

INFORMATIONEN FÜR LEHRKRÄFTE

RUND UM DAS THEMA „JUGEND IN ZEITEN VON CORONA“

WARUM TRIFFT DIE CORONA-PANDEMIE JUGENDLICHE BESONDERS SCHWER?

Viele Jugendliche haben sich wahrscheinlich zunächst über die schulfreie Zeit gefreut. Inzwischen ist vielen jedoch bewusst geworden, dass die Heimbildung zu Corona-Zeiten kaum etwas mit Ferien zu tun hat. In einem Entwicklungsabschnitt in dem Jugendliche sich eigentlich vom Elternhaus ablösen sollen, verbringen sie auf **begrenztem Raum** plötzlich deutlich **mehr Zeit mit der Familie**.

Zudem fallen persönliche Kontakte zu Gleichaltrigen und sozialen Gruppen weg. Diese sind im Jugendalter besonders wichtig für die **emotional-soziale Entwicklung**. Hier lernen sie, in unterschiedliche soziale Rollen zu schlüpfen und damit zu experimentieren sowie ihre Grenzen auszutesten und Kräfte zu messen.

Das Jugendalter hält noch viele weitere **Entwicklungsaufgaben** bereit: z.B. engere auch intime Beziehungen aufbauen; Zukunftsperspektiven und Ziele entwickeln; Entscheidung bzgl. Berufswahl usw. (Wicki, 2015). Die Arbeit an diesen Aufgaben gestaltet sich mit eingeschränkten Kontakten zu Anderen, dem Wegfall von Ferienjobs, Praktika, Ferienfreizeiten, Konzerten, Vereinssport, Jugendtreffs usw. deutlich schwieriger.

Gleichzeitig fallen damit Möglichkeiten weg, angestauten Frust abzubauen. Die **starken Gefühle** (wie Angst, Wut, Hilflosigkeit), die nun in Corona-Zeiten häufiger auftreten können, stellen für Jugendliche eine **besondere Herausforderung** dar.

- Linktipp zu häuslicher Quarantäne und Konflikten in der Familie:

https://www.dgps.de/uploads/media/Psychologische_Tipps_Corona_DGPs_Jacobi.pdf

Einer aktuellen Online-Befragung (JuCo-Studie) zufolge (Andresen et al., 2020) wird von jungen Menschen im Alter von 15 bis 30 Jahren (5128 Befragte, Altersdurchschnitt = 18.8) derzeit vor allem beklagt, in Corona-Zeiten zu sehr auf ihre Rolle als Lernende in der Heimbildung reduziert zu werden. Viele **junge Menschen „fühlen sich allein gelassen, verunsichert, einsam und psychisch belastet . . . [und] haben Ängste bzgl. Ihrer beruflichen Zukunft“** (Andresen et al., 2020, S. 14). Jugendliche in Übergangssituationen (Einstieg in den Beruf etc.) sind besonders stark von der aktuellen Unsicherheit betroffen.

WIE KÖNNEN JUGENDLICHE IN DIESER ZEIT UNTERSTÜTZT WERDEN?

FREIRÄUME UND PRIVATSPHÄRE

Jugendliche brauchen Freiräume, um sich und ihre Identität entwickeln zu können. Diese sind zurzeit durch die räumliche Nähe zu den Eltern, die soziale Distanz und wenige Alternativen dazu eingeschränkt. Daher ist es wichtig, dem Jugendlichen gezielt zeitliche und auch räumliche **Freiräume und Privatsphäre** im Alltag einzuräumen. Neben allen schulischen, häuslichen oder weiteren Verpflichtungen sollten täglich ca. drei Stunden Zeit zur freien Verfügung stehen. Generell empfiehlt sich, den **Alltag zu strukturieren** und Arbeits- und Freizeitphasen voneinander abzugrenzen.

SELBSTWIRKSAMKEIT ERMÖGLICHEN

Jugendliche wollen sich außerhalb der Familie selbst behaupten und sich als wirksam erleben. In Zeiten des Kontaktverbots bieten sich Nachbarschaftshilfe, Einkaufen, Zeitung austragen oder Ähnliches an.

- Eine Übersicht zu **ehrenamtlichen Tätigkeiten** in Corona-Zeiten findet sich unter:

corona.thueringen.de/buerger-soziales/ehrenamt-nachbarschaftshilfe/

MEDIENZEIT BEGRENZEN UND ALTERNATIVEN FINDEN

Es ist verständlich, wenn die Bildschirmzeit vieler Jugendlicher deutlich höher ausfällt als sonst. Dennoch ist es wichtig, für eine ausreichende **medienfreie Zeit als Ausgleich** zu sorgen. **Bewegung im Freien, Kontakt mit einzelnen Personen auf Abstand** oder das Ausleben alter oder neuer **Hobbies** sollten regelmäßig zum Alltag gehören. Das Suchen von aufregenden - teils auch riskanten - Beschäftigungen und Grenzerfahrungen gehört natürlicherweise zum Jugendalter dazu. Damit sich Jugendliche nicht in Corona-Partys o. Ä. stürzen, kann es hilfreich sein, gemeinsam mit dem Jugendlichen nach **spannenden Herausforderungen** zu suchen (z.B. Klettern etc.). Manchen Jugendlichen fehlen auch schlicht die Ideen.

➤ Linktipps gegen Langeweile und für das Lernen zu Hause:

www.stadtjugendring-leipzig.de/corona/

WORAN ERKENNE ICH PSYCHISCHE PROBLEME?

Auf einen Teil der Jugendlichen können die Kontaktbeschränkungen sogar entlastend wirken. Die JuCo-Studie (Andresen et al., 2020) weist darauf hin, dass für Personen mit Depressionen oder sozialen Phobien viele für sie stressige Situationen entfallen. **Sich wieder auf persönliche Kontakte und soziale Gruppen einzulassen, fällt allerdings mit der Zeit immer schwerer.**

Aber auch Schüler ohne psychische Vorerkrankung können durch die anhaltende Krisensituation Gefahr laufen, Ängste oder depressive Verstimmungen zu entwickeln. Der **Ausdruck von Ängsten und Belastungen ist individuell** und kann sich auf der emotionalen, physischen, gedanklichen und der Verhaltensebene zeigen. Nachfolgend werden mögliche Anzeichen für übermäßige Ängste und Depression aufgelistet (Christiansen & Röhrle, 2012).

Anzeichen für Ängste und Belastungen:

- Müdigkeit, Unruhe, Unkonzentriertheit
- Ängstlichkeit in alltäglichen Situationen
- Aggressivität, Gereiztheit
- Appetitlosigkeit
- Ein- und Durchschlafprobleme
- altersunangemessenes Verhalten
- psychosomatische Beschwerden wie Bauch- und Kopfschmerzen, Übelkeit

Anzeichen für Depression:

- Niedergeschlagenheit
- Antriebslosigkeit
- Interessen- & Freudlosigkeit
- Appetitlosigkeit/gesteigerter Appetit
- Schlafstörungen, schnelle Ermüdung
- Minderung sozialer Aktivitäten
- geringes Selbstwertgefühl/Selbstvorwürfe
- Suizidgedanken

Wenn Jugendliche solche oder ähnliche Anzeichen **über einen längeren Zeitraum** und **in hohem Ausmaß** zeigen, können Einzelgespräche, z.B. mit Beratungslehrkräften oder Schulsozialarbeitern oder eine psychologische Beratung (z.B. durch Beratungsstellen oder den Schulpsychologischen Dienst) angeraten sein.

Neben den angegebenen Links wurden folgende weitere Quellen genutzt:

Andresen, S., Lips, A., Möller, R., Rusack, T., Schröder, W., Thomas, S., & Wilmes, J. (2020). *Erfahrungen und Perspektiven von jungen Menschen während der Corona-Maßnahmen*. Hildesheim: Universitätsverlag. Zugriff am 15.05.2020. Verfügbar unter <https://dx.doi.org/10.18442/120>.

Christiansen, H., & Röhrle, B. (2012). Psychische Störungen des Kindes- und Jugendalters. In M. Berking & W. Rief. (Hrsg.), *Klinische Psychologie und Psychotherapie für Bachelor* (213-224). Heidelberg: Springer.

Wicki, W. (2015). *Entwicklungspsychologie*. München: Ernst Reinhardt Verlag