

Die psychischen Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Kinder und Jugendliche - Wie Lehrkräfte diese erkennen, begleiten und lindern können

Zielsetzung

- Die vielfältigen psychischen Folgen der Corona-Pandemie auf Kinder und Jugendliche erkennen, differenzierte Verstehensprozesse einleiten und konkrete Unterstützung für SchülerInnen herbeiführen, um darüber das Unterrichtsgeschehen insgesamt zu erleichtern.

Die derzeitige Lage

- Die COVID-19-Pandemie und die damit einhergegangenen Infektionsschutzmaßnahmen führten und führen noch immer zu **tiefgreifenden Veränderungen des täglichen Lebens**. Durch Kontaktbeschränkungen, Quarantäneauflagen und Homeoffice/-schooling wurden und werden die Kinder, Jugendlichen und ihre Familien erheblichen psychischen Belastungen ausgesetzt.

Die vielfältigen psychischen Folgen der Pandemie

- Die aktuelle Studienlage weist – je nach Studiendesign – **erhöhte Belastungen** zwischen 15 und 75% der Kinder und Jugendlichen, als auch der Bezugspersonen auf (Quelle: Bundesgesundheitsblatt 11 2021).

Die häufigsten - im schulischen Kontext auffallenden - psychischen Auswirkungen der COVID-19-Pandemie sind:

- **Irritationen / Ängste** (= verunsichert sein vom Pandemiegeschehen und vom Umfeld / Selbstunsicherheit)
- **Depressive Verstimmungen** (= Sinn- und Hoffnungslosigkeit / Rückzug / vermeidendes Verhalten)
- **Druckempfinden/ Stresszustände** (= sich überlastet / sich überfordert fühlen, Hyperarousal, psychosomatische Beschwerden)
- **Aggressionen und oppositionelles Verhalten** (= das Gefühl zu haben, platzen zu können / es nicht mehr auszuhalten / oder „... es denen mal zeigen!“ zu wollen)

Peter Holona

Beratung · Begleitung · Stärkung
Telefon: 0163 - 910 91 69
E-Mail: peter.holona@hamburg.de

familylab.de
Seminarleiter und Berater
ausgebildet durch Jesper Juul

Weitere Informationen und Angebote
finden Sie auf meiner Webseite: www.sich-zeit-nehmen-für-Entwicklung.de

Symptome verstehen und hilfreich begleiten

„SchülerInnen mit Fieber gehören ins Bett und bleiben ein paar Tage Zuhause“.

„Ein gebrochener Arm wird mit einer Schiene versorgt und braucht Ruhe“.

Aber was benötigen eigentlich SchülerInnen mit psychischen Auffälligkeiten?

- Folgt man den Erkenntnissen der Psychologie und der modernen Hirnforschung, dann können Störungen, Verhaltensauffälligkeiten sowie psychosomatische und psychische Symptome von SchülerInnen als **Hinweise und Hilferufe** von nicht geglückten Bewältigungsversuchen auf Belastungssituationen (Folgen der Corona-Pandemie) verstanden werden:

„Kann mir bitte jemand helfen? Alleine kriege ich es nicht hin! Ich merke, dass ich bald explodiere (oder implodiere)!“

- Einen Verständniszugang und gleichzeitig eine Orientierungshilfe in der Begleitung von belasteten SchülerInnen stellt die **Konsistenztheorie** von Prof. Dr. Klaus Grawe dar. Diese verdeutlicht Wohlbefinden und psychische Stabilität anhand der Erfüllung, bzw. Nichterfüllung der **vier psychischen Grundbedürfnisse**.
Auch ein Blick auf die **neurobiologischen Veränderungsprozesse** trägt zu einem Verstehen der pandemiebedingten Symptombildungen bei.

Auf Grundlage von **kommunikativen Bausteinen** erarbeiten sich die TeilnehmerInnen **individuelle Begegnungsstrategien** bzw. kleine Programme zum unterstützenden Umgang mit emotional belasteten SchülerInnen.

Methodisches

- Die Inhalte werden praxisbezogen und **schulalltagsnah** vermittelt und sollen sich stets an den individuellen Erfahrungen der Teilnehmenden orientieren. Durch Vorträge und Filme, in Kleingruppenarbeit sowie Diskussionen im Plenum und insbesondere auch über **Selbsterfahrungsübungen**, werden die geschulten theoretischen Erkenntnisse erfahrbar gemacht und in die **konkrete Anwendung** gebracht.

Peter Holona

Beratung · Begleitung · Stärkung
Telefon: 0163 - 910 91 69
E-Mail: peter.holona@hamburg.de

family/lab.de
Seminarleiter und Berater
ausgebildet durch Jesper Juul

Weitere Informationen und Angebote
finden Sie auf meiner Webseite: www.sich-zeit-nehmen-für-Entwicklung.de



Zielgruppe

- Lehrkräfte und pädagogische MitarbeiterInnen von Schulen / Bildungseinrichtungen
- Gruppengröße 10 - 15 Personen (in Absprache auch darüber hinaus)

Umfang

- 2 Tage von 9.00 bis 16.00 Uhr – verkürzte Ausführung
- 4 Tage von 9.00 bis 16.00 Uhr – Gesamtangebot

Kosten

- nach Absprache

Kontakt

- Anmeldung und nähere Informationen bei:

eMail: peter.holona@hamburg.de

Homepage www.sich-zeit-nehmen-für-entwicklung.de

Tel: 0163 - 9109169

Peter Holona

Beratung · Begleitung · Stärkung
Telefon: 0163 - 910 91 69
E-Mail: peter.holona@hamburg.de

family/lab.de
Seminarleiter und Berater
ausgebildet durch Jesper Juul

Weitere Informationen und Angebote
finden Sie auf meiner Webseite: www.sich-zeit-nehmen-für-Entwicklung.de