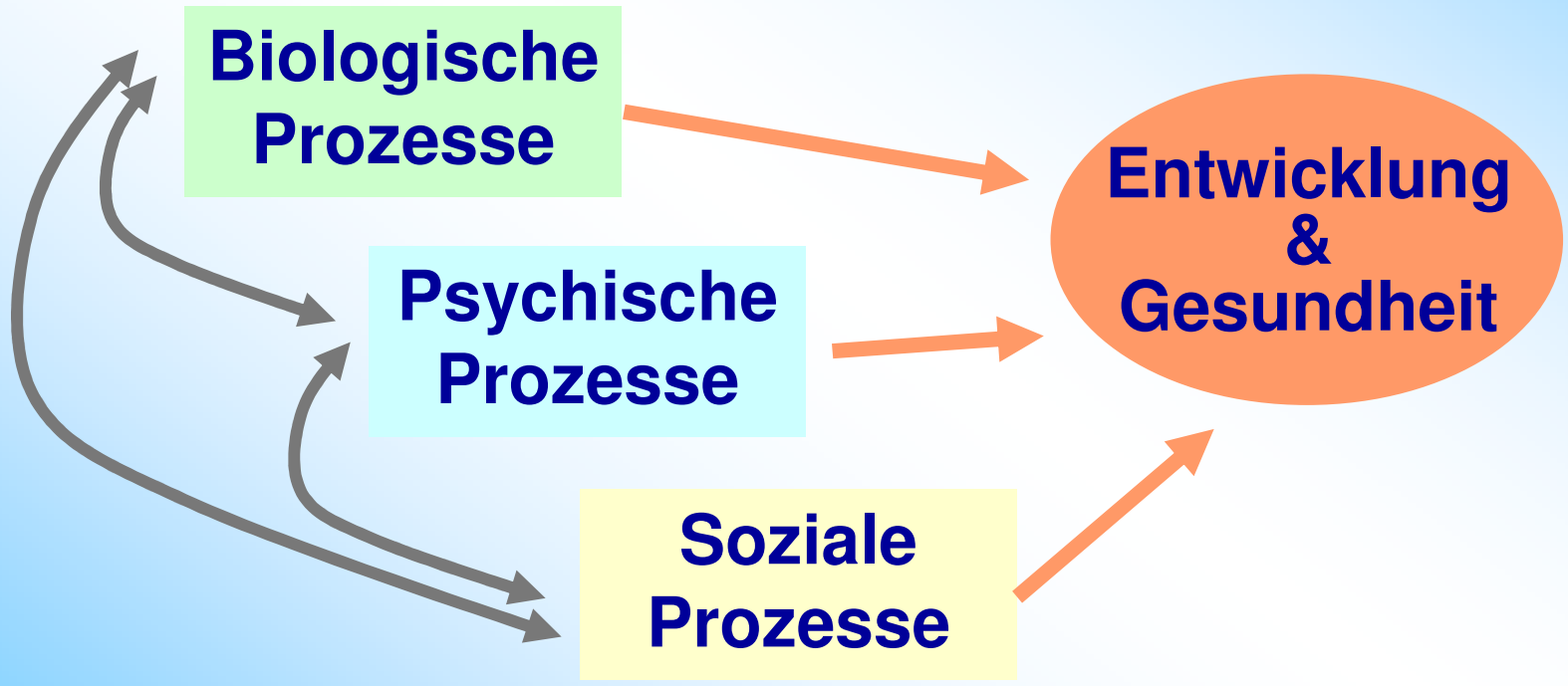

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Überblick

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

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Das bio-psycho-soziale Entwicklungsmodell




© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

- Genetische Prädisposition
- Temperament

- Impulsivität
- Selbstwirksamkeit
- Selbstwertgefühl
- Bewältigungserwartungen

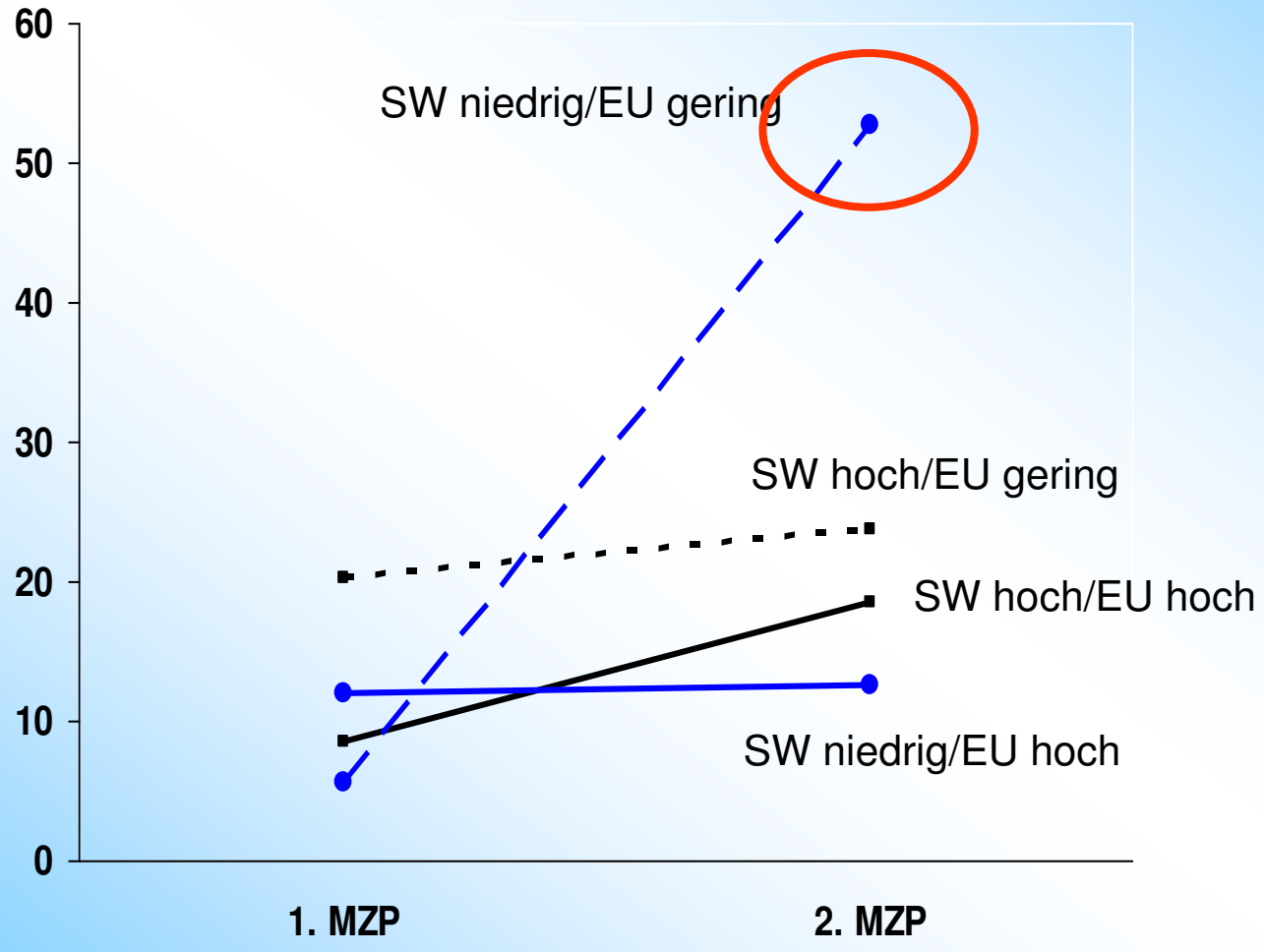
- Sozialer Druck, Stress
- Soziales Klima
- Modelle / Verfügbarkeit
- Elterliche Unterstützung

**Alkohol-konsum**

**Risiko-konstellation**

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

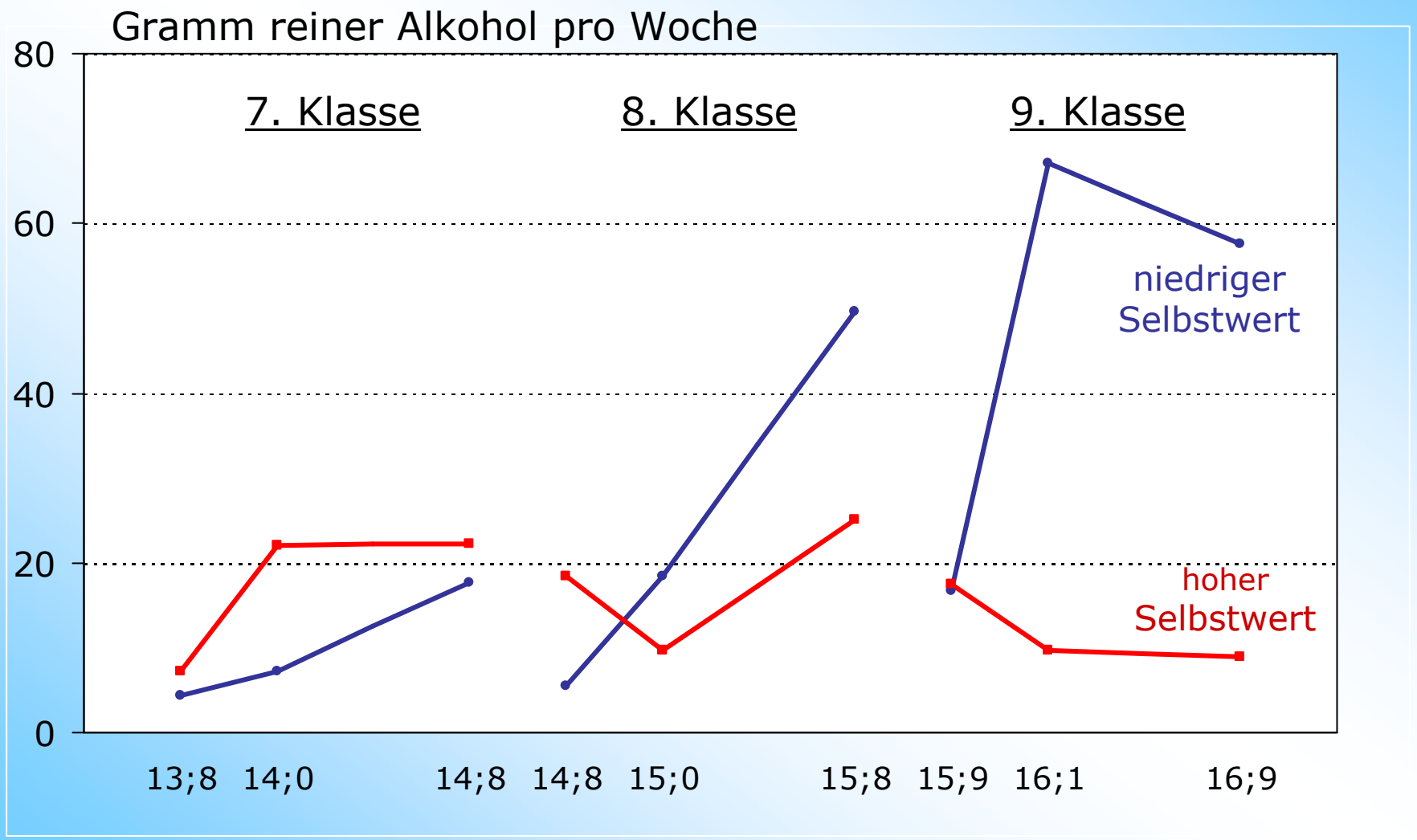
# Entwicklung des Alkoholkonsums: Die Bedeutung von Selbstwert (SW) und elterlicher Unterstützung (EU)




(13-14jährige, Jerusalem, 1999)

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Selbstwert & Alkoholkonsum




© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Entwicklungsbedingungen von Alkoholkonsum

- ***Experimentieren*** (Gleichaltrige, sozialer Druck, geringes Selbstwertgefühl etc.)
  - Akute Anlässe (soziale Erfahrungen, männlich, jugendspezifisch; „maturing out“ – zeitlich begrenzt)

- ***Chronischer Missbrauch*** (neben physiologischen Effekten insbesondere *Bewältigungsdefizite* wichtig)
  - Frühe Störungen (ca. 10%, führt zu lang anhaltendem Missbrauch) ⇒ frühe Anpassungsprobleme wie Scheu, Aggressivität, Impulsivität, Frustrationsintoleranz etc.

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Chronischer Alkoholmissbrauch: Risikofaktoren

## *Persönliche Kompetenzen und Ressourcen:*

⇒ Mangelnde Ich-Kontrolle (kein Belohnungsaufschub, Impulsivität, emotionale Labilität) bzw. geringe Ich-Stabilität (mangelnde Initiative, wenig Selbstvertrauen, schlechte Erholung bei Stress), schwaches Selbstwertgefühl, Depressivität, Aggressivität, geringe Selbstkontrolle
⇒ Vorhersage von 3-jährigen auf Alkoholkonsum von 14-jährigen

⇒ Aggressivität und Scheu (soziale Isolation, Vernachlässigung) (1. Schuljahr, Vorhersage auf 16-, 17-Jährige)

⇒ „Schwierige Temperamente“

## *Familiäre Interaktion und soziale Unterstützung*

⇒ Erziehungsstil: wenig Herausforderung, Einflussnahme Unterstützung, Desinteresse (Vernachlässigung).

⇒ Protektiv: Autoritativer Erziehungsstil (emotionale Zuwendung und begründete Anforderungen)

⇒ Eltern können Schutzfaktoren gegen neg. Einflüsse Gleichaltriger sein.

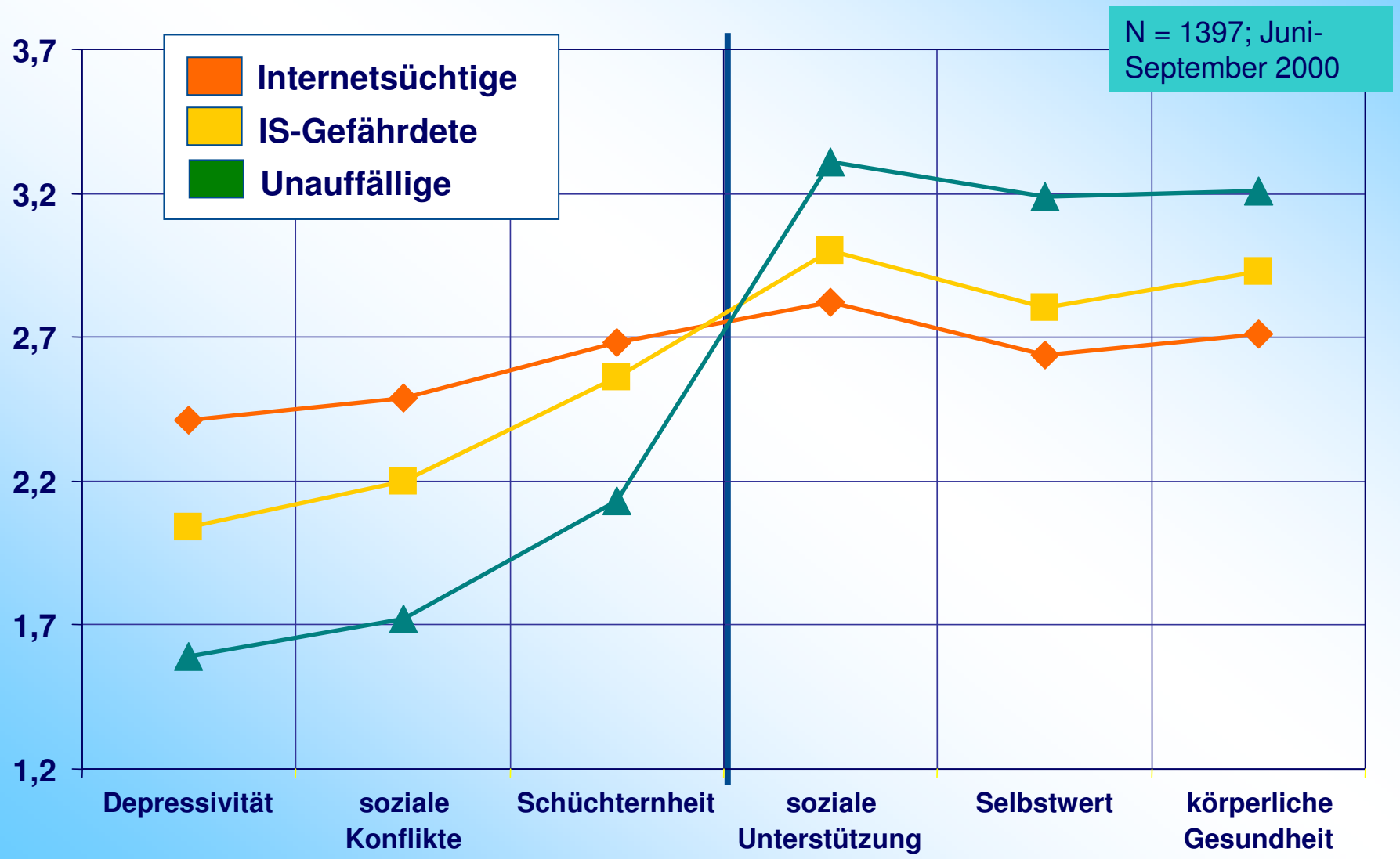
© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Erziehungsstil und Entwicklungsförderung

| Begründete Anforderungen | Emotionale Wärme: − | Emotionale Wärme: + |
|---|---|---|
| − | Desinteresse, Vernachlässigung | „Laissez-faire“ |
| + | Autoritär | Autoritativ |

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Studie 3: Risiko- und Schutzfaktoren

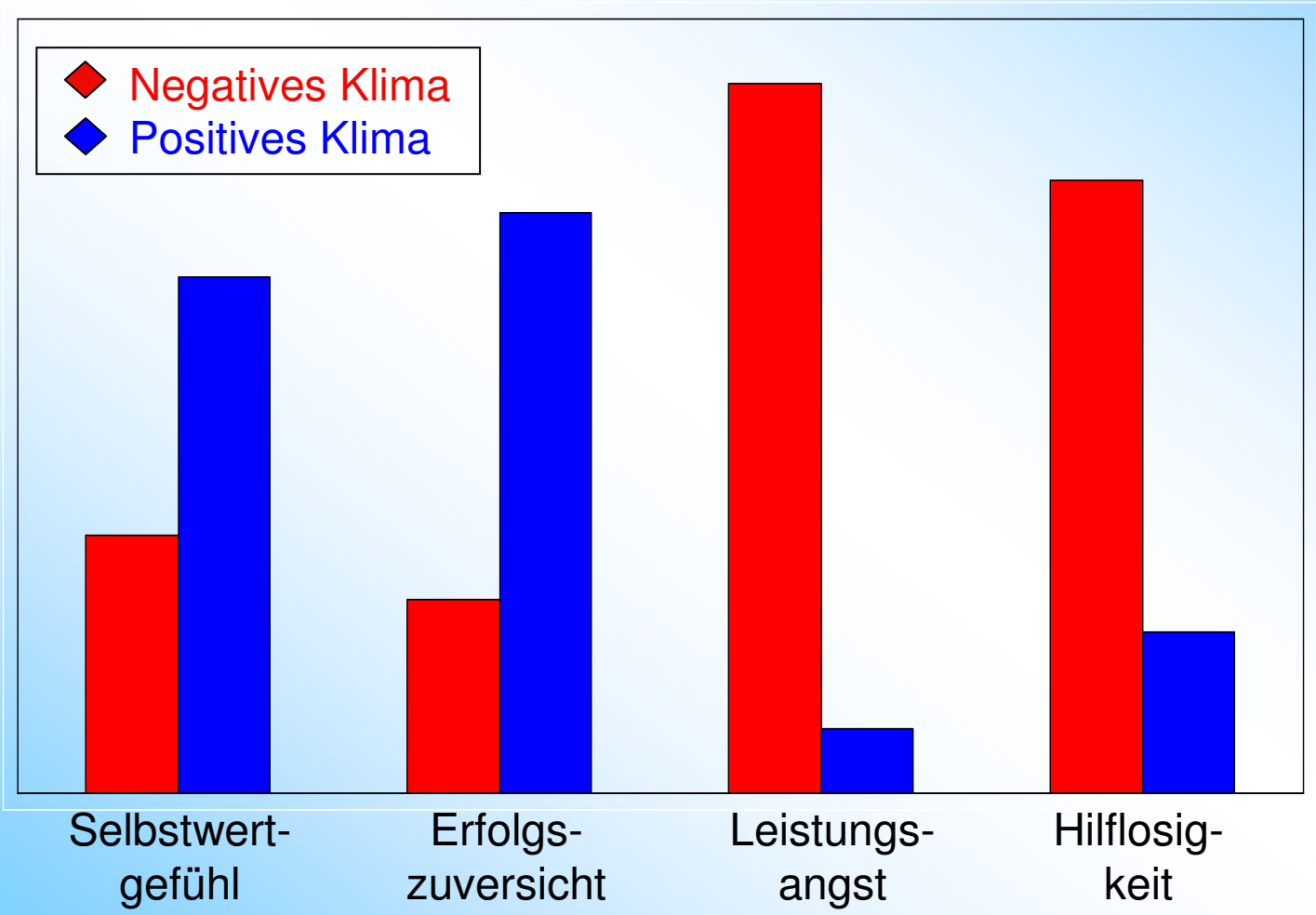



© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

klassenklimakatastrophe

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

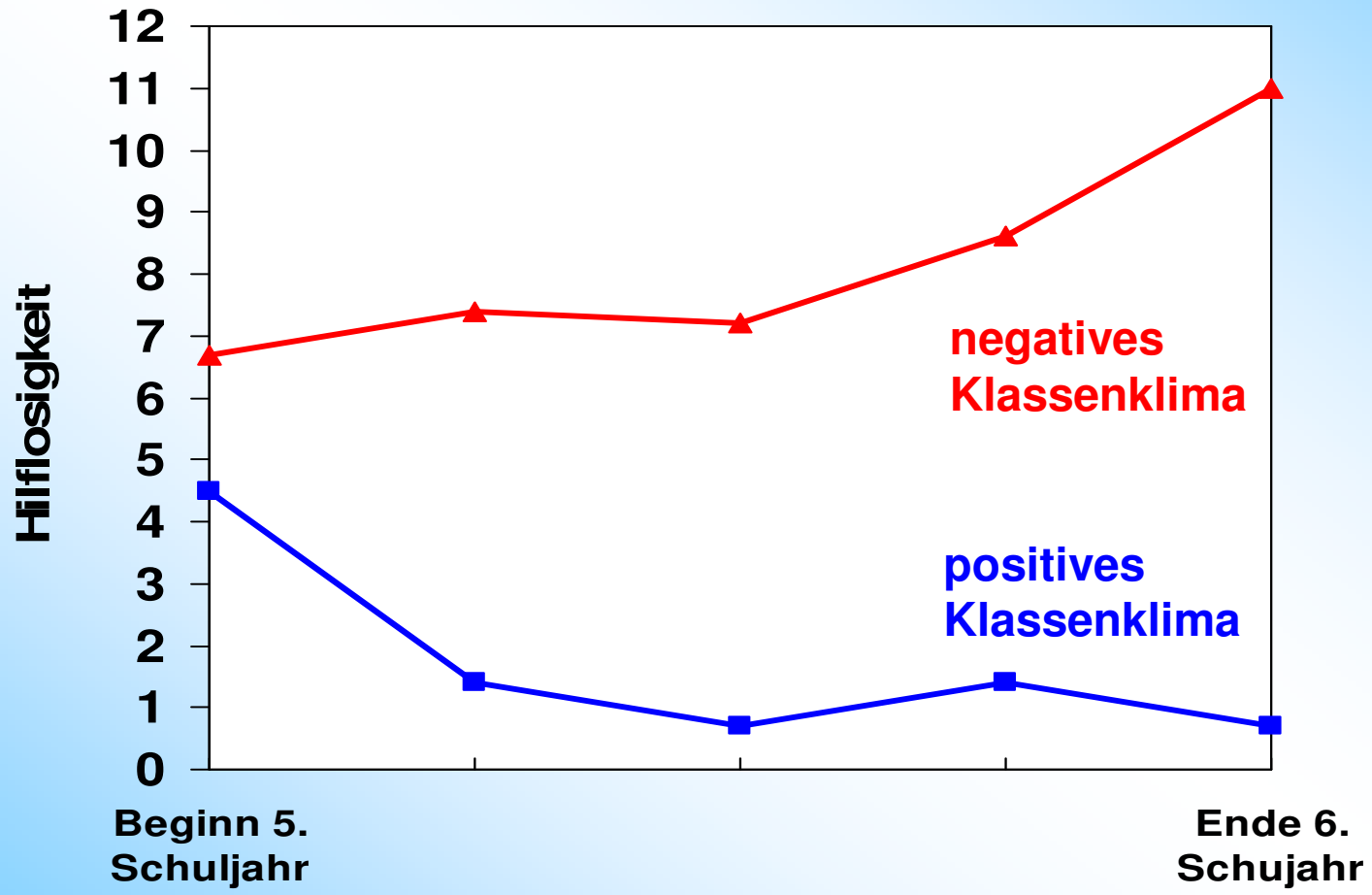
# Zusammenhänge zwischen Klassenklima und Selbstbild von Schülern und Schülerinnen




nach Jerusalem & Schwarzer, 1991

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Klassenklima und Hilflosigkeit




(Jerusalem 1999)

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# FAZIT

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

**Ihre Förderung ist mehr als die Prävention und das Kurieren von Defiziten**

**Kompetenzerleben und soziale Unterstützung sind wichtige Einflussfaktoren einer (gesunden) Entwicklung**

# Überblick

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

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Transaktionale Stresstheorie

Antezedenzien → Mediatoren → Effekte

Umwelt-bedingungen

Persönliche Ressourcen

Erlebte Anforderung

↕ *Stresserleben:*
*Herausforderung*
*Bedrohung*
*Verlust*

Erlebte Bewältigungs-möglichkeiten

**COPING**

Affekte

Physiologische Prozesse

Soziale Funktions-tüchtigkeit

Wohlbefinden

Gesundheit

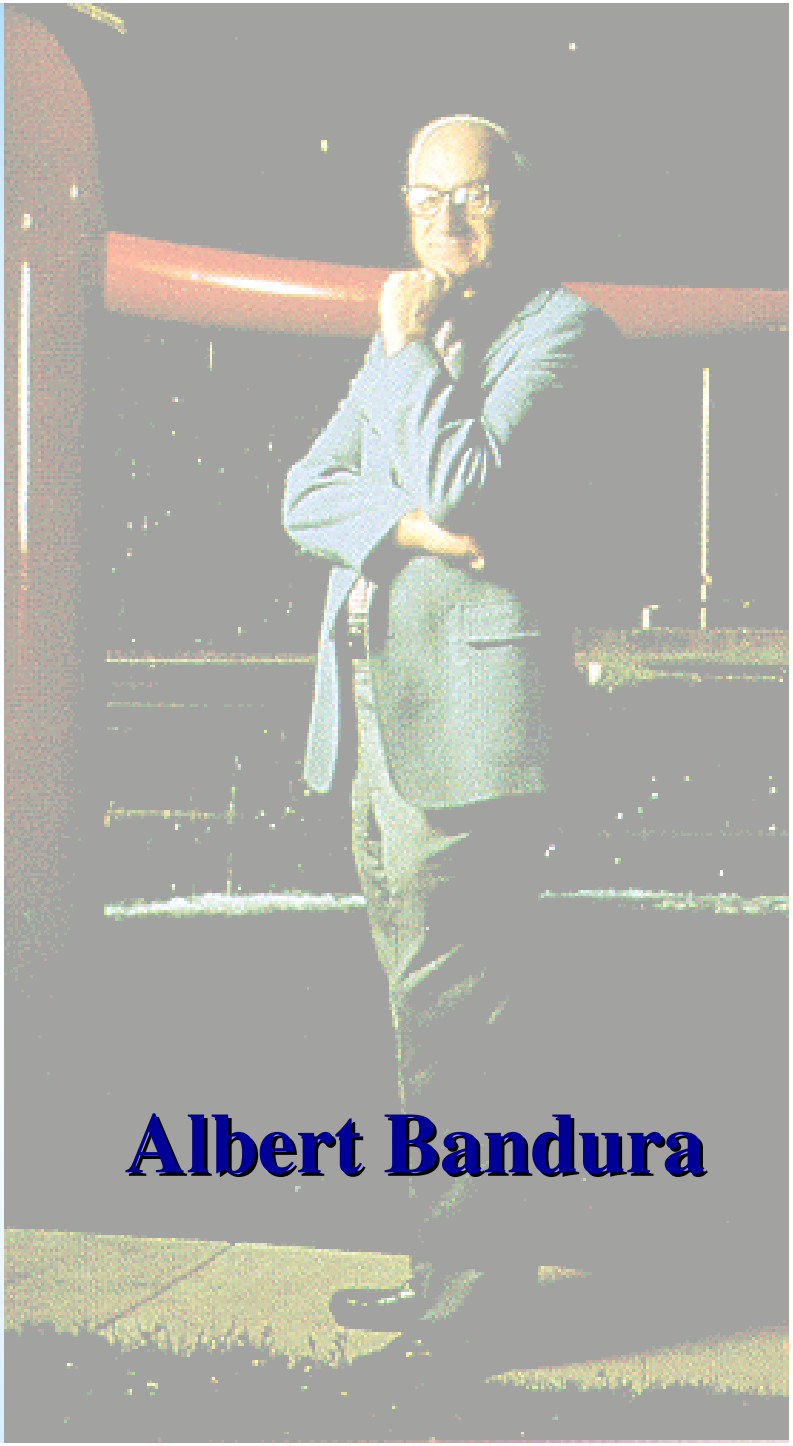
Based on Lazarus & Folkman, 1984, 1987

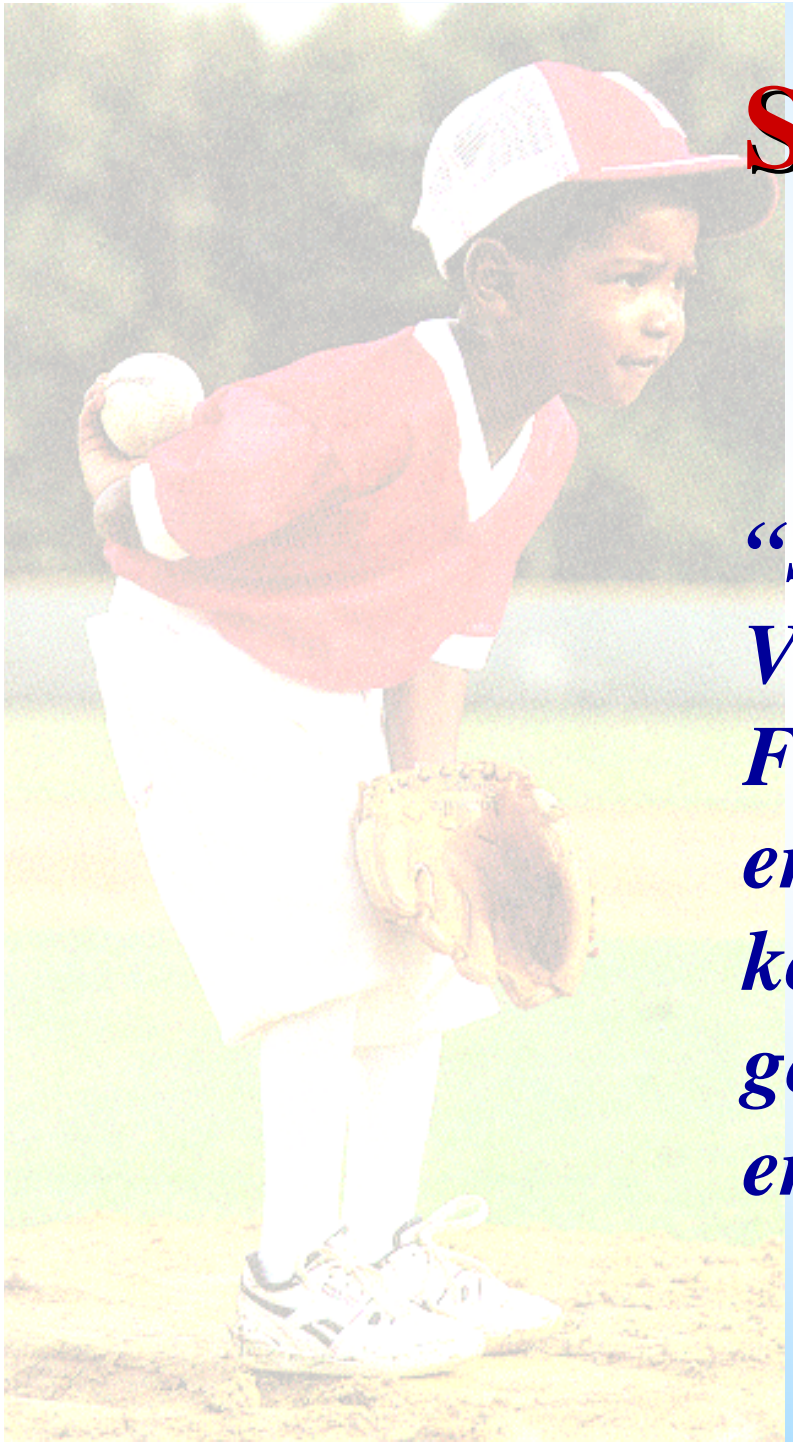
# Überblick

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

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

*"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."*





# Selbstwirksamkeit

***"Selbstwirksamkeit ist das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Handlungen erfolgreich ausführen zu können, die zum Herbeiführen gewünschter Ergebnisse erforderlich sind."***

**Bandura, 1986**

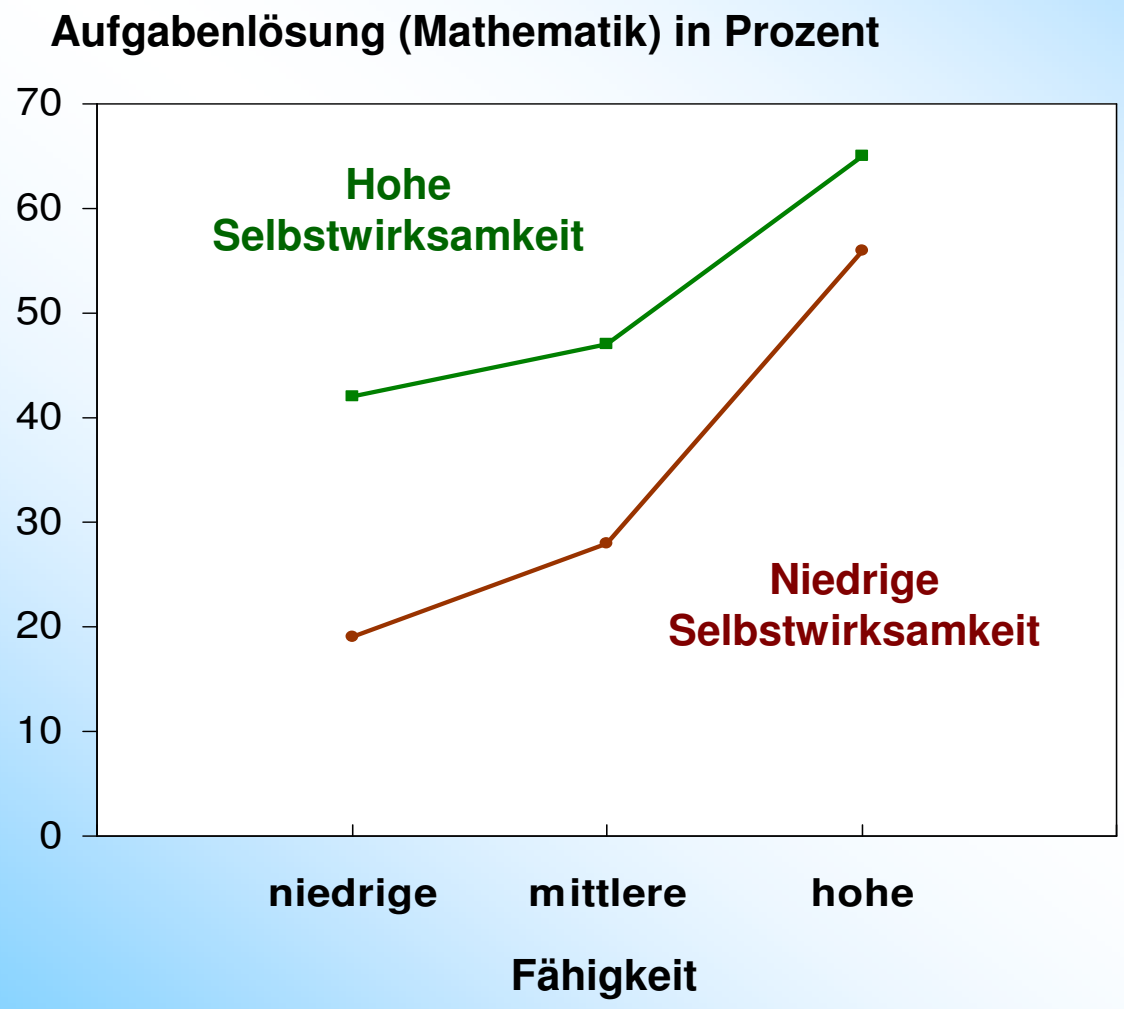
# Selbstwirksamkeit und Selbstregulation

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*
- *realistischere Einschätzungen der Güte der eigenen Leistung*
- *selbstwertförderlichere Ursachenzuschreibungen*

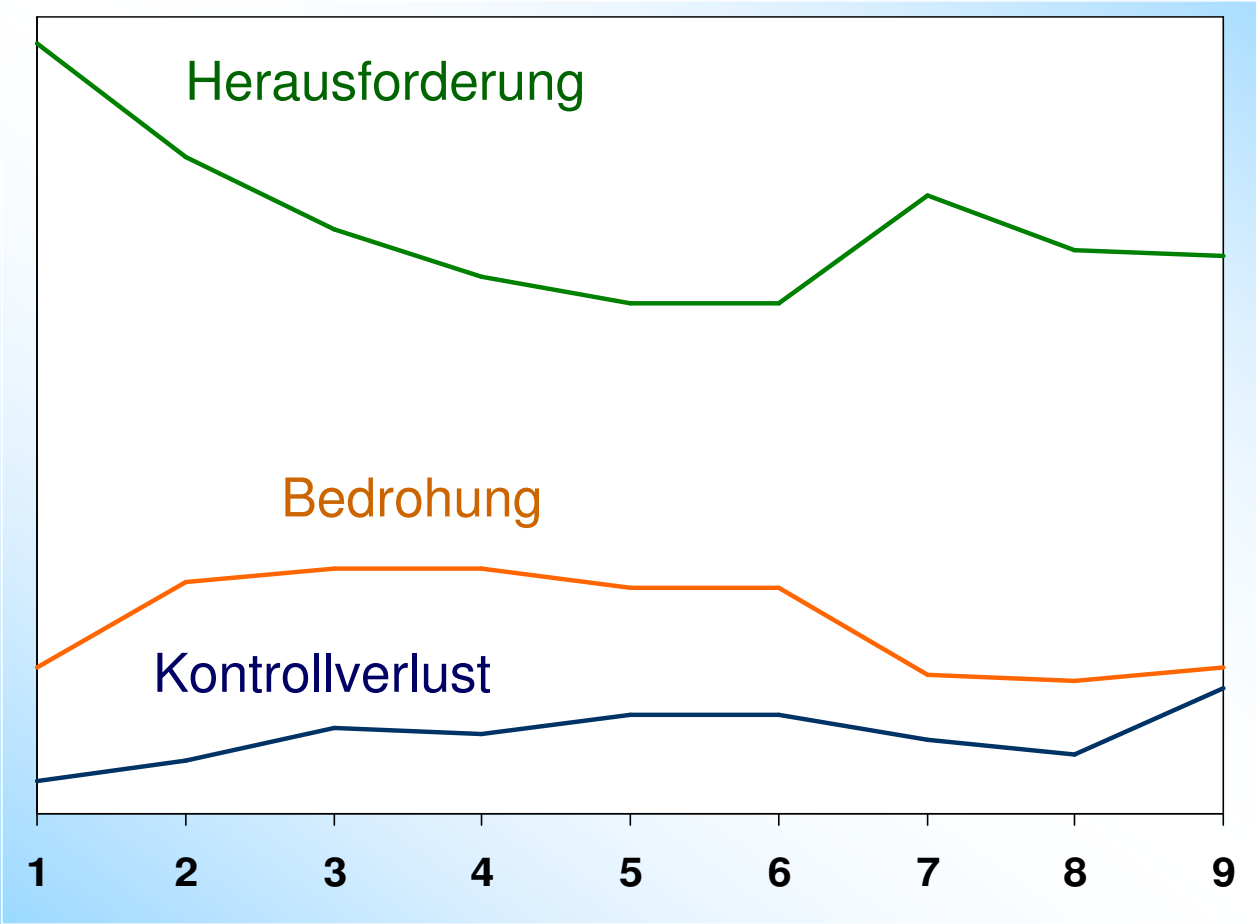
© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Leistungen in Abhängigkeit von Fähigkeit und Selbstwirksamkeit




aus Bandura (1997)

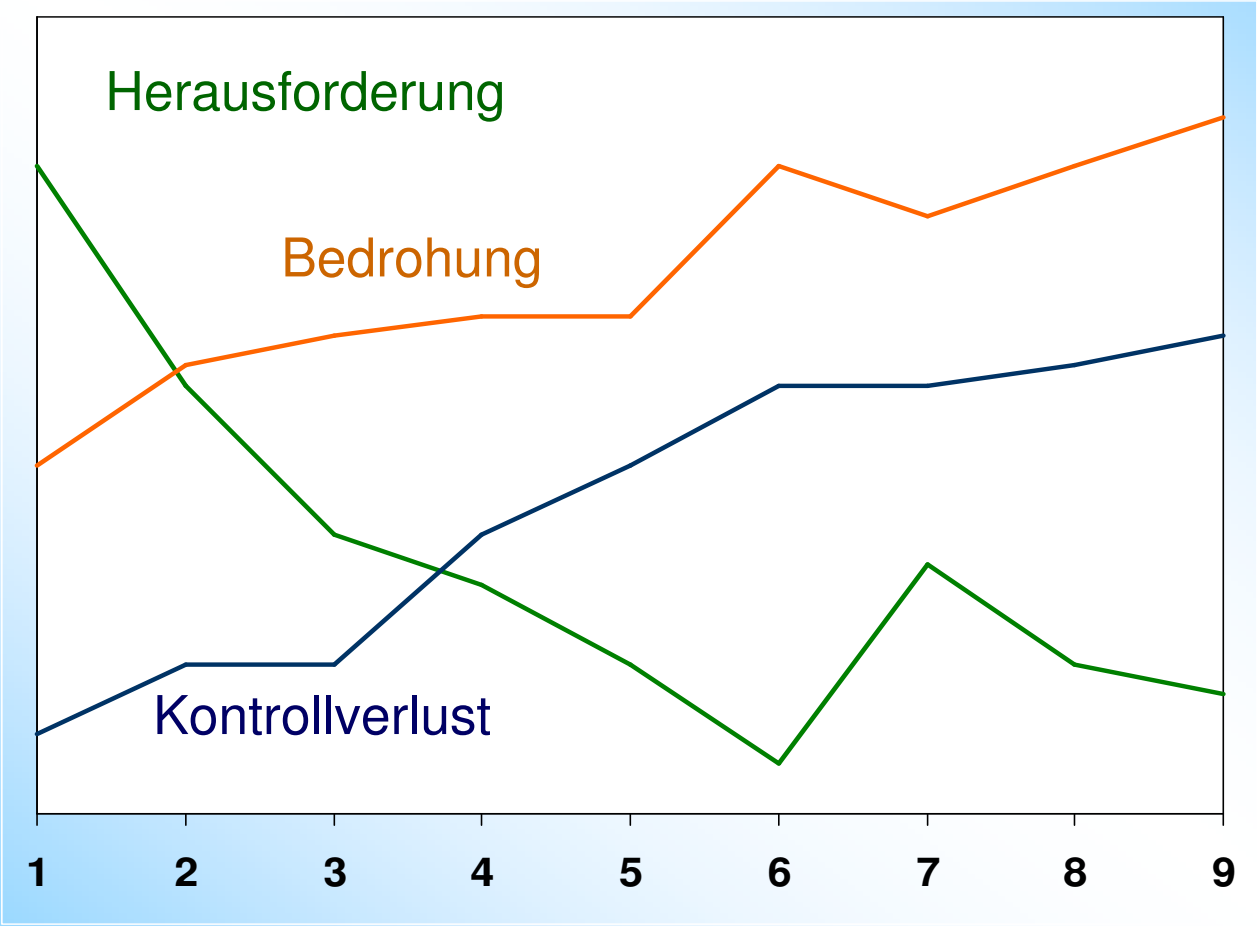
# Verlaufsmuster der Motivationsprozesse




Hohe Selbstwirksamkeit / Misserfolge

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Verlaufsmuster der Motivationsprozesse




Niedrige Selbstwirksamkeit / Misserfolge

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Selbstwirksamkeit

## *Wie entsteht Selbstwirksamkeit?*

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

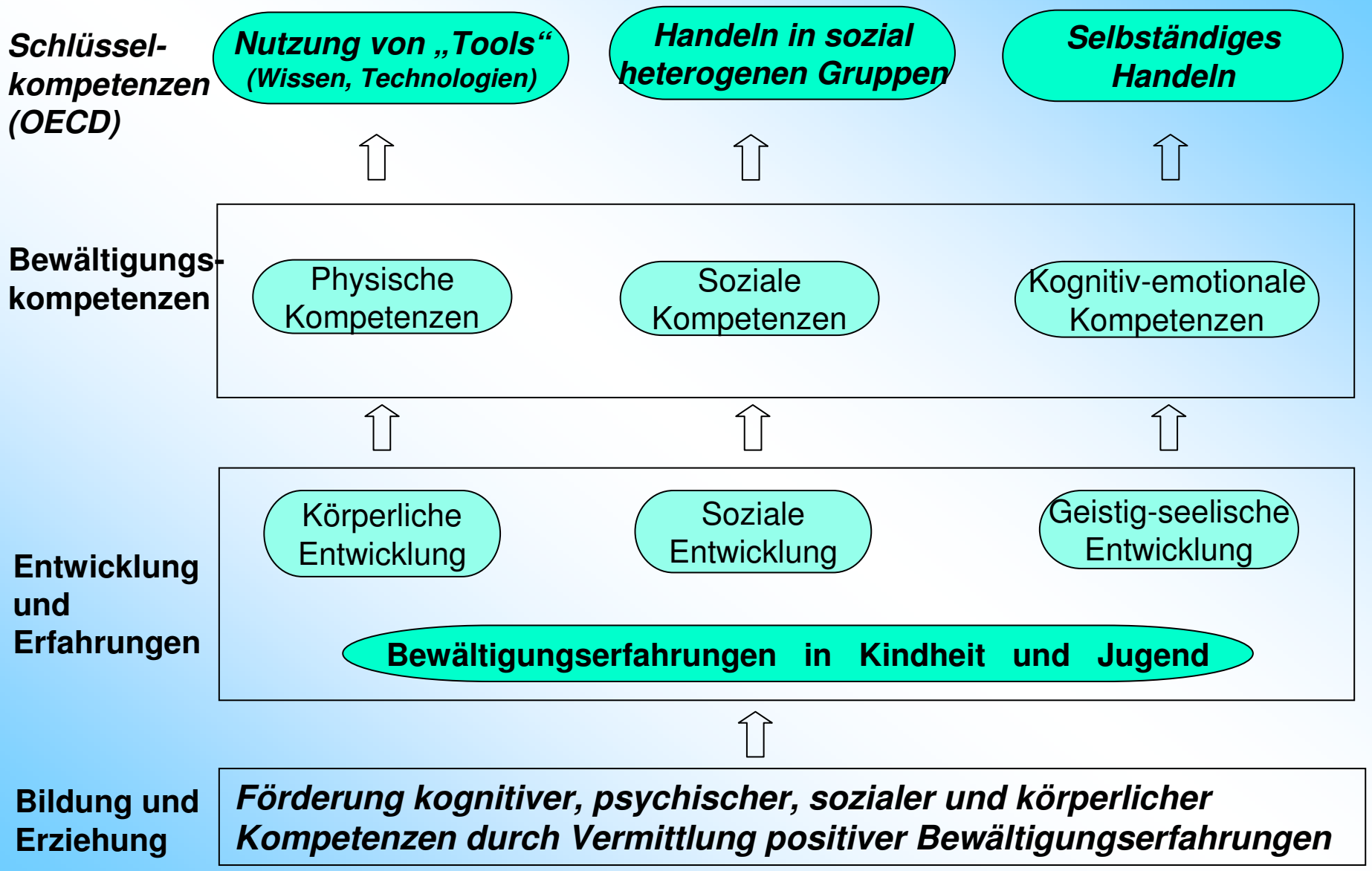
© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Überblick

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

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Ziele individueller Entwicklungsförderung




© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Gesundheitsförderung

## Psychosoziale Förderung durch Stärkung von Lebenskompetenzen (Life Skills)

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Traditionelle Programme zur Gesundheitsförderung

- **Kognitiver Weg:**
  - ⇨ Aufklärung
  - ⇨ Erzeugung gesundheitsförderlicher Einstellungen, Normen und Intentionen

- **Emotionaler Weg:**
  - ⇨ Abschreckung
  - ⇨ Angstappelle

**Fazit:**

Weder Wissensvermittlung noch Angstappelle zeigten die gewünschten Wirkungen.

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Kinder & Jugendliche

- Gesundheit ist selbstverständlich
- Starker unrealistischer Optimismus
- Zeitliche Verzögerung
- Fehlender Selbstbezug
- Gesundheitsvorsorge = asketischer, langweiliger Lebensstil
- Gegenwartsorientierte Bedürfnisse
- Soziale, psychische und emotionale Funktionalität des Verhaltens
- Gesundheitsprotektives Verhalten dysfunktional und kontraproduktiv
- Eingrenzung persönlicher Erfahrung
- Diskrepanz zu Erwachsenenverhalten

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Förderung von psychosozialer Kompetenz durch „Life Skills“

„Life Skills“ sind diejenigen Fähigkeiten,

die einen angemessenen Umgang
sowohl mit unseren Mitmenschen
als auch mit Problemen und
Stresssituationen
im alltäglichen Leben ermöglichen.

Solche Fähigkeiten
sind bedeutsam für die Stärkung
der psychosozialen Kompetenz.

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Welche „Life Skills“ führen zu psychosozialer Kompetenz?

Beispiele sind Fähigkeiten in den Bereichen:

- ⇨ Kommunikation
- ⇨ Zwischenmenschliche Beziehungen
- ⇨ Umgang mit Gefühlen
- ⇨ Kritisches Denken
- ⇨ Entscheidungsfindung
- ⇨ Problemlösung
- ⇨ Selbstbehauptung
- ⇨ Selbstwahrnehmung
- ⇨ Widerstand gegen Gruppendruck
- ⇨ Umgang mit Streß und Angst

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Die Stärkung der psychosozialen Kompetenz ...

- ... kann zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden beitragen durch:
  - Stärkung von Selbstwert und Selbstvertrauen
  - Bewältigungsstrategien bei psychosozialem Stress
  - Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen
  - Förderung des Gesundheitsverhaltens
- ... kann zur Prävention psychosozialer Probleme beitragen, wie zum Beispiel:
  - Tabak-, Alkohol- und Drogenkonsum
  - Angst und Depression
  - Schulversagen
  - Ungewollte Schwangerschaft in der Jugendzeit/ungeschützter Sexualverkehr
  - Gewalttätigkeit
  - Suizidversuch

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Präventionsansatz

- **Programme zur Förderung allgemeiner Lebens- und Bewältigungskompetenzen**
  - ⇨ *Eher substanz- bzw. gesundheitsunspezifisch*
  - ⇨ *Vermittlung konstruktiver Bewältigungsstrategien und allgemeine Persönlichkeitsförderung*
  - ⇨ *„Life Skills“-Ansatz (z.B. Botvin & Tortu, 1988), Lebenskompetenztrainings*

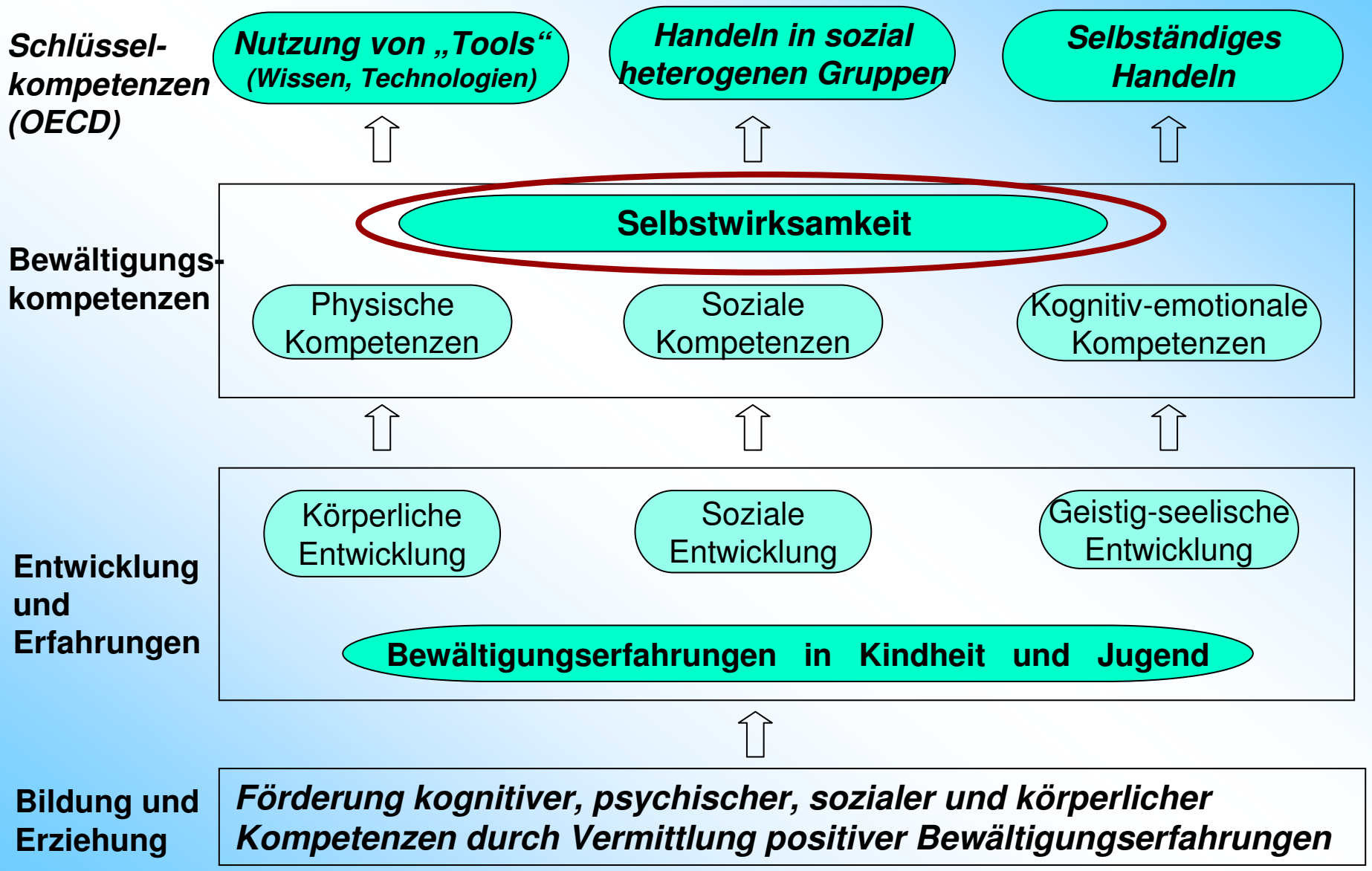
© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Überblick

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

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Ziele individueller Entwicklungsförderung




© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Selbstwirksamkeitsförderung

***Selbstwirksamkeit stärken durch***

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

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# 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- und interessengerechte Herausforderungen
- Diagnose, Rückmeldung und Dokumentation von persönlichen Entwicklungen und Fortschritten
- Unterstützung realistischer Selbsteinschätzungen, anspruchsvoller Zielsetzungen und einer angemessenen Selbstregulation des Anstrengungs- und Ausdauerverhaltens

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Strategien zur Stärkung von Selbstwirksamkeit

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

- Kooperative Lernformen zur Stärkung sozialer Kompetenzen
- Gemeinsame Gestaltung eines günstigen sozialen Gruppenklimas mit Erfahrungen sozialer Anerkennung
- Angebote von Mitbestimmung und Verantwortungsübernahme
- Vermittlung von Problemlösestrategien durch lebensnahe Anforderungen, situiertes Lernen, problemorientierte Herausforderungen und Unterstützung bei deren Bewältigung
- Gelegenheiten zu selbstbestimmtem Lernen schaffen
- Ermutigung zu Eigeninitiative und Teamgeist
- Ermöglichung von Wirksamkeitserfahrungen in verschiedenen Lebensbereichen bzw. Erfolgsfeldern

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Foerderung von Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung im Unterricht

# FOSS-Projekt

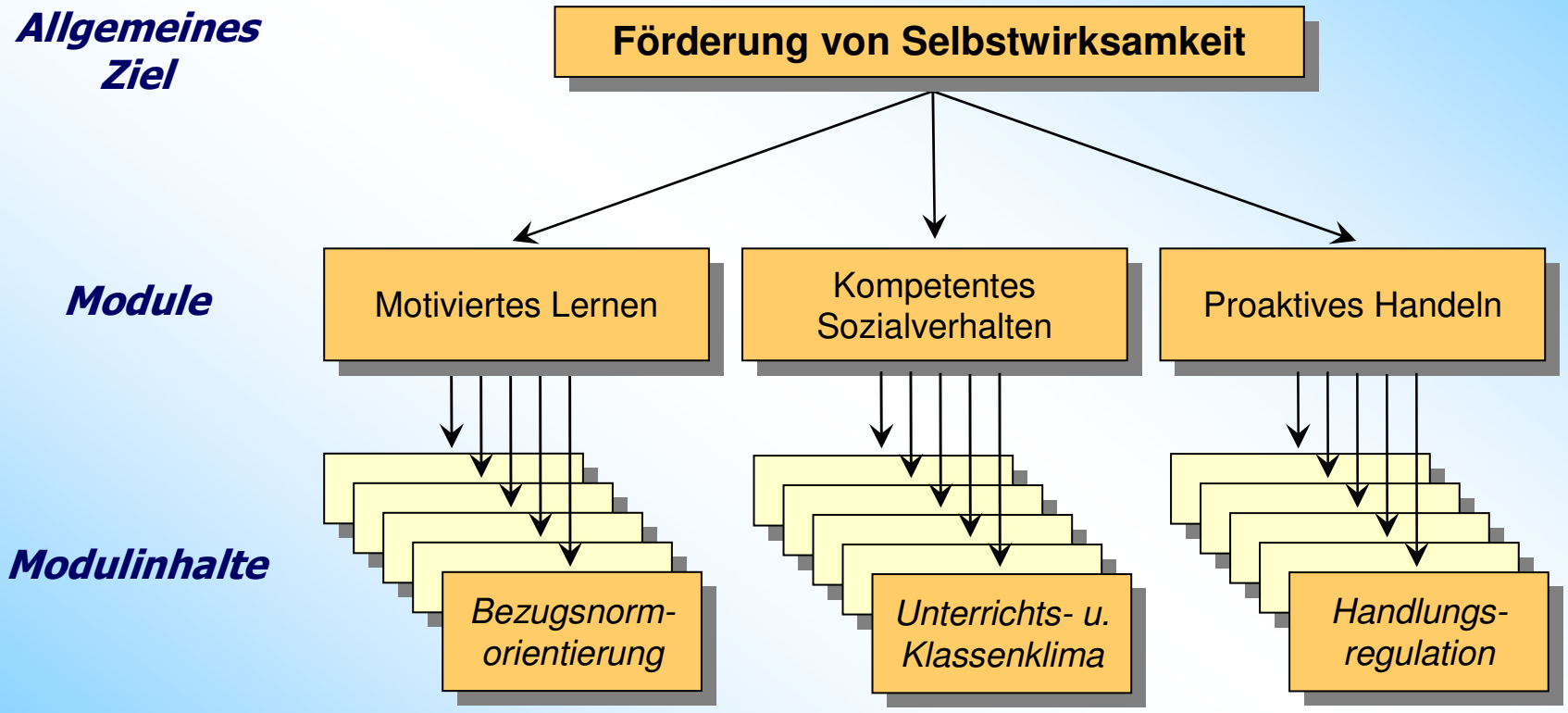

***Matthias Jerusalem***

**Stephanie Drössler, Dietmar Kleine, Johannes Klein-Heßling, Waldemar Mittag & Bettina Röder**

Humboldt-Universität zu Berlin
Lehrstuhl Pädagogische Psychologie
und Gesundheitspsychologie


© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Drei Förderbereiche




© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Workshop „Motiviertes Lernen“

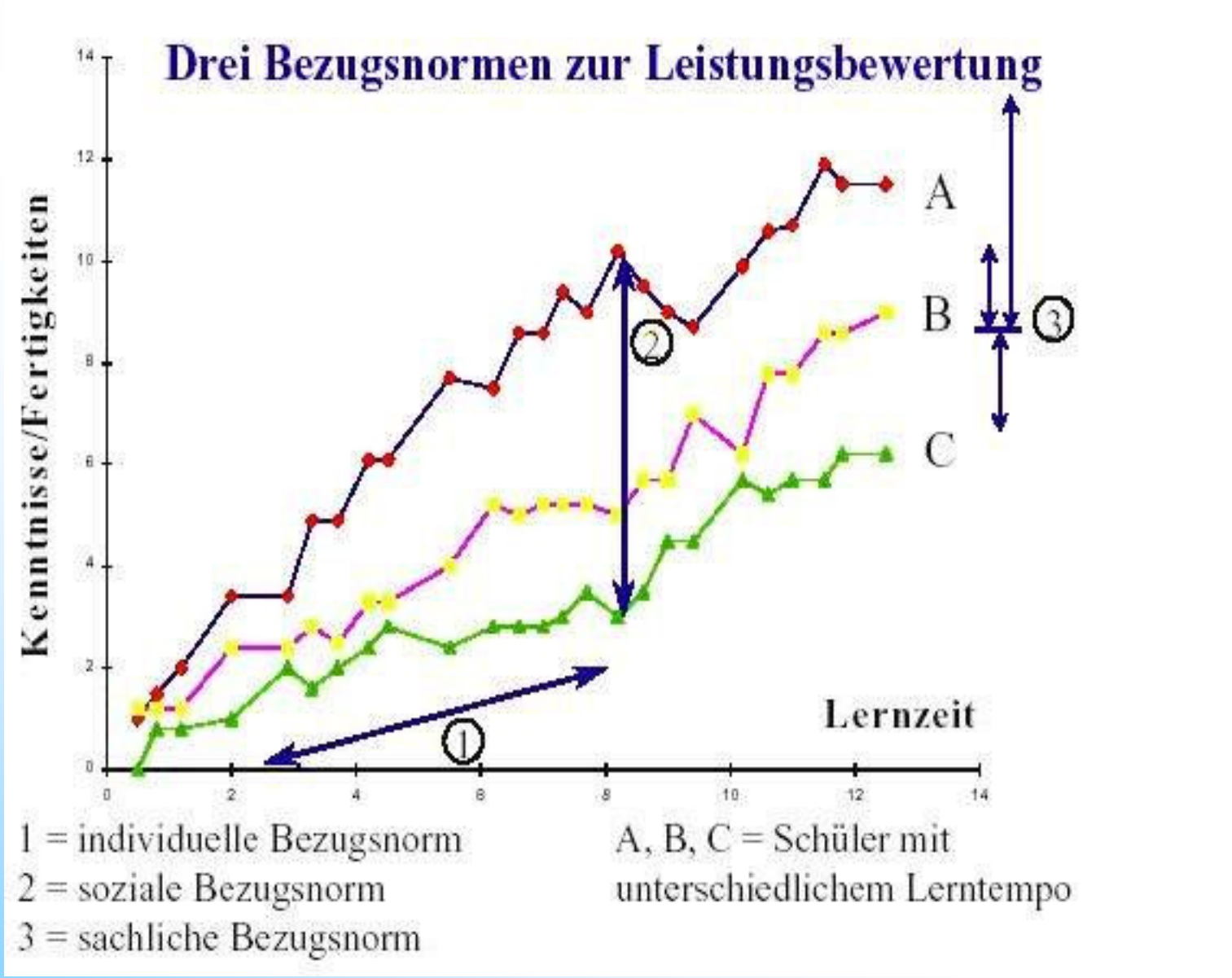
*Ziele:*

Steigerung schulbezogener Selbstwirksamkeitserwartungen

| | | | |
|---|---|---|---|
| Individualisierung von Leistungsanforderungen und Bewertungen | Transparenz von Anforderungen und Bewertungen | Trennen von Lern- und Leistungszeiten | Wahlmöglichkeiten |

→ Kompetenzerleben durch Erfolgserfahrung

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin



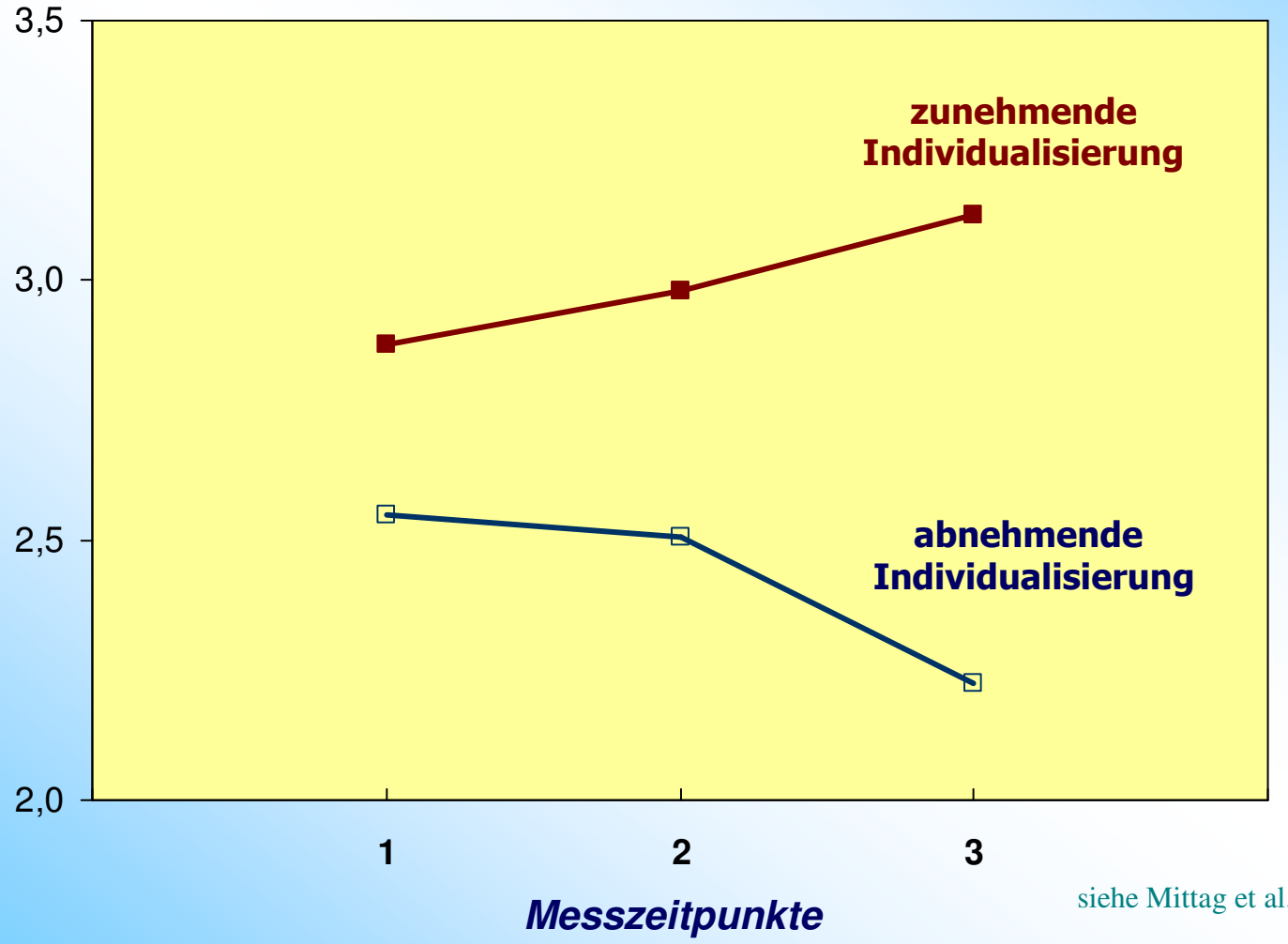

**(nach Rheinberg, 2001)**

# Angebotsgleichheit

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

# Individualisierung und Selbstwirksamkeit

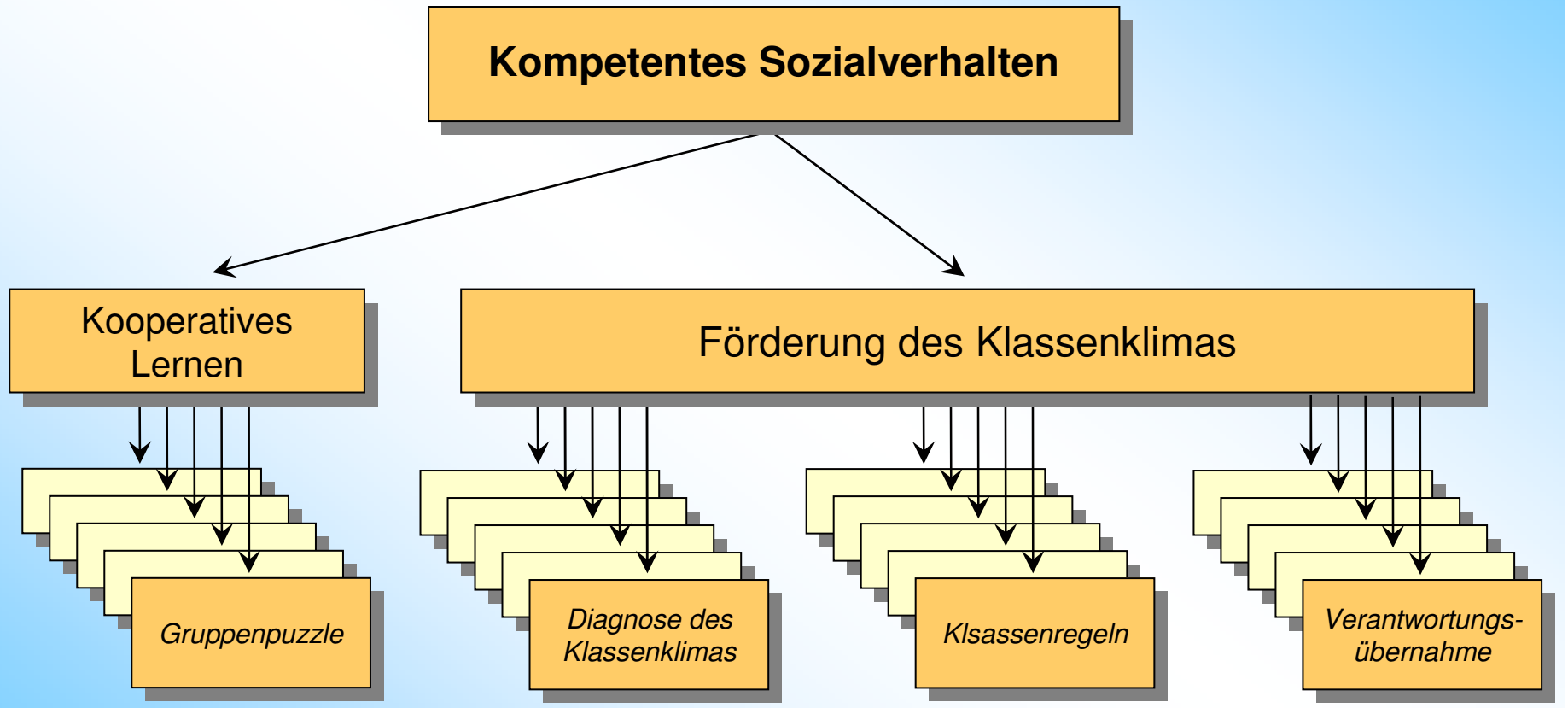
***Schulbezogene Selbstwirksamkeit***




siehe Mittag et al. (2002)

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Modul „ Kompetentes Sozialverhalten“




© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Die Bedeutung der Kitagruppe/Klasse

- Die Kitagruppe/Klasse…
- ist für Kinder/Jugendliche eine Bezugsgruppe für soziale Vergleiche und Normen, die Erleben und Verhalten beeinflussen
- Ist Vergleichsgruppe für Leistungen, soziales Verhalten und äußere Merkmale (Kleidung, Aussehen)
- vermittelt Normen und Werte als Maßstäbe eigenen Verhaltens mit dem Ziel der Integration
- verlangt eine hohe soziale Sensitivität und Beziehungskompetenz von Erziehungs- und Lehrkräften, um diese sozialen Prozesse in pädagogisch sinnvollen Bahnen zu halten

**nachJerusalem, 1997**

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# 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

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Förderung von sozialen Beziehungen und sozialem Klima

- Normverdeutlichung und Grenzziehung
- Pädagogischer Konsens
- Konsequenz
- Humane Kommunikation
- Übertragung von Verantwortung
- Soziale Regeln
- Konstruktive Konfliktlösungen
- Lernförderung
- Kindaktive Arbeits- und Unterrichtsformen
- Spiel und Entspannung
- Elterninformation und –beratung
- Feedback einholen
- Ermutigung statt Demütigung
- Persönliche Wertschätzung

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Workshop „Kompetentes Sozialverhalten“

*Ziele:*

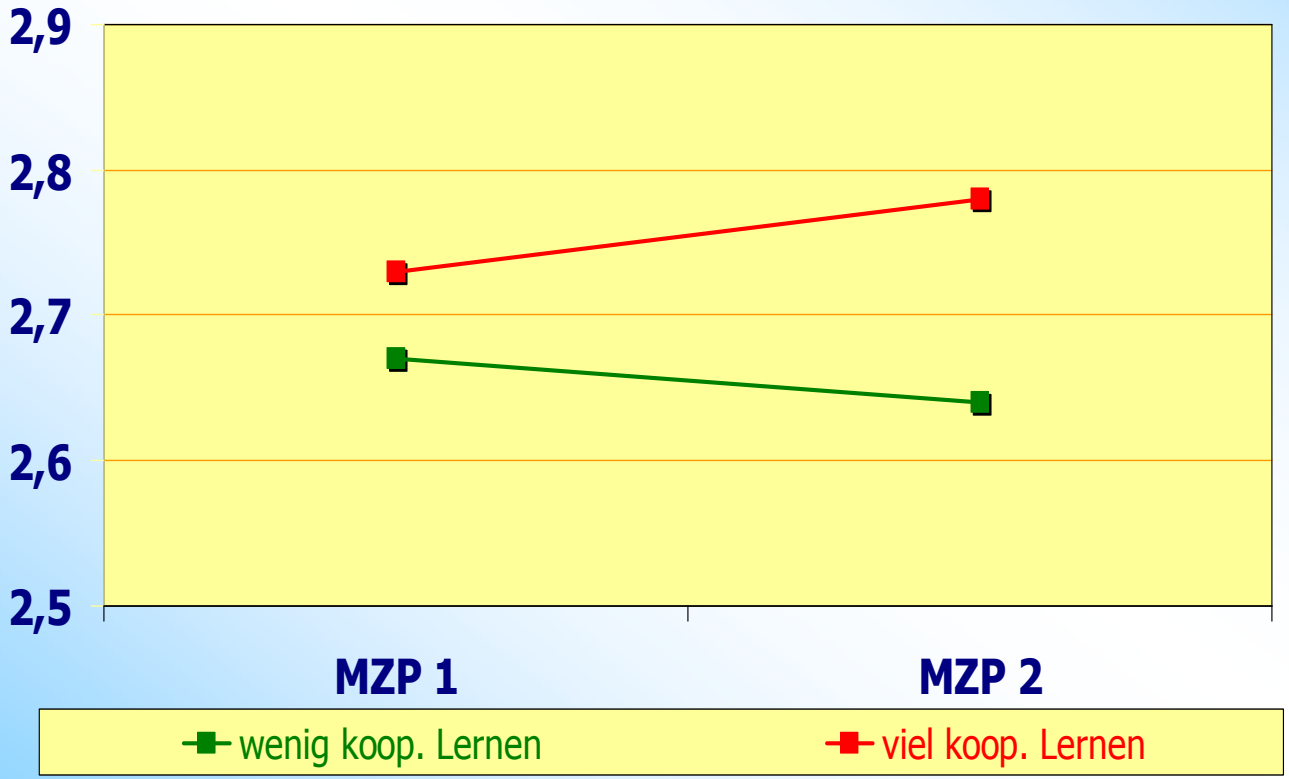
Förderung von sozialen Kompetenzen und sozialer Selbstwirksamkeit

| | | | |
|---|---|---|---|
| Kooperatives Lernen | Diagnose des Klassen-klimas | Etablierung von Klassen-regeln | Verantwor-tungs-übernahme |

→ Erfahrung sozialer Kompetenz und sozialer Unterstützung

# Ausmaß kooperativer Lernformen und Schülererleben

## Soziale Selbstwirksamkeitserwartung




Interaktion Zeit x Gruppe: F=3.58, p=.059

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# Überblick

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

© 2006 Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

# FAZIT

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

Ihre Förderung ist mehr als die Prävention und das Kurieren von Defiziten

Kompetenzerleben und soziale Unterstützung sind wichtige Einflussfaktoren einer (gesunden) Entwicklung

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