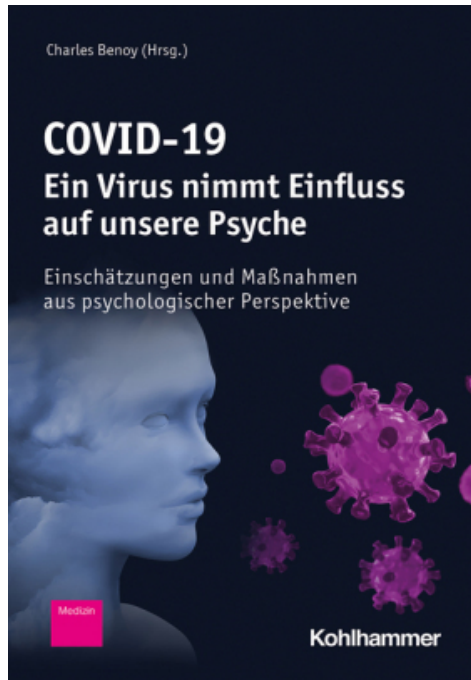


# Psychische Folgen der Covid-Pandemie

## Was können wir tun?



**START**  
**NOW**



Stadler, C. & Walitza, S. (2021) Auswirkungen der Covid-19 Pandemie auf die kindliche Entwicklung. Risikofaktoren und Resilienz.

# Folgen der Covid-19 Pandemie

Die Welt steht Kopf: Wenn alles plötzlich anders ist...



[https://www.tagesschau.de/multimedia/bilder/jugendliche-corona-masken-101~\\_v-gross20x9.jpg](https://www.tagesschau.de/multimedia/bilder/jugendliche-corona-masken-101~_v-gross20x9.jpg)

18.3.2020: Geschlossene Schulen:  
90% aller Schüler und Schülerinnen  
weltweit betroffen (UNESCO)



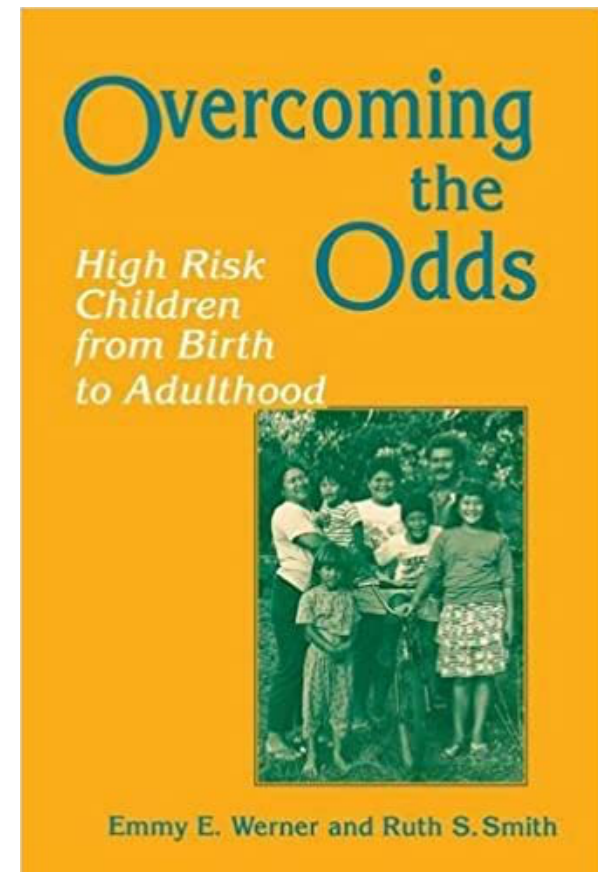
# Stress und Krisen führen nicht bei allen Menschen langfristig zu Problemen

## Anfänge der Resilienzforschung:

Emmy Werner auf Hawaii 32 Jahre Kinder mit hohem Risiko untersucht.

## Ergebnis

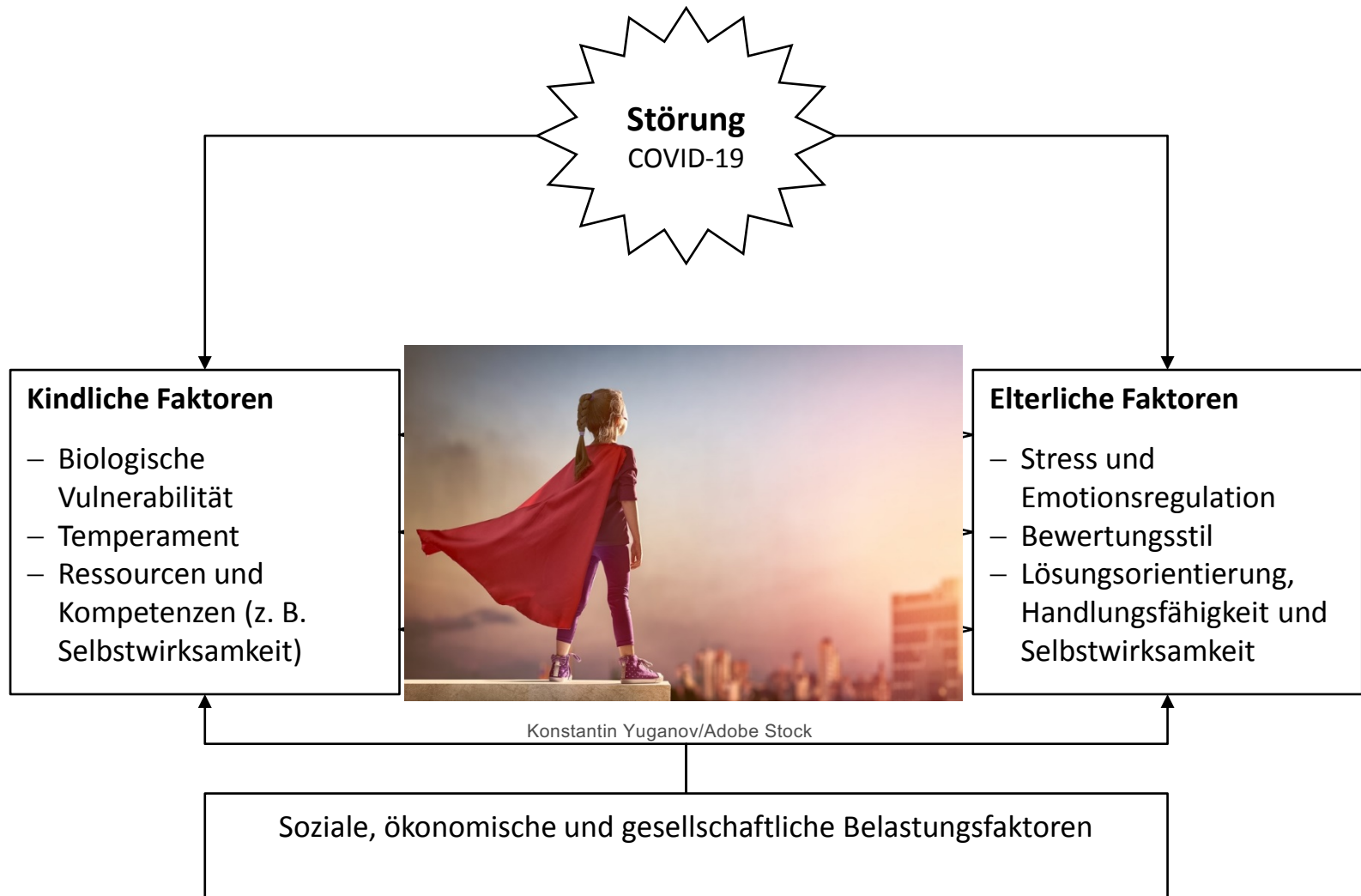
- Ein Drittel der Kinder bleibt trotz hohen Belastungsfaktoren gesund.
- Resilienz = Gute Anpassungsfähigkeit  
Hohe Widerstandsfähigkeit gegen Stress.



# Was zeichnet widerstandsfähige Menschen aus?

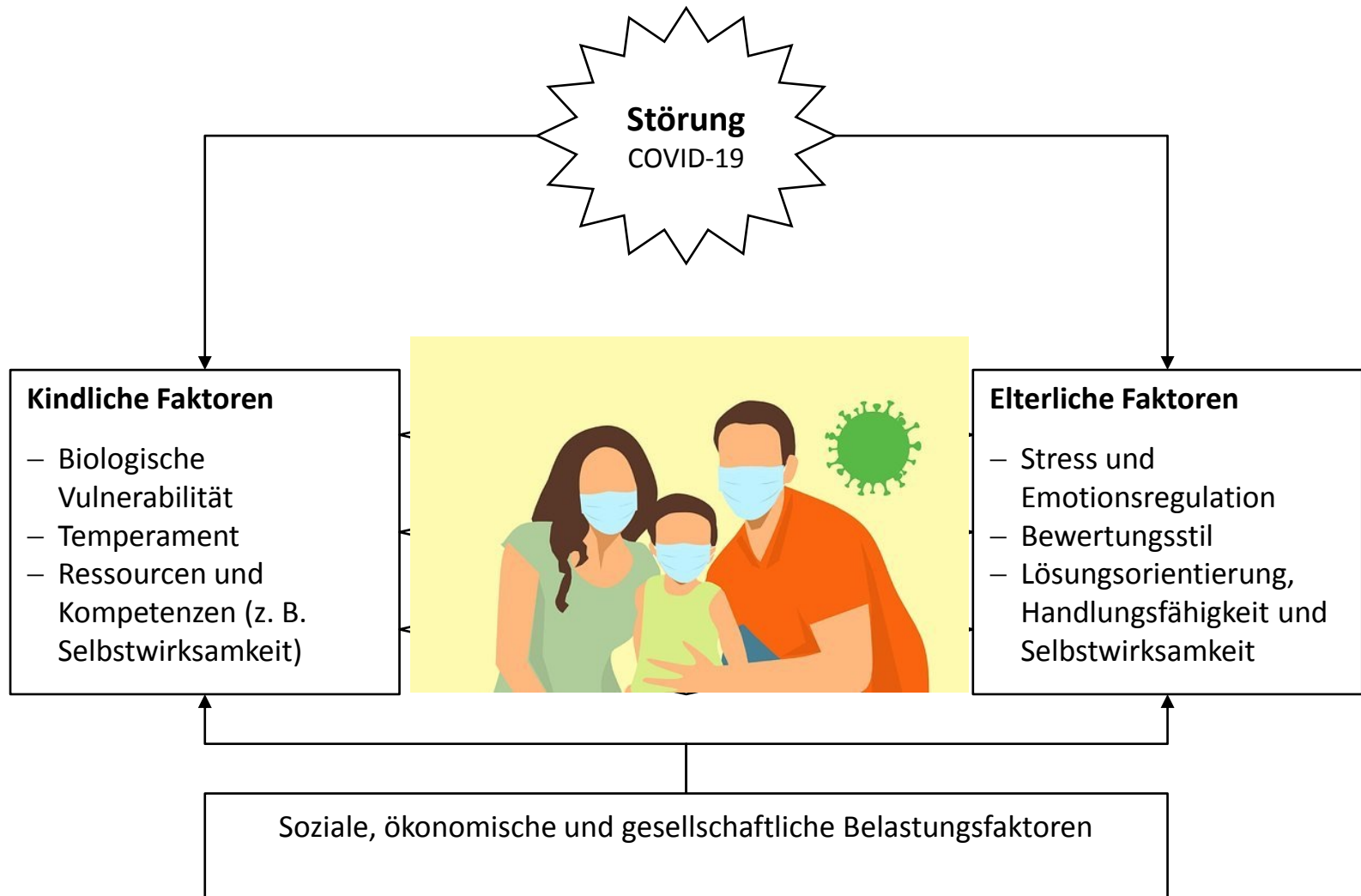


# Wie bleiben Kinder trotz Belastung gesund?



In Anlehnung an Abb. aus Stadler, C. & Walitza, S. (2021)

# Wie bleiben Kinder trotz Belastung gesund?



**Ein Kind leidet weniger, wenn seine Eltern gut mit der Krise umgehen.**

# Wo setzen wir an, um Resilienz zu fördern?



# Positiver Bewertungsstil

## Krise als Gefahr oder Chance?



Optimismus



危机

*Das Wort Krise setzt sich im Chinesischen aus zwei Schriftzeichen zusammen – das eine bedeutet Gefahr und das andere Gelegenheit.*



# Positiver Bewertungsstil

## Auf Abstand zu negativen Gedanken



Optimismus

- Negative Gedanken begrenzen
- Zeit für negative Medien beschränken.
- Fokus verändern: Welche Krisen habe ich schon gemeistert?
- Positive Affirmationen einsetzen.



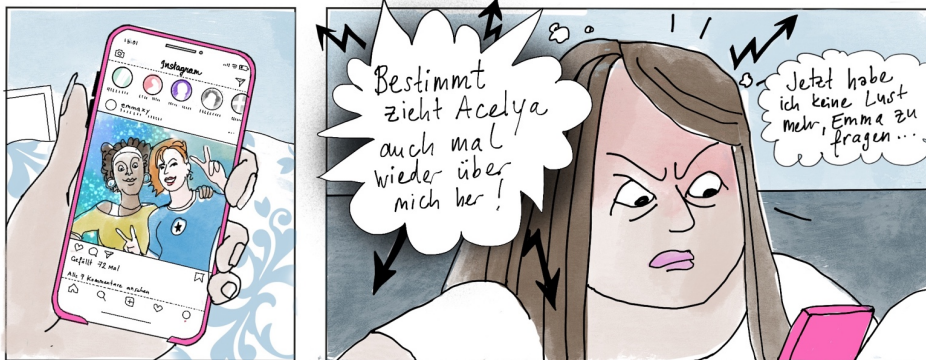
*Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden,  
kann man Schönes bauen. (Johann Wolfgang von Goethe)*

# In der therapeutischen Arbeit ...

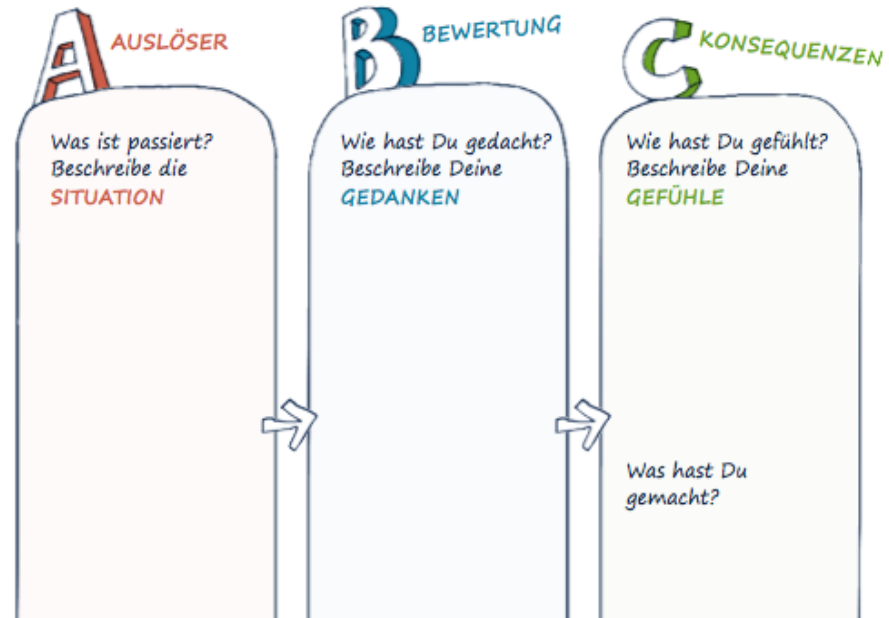
## Gedankenfallen entdecken



Aaron T. Beck



### Das ABC der Gefühle



# In der therapeutischen Arbeit

## Den Fokus ändern



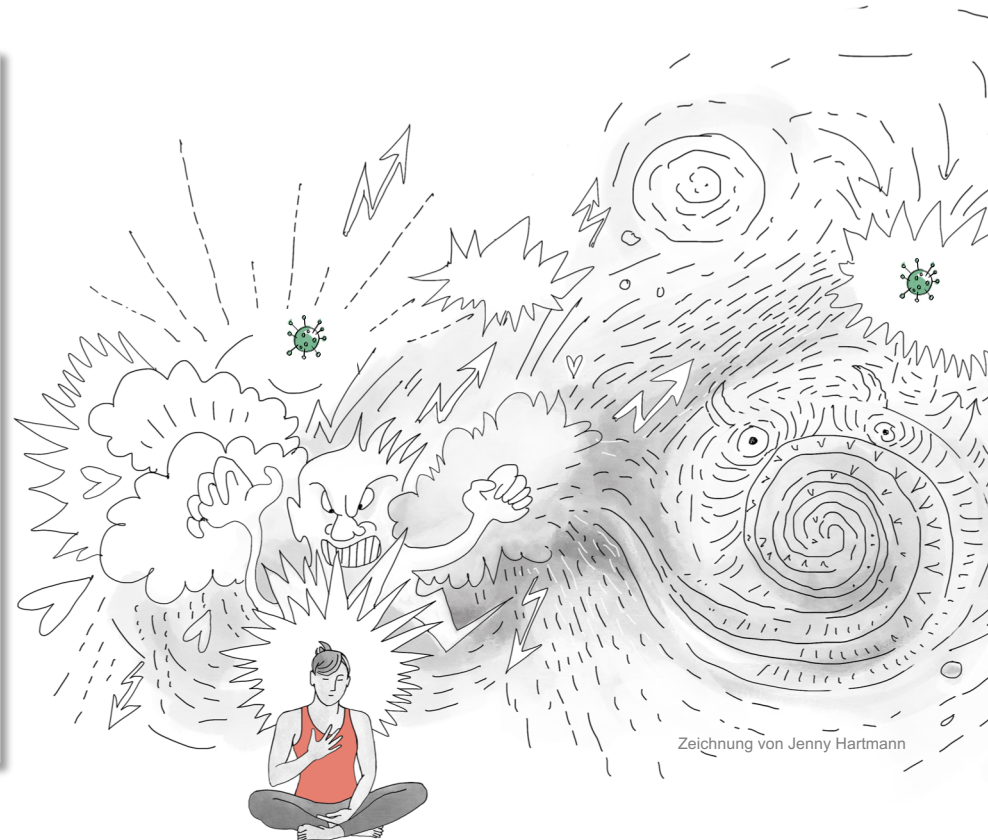
## Drei-Minuten Tagebuch

# Stress- und Emotionsregulation



Akzeptanz

- Emotionen annehmen.
- Sich im Hier und Jetzt verankern.
- Meditation/Achtsamkeitsübungen
- Im Alltag: Tüfteln, etwas lernen, sich in etwas Versenken (Absorbiert sein).



Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber du kannst lernen,  
auf ihnen zu surfen (Joseph Goldstein)

# Stress- und Emotionsregulation

## Balance schaffen



Akzeptanz



- Sich Gutes tun: Positive Erfahrungen vermindern die Stressantwort (mit allen Sinnen, Humor).
- Das können auch Erinnerungen sein oder Gedanken daran, was man gut kann, was man geschafft hat.
- Über Verhalten Emotionen ändern.



# Unveränderbare Situationen akzeptieren können



Akzeptanz

- Das beste aus der Situation machen, statt dagegen anzukämpfen.
- Umgang mit negativen Gefühlen: Erklären Sie ihrem Kind die Situation, aber zeigen Sie Handlungsmöglichkeiten auf.
- Kinder (und wir) brauchen Sicherheit und Orientierung in krisenhaften Situationen -> verringert Stress -> Kontrolle wird zurückgewonnen.



# Am Verhalten ansetzen

## Steuer nicht aus der Hand geben



Zukunfts-  
orientierung

- Verlassen der Opferrolle:  
Ich bin für mein Leben selbst  
verantwortlich.
- Wie erreiche ich trotz Krise,  
was mir wichtig ist?
- Aktiv sein statt in der Passivität  
zu verharren.



Zeichnung von Jenny Hartmann

# Unterstützung durch ein soziales Netzwerk nutzen



Netzwerk-  
orientierung

- Soziale Kontakte sind kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit (wichtiger Prädiktor für psychische Gesundheit).
- Freundschaft/Beziehungen zentraler Wert im Jugendalter.
- Alternativen suchen, um Kontakte zu halten.



Zeichnung von Jenny Hartmann

*Ein Freund ist jemand, der weiß, dass man ihn gerade braucht.  
(Oscar Wilde)*

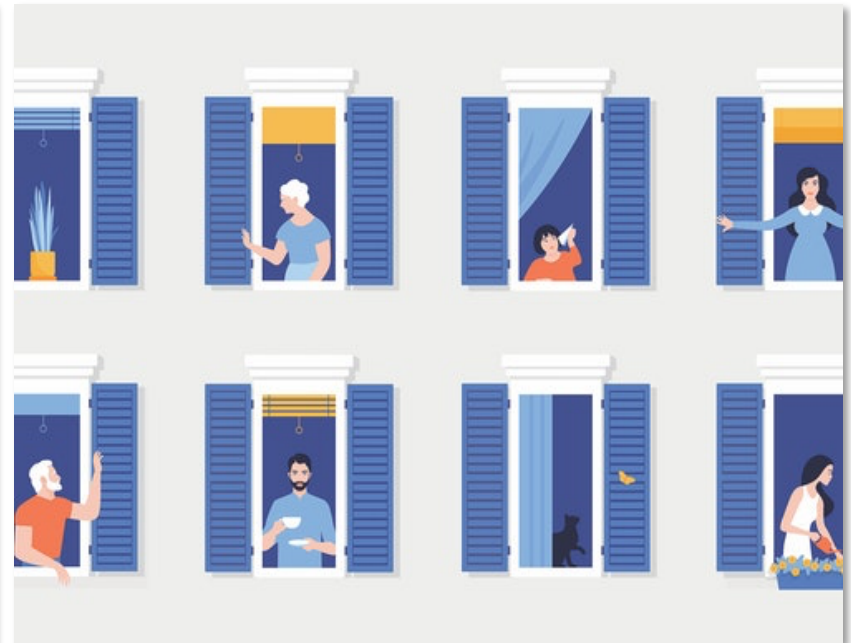


# Am Verhalten ansetzen Selbstwirksamkeit fördern



Selbstwirksamkeit

- Andere unterstützen.
- Sich in Krisen selbstwirksam erleben.
- Aus der Verarbeitung einer Krise neue Kraft und Stress-Resistenz gewinnen.
- Gegenüber Kindern: Autonomie fördern, Ausprobieren lassen, Stärken fördern.



Konstantin Yuganov/Adobe Stock

# Take home message

Was können wir tun? – Wo setzen wir an?



Auch: Das Umfeld stärken!

# Angebote

- Resilienzworkshop für Lehrer\*innen
- Online-Workshop am 27.4. für alle Schüler\*innen in Basel Stadt in Kooperation mit dem schulpsychologischen Dienst und Schulsozialarbeit.



[www.istartnow.ch/strongernow](http://www.istartnow.ch/strongernow)

Die Coronawelle haut mich um...  
**NICHT MIT MIR!**

# WORKSHOP STRONGER NOW

Lerne, wie Dich Stress nicht umhauen kann!  
Das **START NOW**-Team lädt Dich am **27.4.2021** um **11:00 Uhr** zur Onlinesession ein!



**Join us!**



**START NOW**  
Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt  
Medizinische Dienste  
Prävention

In Kooperation mit Schulpsychologischem Dienst und Schulsozialarbeit Basel-Stadt