

Videoreihe „Mediale Angebote der HzE“

Suchtprävention und Gesundheitsförderung in Coronazeiten



Ute Ehrle
Ursula Kluge
Aktion Jugendschutz Landesarbeitsstelle Baden-Württemberg






Coronaalltag



ajs Aktion Jugendschutz Baden-Württemberg 04.06.2020 2

Eckpunkte der Suchtprävention und Gesundheitsförderung

- Einbeziehung existenzieller Bedürfnisse
→ U.a. Sicherheit, Bindung, Zugehörigkeit, Akzeptanz, Wertschätzung 
- Stärkung von Kompetenzen:
→ Sozialkompetenz 
→ Personaler Kompetenz
→ Handlungs-/Entscheidungskompetenz
→ Sachkompetenz 
- Salutogenese : Was erhält die Gesundheit?
→ Resilienzförderung (Was hilft, Gesundheit zu fördern?)
→ Ressourcenorientierung

ajs Aktion Jugendschutz Baden-Württemberg 04.06.2020 3

Ziele der Suchtprävention und Gesundheitsförderung

- Kinder und Jugendliche sollen einen eigenverantwortlichen Umgang mit ihrem Körper , ihrer Psyche und ihren sozialen Bezügen erlernen.
- Sie sollen erkennen können, was guttut und was schadet
- Sie sollen ihre Möglichkeiten und Grenzen erfahren
- Erwachsene Bezugspersonen sollen ihnen Sachwissen und Handlungsstrategien aufzeigen und sie in ihren Erfahrungen dabei begleiten

ajs Aktion Jugendschutz Baden-Württemberg 04.06.2020 4

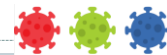
Herausforderungen in der Coronazeit



- Kinder und Jugendliche wurden aus ihren Peergroups herausgerissen und ihre sozialen Bezüge minimiert
 - Sie haben keine festen zeitlichen Strukturen mehr
 - Sie wissen nicht, wie lange dieser Zustand anhält
 - Sie sind unsicher, wie sie sich verhalten sollen
 - Sie haben Ängste z.B. vor der Krankheit, vor schulischem Versagen, ...
 - Externes Feedback (Lehrende in Schule und Vereine, Gleichaltrige, Freunde) entfällt weitgehend
 - Orientierungslosigkeit, kurzfristige Ziele lösen sich auf
 - Sie haben wenig Möglichkeiten, sich zu bewegen
 - Eltern müssen zu ihrer Rolle als Erziehende auch noch die Rolle von Lehrenden und Zeitmanagern übernehmen
- ➡ **Dadurch entsteht viel Konfliktpotential**



Konfliktmanagement




Um Konflikte konstruktiv zu lösen und Frustration zu minimieren sind folgende Punkte hilfreich:

1. Den Konflikt benennen (= Ausformulieren und aufschreiben)
2. Fragen zum Konflikt:
 - Welche Bedürfnisse stehen dahinter?
 - Welche Regeln sind betroffen?
 - Welche Verletzungen haben stattgefunden?
3. Die Bedürfnisse, die bei den Beteiligten den Konflikt ausgelöst haben aufzählen und aufschreiben
4. Gemeinsam überlegen alle Beteiligte, wie die Bedürfnisse berücksichtigt werden können und gleichzeitig der Konflikt gelöst werden kann.
5. Die Lösung wird aufgeschrieben und nach einem vereinbarten Zeitraum auf ihre Gültigkeit überprüft




Risiken für Suchtverhalten und depressive Verstimmungen



1. Das Suchtrisiko kann ansteigen z.B. durch:
 - × Langeweile, keine Herausforderungen
 - × Fehlende Orientierung
 - × Körperliche Unruhe
 - × Unsicherheit, Ängste
 - × Fremdbestimmung
2. Psychische (depressive) Verstimmungen/Störungen können u.a. entstehen durch:
 - × Fehlende Wertschätzung und Akzeptanz
 - × Fehlende soziale Bindung und positive soziale Rückmeldung
 - × Perspektivlosigkeit, Angst, Vereinsamung
 - × Konflikte

ajs Aktion Jugendschutz Baden-Württemberg 04.06.2020 7

Herausforderung in Coronazeiten: Berücksichtigung von existenziellen sozialen Bedürfnissen




Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene sind psychisch stabil, wenn sie sagen können:

- „Ich bin sicher“
- „Ich gehöre dazu“
- „Ich werde akzeptiert“
- „Ich kann teilhaben“
- „Ich bin wertvoll“
- „Man interessiert sich für mich“
- „Ich werde gehört“

ajs Aktion Jugendschutz Baden-Württemberg 04.06.2020 8

Existenzielle Bedürfnisse

In Coronazeiten bedeutet das:




- **Bedürfnis Sicherheit**
 - Kinder und Jugendliche brauchen feste zeitliche Strukturen wie z.B. Tagespläne:
 - × Festgelegte Zeiträume für Essen, (Schul-)Arbeiten, Hobbies, Freizeit (Arbeitszeit für Eltern), soziale Kontakte, Bewegung, Entspannung
 - × Festgelegte Familienzeit / Elternzeit für gemeinsame Aktivitäten
 - × **Die Pläne werden gemeinsam erarbeitet und festgelegt**
 - Verlässliche Regeln für die Coronazeit
 - Sachkompetenz über den Coronavirus und dessen Ausbreitung
 - × Schutz: Abstandsregelung, Mundschutz, Hygienemaßnahmen wie Händewaschen

ajs Aktion Jugendschutz Baden-Württemberg 04.06.2020 9

Existenzielle Bedürfnisse

In Coronazeiten bedeutet das:



- **Bedürfnis In-Verbindung-bleiben: Gestaltung sozialer Kontakte**
 - Möglichkeiten der sozialen Medien wie z.B. digitale Meetings (Zoom, Skype, ...)
 - Briefe schreiben, Bilder malen oder Fotografieren /Filmen, Tagebuch erstellen (analog oder digital), Telefonieren
- **Bedürfnis In-Beziehung- gehen: Zusammensein in der Familie –:**
 - Austausch über das Erleben („Man interessiert sich für mich“, „Ich werde gehört“)
 - Perspektive des Gelingens stärken
 - Gemeinsam Kochen („Ich kann was, ich bin wertvoll“)
 - Gemeinsam Tanzen („Ich gehöre dazu“)
 - Gemeinsam die Natur entdecken („Ich kann mich einbringen“)

* Anregungen auf unserem Padlet „Was tun in Coronazeiten“

ajs Aktion Jugendschutz Baden-Württemberg 04.06.2020 10

Existenzielle Bedürfnisse

In Coronazeiten bedeutet das:

- **Bedürfnis nach Bewegung:**
 - Die tägliche Sportzeit
 - Tanzen
 - Fitness
- **Bedürfnis nach Entspannung:**
 - Yoga für Kinder und Jugendliche, Phantasiereisen, Meditation, Achtsamkeitsübungen
 - Kreative Entspannung wie Bilder ausmalen, Mandalas gestalten

* Anregungen auf unserem Padlet „Was tun in Coronazeiten“


ajs Aktion Jugendschutz Baden-Württemberg 04.06.2020 11

Chancen

- Die Beziehung zu den Kindern und Jugendlichen kann gestärkt werden
- Neue Aktivitäten werden erprobt und übernommen
- Neue Strategien zur Konfliktbewältigung können entwickelt werden
- Gemeinsame Aktivitäten werden attraktiver
- Bedürfnisse werden deutlicher wahrgenommen
- Besinnung auf das „Wesentliche“ wird angeregt
- Krisen können Chancen sein

ajs Aktion Jugendschutz Baden-Württemberg 04.06.2020 12

Weitere Informationen



- **Ajs Padlets:**
 - <https://www.ajs-bw.de/padlets.html>
 - Ajs Videocasts
- **Thema Schule**
 - Wenn Sie sich darüber hinaus fragen, wie Sie gute **Lernbedingungen** zu Hause schaffen oder Ihr Kind motivieren können, können Sie sich gerne **telefonisch oder per E-Mail** an die **Schulpsychologische Beratungsstelle** in Ihrem Kreis wenden: <http://kompetenzzentrum-schulpsychologie-bw.de>, **aktuell erreichbar Montag bis Freitag von 09:00 - 15:00 Uhr**
 - Bei Fragen rund um den Lernstoff, die **Auswahl geeigneter Lernmaterialien oder Lern- und Arbeitstechniken** wenden Sie sich am besten an die Lehrkräfte Ihres Kindes.
 - Bei Erziehungsfragen empfehlen wir Ihnen die **bke-Onlineberatung**: www.bke-elternberatung.de oder www.bke-jugendberatung.de
 - Bei akuten **Krisen** wenden Sie sich an die "Nummer gegen Kummer": www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html, 0800 / 116 111 www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html, 0800 / 111 0 550

ajs Aktion Jugendschutz Baden-Württemberg 04.06.2020 13



Hotline Sozialministerium:



- **Land richtet Hotline für Menschen mit psychischen Belastungen ein / Nummer 0800 377 377 6 ab sofort freigeschalten**
 - × unter: <https://sm.baden-wuerttemberg.de/de/gesundheit-pflege/gesundheitschutz/infektionsschutz-hygiene/informationen-zu-coronavirus/hot-lines-buergerinnen-und-buerger/>

ajs Aktion Jugendschutz Baden-Württemberg 04.06.2020 14

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Bei Rückfragen wenden Sie sich gerne an die Referentin
Ute Ehrle (ehrle@ajs-bw.de) oder an
Ursula Kluge (kluge@ajs-bw.de).

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung zu diesem Video
unter <https://www.surveymonkey.de/r/2QCH8BN> .

ajs Aktion Jugendschutz Landesinstitut Baden-Württemberg 04.06.2020 15