

Resilienz in Zeiten von Corona

HR Mag. Jürgen Bell

Leiter der Abteilung PräS/5

Schulpsychologie und schulärztlicher Dienst

Bildungsdirektion für Wien

November 2021

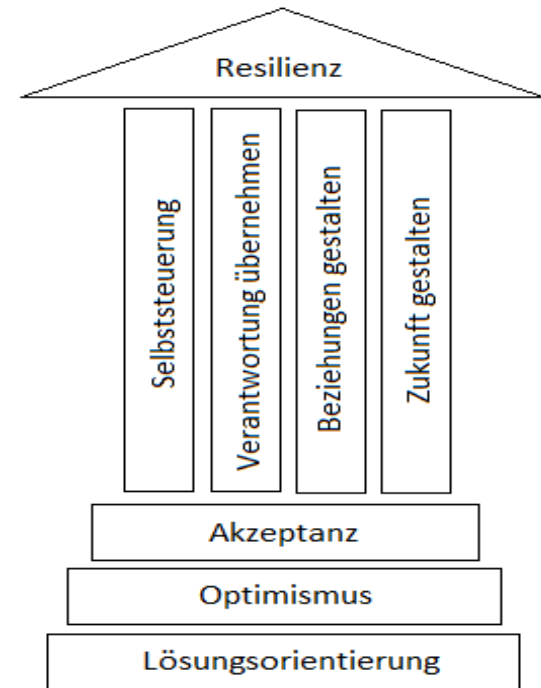
Resilienz

Resilienz (von lateinisch *resilire* ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘) oder psychische Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.


Resiliente Menschen verfügen über psychische und mentale Widerstandskraft, um auch mit widrigen Lebensumständen zu Recht zu kommen, ohne Schaden an Leib und Seele zu nehmen.

7 Säulen der Resilienz

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Selbststeuerung
- Verantwortung übernehmen
- Zukunftsplanung
- Beziehungen gestalten




Empirisch belegte Schutzfaktoren

- individuelle Eigenschaften des Kindes, wie z.B. Persönlichkeitsfaktoren
 - mikrosoziale Faktoren in der direkten Umwelt des Kindes, wie der Familie
 - Faktoren innerhalb des Makrosystems, wie das weitere soziale Umfeld
- 

Personale Ressourcen I

Kinderbezogene Faktoren:

- positive Temperamentseigenschaften
 - intellektuelle Fähigkeiten
 - erstgeborenes Kind
 - weibliches Geschlecht
- 

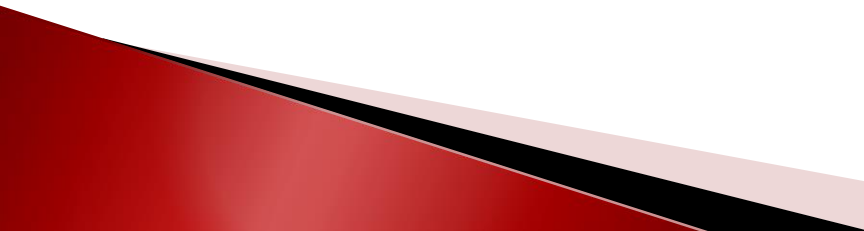
Personale Ressourcen II

Schutzfaktoren:

- *Selbstwahrnehmung* ich weiß was ich fühle
- *Selbststeuerung* ich kann mit Emotionen umgehen
- *Selbstwirksamkeit* ich kann etwas in meiner Umgebung bewirken
- *Soziale Kompetenz* ich kann auf andere Menschen eingehen
- *Problemlösefähigkeit* ich kann Probleme selbst lösen
- *Adaptive Bewältigungskompetenz* ich kenne meine Grenzen


Soziale Ressourcen I

Innerhalb der Familie:

- mindestens eine stabile Bezugsperson
 - Zusammenhalt und Stabilität in der Familie
 - enge Geschwisterbindung
 - altersangemessene Verpflichtungen im Haushalt
 - hohes Bildungsniveau der Eltern
 - harmonische Paarbeziehung der Eltern
 - unterstützendes familiäres Netzwerk
 - hoher sozioökonomischer Status
- 

Soziale Ressourcen II

In den Bildungsinstitutionen:

- klare, transparente und konsistente Regeln und Strukturen
 - wertschätzendes Klima
 - angemessener Leistungsstandard
 - positive Peerkontakte
 - Förderung von Basiskompetenzen
 - Zusammenarbeit mit dem Elternhaus
- 

Soziale Ressourcen III

Im weiteren sozialen Umfeld:

- kompetente und fürsorgliche Erwachsene außerhalb der Familie die Vertrauen fördern, Sicherheit vermitteln und als positive Rollenmodelle dienen
- Ressourcen auf kommunaler Ebene (Beratungsstellen, Frühförderstellen, etc.)
- gute Arbeits- und Beschäftigungsmöglichkeiten
- prosozialer Rollenmodelle, Normen und Werte in der Gesellschaft sind vorhanden

Kinder brauchen

... verlässliche Bezugspersonen

(Vermittlung von Wertschätzung und Verständnis)

... ein vertrautes Zuhause

(Schutz und Geborgenheit, wecken der Interessen, lernen von Kontrolle)

... soziale Kontakte

(Förderung von Empathie, Problemlösefähigkeit)

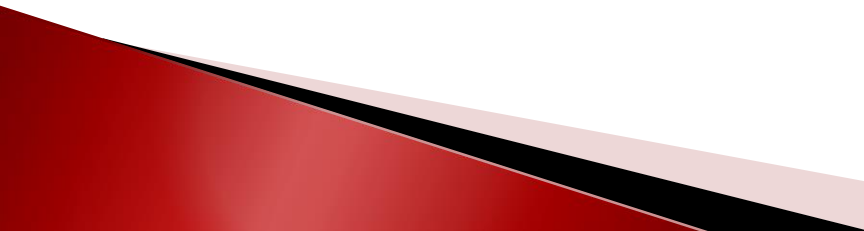
Wesentlichster Schutzfaktor

Eine **sichere Bindung** hat eine ganz entscheidende Schutzfunktion und trägt am meisten zu einer gelingenden, seelisch gesunden Entwicklung bei:


warme, emotionale Beziehung zumindest zu einer Person (Eltern, Erziehungsberechtigte, Verwandte, Erzieher*innen, Lehrer*innen,...)

Entscheidend ist die Kontinuität dieser Beziehung und dass sich das Kind von dieser Person angenommen und respektiert fühlt.

Herausforderung Corona

- allgemeine Ängste und Verunsicherungen
 - Stress und psychische Belastungen
 - Vereinbarkeit von Kinderbetreuung, Haushalt und Homeoffice
 - familiäre Konflikte durch Distance learning und vermehrtes „Aufeinanderhocken“ zuhause
 - u.U. beengte Wohnverhältnisse (20% der Kinder in Österreich betroffen)
 - Gefühle von Einsamkeit durch Einschränkung sozialer Kontakte
- 

Herausforderungen für Kinder und Jugendliche

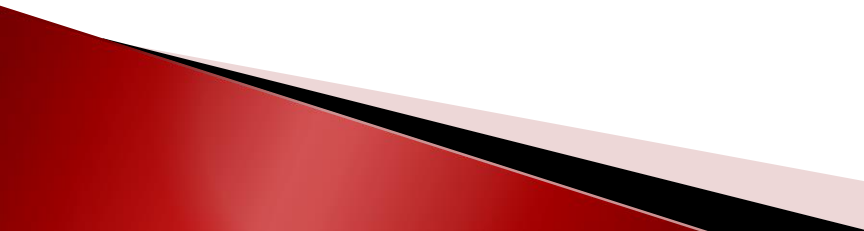
- Kinder und Jugendliche nehmen belastende Ereignisse anders wahr als Erwachsene
 - Kinder ängstigt eher die Trennung von den Eltern, sie sorgen sich um ein Haustier oder fürchten den Verlust von Dingen, an denen sie hängen
 - für Jugendliche ist der Verlust ihrer Peer-Group besonders belastend
 - das Wegfallen gewohnter Tagesstrukturen und Routinen wirkt Heranwachsende leichter aus der Bahn als Erwachsene
- 

„Null Bock“

Motivationsprobleme in Zeiten von Corona aus schulpсихологischer Sicht

- zunehmend mehr Schüler*innen klagen über Motivationsprobleme, Schwierigkeiten am Unterricht teilzunehmen, eine allgemeine Antriebslosigkeit, die sich auch auf das Freizeitverhalten erstreckt, und depressive Verstimmungen.
- gleichzeitig merken auch viele Pädagog*innen, dass sie aufgrund der erhöhten beruflichen Anforderungen an ihre eigenen Grenzen stoßen.


Auswirkungen in der Schule

- Sozialer Rückzug, Abbruch der sozialen Kontakte
 - Sichtbare Traurigkeit, Panikattacken, Angststörungen
 - Aggressives Verhalten, Gereiztheit, plötzliche Aggressionsausbrüche
 - Allgemeiner Leistungsabfall, Allgemeine Antriebslosigkeit
 - Verlust von Zukunftsperspektiven
 - Psychosomatische Beschwerden
 - Alkohol- und Suchtmittelmissbrauch
 - Problematischer Umgang mit sozialen Medien/Online
- 

Tipps für Schulen

- positive Beziehungen /Gemeinschaft fördern
- gewohnte Strukturen und Abläufe geben Halt
- Klarheit schaffen
- Gesprächsmöglichkeiten anbieten
- Zuversicht zeigen, eine positive Sicht vermitteln aber auch „Wie kann der versäumte Lernstoff aufgeholt werden?“ ev. durch Lernteams, Lerntandems, Buddysysteme
- Humor, Glück, Dankbarkeit zeigen
- Ermutigung, Anerkennung und Lob fördern den Selbstwert
- Vorbildwirkung im Umgang mit Herausforderungen und Belastungen
- auf Stärken konzentrieren, Erweiterung der Kompetenzen
- auf eigenes Wohlbefinden achten
- Ressourcen der Schule nutzen

Psychohygiene

- eigene Bedürfnisse im Blick halten
 - Aufmerksamkeits- oder Entspannungsübungen
 - Zeitmanagement überdenken
 - Glaubenssätze, die Stress verursachen („Sei stark“, „Sei perfekt“, „Mach es allen Recht“, etc.
 - kollegialen Austausch fördern, gegenseitige Unterstützung im Team
- 

ZEIGE MITGEFÜHL

Sei zu anderen so wie du es dir für dich selbst wünschst.
Frag dich: Behandle ich mich auch so gut wie ich andere behandle?
Biete anderen deine Hilfe an und unterstütze deine Mitmenschen.

SEI ACHTSAM

Rieche den Kaffee/Tee.
Fühl das Wasser an deinen Fingern runterfließen.
Nimm dir Zeit und schau dir die Wolken an.
Höre aufmerksam hin.
Genieße die kleinen Freuden.

HOL DIR HILFE

Öffne dich anderen:
Familie, Freunde oder Leute die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.
Lacht und weint gemeinsam.
Im schlimmsten Fall sprich mit deinen Eltern oder Lehrern.

DENK UM

Überdenke deine Sichtweise bzgl. Stress.
Es ist etwas Unvermeidbares, jedoch kann Stress auch positiv sein.
Merke dir, dass einzelne Ereignisse gar nicht so viel Einfluss auf unser glücklich sein haben als wir oft denken.
Hinterfrage negative Überzeugungen und versuche sie mit positiven Gedanken zu ersetzen.

ATME / MEDITIERE

Übe dich mit deiner Atmung zu entspannen.

ACHTE AUF DEINE ERNÄHRUNG

Trink viel. Iss gut.

SEI FLEXIBEL

Versuche die Dinge von einer anderen Seite zu betrachten.
Frag dich: Was würde ein Freund oder Experte in dieser Situation tun?

SCHAU NACH VORNE

Frag dich: Wird das in einem Jahr überhaupt noch relevant für mich sein?
Wie werde ich wohl in einem Jahr auf das Ganze zurückblicken?

VERMEIDE UNNÖTIGEN STRESS

Merk dir was dich stresst.
Wie kannst du in Zukunft diese Dinge umgehen?
Meide Menschen die dir nicht gut tun.
Lerne NEIN zu sagen.
Setze dir realistische Ziele, du musst nicht immer vor Perfektion glänzen.

LACH VIEL

Es reduziert Stress

BEWEG DICH

Körperliche Aktivität hilft schlechte Stimmung zu vertreiben.

WACHSE

Denk an die Zeiten in denen du am meisten gelernt hast.
Oft wächst man in schweren Zeiten am meisten über sich hinaus.
Lerne von deinen Fehlern.

RELAX

Hör entspannende Musik.
Mach Pausen von Dingen die dich stressen: Lies, Tanz, Male, mach was dich entspannt.

SEI SELBSTBEWUSST

Denk an die Zeiten in denen du ähnliche Hürden überwunden hast.
Konzentriere dich auf deine Stärken und auf das was du wirklich willst.
Nichts überstürzen.
Step by step, dafür ohne Stress.
Feiere deine Erfolge.

LERNE NEUES

Probiere neue Hobbys und lerne neue Skills.

SCHLAF

Genügend Schlaf hält fit und munter.

NUTZE DEINE ZEIT BESSER

Habe einen Plan.
Streiche unnötige Aufgaben.
Fixiere regelmäßige Aufgaben in deinem Kalender im Smartphone.
Erlaube dir auch Freizeit.

VERGEBE

Lass alten Ballast los.

KEEP IT REAL

Überprüfe deine Erwartungen und Überzeugungen.
Konzentriere dich auf Fakten und versuche Probleme zu lösen.
Konzentriere dich auf die Dinge die du kontrollieren kannst.