

Zurück in der Schule – die Zeit nach dem Distanzunterricht

Nach langen Wochen des Distanzunterrichts kehren und kehrten unsere Schülerinnen und Schüler nun schrittweise in den Präsenzunterricht zurück.

Zu erwarten ist leider, dass ein Teil der Kinder und Jugendlichen stärker belastet ist als zuvor. Diese Studie dazu wurde sehr aktuell publiziert:

„COPSY-Studie: Kinder und Jugendliche leiden psychisch weiterhin stark unter Corona-Pandemie

*Die Lebensqualität und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen hat sich in Deutschland im Verlauf der Corona-Pandemie weiter verschlechtert. **Fast jedes dritte Kind** leidet ein knappes Jahr nach Beginn der Pandemie unter psychischen Auffälligkeiten. Sorgen und Ängste haben noch einmal zugenommen, auch depressive Symptome und psychosomatische Beschwerden sind verstärkt zu beobachten. Erneut sind vor allem Kinder und Jugendliche aus sozial schwächeren Verhältnissen oder mit Migrationshintergrund betroffen. Das sind die Ergebnisse der zweiten Befragung der sogenannten COPSY-Studie (Corona und Psyche), die Forschende des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) durchgeführt haben. Sie ist bundesweit die erste und international eine der wenigen Längsschnittstudien ihrer Art.“¹*

Nun gilt es v.a. zwei Gruppen von Schülerinnen und Schülern besonders im Fokus zu haben:

- 1) **Belastete Kinder**
- 2) **Kinder mit einer Schulvermeidungsproblematik**

1) **Belastete Kinder**

Kinder durchleb(t)en mitunter neben der Schulschließungen schwierigste Zeiten:

- Ärger mit Eltern im Homeoffice
- Häusliche Gewalt
- Beengte Wohn- und Lebensverhältnisse
- Sich-selbst-überlassen-Sein
- Existentielle Sorgen in den Familien
- Krankheit und Tod

Zu diesen z.T. als traumatisch einzustufenden Erlebnissen können u. U. erlebte Hilflosigkeit, vermeintliche Schuld oder emotionale Misshandlungen durch fortgesetzte heftige verbale

¹ https://www.uke.de/allgemein/presse/pressemitteilungen/detailseite_104081.html;

Pressemitteilung vom 10.02.2021

Abwertung oder Drohungen hinzukommen. Darüber hinaus können sich auch bereits zuvor bekannte psychische Probleme und Erkrankungen (Ängste, Depressionen etc.) intensiviert haben.

Auf das Erlebte reagieren alle unterschiedlich:

Manche durchleben diese Ereignisse gedanklich und emotional immer wieder; andere reagieren mit Vermeidungsverhalten, vergessen viel, vermeiden soziale Kontakte oder sind emotional wie betäubt; eine dritte Gruppe leidet unter Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit, Schreck oder Wut.

Das sind ganz „normale“ Reaktionen auf die „verrückte“ Situation.

Das Problematische daran ist, dass diese Kinder psychisch im Dauerstress sind!

Nun brauchen diese Kinder und Jugendlichen stabilisierende Elemente, die wir als Schule gut leben können:

- die Schule als sicherer Anker mit Beziehungsangeboten
- Mitbestimmen können, Partizipation
- eine Vielfalt an Ausdrucksformen
- Präsenz, Aufmerksamkeit, Zuwendung, Feinfühligkeit, Trost
- Verlässlichkeit eines realen und einschätzbaren Gegenübers
- Beachtet werden, wichtig sein
- Kontinuität in der Betreuung und in den Strukturen
- Transparenz und Information über Abläufe, Änderungen und Erreichbarkeit

Aus diesem Blickwinkel stellt die Schule in ihrer Organisation des Zusammenlebens und Zusammenlernens ein hilfreiches Umfeld dar. So kann nach durchlebter Unberechenbarkeit, Einsamkeit, Geringschätzung o.ä. wieder Sicherheit und Freude erwachsen.

Was können Sie als Lehrkraft darüber hinaus konkret tun?

Physische Übungen bilden sich in unserer Wahrnehmung und in unseren neuronalen Netzen ab. Wenn wir dem Körper Signale senden, dass er in Sicherheit ist, sinkt auch der Stresspegel.

Atem- und Wahrnehmungsübungen, Körperhaltung, Stampfen, Lächeln und Lachen sind ideale Möglichkeiten, diese positiven Feedbackschleifen zum Gehirn zu verstärken.

Darüber hinaus geht es darum im Sinne des Selbstwirksamkeitserlebens den Zugang zu den eigenen Ressourcen wiederzufinden oder zu erneuern: Was tut dir gut? Was macht dir Spaß? Was kannst du gut? Was hat dir schon einmal geholfen?

Vieles ist und war in Pandemiezeiten nicht durchführbar oder eingeschränkt – doch können im Klassengespräch Ideen gesammelt werden; Sie als Lehrkräfte können Anregungen einfließen lassen und in Gesprächen mit Eltern weitergeben.

2) Kinder mit einer Schulvermeidungsproblematik

Die zweite Schülergruppe wird uns auf andere Weise auffallen: Kinder und -jugendliche mit einer Schulvermeidungsproblematik. Manche haben in Zeiten des Distanzunterrichts emotionale Rückschritte gemacht, anderen wird es schwer fallen wieder zu starten.

Sich von zu Hause zu lösen – sei es von engen Bezugspersonen oder der Bequemlichkeit des Homeschoolings - wird manche Kinder und Jugendliche von der Schule fernhalten. Wieder andere waren im „Schonraum“ sehr zufrieden aufgrund schlechter Vorerfahrungen in der Schule (schlechte Leistungen, Mobbing etc.). All diese Kinder dürfen wir nicht aus dem Blick verlieren. Dies Schülerinnen und Schüler werden erst langsam durch häufige Fehlzeiten ins Bewusstsein rücken. Verschoben wird der regelmäßige Schulbesuch u.U. auch durch die Möglichkeit der Beurlaubung einzelner Schülerinnen und Schüler mit und ohne (derzeit bis Ostern möglich) ärztliche Attestierung.

Bei all unseren Bemühungen um die Kinder und Jugendlichen werden wir als Lehrkräfte, Beratungslehrkräfte und Schulpsychologinnen auch an die Grenzen dessen gelangen, was wir als Schule leisten können! **Geben Sie sich selbst und den Schülerinnen und Schülern Zeit anzukommen und wieder in eine neue Routine zu gelangen!**

Wenn Sie sich im Distanz-, Präsenz- oder Wechselunterricht Sorgen um einzelne Schülerinnen und Schüler machen, suchen Sie bitte das Gespräch mit Ihren Kolleginnen und Kollegen, Ihrer Schulleitung, der Beratungslehrkraft, der Schulpsychologin/dem Schulpsychologen, der/dem Schul- oder JugendsozialarbeiterIn Ihrer Schule. Gemeinsam können wir besonders belasteten Kindern und Jugendlichen und ihren Familien Aufmerksamkeit schenken und für deren Unterstützung sorgen.

Weitere Ansprechpartner finden Sie auf Ihrer Schulhomepage unter den Stichwörtern **Depression** und **Angst**.

Tolle Tipps und Infos für Kinder und Erwachsene gibt's hier:

<https://www.corona-und-du.info/>

² Literatur

² Mitschrift eines Vortrags von Dr. Tilmann Rentel am 20.01.2016 in München zum Thema „Trauma und Schule“

http://www.kinderschutzbund-landau.de/uploads/tx_sbdownloader/Praesentation_Anne_Niedermeier.pdf