

## Folgen der Corona Einschränkungen für Kinder

### Studienergebnisse:

06/20 Leibnitz Institut für Resilienz Forschung: 37 % der K.u.J. haben psychische Probleme in Folge des ersten Lockdown

03/ 21 Uni-Kliniken KJP Tübingen, München, Berlin.....: doppelt so viele Notaufnahmen ( häufigste Diagnose „Erschöpfungsdepression“

02/21 KJP Trier: Im ersten Shutdown stieg die Zahl der Kinder mit psychischen Problemen von ca.20 auf 31 %! Im jetzigen Lockdown erleben die KJP nochmals eine Zunahme

Allein in der Hauptstadt im ersten HJ 2020 doppelt so viele Einweisungen von Kindern in die KJP (DAK Sonderauswertung)

Hirnforscher befürchten das Verlernen von Kindbedürfnissen

### Psychische Folgen im Einzelnen:

-Stress; Burnout

-Ängste ( Schulangst, Verlustangst, Zukunftsangst)

-Lernblockaden und Schulunlust

-Traurigkeit und Interessenverlust

-sozialer Rückzug und Stimmungsschwankungen

### Körperliche Folgen:

-Übergewicht durch mangelnde Bewegung und ungesunde Ernährung...bis hin zu Essstörungen

-Kopfschmerzen ; Schlafstörungen

-Kurzsichtigkeit!!!

### Veränderungen im Alltag der Kinder und Jugendlichen:

-Verlust von Tagesstruktur ( durchschnittlich 3 h/Tag weniger Lernzeit)und Routinen ( z.B. der tägliche Weg in KITA/ Schule)

-Bewegungsmangel kann schwer ausgeglichen werden

-Home-Schooling und verstärkte Mediennutzung

-Konfliktverdichtung in der Familie, Geschwisterstreit

-fehlende Sozialkontakte und wenig soziale Übungsfelder

-unsichere Zukunftsperspektiven

### Was hilft?

#### **1. Kommunikation mit Kindern: Faktenwissen beruhigt! Fragen fundiert beantworten.**

(Statt: „Papa hat Angst um seinen Job“ besser: „Papa ist von der Arbeit genervt, wegen Corona ist es sehr anstrengend. Das er gereizt ist, hat nichts mit dir zu tun“

#### **2.Klare Tagesstrukturen und Rituale in Familie/ KITA/ Schule:**

Viele Kinder werden nach dem Lockdown Selbstwirksamkeit erst wieder lernen müssen (Erlebnispädagogik, Mannschaftssport, Erfolgsmanagement, Bewegungsangebote z.B. auf dem Schulhof am Nachmittag , leistungsunabhängige Angebote (Handwerk, Musik, Theater)

#### **3. Vernetzen über Medien:**

Wichtig ist, dass sich die Kinder irgendwie verbunden fühlen

Es gibt Kinder, die lernen nur, wenn sie angeleitet werden

#### **4. So viel wie möglich persönlicher Kontakt zwischen Kindern und Erziehern/Lehrern**

(anderenfalls können wichtige Entwicklungsschritte ausbleiben!)

**Die Probleme hören nach Corona nicht einfach auf! Wir müssen jetzt einen Bildungs- und Entwicklungsrettungsschirm aufspannen.**