

Wie können Lehrkräfte ihre Schülerinnen und Schüler dabei unterstützen, die Zeit der COVID-19 Pandemie gut zu bewältigen?

Wir befinden uns in einer Situation, die krisenhafte Züge hat: Sie ist in weiten Teilen unvorhersehbar und unkalkulierbar in ihren unmittelbaren und längerfristigen Folgen. Sie ist potentiell bedrohlich, bietet aber vielleicht auch Chancen z.B. für neue Lösungen im digitalen Fernunterricht. Das Besondere ist, dass die Unsicherheiten alle betreffen, d.h. Sie als Lehrkräfte können von den möglichen Folgen der Pandemie genauso betroffen sein wie Ihre Schüler*innen. Die COVID-19 Pandemie kann man als eine andauernde krisenhafte Ausnahmesituation verstehen, die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Schüler*innen und eben auch von Eltern und Lehrkräften haben kann. Gleichzeitig hat die Schule, haben Lehrkräfte eine wichtige Funktion als Ressource für Schüler*innen bei der Bewältigung einer solchen Krise.

Wir möchten mit diesem Beitrag:

- die aktuelle Situation in Hinblick auf mögliche Belastungen und Unterstützungsmöglichkeiten aus schulpsychologischer Perspektive einordnen
- Lehrkräfte darüber informieren, welche Belastungsreaktionen auftreten können und welche Schutzfaktoren und Bewältigungsstrategien es gibt
- Lehrkräften Anregungen geben, wie sie hilfreich sein können

Wir möchten Sie dazu anregen, auf die Situation zu schauen, auf sich selbst zu schauen und dann auf ihre Schüler*innen zu schauen.

Was ist zu beobachten?

Diese Ausnahmesituation, verursacht durch die COVID-19 Pandemie, geht mit verschiedenen Veränderungen und Belastungen für Schüler*innen einher. Folgende Beobachtungen von Lehrkräften, Beratungslehrkräften und Schulleitungen werden uns aktuell berichtet:

- fehlende soziale Kontakte belasten Schüler*innen
- Schüler*innen sorgen sich um die Familie und Freunde. In Familien mit Migrationshintergrund besteht die Sorge um Familienmitgliedern, die in Ländern mit schlechter medizinischer Versorgung leben
- familiäre Spannungen nehmen zu, bestehende Konflikte verstärken sich
- das allgemeine Gefühl von Sicherheit und Schutz ist beeinträchtigt
- die mögliche Erkrankung oder der Tod von Familienmitgliedern und Bezugspersonen, eventuell auch von Mitschüler*innen oder von Lehrkräften bereitet Sorgen
- Schüler*innen haben Angst vor eigener Erkrankung, sozialer Ausgrenzung oder Stigmatisierung
- es fehlt die Tagesstruktur durch den Wegfall der Schule. Schüler*innen weichen auf problematische Aktivitäten aus
- die finanziellen Sorgen in Familien nehmen zu, Eltern droht der Arbeitsplatzverlust
- Schüler*innen sind unsicher hinsichtlich ihrer weiteren Schullaufbahn und ihrer beruflichen Zukunft
- die Ungewissheit, wie sich das Virus weiter entwickelt, verängstigt Schüler*innen. Informationen, die sie nicht einordnen können, oder Maßnahmen wie Ausgangssperren erzeugen Wut und Verärgerung.

Worauf können Sie achten?

Selbstfürsorge:

Um andere unterstützen zu können, ist es günstig, zunächst für sich selbst zu sorgen (eigene Sicherheit und Wohlergehen, Sicherheit für die eigene Familie, das persönliche Umfeld).

Selbstklärung:

Dann kann man für sich selbst klären: Welche eigenen Belastungen, welche Ressourcen habe ich? Was kann ich in der Situation sinnvoll tun? Was kann meine Aufgabe, Rolle sein?

Kollegialer Austausch:

Es ist gut, sich im Kollegium abzustimmen - das haben Sie sicher schon gemacht. Es bleibt aber eine fortlaufende Aufgabe angesichts der dynamischen Entwicklung.

Widersprüche aushalten:

Was Sie erleben, sind normale Reaktionen auf eine unnormale Situation: bei sich selbst, bei Lehrkräften, bei Schüler*innen, bei Eltern. Dabei ist ein großes Spektrum an Reaktionen zu erwarten, z.B. Bagatellisierung vs. Panik. Diese teilweise widersprüchlichen Verhaltensweisen erzeugen weitere Spannungen und die Widersprüche lassen sich nicht leicht auflösen. Eine mögliche Antwort darauf ist, tolerant und großzügig mit sich und anderen umzugehen.

Risikofaktoren:

Dass Menschen unterschiedlich auf Belastungen reagieren, hängt auch mit bereits vorhanden Risikofaktoren, Belastungen und dem Fehlen oder Vorhandensein von Ressourcen und Bewältigungsstrategien zusammen. Im Blick behalten, sollte man besonders Kinder und Jugendliche:

- bei denen Sorgen bezüglich einer mögliche Kindeswohlgefährdung bestehen
- deren Eltern über geringere erzieherische Kompetenzen verfügen
- mit eigenen psychischen Erkrankungen oder psychischen Erkrankungen in der Familie
- mit besonderen Belastungen, insbesondere Krankheit, Trauer, Verlust oder Traumatisierungen
- mit Fluchterfahrungen
- mit ausgeprägten Lern- und Leistungsschwierigkeiten, einer schwierigen Schullaufbahn oder Tendenzen zur Schulvermeidung
- mit chronischen Erkrankungen, Behinderung, etc.

Welche Belastungsreaktionen können bei Schüler*innen auftreten?

Wie in anderen fortdauernden krisenhaften Lebenssituationen können Schüler*innen während und nach der COVID-19 Pandemie unterschiedliche Belastungsreaktionen entwickeln:

Innere Unruhe und Reizbarkeit	Ignorieren von gesundheitsförderlichem Verhalten
starke Ängste und Sorgen	Alkohol- und Drogenmissbrauch
Weinerlichkeit	Körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Hautausschlag, ...
Interessensverlust, Freudlosigkeit, Kraftlosigkeit, Antriebsschwäche	Starker Fokus auf körperliche Beschwerden
Sozialer Rückzug	Auffälliges Essverhalten
Trennungsangst	Konzentrationschwäche
Schlafschwierigkeiten, Alpträume	Vergesslichkeit
Aggressives Verhalten	Verweigerung schulische Aufgaben zu machen
Rebellion	Schulvermeidung
Risikoverhalten,	

Diese Belastungsreaktionen können Kinder und Jugendliche sowie ihre Eltern und Lehrkräfte verunsichern. Dabei sind das ganz normale Reaktionen auf eine extrem außergewöhnliche Situation. Dies zu wissen, kann bereits zu einer ersten Entlastung beitragen, indem das Erleben und Verhalten der Krisensituation zugeschrieben wird und Bewältigungsstrategien aktiviert werden. Normalerweise klingen die Belastungsreaktionen im Laufe der Zeit ab, besonders bei denjenigen, die über hilfreiche Bewältigungsstrategien verfügen und in einem sicheren Umfeld leben. Schüler*innen, die über keine hilfreichen Bewältigungsstrategien verfügen und bei denen zusätzliche Risikofaktoren vorliegen, brauchen weitere Unterstützung und Stabilisierung. Hierbei spielt die Schule eine wichtige Rolle.

Was schützt Schülerinnen und Schüler vor Belastungen?

Was wir wissen, ist, dass jeder Mensch mit Fähigkeiten ausgestattet ist, krisenhafte Situationen zu bewältigen. Auch Schüler*innen verfügen über Ressourcen, auf die sie zugreifen können, und haben Bewältigungsstrategien, die sie aktivieren, anwenden und auf die neue Krisensituation anpassen können. Sowohl die Schule als Lern- und Lebensort als auch Lehrkräfte in ihrer Funktion als relevante erwachsene Bezugspersonen sind für Schüler*innen wichtige Ressourcen. Die Schule gibt eine geregelte Tagesstruktur vor, ermöglicht Begegnungen und Austausch mit Freunden und bietet Gesprächsanlässe mit Erwachsenen, die nicht die Eltern sind. Lehrkräfte leisten wichtige Beiträge für die psychosoziale Stabilisierung von Kindern und Jugendlichen, besonders in der aktuellen Situation, in der Schutzmaßnahmen wie Schulschließungen, Social Distancing und Quarantäne den Zugang zur *Ressource Schule* einschränken.

Wie können Lehrkräfte hilfreich sein?

*Mit Schüler*innen in Kontakt bleiben und in Kontakt treten:*

Als Lehrkraft vermitteln Sie in dieser unsicheren Zeit Stabilität und Konstanz. Diese aufrecht zu erhalten ist im Moment nicht einfach. Vor dem Hintergrund der physischen Distanz braucht es nun andere Wege, um mit Schüler*innen in Kontakt zu treten und zu bleiben. Greifen Sie z.B. zum Telefonhörer und rufen ihre Schüler*innen an, um zu hören, wie es ihnen in dieser Ausnahmesituation geht. Laden Sie die Schüler*innen ein, Ihnen zu Schreiben: per Email oder ganz „altmodisch“ per Post. Schreiben Sie eine kleine Textnachricht, mit den Worten: „Wie geht es dir? Brauchst du Unterstützung?“ Bieten Sie gezielt denjenigen Schüler*innen ein Gespräch an, bei denen Sie sich Sorgen machen.

*Mit Schüler*innen über COVID-19 sprechen:*

Für Schüler*innen sind Lehrkräfte in Krisensituationen eine relevante Informationsquelle und Orientierungshilfe. Wie in unsicheren Krisenlagen üblich, gibt es viele Fehlinformationen und Gerüchte, die Schüler*innen verunsichern und Angst machen können. Nehmen Sie diese Sorgen wahr und gehen Sie darauf ein. Bei jüngeren Kindern ist es hilfreich, den Fokus auf Schutzmaßnahmen zu legen und zu vermitteln, dass die Erwachsenen alles tun, um das Problem zu lösen. Mit älteren Schüler*innen kann gemeinsam überlegt und besprochen werden, woran man verlässliche Quellen erkennt, und dass man Unsicherheiten zum Teil auch annehmen und aushalten muss. Seien Sie bei älteren Schüler*innen ehrlich und beschönigen Sie beunruhigende Fakten nicht. An dieser Stelle ist es hilfreich, wenn Sie diese unaufgeregt und mit ruhiger Stimme benennen. Schüler*innen nehmen verbale wie körpersprachliche Reaktionen wahr und orientieren sich daran. Unterbinden Sie Spekulationen und Gerüchte, machen Sie transparent, dass diese Ängste und Sorgen verstärken können und zur Bewältigung einer Krisensituation nicht hilfreich sind.

*Schüler*innen anregen, Bewältigungsstrategien zu aktivieren (speziell COVID-19 Pandemie):*

- Unterstützen Sie den Austausch untereinander zu der Frage: Was hilft mir, um mit Belastungen umzugehen? Sammeln Sie gemeinsam, was hilfreiche und nicht hilfreiche Strategien sind.
- Ermöglichen Sie Schüler*innen auch, über ihre Sorgen, Ängste und Schuldgefühle im Zusammenhang mit der COVID-19 Pandemie zu sprechen.
- Ermuntern Sie Schüler*innen dazu kreativ zu sein zu Themen, die sie interessieren. Geben Sie Aufträge zum Zeichnen, Malen, Basteln, Musik machen, Videos drehen, Schreiben, Fotos machen, Collagen erstellen...
- Regen Sie die Schüler*innen an, sich mindestens 1x am Tag zu bewegen und Sport zu machen in dem Rahmen, in dem es möglich ist.
- Ermuntern Sie Schüler*innen, die sich zurückziehen, Kontakte aufrecht zu erhalten. Aktivieren Sie ggf. eine Unterstützerguppe aus der Klasse für den*die Schüler*in.
- Bestärken Sie Schüler*innen in der Idee für andere hilfreich sein zu wollen, sei es durch Nachbarschaftshilfe, Lernunterstützung von Schulkameraden oder über Online-Initiativen.
- Überlegen Sie sich, welche gemeinsamen Klassenrituale auch zu Hause fortgesetzt werden können.
- Geben Sie Lernpläne vor oder unterstützen Sie Schüler*innen dabei, eigene realistische Lern- und Freizeitpläne zu machen. Pläne geben Struktur.

- Passen Sie die schulischen Anforderungen an die gegebene Situation an. Sprechen Sie sich dabei auch mit ihren Kolleg*innen ab und einigen Sie sich darauf, was wirklich wichtig ist.
- Religion oder auch das Bewusstmachen von persönlichen Werten, kann Sinn und Trost stiften. Beten, Meditieren oder Sinnstiftendes zu tun, kann hilfreich sein.

*Belastungsreaktionen von Schüler*innen im Blick behalten*

- Kinder und Jugendliche haben in Krisensituationen Schwierigkeiten, aufkommende Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen einzuordnen und sind vielleicht verwirrt. Hier kann es sinnvoll sein zu normalisieren und zu sagen: Das Gefühl, dieser Gedanke, dieses Verhalten ist ganz normal, wenn man sich in einer Ausnahmesituation befindet.
- Überlegen Sie gemeinsam, was in dieser Belastungssituation hilft und entlastet. Machen Sie Vorschläge, wenn der*die Schüler*in Schwierigkeiten hat Bewältigungsstrategien und Ressourcen zu benennen, im Sinne von: „Manchen hilft in dieser Situation, ganz laut Musik zu hören, anderen hilft ein Spaziergang, malen oder mit Freunden darüber reden. Was meinst du: Was davon könnte dir helfen?“
- Binden Sie, wenn möglich, die Eltern mit ein und überlegen Sie gemeinsam, welche Entlastungen zu Hause und für die Schule für eine bestimmte Zeit möglich sind.
- Vermitteln Sie Zugänge zu weiteren Unterstützungsmöglichkeiten, wenn Bewältigungsstrategien nicht mehr greifen oder besondere Risikofaktoren vorliegen, wie z.B. Kinder- und Jugendtelefon, psychotherapeutische Onlinesprechstunde, telefonische Beratungsangebote, Jugendamt.

Gemeinsam sind wir stark - Kollegialer Austausch:

- Kommen Sie virtuell oder telefonisch zusammen, um sich über besonders gefährdete und belastete Schüler*innen auszutauschen. Die Sorge um Schüler*innen kann belastend sein. Teilen Sie ihre Gedanken und Ideen mit ihren Kolleg*innen und ihrer Schulleitung. Seien Sie füreinander da.

Nummer gegen Kummer e.V.:

<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>

Kinder- und Jugendtelefon: -116 111 (anonym, kostenlos vom Handy und Festnetz, montags bis samstags von 14:00 -20:00 Uhr)

Online-Beratung über Homepage

Jugendberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung:

www.bke-jugendberatung.de

Mail- und Chatberatung (Einzel- und Gruppenchat)

Elterntelefon:

<https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html>

Elterntelefon: 0800 - 111 0 550 (anonym, kostenlos vom Handy und Festnetz, montags bis freitags, 09:00-11:00 Uhr; dienstags und donnerstags 17:00-19:00 Uhr)

Elternberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung:

www.bke-elternberatung.de

Mail- und Chatberatung (Einzel- und Gruppenchat)

Telefonseelsorge:

<https://www.telefonseelsorge.de/>

0800/111 0 111 · 0800/111 0 222 · 116 123 (kostenlos, 24h/Tag)

Chat- und Webmail - Beratung

Schulpsychologische Beratungsstellen:

nach Schulbezirk:

[http://kompetenzzentrum-schulpsychologie-](http://kompetenzzentrum-schulpsychologie-bw.de/)

[bw.de/Lde/Startseite/Schulpsychologie+BW/Schulpsychologische+Beratungsstellen+in+Baden+Wuerttemberg](http://kompetenzzentrum-schulpsychologie-bw.de/Lde/Startseite/Schulpsychologie+BW/Schulpsychologische+Beratungsstellen+in+Baden+Wuerttemberg)

Schulpsychologische Beratungsstelle Lörrach

Telefonnummer: 07621-91419-60

E-Mail: poststelle.spbs-loe@zsl-rs-fr.kv.bwl.de

Schulpsychologische Beratungsstelle Waldshut

Telefonnummer: 07751-91871-0

E-Mail: poststelle.spbs-wt@zsl-rs-fr.kv.bwl.de

Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Landkreises Lörrach

<https://www.loerrach-landkreis.de/pb>

Telefonnummer: 07621 410-5353

Krisen-Hotline Mo-Sa 9-12 Uhr: 07621-410-5555 für Eltern und Jugendliche

Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Landkreises Waldshut

Telefon: 07751/86-4381

Hilfreich Links:**Internetangebot der Bundespsychotherapeutenkammer für Jugendliche**

<https://www.gefuehle-fetzen.net/>

Psychotherapeutensuche:

<https://www.bptk.de//service/therapeutensuche/>

<https://www.arztsuche-bw.de/>