

Negative Erfahrungen von Kindern, Jugendlichen und ihrer Familien

4

- Mangel an Kontakt zu Gleichaltrigen und Familie (77%)
- Isolation (62%)
- Änderung von Routinen (58%)
- Wichtige Ereignisse werden verpasst (56%)
- Verlust an sozialer Unterstützung (48%)
- Schwierigkeiten, gleichzeitig zu arbeiten und sich um das Kind zu kümmern (48%)
- Anspannung in der Partnerbeziehung der Eltern (30%)
- Anspannung in der Eltern-Kind Beziehung (22%)
- Zuwachs der familiären Gewalt (6%)

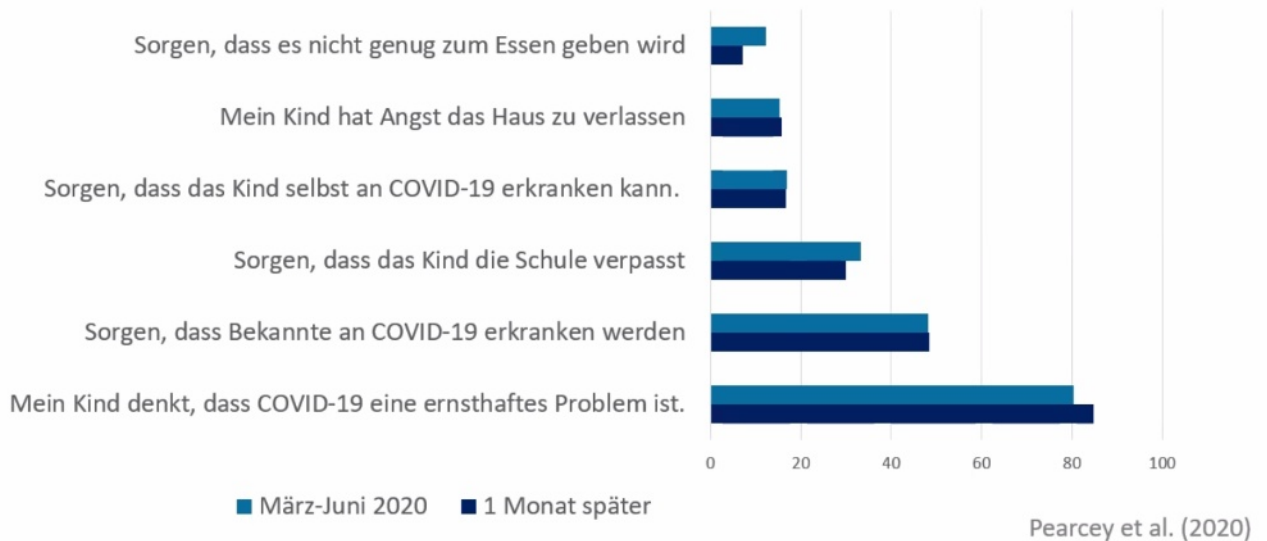
Quelle: De Young et al. (2021)

08/11/2021

8

Sorgen von Kindern und Jugendlichen

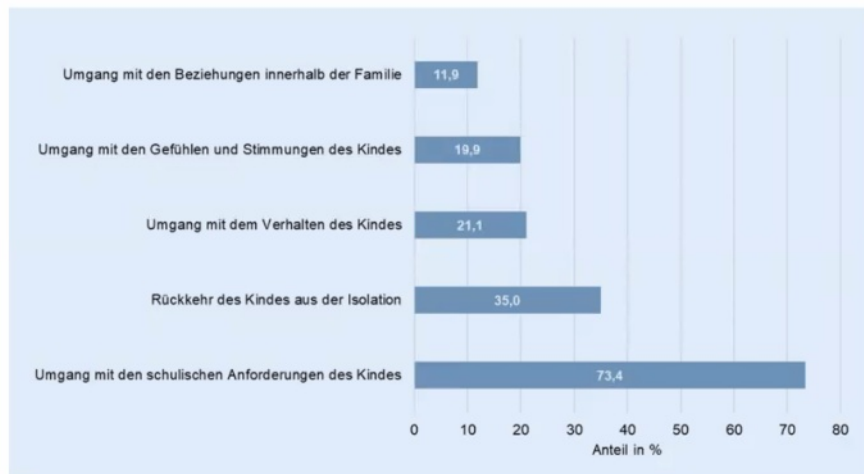
4



08/11/2021

10

Bereiche, in denen Eltern sich Unterstützung wünschen



Ravens-Sieberer et al. (2021)

08/11/2021

12

Positive Erfahrungen in der Familie

- Mehr schöne Zeit zusammen (85%)
- Zunahme der Dankbarkeit für das, was man hat (85%)
- Bewusstheit, dass die Familie mit Schwierigkeiten umgehen kann (77%)
- Nähere Beziehung zwischen den Familienmitgliedern (71%)
- Nähere Beziehung zu Relevanten und Freunden (32%)
- Neue Chancen (47%) Quelle: De Young et al. (2021)



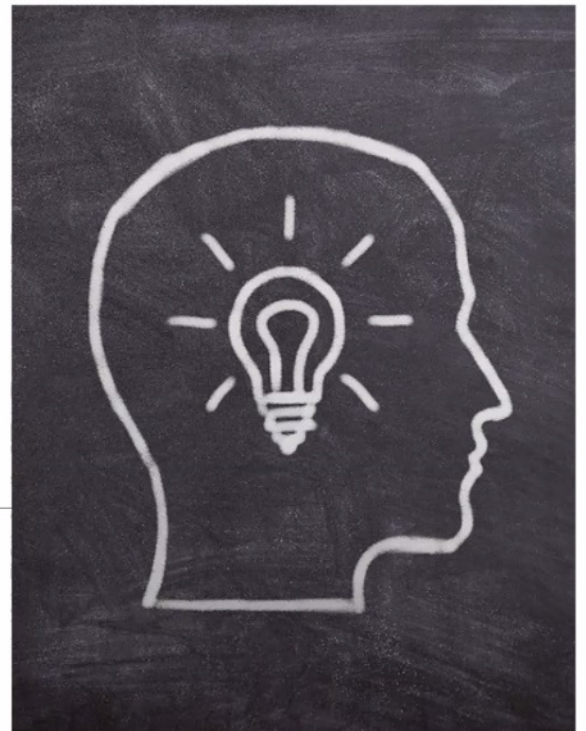
08/11/2021

13

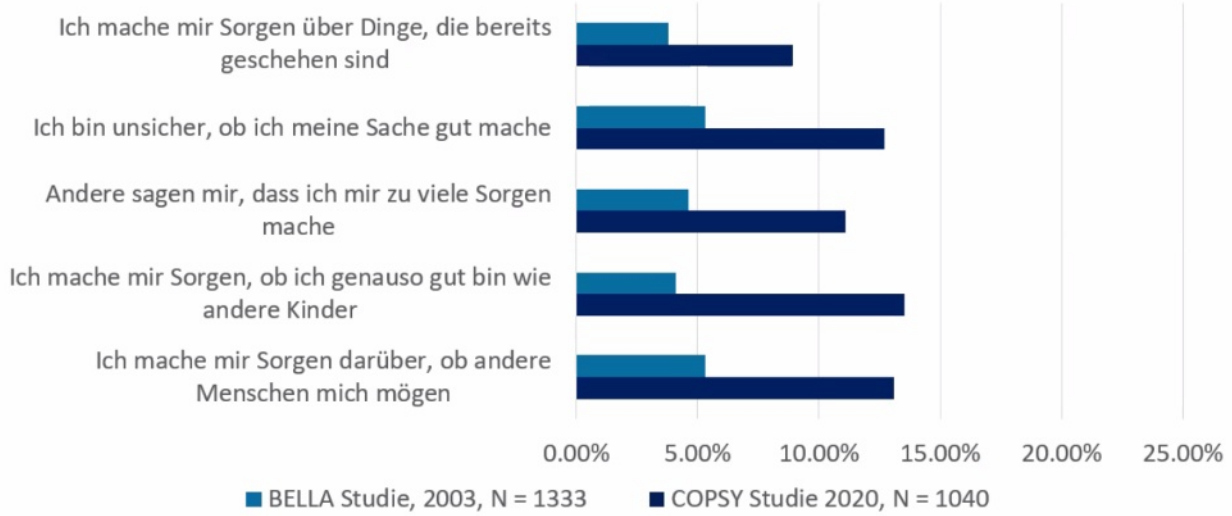
Auswirkung von Stress

- Bei höherer Konzentration von Kortisol über einige Tage, können die Neuronen des Hippocampus (zuständig für Gedächtnisfunktionen) bereits Schaden nehmen
 - Zahl der synaptischen Verbindungen nehmen ab
 - Weniger neue Gehirnzellen entstehen
 - Bildung von Nervenwachstumsfaktoren ist eingeschränkt⇒ Negative Auswirkung auf dem Gedächtnis
- verzerrte Wahrnehmungen und Denkweisen (kognitive Ebene)
- Befindlichkeitsstörungen wie Gereiztheit, Ängstlichkeit, Unsicherheit oder Aggressivität (emotionale Ebene)
- verminderte Leistungsfähigkeit
- ineffiziente Handlungsweisen usw.

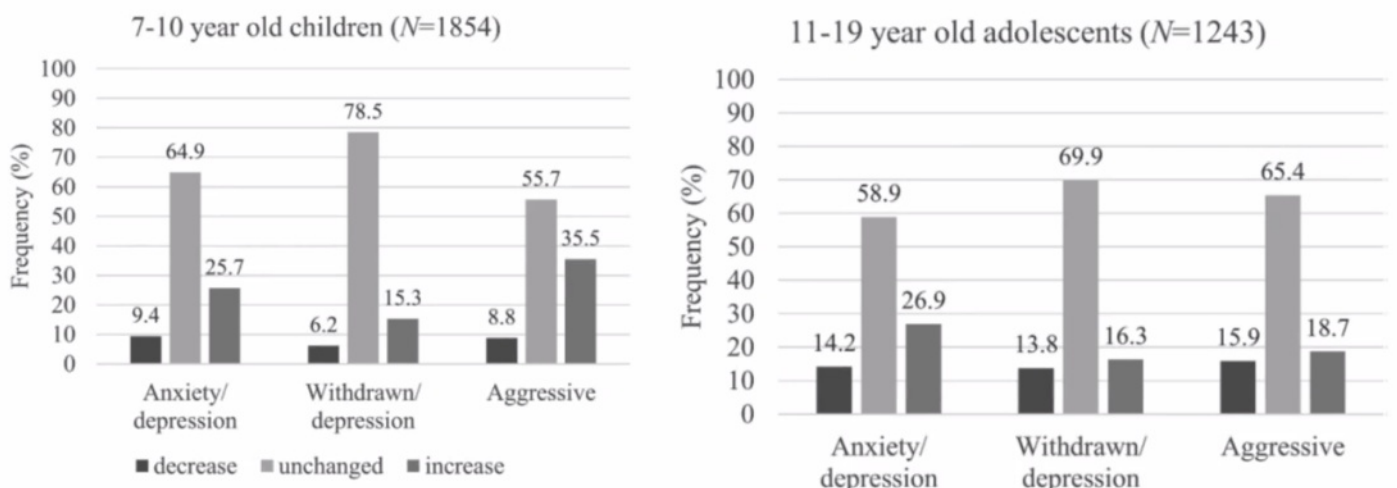
Forschungslage zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen während der Pandemie



Die COPSY Studie-Ergebnisse



Die Corona-Studie der Uni Bern und Uni Zürich - Ergebnisse



Risikofaktoren

Angst und Depression

- Höhere/Niedriger Bildungsniveau der Eltern
- Frühere Psychotherapie
- Wahrnehmung negativer Konsequenzen
- Psychische Auffälligkeiten der Eltern
- Höheres Alter (nur Depression)
- Mit beiden Eltern leben (nur Angst)
- Migrationshintergrund
- Vermeidendes Erziehungsverhalten

Aggressives Verhalten

- Männliches Geschlecht
- Wahrnehmung negativer Konsequenzen
- Psychische Auffälligkeiten der Eltern

COVID-19 und psychische Gesundheit

Was kann man tun?



Was kann man tun?

- Verhaltensbeobachtung – Gibt es Hinweise für gestiegene Belastung und Funktionsbeeinträchtigung? Im Team besprechen? Mit den Schülerinnen und Schülern selbst, mit Eltern sprechen.
- Das Problem verstehen und erklären – Schulprobleme hängen oft nicht mit der Schule zusammen!
- Förderung von Selbstreflektion über das Erleben und Verhalten von Schülerinnen und Schülern
- Übungen zur Stressreduktion (z.B. Entspannungsübungen)
- Skillstraining und Prävention (z.B. zur Umgang mit Stress und belastenden Ereignissen, zur Emotionsregulation, zur Medinekompetenz, etc.)
- Self care – auf die eigene Psychohygiene achten, durch regelmäßige Übungen und Maßnahmen den eigenen Stress senken, mit Kollegen reden

Über die Pandemie reden

- Altersangemessen Formulieren
- Regelmäßige Updates
- Fokus auf die Fakten
- Die Situation nicht verschönern, nicht bagatellisieren
- Das Risiko und die Verletzbarkeit realistisch darstellen
- Keine unnötige Ängste erzeugen
- Materialien, Filme, Bücher verwenden
- Altersangemessene Symbole, Beispiele aus anderen Bereichen verwenden

Corona und Du



Corona und Du •
Infoportal zur psychischen
Gesundheit für Kinder
und Jugendliche
(corona-und-du.info)