

Resilienz – das Immunsystem der mentalen Gesundheit

Mit Beziehung durch schwere Zeiten – Corona verarbeiten

Nina Großmann
Claudya Ribeiro

Diplom-Psychologin
Diplom-Psychologin

Stressbelastung konstant hoch

Die CoPsy-Studie

- Datenerhebung im Mai-Juni 2020 und Dez-Jan 2021
- Daten zur Belastung unter Corona bei Kindern/Jugendlichen (7-17 Jahre) und ihren Eltern
- gesundheitsbezogene **Lebensqualität** deutlich gesunken und seit 1. Welle etwas weiter verschlechtert

Anteil der Kinder und Jugendlichen mit einer geminderten Lebensqualität



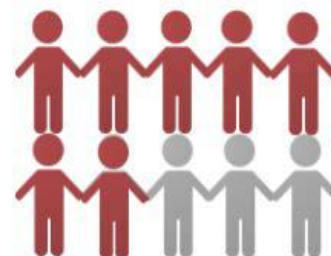
vor der Corona-Krise

3 von 10 Kindern



erste Befragung
(Mai-Juni 2020)

6 von 10 Kindern



zweite Befragung
(Dezember 2020-Januar 2021)

7 von 10 Kindern



- **Psychische Auffälligkeiten** bei fast jedem dritten Kind
- weitere Zunahme von Verhaltensproblemen, Ängste, Sorgen, depressive Symptome, psychosomatische Beschwerden bei 2. Befragung
- Unterrichtsteilnahme und Lernen fällt über 60% der SuS schwerer als vorher





Kinder/ Jugendliche im Lockdown

- Verzicht auf alte Gewohnheiten
- eingeschränkte soziale Kontakte
- Überlastung
- keine Tagesstruktur
- Lerndefizite, Distanzierung zum schulischen Lernen
- existenzielle Sorgen
- häusliche Gewalt



Bildquelle:
www.publicdomainpictures.net

- Entdeckung neuer Aktivitäten
- Mehr Zeit mit der Familie
- Entschleunigung
- freiere Tagesstruktur
- eigenständiges Lernen
- finanz. Absicherung
- Harmonische Familienstruktur

Mögliche Reaktionen:

emotional:

Hilflosigkeit,
Verzweiflung
Ärger, Aggression
Angst, Trauer

kognitiv:

Denkblockaden
Chaos oder Leere im Kopf
Grübeln, Ich-Bezogenheit
Konzentrationsprobleme

körperlich:

Schwitzen, Zittern
Muskelanspannung
Puls, Atemfrequenz
Verdauung

verhaltensbezogen:

Unruhe, Schlafstörung,
Planloses Verhalten, Sozialer
Rückzug, z.T. Redebedürfnis,
gesteigerter/geminderter
Appetit, Medienkonsum



© Fotolia

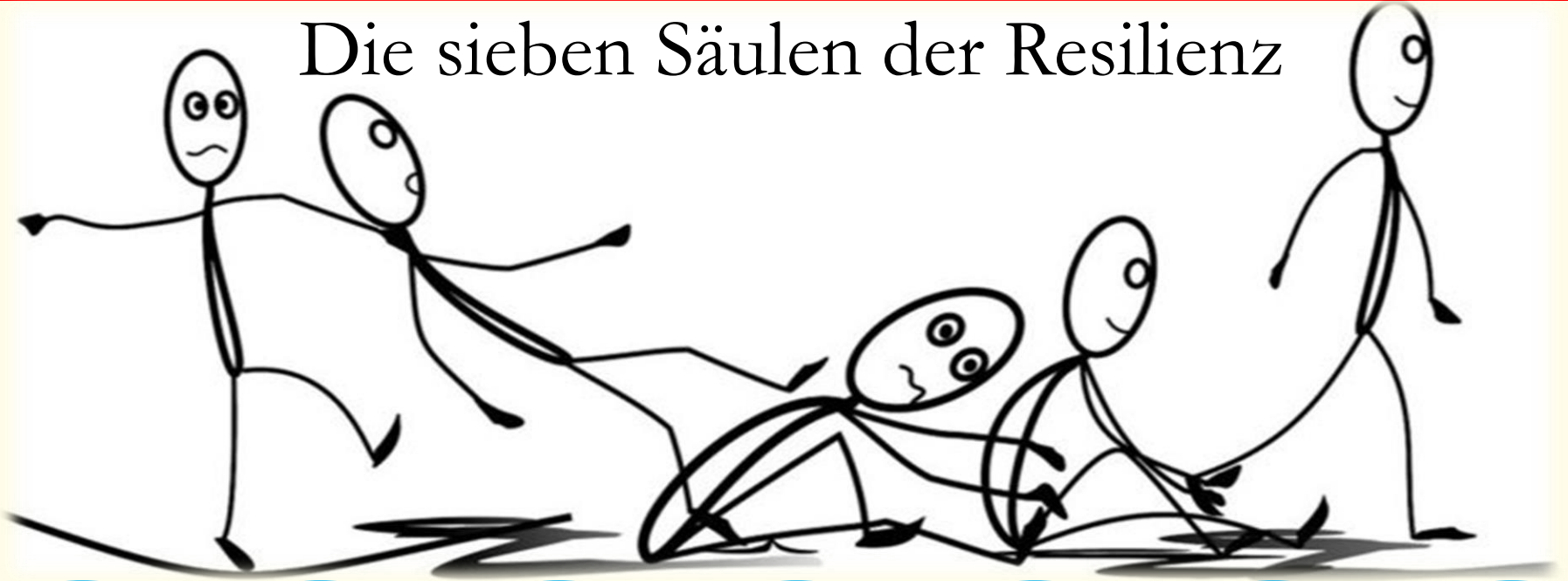
Was ist eigentlich Resilienz?



- Resilienz ist die psychische Widerstandskraft in Anbetracht von belastenden Lebensereignissen
- Fähigkeit, Krisen im Leben durch Rückgriff auf persönliche Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen
- ist nicht angeboren, sondern entwickelt sich im Laufe des Lebens
- die Fähigkeit zur Resilienz schwankt: Ich kann in einer Situation resilient sein, in einer anderen aber eher nicht

...und: Resilienz kann man fördern!

Die sieben Säulen der Resilienz



Akzeptanz

Optimismus

**Selbstwirksamkeit /
Selbstregulation**

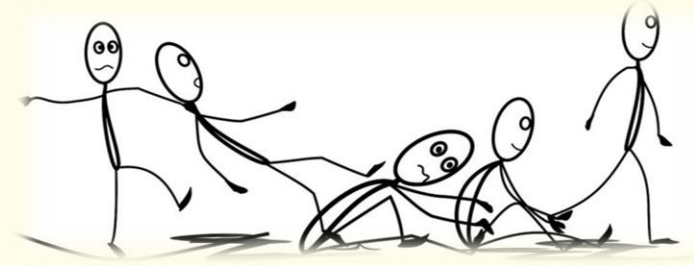
Eigenverantwortung

Soziales Netzwerk

Lösungsorientierung

Zukunftsorientierung

Akzeptanz:



- „Es ist, wie es ist“. Resiliente Menschen akzeptieren Situationen, die sie nicht beeinflussen können, statt dagegen anzukämpfen. Sie passen sich den veränderten Situationen an und machen das Beste draus.

Optimismus:



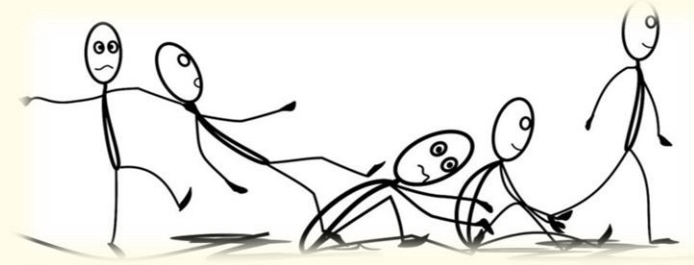
- Resiliente Menschen gehen davon aus, dass sich belastende Situationen zum Guten wenden, bzw. dass sie diese Situationen gut durchstehen werden. Sie sehen den Sinn und das Positive einer Krise und sind davon überzeugt, dass auch aus einer Krise in der Zukunft noch etwas Gutes entstehen kann.

Selbstwirksamkeit / Selbstregulation:



- Resiliente Menschen vertrauen ihren Fähigkeiten, Kompetenzen und Ressourcen. Diese Erwartung, durch eigene Fähigkeiten und Ressourcen, sowie durch eigenes Handeln zu einem gewünschten Ergebnis zu kommen, wird als `Selbstwirksamkeit` bezeichnet.

Eigenverantwortung:



- Resiliente Menschen übernehmen Verantwortung für sich und ihr Leben. Sie tragen die Konsequenzen für das eigene Handeln.

Soziales Netzwerk:



- Resiliente Menschen haben ein großes soziales Netzwerk, auf das sie sich verlassen können. Allein die Möglichkeit, dass das soziale Netz Hilfe leisten kann, stärkt die psychische Widerstandsfähigkeit.

Lösungsorientierung:



- Resiliente Menschen richten ihren Hauptfokus auf Lösungen, anstatt auf Probleme. Sie gehen die Dinge aktiv an, analysieren Probleme, um Lösungen zu finden und diese dann auch umzusetzen.

Zukunftsorientierung:



- Zukunftsorientierung bedeutet die Zukunft zu planen, sich Ziele zu setzen und darauf hinzuarbeiten. Resiliente Menschen erkennen dabei, dass sie immer eine Wahlmöglichkeit zwischen verschiedenen Optionen haben.

Resilienzförderung von Kindern & Jugendlichen

- zentral für die Resilienzförderung sind:

- 1. sichere Bindung**
- 2. positives Selbstwertgefühl**
- 3. Gefühl der Selbstwirksamkeit**

- ...um diese drei Dinge zu fördern, kommen im Folgenden einige Tipps und Anlaufstellen!

Struktur geben

- Rahmen schaffen (gemeinsamen Tages-/Wochenplan)
- Tagesrhythmus (Aufstehen, ins Bett gehen, Essen)
- Rituale und besondere Aktivitäten fest einplanen
- gemeinsame Zeit bewusst einplanen
- Sport, frische Luft und Tageslicht einplanen
- am Ende des Tages: aufschreiben, was man gemacht hat, was gut getan hat, was man am nächsten Tag anders machen kann
 - Ergänzung: Dankbarkeitstagebuch: „Für was / wen war ich heute dankbar?“
- möglichst nicht tagsüber schlafen oder nur kurz (15-20 Minuten)
- klare Familienregeln und Konsequenzen etablieren

Weitere Tipps



- **Vergessen Sie sich selbst nicht und nehmen sie es sich nicht übel, wenn sie an ihre Grenzen stoßen!**
- für guten Schlaf sorgen
- Tipps mit dem Umfeld teilen und sich gegenseitig erinnern diese zu nutzen
- dem Kind gut zuhören und Sorgen und Ängste ernstnehmen
- Zuneigung zeigen
- soziale Beziehungen des Kindes fördern
- Kind ermuntern Fragen zu stellen
- mit Kindern über Sorgen und die Situation offen sprechen
- Körperkontakt: wer kuschelt, bekommt gute Laune 😊

Achtsamkeitsübungen zur Stressreduktion

In akuten Stresssituationen fällt es Kindern und Jugendlichen oft leichter, konkrete Übungen umzusetzen, als über den Stress zu sprechen!



fight, flight, freeze

- Geräusche um sich herum ganz bewusst wahrnehmen und aufzählen
- Mahlzeit bewusst einnehmen
- Oberflächen/Gegenstände wahrnehmen, als ob man sie nie gesehen hätte
- Von 20 rückwärts zählen, während man sich vorwärts durch den Raum bewegt
- Farben suchen: Nenne eine Farbe und zähle in 7 Sekunden alle Gegenstände in deiner Umgebung auf, die diese Farbe haben (auch als Wettbewerb möglich)

Übung 1 – Bodyscan

- Bitten Sie die Schüler, im Stillen **einen kurzen „Körper-Scan“** durchzuführen. Dafür starten sie bei ihren Füßen und nehmen dann Stück für Stück aufmerksam wahr, wie sich ihr Körper an welcher Stelle anfühlt. Sind die Waden entspannt oder angespannt? Ist der Bauch voll oder zieht er leicht? Ist der Rücken aufrecht und entspannt oder sticht er? Sind Ober- und Unterkiefer aufeinander gepresst oder liegt der Oberkiefer locker? Wichtig bei dieser Übung: Die Schüler sollen jeden Körperteil scannen, das Gespürte aber nur zur Kenntnis nehmen, ohne zu bewerten..

Übung 2 – achtsam schreiben

- Jeder Schüler soll ein Wort aussuchen, das er dann zu Papier bringen soll. Der „Trick“ dabei: Die Schüler sollen **so langsam wie möglich schreiben** und ganz exakt beobachten, wie sich die Buchstaben aufbauen. Danach betrachten sie ihr Wort noch einmal aufmerksam: Ist die Schrift groß und nimmt viel Platz ein oder ist sie eher klein? Ist das Schriftbild aufrecht und gerade oder neigt es sich in eine Richtung? Sind die Buchstaben eher rund oder eckig? Sind alle Buchstaben verbunden oder stehen manche einzeln?

Übung 3 – Stille: Gedanken beobachten

- Bitten Sie die Schüler um zwei Minuten Stille. Dabei sollen sie bewusst ihre **Gedanken beobachten** und sich ganz auf den Moment konzentrieren. Alles, was nichts mit dem Hier und Jetzt zu tun hat – etwa: „Was haben wir noch im Anschluss? Hab ich dafür die Hausaufgaben gemacht?“ – lassen sie ganz schnell weiterziehen. Stattdessen fokussieren sie sich auf Gedanken zu Gegenständen oder Details, die ihnen gerade jetzt besonders auffallen – vom Grün der Pflanze auf der Fensterbank bis hin zum Parfümgeruch des Sitznachbarn.



11.09.2021

Übung 4 – Lauschen mit den Ohren

- Welche **Geräusche hören** die Schüler? Das Zwitschern der Vögel, das Hämmern einer Baustelle oder die Motoren vorbeifahrender Autos draußen? Ein Räuspern, ein Kichern oder ein Schnaufen in der Klasse? Den knurrenden Magen, das eigene Atmen oder vielleicht ein leichtes Rauschen im Ohr? Lassen Sie die Schüler genau hinhören und sich vom Äußeren zum Inneren vorarbeiten.

Übung 5 – Wahrnehmen mit den Augen

- Jede/r sucht sich einen Platz am Fenster.
Was können die Schüler sehen? Das Laub der Bäume, die Farbe der Häuser, vorbeifahrende Fahrzeuge, Vögel, Menschen? Lassen Sie die Schüler genau hinschauen und lassen Sie die Schüler immer mehr Details wahrnehmen.

Übung 6 – Positives aufschreiben

- Was war dein Highlight des Tages? positiv suggestiv
- Am Ende einer Unterrichtsstunde oder am Ende des Schultages laden Sie Ihre Schüler:innen ein die Stunde/ den Tag zu reflektieren:
 - Was hat mir heute gefallen?
 - Was hat mir gut getan?
 - Worüber habe ich mich gefreut?
 - Was war schön?
- In ein kleines Heft tragen die SuS das Datum ein und schreiben oder malen ihre positiven Eindrücke.



11.09.2021

Positive Emotionen, Optimismus und Glücksgefühle



- soziale Einbindung unterstützen
- über seine Stärken sprechen
- Umrisse der eigenen Hände aufmalen, in die eine fünf Dinge / Menschen schreiben (1 pro Finger), die einem helfen, in die andere fünf Dinge, wie man selbst anderen hilft oder helfen kann
- andere Überraschen, etwas Gutes tun und zeigen, dass sie einem wichtig sind
- Glückszettel oder positives Motto finden

Glücksbasics – der Körper, sich gut fühlen



Wann habe ich zuletzt was getrunken?

Wann habe ich zuletzt was gegessen?

Wann habe ich zuletzt tief durchgeatmet?

Wann habe ich mich zuletzt bewegt?

Wann habe ich zuletzt genug geschlafen?

Glücksbasics – Beziehungen, verbunden sein



Welche Menschen in deiner Nähe sind für dich da?

Mit wem bist du gern zusammen?

Schreibe in jeden Finger einen Namen

Was ist daran so gut, was kannst du geben?

Glücksbasics – Fülle, interessiert sein

- neugierig sein,
- interessante Erfahrungen machen,
- etwas Neues ausprobieren,
- verschiedene Emotionen begrüßen

erzeugt einen Zustand psychischer Aktivierung

Wie können wir das bei den Kindern wecken?

Glücksbasics – dankbar / genügsam sein

- Die guten Aspekte vor Augen führen – positiv und ressourcenorientiert Wahrnehmen.
 - Wofür bin ich in meinem Job / in der Schule dankbar?
 - Wofür bin ich in diesem Moment dankbar?
 - Wo spüre ich die Dankbarkeit im Körper?
 - Wofür kann ich mir gleich dankbar sein?
- Geben macht glücklicher als Nehmen.
 - Wen kann ich mit einer guten Geste, guten Tat erfreuen?
 - Wer kann meine Hilfe gebrauchen?

inner-/außerschulische UnterstützerInnen, z.B.

- Beratungsstellen
(Beratungsstellen für Kinder, Jugendliche und Familien;
Suchtberatungsstellen, Fachberatungsstellen z.B. AK Leben)
- Schulsozialarbeit
- Beratungslehrkräfte
- Schulpsychologische Beratungsstelle
- Hausarzt
- Psychotherapeutische Praxen/ Kinder- und Jugendtherapeut
(Therapie ab 16 J. ohne Kenntnis der Eltern möglich!)
- Psychosomatische Kliniken, Fachkrankenhäuser für
Psychiatrie und Psychotherapie

