

„Was kommt da auf uns zu?!“
**Kinder und Jugendliche in
schwierigen Zeiten
stärken und begleiten**

Christine Jehle, Dipl. Sozialpädagogin (BA)
Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
15.04.2021



Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Dienststelle Bruchsal

Diakonisches Werk in Bruchsal



Wörthstr. 7
76646 Bruchsal



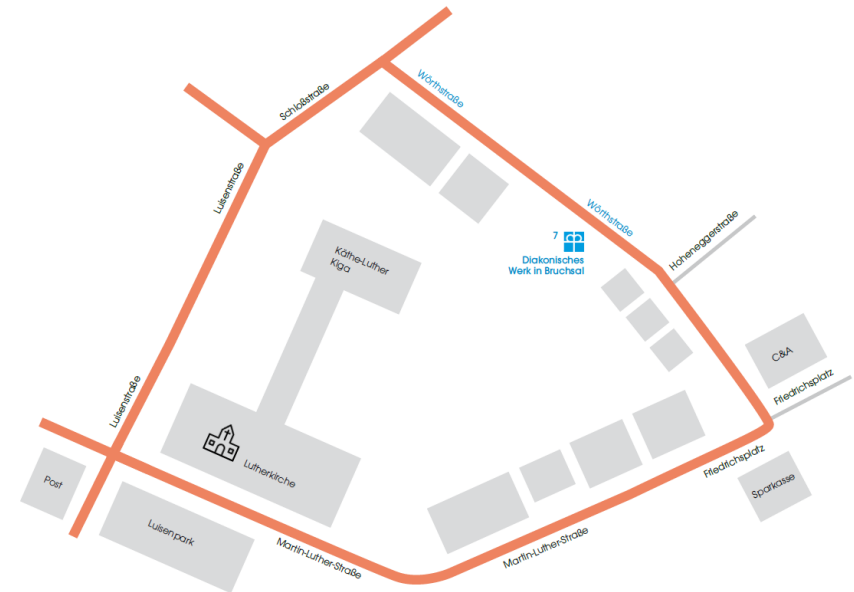
07251 – 9150 0



bruchsal@diakonie-laka.de



www.diakonie-laka.de



„Was kommt da auf uns zu?!“

Kinder und Jugendliche in schwierigen Zeiten stärken und begleiten

- I. Seelische Gesundheit und psychische Belastung bei Kindern und Jugendlichen
- Fakten

- I. Widerstandsfähigkeit in schwierigen Zeiten – Resilienz
Kinder und Jugendliche unterstützen und Halt geben

- III. Selbstfürsorge - Kraft und Zuversicht für mich selbst

I. Seelische Gesundheit und psychische Belastung bei Kindern und Jugendlichen - Fakten

COPSY – Studie (*Corona und Psyche*), Universitätskliniken Hamburg Eppendorf; RKI; u.a.

belastet durch Pandemie/ Veränderungen: 71% der Kinder/Jugendlichen und 75% der Eltern

Kinder/Jugendliche:

64,4% *Homeschooling* anstrengend

82,8% Weniger Kontakt zu *Freunden*

27,6% Häufiger *Streit* in der Familie

Eltern:

79,0% Veränderung der beruflichen Situation

Lebensqualität: deutlich verschlechtert

Psychische Auffälligkeit: haben sich verdoppelt

Gesundheitsverhalten

→ hat sich verschlechtert

$\frac{2}{3}$ Medienkonsum
zugenommen

$\frac{1}{5}$ gar kein Sport

$\frac{1}{4}$ etwas - zu viel mehr
Süßigkeiten



<https://preview.redd.it/2y6ab6dfarp61.jpg?auto=webp&s=0b6717927dc3775ceb4b0f39cf3efb995f9602> (06.04.2021)

$\frac{2}{3}$ der Eltern wünschen sich Unterstützung!

(schulischen Anforderungen, Rückkehr des Kindes aus der Isolation, im Umgang mit Verhalten, Gefühlen, Stimmungen des Kindes)

JIM – Studie 2020

Jugend, Information, Medien, Basisuntersuchung zum Medienumgang 12-bis 19-Jähriger

Lernen in Coronazeiten:

1/3 hat Probleme mit **selbstorganisiertem Lernen**, können sich schlecht **motivieren** (technische Problem/ Ausstattung untergeordnete Bedeutung)

12% haben keinen ruhigen Ort zum Lernen

Befragt zu Erfahrungen, Wünsche, Bedürfnisse in Coronazeiten:

- 1/3 *Unterricht/schulischer Erfolg macht Sorgen*
- 68% *Freunde nicht wie gewohnt treffen können*
- 55% *Sport fehlt*
- 61% *Feste/ Veranstaltungen fehlen*
- 64% *Sorge um die Gesundheit von Familienmitgliedern*

II. Widerstandsfähigkeit in schwierigen Zeiten – Resilienz

Kinder und Jugendliche unterstützen und Halt geben

Haltung der Eltern

– Emotionen- Selbstregulation

Kinder orientieren sich in unsicheren
Situationen an den Eltern

Ängstlichkeit/ Verunsicherung der Eltern

→ negativer Einfluss auf Emotionalität der
Kinder



<https://pixabay.com/de/photos/wurzeln-baum-wald-natur-moos-2515833/> 06.04.2021

Soziales Lernen erfolgt hauptsächlich über Modelllernen

→ Zuversicht 😊



<https://pixabay.com/de/photos/m%C3%B6wen-flucht-herde-fliegende-v%C3%B6gel-815304/> 06.04.2021

Selbstregulation

Fähigkeit, innere Zustände/ Gefühle herzustellen, aufrechtzuerhalten, Intensität und Dauer zu kontrollieren und die Prozesse um sich herum zu beeinflussen

Voraussetzung für Selbstregulation ist Wahrnehmung

- Gefühle kennen und ausdrücken können
- Stimmungen bei sich und anderen wahrnehmen können
- Gefühle und Gedanken reflektieren können

→ *Selbstregulation ist ein Lernprozess, der sich in Abstimmung und mit Unterstützung durch die Bezugspersonen entwickelt.*

Selbstregulation wie fördern?

Was können Kinder/ Jugendliche selbst tun?

- über Gefühle sprechen, Gefühle akzeptieren
 - Wahrnehmung mit allen Sinnen fördern
 - Selbstberuhigung, Entspannung
 - Sich ablenken, gezielt mit anderem beschäftigen
 - Situation umdeuten- anders bewerten
 - sich abreagieren (z.B. körperlich) – *Bewegung/ Bewegungsspiele*,
 - sich kreativ betätigen
-
- sich Unterstützung holen, Kontakt aufnehmen zu Bezugsperson oder Gleichaltrigen
 - aus der Situation gehen

Stressbewältigung

Stress ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers auf eine auftretende Herausforderung.

Er wird durch innere und äußere Reize ausgelöst und soll bewirken, dass wir zu Höchstleistungen fähig sind.

Ein uraltes Überlebensprogramm zur Vorbereitung auf Kampf oder Flucht.

Positiver Stress („Eustress“):

positive Belastung, spannende Herausforderung, der wir uns gewachsen fühlen, motiviert zu bestimmten Anstrengungen, macht leistungsfähig und zufrieden,

Negativer Stress („Disstress“):

An- und Entspannungsphasen sind im Ungleichgewicht, unangenehme, bedrohliche und überfordernde Reize, Abnahme der Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit

Stressbewältigung wie unterstützen?

Was können Kinder/ Jugendliche selbst tun?

- Reflektieren von stressigen Situationen
- Vorleben aktiver Bewältigungsstrategien
- Ausreichend Bewegung, Sport
- Entspannungsübungen, Fantasiereisen, Meditation, ...
- Räume mit Rückzugsmöglichkeit
- mit Freunden in Kontakt bleiben

Und ganz wichtig:



<https://pixabay.com/de/photos/margerite-blumen-feld-knospen-1510602> 06.04.2021

Genießen

lernen:

- *Sich erlauben, Genießen zu dürfen*
- *Zeit für Genuss einplanen*
- *Bewusst genießen*
- *Sinneswahrnehmung schulen*
- *Wissen um „was tut mir gut“*
- *Wahrnehmung und Genießen der kleinen Dinge im Alltag*
- *Erholung*
- *Positiver Tagesrückblick*

Selbstwirksamkeit

= Zutrauen in die eigenen Möglichkeiten und Kompetenzen,
Aufgabenanforderungen wirksam bewältigen zu können.

An sich glauben / von sich überzeugt sein

Selbstwirksamkeit wie unterstützen?

Was können Kinder/ Jugendliche selbst tun?

- Altersgerechte Anforderungen stellen (nicht über- nicht unterfordern)
→ daran wachsen Menschen
- Kinder haben ein natürliches Interesse sich zu entwickeln
- Freiheit geben sich zu entwickeln (innerhalb klarer Regeln und Ritualen)
- Eigenständigkeit fördern
- Was kann es von mir brauchen, was nicht?

III. Selbstfürsorge - Kraft und Zuversicht für mich selbst

Selbstwahrnehmung – Achtsamkeit

guter Start in den Tag: **spüren** was der Körper braucht, was brauche ich um zu funktionieren?

Über eigene Gefühle (auch Sorgen) **sprechen**

– sich austauschen

Raum für Probleme - **Raum für Erholung!** (Ständige Beschäftigung mit Nachrichten/ Pandemie ist enorme Belastung!)

Ruhe – auch für sich

Eigene Batterie **rechtzeitig** aufladen



<https://pixabay.com/de/photos/zu-erreichen-frau-m%C3%A4dchen-springen-1822503/>

06.04.2021

Vielen Dank !

Fragen ?

Quellen:

JIM- Studie 2020, Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs)

Ravens-Sieberer U, Kaman A, Otto C, Adedeji A, Napp AK, Becker M, Blanck-Stellmacher U, Löffler C, Schlack R, Hölling H, Devine J, Erhart M, Hurrelmann K: ***Seelische Gesundheit und psychische Belastungen von Kindern und Jugendlichen in der ersten Welle der COVID-19-Pandemie – Ergebnisse der COPSY-Studie***. Bundesgesundheitsbl, 2021, DOI [10.1007/s00103-021-03291-3](https://doi.org/10.1007/s00103-021-03291-3)

Die Zeit: Woher nehmen wir die Zuversicht, 11.02.2021

„Resilient durchs Leben“: gemeinsames Präventionsangebot der Psychologischen Beratungsstellen im Landkreis Karlsruhe in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Landkreis Karlsruhe