

Ausgabe 25, Juni 2020

Autor\*innen: Eckhard Fiebig-Duckstein, Susanne Samelin

## Kindsein und Resilienz in Zeiten von Corona

Liebe Lehrkräfte,

keine Schule, kein Tagesrhythmus, keine Freunde: Die Corona-Krise ist Gift für viele Schülerinnen und Schüler und greift in deren Lebenswelten ein. Wochenlang keine Schule und endlos Zeit zum Zocken oder Chillen. Eigentlich könnte man doch vermuten, dass für viele Mädchen und Jungen ein Traum in Erfüllung gegangen sei. Aber tatsächlich gibt es Hinweise darauf, dass Schülerinnen und Schüler besonders stark unter der Krise leiden und unglücklich sind.

Eine Erklärung dafür ist, dass Mädchen und Jungen die Zeit ohne Betreuung oder Schule als sehr belastend empfinden. Ihnen fehlen die gewohnte Tagesstruktur und natürlich auch Freunde. Beides ist für die psychische Gesundheit sehr wichtig. Diese Situation stellt schon Erwachsene vor große Herausforderungen – Kinder leiden umso mehr.

### Wenn Krisen krank machen

Die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin DAKJ e.V. nahm nun zum Lock Down Stellung und schrieb: „Die abrupte Schließung der Einrichtungen und wochenlange Kontaktsperre zu den Freunden, Lehrern und Erziehern bedeutet einen unverstandenen und ggf. traumatischen Verlust von wichtigen Bindungspersonen. Viele Kinder und Familien besitzen nicht die Widerstandskraft, um die Einschränkungen folgenlos zu überstehen. Die Betreuung zu Hause ist in vielen Familien mit engen räumlichen Wohnverhältnissen und geringen Anregungen sehr schwierig. Die Belastungen wiegen in sozial schwachen Familien besonders schwer und vergrößern die Risiken für eine gute Entwicklung von Kindern. Sie erhöhen aber auch das Risiko, dass Kinder Vernachlässigung und Gewalt erfahren.“ Quelle: Deutsche Akademie für Kinder- und Jugendmedizin, DAKJ e.V., Stellungnahme zu weiteren Einschränkungen der Lebensbedingungen der Kinder und Jugendlichen in der Pandemie vom 20.04.2020.

Auch das Deutsche Jugendinstitut DJI hat in einer Onlinebefragung vom 22.04.2020 – 04.05.2020

herausgefunden, dass ein Drittel der Kinder und Jugendlichen zwischen 3 – 15 Jahren Schwierigkeiten hat, mit der Situation zurechtzukommen. Quelle: Deutsches Jugendinstitut dji, Studie: Kindsein in Zeiten von Corona im Mai 2020.



### Die Schlüsselkompetenz heißt Resilienz

Wir, Sie und vor allem auch Ihre Schülerinnen und Schüler haben in den vergangenen Monaten also eine sehr herausfordernde Zeit durchlebt und durchleben sie gerade noch. Keiner von uns mag vorhersagen, ab wann in unseren Alltag und auch in die Schule eine gewisse Normalität zurückkehrt. Wir alle hoffen insgeheim darauf, dass nach den Sommerferien das Größte erst einmal überwunden ist. Die Herausforderungen durch die Corona-Pandemie zeigen uns, wie wichtig Kompetenzen sind, für das eigene Wohlbefinden zu sorgen. Wie gesund Kinder die traumatische Zeit überstehen, hängt zum einen von dem Umgang mit der Situation, der guten Begleitung durch die Eltern, den persönlichen Umständen und vom Umfeld ab, aber auch und vor allem von der Resilienz der Kinder. Neben Achtsamkeit gehört Resilienz zu einer der Schlüsselkompetenzen, wenn es um bewusste Lebensführung und psychische Gesundheit geht. Resiliente Schülerinnen und Schüler haben eine nachgewiesene höhere Stresstoleranz, verdauen Lebenskrisen besser und ziehen daraus idealerweise neue Kraft und positive Erkenntnisse. Die psychische Widerstandskraft und die hohe Stresstoleranz wirkt die Mädchen und Jungen also nicht nur bei einer

Ausgabe 25, Juni 2020

mislungenen Mathearbeit ebenso wenig aus der Bahn wie Streitereien mit Freunden, sondern lässt sie auch Krisen besser meistern.

## Widerstandsfähigkeit bei Kindern stärken

Die meisten Kinder entwickeln Resilienz dank der Unterstützung von Eltern und anderen Vertrauenspersonen. Auch die Schule kann maßgeblich dazu beitragen die Widerstandsfähigkeit bei Kindern zu stärken.

Unsere Gesundheits- und Präventionsprogramme „**fit und stark plus**“ für die Grundschule und „**SOKRATES, fit und stark plus II**“ für die weiterführende Schule, können Sie, liebe Lehrkräfte, dabei unterstützen. Beide Programme wurden unter wissenschaftlicher Begleitung u.a. dahingehend gründlich evaluiert. So hat sich z.B. gezeigt, dass Schülerinnen und Schüler die mit dem Programm **SOKRATES, fit und stark plus II** arbeiteten, nach 2 Jahren deutlich günstigere Bewältigungsstrategien in Stress und Konfliktsituationen herausgebildet haben, als die Schülerinnen und Schüler der Kontrollgruppen in der gleichen Zeit. Auch bei unserem Grundschulprogramm „**fit und stark plus**“ wurde nachgewiesen, dass Schülerinnen und Schüler besser ihre Bedürfnisse einschätzen konnten und sie mehr Handlungsideen hatten, ihr Wohlbefinden zu erhalten als Kinder der Kontrollklassen (alle Ergebnisse sind auf unserer Homepage nachlesbar unter: [www.ifa-ggmbh.de](http://www.ifa-ggmbh.de)).

Ihre Schülerinnen und Schüler lernen mit unseren Gesundheits- und Präventionsprogrammen ihre eigenen Gefühle und auch die der anderen zu erkennen, sie zu kontrollieren und zu regulieren und auch um Rat und Hilfe zu bitten, wenn es nötig ist. Sie lernen eigene Stärken und Kompetenzen zu erkennen und entwickeln daraus eigene Strategien zur Problemlösung, die sich auf alle möglichen Situationen in den Lebenswelten der Mädchen und Jungen übertragen lassen, damit sie auch aus dieser Krisenzeit gestärkt hervorgehen können.

Liebe Lehrkräfte, auch wenn die Schülerinnen und Schüler nicht wie gewohnt in der Schule unterrichtet

werden können, so können sie doch von den Inhalten unserer Programme profitieren.

## Mit **fit und stark plus** aktiv bleiben

Geben Sie den Kindern die Materialien mit nach Hause. Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler die Beobachtungs- und Aktivaufgaben machen und geben Sie ihnen das Gefühl, dass sie in dieser Zeit sehr viel selber gestalten und tun können, damit es ihnen gut geht. Weisen Sie auch auf bestimmte Bewegungsspiele und Entspannungsübungen hin und auch auf unsere Homepage: [www.fitundstarkplus.de](http://www.fitundstarkplus.de). In den Rubriken „Für Kinder“ finden die Schülerinnen und Schüler viele nützliche Inhalte wie die Mediathek, Mal- und Bastelvorlagen und Rezepte zum Nachkochen.

## Mit **SOKRATES, fit und stark plus II, aktiv bleiben**

Lassen Sie den Schülerinnen und Schülern Arbeitsaufträge aus dem Programm zukommen, z.B. Aufträge, die erkennen lassen, dass Gefühle ein wichtiger Bestandteil des Lebens sind (Beispiel: Umgang mit Gefühlen, Modul 1, Umgang mit Emotionen wie Angst und Stress, Modul 2). Eine bessere Entscheidungsfindung und die Fähigkeit auch komplexe Probleme zu analysieren und durch ein schrittweises Vorgehen zu lösen, bietet die Unterrichtseinheit „Wir finden Lösungen“ im Modul 2. Weisen Sie die Mädchen und Jungen auch auf unsere Homepage hin: [sokrates-fitundstarkplus.de](http://sokrates-fitundstarkplus.de). Unter der Rubrik „Für Schulkinder“, finden die Schülerinnen und Schüler viele nützliche Inhalte.

Liebe Lehrkräfte, wir denken sehr an Sie und hoffen, Sie bald wieder persönlich in den Schulen anzutreffen und mit Ihnen in Kontakt zu treten. Nutzen Sie die Ferienzeit für die wirklich schönen Dinge des Lebens und bleiben Sie gesund!



fördert die Programme  
**fit und stark plus** und  
**Sokrates – fit und stark plus II**  
in Nordrhein-Westfalen und  
Schleswig-Holstein