rpi-Info

November 2022

Kinder und Jugendliche im Stress – Die psychischen Folgen der Pandemie.

Warum und wie Schulseelsorger*innen und Lehrkräfte viel zur Unterstützung beitragen können

Christine Weg-Engelschalk, Studienleiterin für Schulseelsorge im RPI der EKKW und der EKHN

KOOPERATION

RELIGIONSPÄDAGOGISCHES INSTITUT
Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck
Evangelische Kirche in Hessen und Nassau

Vorwort

„Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen.“
(WHO).

Weil die Pandemie gravierende Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen hat, ist es kein Wunder, dass viele Schüler*innen psychische Auffälligkeiten zeigen, dass sie oft stark unter dem Leistungsdruck leiden, und dass sie teilweise Schwierigkeiten mit dem Lernen haben. Dies wird nicht nur deutlich, wenn man die entsprechenden empirischen Studien zur Kenntnis nimmt, sondern es zeigt sich auch erkennbar im schulischen Alltag.

Die Jahreskonferenz Schulseelsorge in der EKKW und der EKHN des Jahres 2022 stellte deshalb das Thema „Die Folgen der Pandemie für Kinder und Jugendliche“ ins Zentrum. „Wie können Kinder und Jugendliche in dieser Situation unterstützt werden?“ - diese Frage beschäftigt nicht nur die zahlreichen Teilnehmer*innen, sondern sie taucht auch in anderen Fortbildungen und bei Fachberatungen immer wieder auf.

Deshalb sollen mit diesem „rpi-info“ wichtige Inhalte der Jahreskonferenz allen Interessierten zugänglich gemacht werden:

Auswirkungen der Corona Pandemie auf die psychische Gesundheit von Schüler*innen: Anna Sedlak, Schulpsychologin und am Kompetenzzentrum Schulpsychologie Hessen tätig, stellt in ihrem Text die psychischen Folgen der Pandemie für Kinder und Jugendliche genauer dar und beschreibt warum und wie die Schule als wichtiger Lebensraum zum Aufbau von Resilienz beitragen und so die psychische Gesundheit der Schüler*innen fördern kann.

Durch die Krise begleiten: Matthias Stock, Schulpfarrer und Schulseelsorger an der Max-Eyth-Schule Dreieich, moderierte den Workshop der Diplom-Psychologin Romy Brandenburg, die als psychologische Psychotherapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in eigener Praxis arbeitet. Im Anschluss an die Veranstaltung verfasste Stock einen Workshop-Bericht. Dieser Bericht liefert Hinweise dazu, wie Schulseelsorger*innen und Lehrkräfte einschätzen können, wann ein auffälliges Verhalten von Schüler*innen ein Indiz für eine aktuelle Krise oder für eine psychische Störung sein kann. Neben einem kurzen Exkurs zum selbstverletzenden Verhalten beschreibt der Text, wie Schulseelsorger*innen und Lehrkräfte die Schüler*innen in dieser Situation gut begleiten und unterstützen können. Schließlich betont er die Notwendigkeit der Selbstfürsorge als Basis des helfenden Handelns für andere. Es werden hilfreiche Kontakte für betroffene Schüler*innen genannt, denn eine elementare Kompetenz der Beratung und der seelsorglichen Begleitung ist die Wahrnehmung eigener Grenzen des unterstützenden Handelns und das Wissen um Kontakte, an welche die Schüler*innen verwiesen werden können.

Der seelsorglichen, beratenden und begleitenden Unterstützung der Schüler*innen durch kompetente Lehrkräfte muss genügend Zeit und Raum zur Verfügung stehen, damit die psychische Gesundheit der Schüler*innen gestärkt werden kann. Sie ist die Voraussetzung, damit Kinder und Jugendliche ihre eigenen Fähigkeiten ausschöpfen, Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten und etwas zur Gemeinschaft beitragen können.

Christine Weg-Engelschalk, Oktober 2022

Literaturhinweise

Zusammen ist man weniger allein

Persönlichkeitsbildung in der Schule als einem Ort der Gemeinschaft

Von: Christine Weg-Engelschalk 2021
In: RPI-Impulse 3-21 / Fortbildungen

SCHULSEELSORGE

ZUSAMMEN IST MAN WENIGER ALLEIN – PERSÖNLICHKEITSBILDUNG IN DER SCHULE ALS EINEM ORT DER GEMEINSCHAFT

Kinder und Jugendliche mußten in der Pandemie sehr viel Verzichtung für die Erwachsenen übernehmen.

Kinder und Jugendliche haben dramatisch unter den Folgen der Pandemie gelitten.

Die überwältigende lebensgeschichtliche Wucht und Gewaltförmigkeit der Ereignisse gehört zum Aufklärungsbedarf der Erwachsenen gehören zum Aufklärungsbedarf der Erwachsenen gehören zum Aufklärungsbedarf der Erwachsenen gehören

Auswirkungen der Corona Pandemie auf die psychische Gesundheit von Schüler*innen

Online-Vortrag auf der Schulseelsorge Jahreskonferenz 2022 am 17.02.2022

Anna Sedlak, Kompetenzzentrum Schulpsychologie Hessen

Psychische Gesundheit wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert als „ein Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen“(WHO).

Demnach sind Schulen als ein wichtiges Lebensumfeld für Kinder und Jugendliche geeignet, als Seismograph für die psychische Verfasstheit von Schülerinnen und Schülern angesehen zu werden. Kinder und Jugendliche werden in der Schule sowohl mit Leistungsanforderungen als auch mit Anforderungen an ihr Verhalten konfrontiert. Es gilt Regeln einzuhalten, Beziehungen aufzubauen und zu erhalten und Konflikte zu lösen. Psychische Belastungen und Erkrankungen führen oft zu einer verminderten Anpassungsfähigkeit an diese Anforderungen. So gehen sie häufig mit Symptomen wie Konzentrationsschwierigkeiten, Selbstwertverlust, Stimmungsschwankungen und Rückzug aus sozialen Kontakten und einer verminderten Stresstoleranz einher. Erfolgreiches schulisches Lernen erfordert aber Selbstvertrauen, Motivation, Aufmerksamkeit und Konzentration ebenso wie soziale Kompetenzen im Umgang mit einer Gruppe Gleichaltriger. Psychische Erkrankungen beeinträchtigen das schulische Lernen, erhöhen das Risiko für Schulabsentismus und Schullabbruch (Schulte-Körne 2016).

Brakemeier und Kollegen beschreiben in ihrem Positionspapier die Covid-19 Pandemie als Herausforderung für die psychische Gesundheit sowie als „einzigartigen multidimensionalen und potenziell toxischen Stressfaktor“ (Brakemeier et al 2020, S. 2) für die psychische Gesundheit. Dabei ist besonders hervorzuheben, dass die globale Verbreitung und unvorhersehbare Dauer der Covid-19 Pandemie, sowie die Auswirkungen auf viele verschiedene Lebensbereiche aufgrund des wahrgenommenen Kontrollverlustes und der damit einhergehenden Hilflosigkeitsgefühle, psychische Belastungen, Ängste und Unsicherheiten auslösen.

Gleichzeitig sind auch die professionellen Unterstützungs- und Hilfesysteme von den Einschränkungen und Belastungen durch die Covid-19 Pandemie betroffen, sodass der Zugang zu unterstützenden Ressourcen zumindest zeitweise erschwert war und ist.

Aktuelle Ergebnisse der COPSY-Studie (z.B. Ravens-Sieberer et al., 2020, 2021) machen deutlich, dass psychische Belastungen unter Kindern und Jugendlichen innerhalb der Corona-Pandemie stark zugenommen haben. Während vor der Pandemie ca. 20 % der Kinder und Jugendlichen von psychischen Beeinträchtigungen betroffen waren (vgl. KIGGS-Studie), werden nun 30% der Kinder und Jugendlichen als psychisch auffällig eingeschätzt. Die in der Studie erfasste gesundheitsbezogene Lebensqualität der Kinder und Jugendlichen nimmt über die Pandemie hinweg deutlich ab. Mentale Gesundheitsprobleme nehmen zu, insbesondere Angstsymptome und depressive Symptome. Weiterhin zeigen sich vermehrt psychosomatische Symptome wie Bauchschmerzen, Niedergeschlagenheit, Kopfschmerzen, Schlafprobleme und Reizbarkeit. Diese deuten auf eine deutliche psychische Belastung hin, die sich möglicherweise erst verzögert in manifesten psychischen Erkrankungen zeigen wird.

Insofern treffen im Rahmen der COVID-19-Pandemie zunehmend belastete Kinder und Jugendliche auf belastete Familiensysteme und auf belastete Lehrkräfte bei gleichzeitig eingeschränktem Zugang zu professionellen Unterstützungssystemen. Diese besondere Situation stellt eine Herausforderung für professionelles Unterstützungshandeln auf allen gesellschaftlichen Ebenen dar.

Dennoch zeigen die Zahlen auch, dass ca. 70% der Kinder und Jugendlichen die Krise vermutlich gut überstehen werden. Dies gilt vor allem für Kinder aus stabilen sozialen Verhältnissen. (Ravens-Sieberer et al, 2021).

Diese Kinder und Jugendlichen zeigen sich resilient, also widerstandsfähig gegenüber der Belastung durch die Pandemie. Resilienz ist die Fähigkeit, mit Stress- und Krisensituationen umzugehen und „zum normalen Leben zurückzukehren“ (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2015). Sie zeigt sich in der Fähigkeit, die Welt und unsere natürliche Umgebung als „sicheren Ort“ zu erleben. Resilienz ist auch die Fähigkeit, Krisen und Enttäuschungen zu überwinden, sich an Veränderungen anzupassen und kreative Lösungen für Probleme zu finden.

Nicht jede Belastung führt also zu einer psychischen Erkrankung. Erst wenn eine individuelle Schwelle überschritten wird bzw. die individuellen Bewältigungskapazitäten überschritten werden, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass es zu einer psychischen Erkrankung oder Beeinträchtigung kommt (Haas 2020).

Die Schule als wichtiger Lebensraum kann Kinder beim Aufbau von Resilienz unterstützen. Auch Lehrkräfte erlangen in diesem Bewusstsein Wissen zur Förderung der Resilienz und der psychischen Gesundheit.

In der Literatur werden übergeordnete Resilienzfaktoren von Kindern und Jugendlichen wie eine gute Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbststeuerung, ein stabiler Selbstwert, gute Stressbewältigungsstrategien und soziale Kompetenzen genannt (siehe z.B. Rönnau-Böse (2013), Fröhlich-Gildhoff et al. (2012)).

Gerade da, wo Kinder und Jugendliche nur wenig Rückhalt und Anerkennung von ihren Eltern bekommen, können Lehrkräfte zu wichtigen Bezugspersonen werden. Sie sind in der Lage, die Schüler*innen zu stärken und zu unterstützen, ihren eigenen Weg zu finden und sich selbstbewusst neuen Aufgaben zu stellen, auch wenn sie in ihrem außerschulischen Umfeld Gefährdungen ausgesetzt sind.

Schule kann hier unabhängig von Resilienz-Trainings und speziellen Präventionsprogrammen durch guten und differenzierten Unterricht stabilisierende Alltagsstrukturen bieten, Stabilität und Ablösung fördern, Lernerfolge und Selbstwirksamkeitserfahrungen ermöglichen und positive und stützende Beziehungen bieten.

So kann Schule darüber hinaus einen Raum bieten, um über belastende Erlebnisse und Erfahrungen zu sprechen und so die Verarbeitung und Unterstützung in der Gruppe anstoßen, wie wir es bereits aus den gruppenbezogenen Gesprächen nach krisenhaften Ereignissen kennen. Über eine geleitete Klassendiskussion kann ein Austausch ermöglicht werden, in dem eine Kultur der Offenheit gegenüber der Verbalisierung von Gefühlen und dem Aushalten von Unsicherheiten gepflegt wird. Der Austausch in der Gruppe kann außerdem der Erfahrung von Verbundenheit mit der sozialen Gruppe und der Umwelt dienen (anderen geht es ähnlich wie mir) und den Fokus weg von den belastenden Erinnerungen hin zu den Bewältigungsmöglichkeiten lenken (siehe z.B. Carpuso et al.2020). Der skizzierte Ablauf eignet sich auch für den Umgang mit anderen gesamtgesellschaftlichen Belastungen wie zum Beispiel den Umgang mit Ängsten und Unsicherheiten im Zusammenhang mit dem Krieg in der Ukraine.

Dabei gilt es, grundsätzlich aufmerksam zu sein und Verhaltensveränderungen und Symptome von Belastungen zu erkennen und anzusprechen. Nicht nur Kinder und Jugendliche stellen den Zusammenhang zwischen den äußeren Belastungen und ihrem emotionalen Erleben (Traurigkeit, Angst) oft nicht automatisch her. Hier gilt es, die berichteten oder beobachteten Reaktionen und Emotionen zu normalisieren und zu akzeptieren. Häufig trägt dies bereits zu einer Entlastung bei. In einem weiteren Schritt sollten dann Unterstützungsmöglichkeiten vermittelt werden. Wichtig ist, auch bei anfänglicher Ablehnung das Gesprächsangebot aufrecht zu erhalten.

Literatur:

- Brakemeier, E. L., Wirkner, J., Knaevelsrud, C., Wurm, S., Christiansen, H., Lueken, U. & Schneider, S. (2020). Die COVID-19-Pandemie als Herausforderung für die psychische Gesundheit. Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie, 49 (1), 1–31. https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000574
- Capurso, M., Dennis, J. L., Salmi, L. P., Parrino, C. & Mazzeschi, C. (2020). Empowering Children Through School Re-Entry Activities After the COVID-19 Pandemic. Continui-ty in Education, 1(1), 64. https://doi.org/10.5334/cie.17
- Fröhlich-Gildhoff, K., Dörner, T., & Rönnau-Böse, M. (2007). Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen-PRiK. E. Reinhardt.
- Klipker, K., Baumgarten, F., Göbel, K., Lampert, T., & Hölling, H. (2018). Psychische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland–Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. Haas, J. G. (2020). COVID-19 und Psychologie. Springer VS, Wiesbaden.
- Klasen, F., Meyrose, A. K., Otto, C., Reiss, F., & Ravens-Sieberer, U. (2017). Psychische Auffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Monatsschrift Kinderheilkunde, 165(5), 402-407. https://doi.org/10.1007/s00112-017-0270-8
- Klipker, K; Baumgarten, F; Göbel, K; Lampert, T; Hölling, H. (2018) Psychische Auffälligkei ten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. Journal of Health Monitoring · 2018 3(3) DOI 10.17886/RKI-GBE-2018-077
- Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Erhart, M., Devine, J., Schlack, R., & Otto, C. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany. European child & adolescent psychiatry, 1-11. https://doi.org/10.1007/s00787-021-01726-5
- Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Erhart, M., Otto, C., Devine, J., Löffler, C., Hurrelmann, K., Bullinger, M., Barkman, C., Siegel, N.A., Simon, A.M., Wieler, L.H., Schlack, R. &. Hölling, H. (2021). Quality of life and mental health in children and adolescents during the first year of the COVID-19 pandemic: results of a two-wave nationwide population- based study. European Child and Adolescent Psychiatry.
- Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Otto, C., Adedeji, A., Napp, A. K., Becker, M. & Hurrelmann, K. (2021). Seelische Gesundheit und psychische Belastungen von Kindern und Jugendlichen in der ersten Welle der COVID-19-Pandemie-Ergebnisse der COPSY-Studie. Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz, 64(12), 1512-1521. https://doi.org/10.1007/s00103-021-03291-3
- Rönnau-Böse, M., & Fröhlich-Gildhoff, K. (2015, December). Resilienz als Gelingensfaktor. In Public Health Forum (Vol. 23, No. 4, pp. 215-217). De Gruyter. Rönnau-Böse, M. (2013). Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen. Freiburg: FEL.
- Schulte-Körne, G. (2016). Mental health problems in a school setting in children and adolescents. Deutsches Ärzteblatt International, 113(11), 183.
- World Health Organization Regional Office for Europe (2019). Psychische Gesundheit – Faktenblatt. https://www.euro.who.int/ data/assets/pdf file/0006/404853/MNH FactSheet DE.pdf

Durch die Krise begleiten

Bericht über einen Workshop von Dipl. Psych. Romy Brandenburg bei der Jahreskonferenz Schulseelsorge 2022

Matthias Stock, Schulpfarrer und Schulseelsorger an der Max-Eyth-Schule Dreieich

Die Pandemie bleibt eine große Herausforderung für alle. In besonderem Maße aber sind junge Menschen betroffen. Psychische Auffälligkeiten haben in der Altersgruppe der Schüler*innen stark zugenommen. Aber nur dann, wenn es Schüler*innen gut geht, können sie auch gut lernen. Was können Lehrkräfte und Schulseelsorger*innen tun, um Kinder und Jugendliche zu unterstützen?

Zunächst müssen sie ansatzweise in der Lage sein, zu erkennen, ob es sich bei einem auffallenden Verhalten um eine altersangemessene Krise der Pubertät handelt oder ob möglicherweise eine psychische Störung vorliegt? Daran schließt sich die Frage an, wie Lehrkräfte dafür sorgen können, dass betroffene Schüler*innen die nötige Hilfe bekommen.

Nicht zuletzt müssen Lehrkräfte, die von der Pandemie auch auf vielfältige Weise herausgefordert sind, selbst gut für sich sorgen, wenn sie anderen hilfreich zur Seite stehen wollen.

Die gute Botschaft: Jugendliche sind Bewältigungsspezialisten

Die Pubertät stellt Jugendliche vor die große Aufgabe, die Erwartungen zu managen, die Elternhaus, Schule und Gesellschaft an sie richten. Sie müssen eine eigene Identität entwickeln und immer mehr Verantwortung für ihr Leben übernehmen. Zu den Entwicklungsaufgaben dieser Lebensphase gehört nicht zuletzt der Aufbau tragfähiger Beziehungen außerhalb der Familie, der jedoch durch Phasen des Lockdowns sehr stark behindert wurde. Sie müssen schmerzhafte Erfahrungen integrieren und Zukunftsängste auf ein realistisches Maß begrenzen.

Sehr vielen Jugendlichen gelingt dies gut, wenn sie sich aber damit schwertun, wirkt die Pandemie als Verstärker vorhandener Probleme. Während sich Jugendliche aus einem stabilen Umfeld online mit Freund*innen treffen, neue Rituale für den Alltag entwickeln und sich zum Beispiel als Nachbarschaftshelfer*innen eine Aufgabe suchen, leiden Jugendliche aus Familien, die aus sozio-ökonomischen oder andere Gründen sehr unter Druck stehen, besonders unter dem Verlust der Tagesstruktur und der sozialen Kontakte. Sie vermissen die ausbleibenden Erfolgserlebnisse, die sie in der Schule haben und/oder leiden unter der konfliktträchtigen Enge zu Hause. Häufig hat diese Situation übermäßigen Medienkonsum und ungesundes Essverhalten zur Folge. Psychosomatische Beschwerden stellen sich ein. Darüber hinaus sind sie anfälliger für die Entwicklung psychischer Auffälligkeiten.

Durch Pandemie und Pubertät bedingte aktuelle Krise oder psychische Störung?

Von einer „psychischen Krise“, die noch keinen Krankheitswert hat, würde man sprechen, wenn sich eine alltags- oder alterstypische Belastung temporär zuspitzt. Von einer „psychischen Störung“ kann erst dann die Rede sein, wenn die Belastung zu einem Erleben und Verhalten führt, das die Person selbst und ihr Zusammenleben mit anderen eklatant beeinträchtigt. Es ist wichtig, beides voneinander zu unterscheiden und einschätzen zu lernen, womit man es zu tun hat.

Um beurteilen zu können, ob und wenn ja welche Unterstützung notwendig ist, sollten Lehrkräfte einen „diagnostischen“ Blick einüben und auf folgende Warnzeichen achten:

- *Seit wann* und wie häufig verhält sich der / die Schüler*in auffällig – schon vor der Pandemie oder erst jetzt?
- Ist das Problem des / der Schüler*in für ihn / sie selbst mit *Leidensdruck* verbunden?
- Sind *Auslöser* für die Auffälligkeiten *bekannt?*
- Kann der / die Schüler*in das Problem *selbst lösen oder braucht er / sie professionelle Hilfe?*

Erhärtet sich die Vermutung, dass es sich um eine psychische Störung handeln könnte, empfiehlt sich je nach Alter ein Elterngespräch, und die Empfehlung zur Vorstellung bei eine*r/m Psychotherapeut*in, um eine fachliche Diagnose zu erstellen.

Exkurs: Selbstverletzendes Verhalten

Selbstverletzendes Verhalten ist eine wiederholte selbstzugefügte Verletzung, die nicht auf Suizid zielt. Dies geschieht nicht nur durch Ritzen, sondern auch durch alle möglichen anderen Formen, wie z.B. das Schlagen des Kopfes, Beißen oder Verbrennen.
Um akut selbstverletzendes Verhalten zu verhindern, können Betroffene eine Reihe von Skills erlernen bzw. vorbereitend schützende Maßnahmen ergreifen, indem sie bewusst eine bestimmte Aktivität beginnen. Inzwischen gibt es auch Apps wie beispielsweise Skills2Go, die in diesen Situationen hilfreich sind.
Für Seelsorger*innen und andere Unterstützer*innen ist es wichtig, den Betroffenen in der Haltung respektvoller Neugierde zu begegnen, ruhig zu bleiben, ihnen zuzuhören und sie zu motivieren, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.
Kontraproduktiv ist es dagegen, exzessives Interesse zu zeigen und in übertriebenen Aktionismus zu verfallen. Ebenso sollte man vermeiden, Vorwürfe zu machen oder zu kontrollieren.

Wie Seelsorger*innen durch die Krise begleiten können

In der pandemischen Situation gilt grundsätzlich für die unterstützende und seelsorgliche Begleitung von Schüler*innen nichts anderes als sonst. Sie sollten

- einfühlsam sein, ohne mitzuleiden.
- Hilfe anbieten, ohne sie aufzudrängen.
- das problematische Verhalten nicht werten, sondern erst einmal annehmen, dass es dafür einen guten Grund gibt.
- auf die Bedürfnisse der Gesprächspartner achten, ohne die eigenen Bedürfnisse aus dem Blick zu verlieren.

Speziell in der pandemischen Situation könnte es zur Aufgabe der Schulseelsorger*innen werden, zur sachlichen Aufklärung z.B. zur Psychoedukation beizutragen, und damit den Schüler*innen ein Gefühl der Handhabbarkeit der Situation zu vermitteln.

Wegen der zeitweisen massiv eingeschränkten Kontaktmöglichkeiten sind pädagogische und schulseelsorgliche Arrangements zum Aufbau und zur Gestaltung sozialer Kontakte von besonderer Bedeutung.

Hilfreich kann es auch sein, mit den Schüler*innen Alltagsstrukturen und Rituale zu erfinden, die durch die ereignisarme Zeit helfen.

Als überaus wirksam hat sich das gemeinsame Spielen herausgestellt. Hier kann über den eintönigen und reduzierten Alltag hinaus Selbstwirksamkeit und Beziehung erlebt werden.

Sich selbst als wirksam erleben zu können, ein klar strukturierter und ritualisierter Alltag und die Fähigkeit, soziale Beziehungen aufzubauen, sind eine wichtige Grundlage für psychische Gesundheit und Zufriedenheit.

Darüber hinaus sind vielfältige kreative Aktivitäten im Schulleben denkbar, z.B. Wunsch- und Troststeine, Krafttiere für die Hosentasche, Abreißbotschaften und Grußkarten, die einander geschenkt werden.

Hilfreiche Kontakte, auch anonym

Für alle Schüler*innen, die nach einer anonymen Unterstützung suchen, empfiehlt sich der Hinweis auf netz-und-boden.de, wo sie eine Reihe an Telefon- Chat- oder E-Mail-Beratungen finden können.

Auch gegenseitige Unterstützung unter Jugendlichen kann ein Mittel der Wahl sein, etwa www.youth-lif-line.de oder www.jugendnotmail.de.

Sollte sich die Vermutung erhärten, dass ein*e Schüler*in professionelle Hilfe benötigt, ist es wichtig, eine Erstvorstellung in einer Institutsambulanz oder bei niedergelassenen Kinder- und Jugendpsychotherapeut*innen zu empfehlen. Oft ist eine professionelle Diagnose entlastender als die Ungewissheit, und nur so können die notwendigen hilfreichen Maßnahmen eingeleitet werden.

Sich selbst nicht vergessen – Selbstfürsorge

Wenn im Flugzeug die Atemmasken von der Decke fallen – wem setzt du sie zuerst auf?

Richtig, dir selbst, und dann dem Kind neben dir. Warum? Weil hilflose Helfer nicht helfen können. Auch für Lehrkräfte und Schulseelsorger*innen ist es essentiell, gut für sich selbst zu sorgen. Es gilt, immer wieder innezuhalten und sich klarzumachen:

Wie geht es mir? Was tue ich für mein Wohlbefinden? Was nimmt mir Energie? Und nicht zuletzt - Was gibt mir Energie? Lasse ich mir genügend Zeit, um Übergänge vom Arbeiten zur Freizeit zu gestalten? Wie baue ich meinen Stress ab?

Fühle ich mich meinen Aufgaben gewachsen? Erfahre ich mich als selbstwirksam? Ist das, was ich tue sinnvoll? Kann ich meinen Alltag genießen? Freue ich mich auf Begegnungen? Zeige ich gerne meine Gefühle und teile sie mit Anderen?

Struktur und Routinen sind hilfreiche Werkzeuge, um das zu erreichen. Ausgewogene Ernährung, genügend Schlaf, Bewegung und Entspannung gehören genauso dazu, wie auch Unterbrechungen des Alltags und die Pflege von Freundschaften und Kontakten, die gut tun.

Denn: Nur Lehrkräfte und Schulseelsorger*innen, denen es gut geht, können ihre Schüler*innen gut unterstützen und begleiten.

Literaturempfehlung:

- Udo Baer und Claus Koch
  Corona in der Seele
  Was Kindern und Jugendlichen wirklich hilft
  Stuttgart 2021

Rezension

„Manchmal ist Schulseelsorge wichtiger ...“ Evangelische Schulseelsorge in Zeiten von Corona.

Rezension einer Veröffentlichung des Comenius Instituts zur Schulseelsorge in der Pandemie
Christine Weg-Engelschalk, Studienleiterin für Schulseelsorge im RPI der EKKW und der EKHN

Weil Schüler*innen Seelsorge dort brauchen, wo sie den größten Teil ihres Alltags verbringen, gibt es seit vielen Jahren Schulseelsorge. Sie beruht auf der Einsicht, dass Schüler*innen nicht in einem Wartezimmer sitzen oder einen Termin abwarten wollen, wenn sie jemanden brauchen, der da ist und zuhört. Unkomplizierte Gespräche zwischen Tür und Angel mit einem Menschen, dem man eben im Religionsunterricht begegnet ist. So einfach ist die Zauberformel der Schulseelsorge. Was passiert aber, wenn diese alltäglichen, beiläufigen Begegnungen nicht mehr möglich sind, weil eine Pandemie von ungekanntem Ausmaß, Schulschließungen erzwingt.

Die im Sommer erschienene Veröffentlichung des Comenius Instituts beschäftigt sich aus verschiedenen Perspektiven mit dieser Frage. Angestoßen wurde sie durch eine Befragung der Dozent*innen der verschiedenen landeskirchlichen Religionspädagogischen Institute und Zentren. Sie hatten sich schon bald nach Beginn der Pandemie eng vernetzt und standen in ständigem Austausch über Berichte, Anfragen und Materialien aus der Praxis der Schulseelsorger*innen, mit denen diese auf die unbekannte, verunsichernde und herausfordernde Situation reagierten. Die Befragung zeigte, dass Schulseelsorger*innen besonders dann, wenn die Schulleitungen ihnen Freiraum zur Gestaltung gaben, aktiv werden konnten. Sie engagierten sich von Anfang an, um den Kontakt zu Schüler*innen und auch zum Kollegium zu halten und auch, um den sozialen Zusammenhalt über die Distanz hinweg zu stärken.

Die Broschüre präsentiert unterschiedliche Praxisbeispiele, von denen einige unkompliziert auf die eigene schulische Situation übertragbar sind. Manche werden sich vielleicht auch über die Pandemie hinaus etablieren und die Schulseelsorgearbeit bereichern.
Neben zahlreichen Beiträgen zur Theorie und Praxis der Online-Seelsorge stellen die Dozent*innen für Schulseelsorge Überlegungen zu Konsequenzen für die Fort- und Weiterbildung der Schulseelsorge in der Pandemie vor.

Schließlich kommen Expert*innen der Krisenintervention und der Traumapädagogik mit Überlegungen zu den schulischen Folgen der Pandemie zu Wort: Harald Karutz und Corinna Posingies mit einem Aufsatz zum Umgang mit „Kollektive(n) Krisen in der Schule“ und Sabine Haupt-Scherer, mit einem Text zu „Möglichkeiten der Stabilisierung bei toxischem Stress“.

Die Broschüre zeigt: Schulseelsorge entwickelt sich weiter und leistet einen überaus wichtigen Beitrag zur Begleitung und Unterstützung von Schüler*innen, auch und gerade in der Pandemie. Die Stellungnahmen von Schulleitungen lassen daran keinen Zweifel.

Thomas Böhme, Sabine Lindemeyer u.a. (Hg.) Manchmal ist Schulseelsorge wichtiger. Evangelische Schulseelsorge in Zeiten von Corona, Comenius Institut Münster 2021
https://comenius.de/produkt/manchmal-ist-schulseelsorge-wichtiger-evangelische-schulseelsorge-in-zeiten-von-corona/

Padlet zum Thema „Kinder und Jugendliche in der Pandemie begleiten – Wie Schulseelsorger*innen und Lehrkräfte Schüler*innen in der Pandemie begleiten können.“

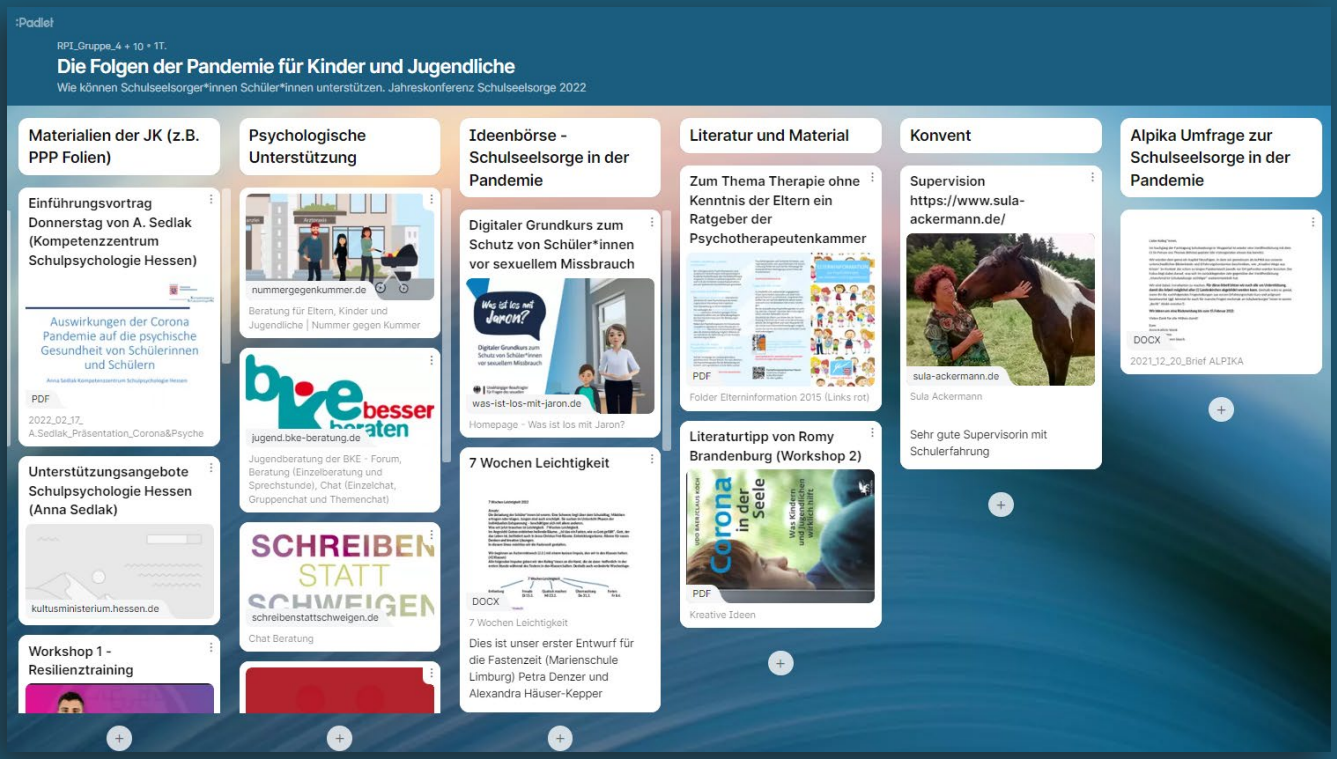
Hier finden Sie auch wichtige Kontaktadressen für Jugendliche
https://padlet.com/RPI_Gruppe_4/7nfqzo4lieijam84

Beispiele für Hilfsangebote außerhalb der Schule
(Liste vom Schulpsychologischen Kriseninterventionsteam SKIT)

Institutionen
- Schulpsychologie
- Erziehungsberatungsstellen
- Kinder- und Jugendpsychiatrie

Kostenfreie Telefonkontakte
- Nummer gegen Kummer (116 111)
- Telefonseelsorge (0800 111 0 111)

Online-Portale
- Freunde fürs Leben www.frnd.de
- www.gefuehle-fetzen.de
- https://jugend.bke-beratung.de
- http://www.youth-life-line.de



Impressum

Herausgeber: Religionspädagogisches Institut der EKKW und der EKHN
Rudolf-Bultmann-Straße 4, 35039 Marburg
Layout: Ralf Kopp, Darmstadt · www.ralfkopp.biz
Eigendruck
v.i.S.d.P.: Uwe Martini, Direktor

Das RPI der EKKW und der EKHN veröffentlicht dieses Material als „Open Educational Resources“ unter der Creative-Commons-Lizenzierung BY-NC-SA (Namensnennung – nicht Kommerziell) veröffentlicht: