

Newsletter 8: Jugendliche und Corona

Die Lebenswelt und der Alltag der Jugendlichen haben sich während der Corona-Pandemie drastisch verändert: Schule am heimischen PC, eingeschränkte Freizeitaktivitäten und wenige soziale Kontakte. Dies erschwert die Bewältigung natürlicher Entwicklungsaufgaben junger Menschen, viele kommen an ihre Grenzen. Welche Faktoren geben Jugendlichen Halt? Wie können Eltern ihre Kinder in dieser herausfordernden Zeit begleiten?

Schutzfaktoren für Jugendliche

- Zusammenhalt in der Familie
- Wissen über Bewältigungsstrategien, Methoden der Stressregulierung
- Regelmäßige, soweit möglich reale und ansonsten digitale Sozialkontakte
- Tagesstruktur
- Regelmäßige und ausgewogene Ernährung
- Regelmäßige und ausreichende körperliche Aktivität
- Ausreichend Schlaf
- Soziale Unterstützung
- Positive Beziehungen zu Freund*innen
- Gelingen der "digitalen" Schule
- Zuversicht, Optimismus
- Selbstwirksamkeitsgefühl
- Solidarität mit anderen



Foto: Pixabay

Empfehlungen für Eltern

- Sich an Krisen erinnern, die man gut bewältigt hat: Wie habe ich das geschafft? Was, wer hat mir dabei geholfen?
- Gut für sich selbst sorgen, Vorbild sein: Tagesstruktur beibehalten, Stressregulation, sich mit anderen verbinden und austauschen
- Den Fokus bewusst setzen: Sich maximal einmal täglich bei seriösen Quellen über COVID-19 informieren, die eigene Aufmerksamkeit auf das Gelingende lenken ...
- Chancen für die Entwicklung der Jugendlichen bewusst wahrnehmen, zuversichtlich sein
- Gemeinsame Aktivitäten in der Familie pflegen: Kochen, Bewegung, Hobbys ...
- Mögliche Freiräume nutzen: Tun was geht, statt sich darüber zu ärgern, was nicht möglich ist
- Am Vertrauen in die Beziehung zum/zur Jugendlichen festhalten, Halt geben, stärken
- Pläne schmieden für nach COVID-19

Wenn Eltern sich Gedanken machen ...

- mit dem/der Jugendlichen sprechen, gut zuhören, ernst nehmen
- sich mit vertrauten Personen austauschen, ihre Einschätzung, Meinung einholen (Großeltern, Onkel, Tanten, Paten oder Patinnen der Jugendlichen, guten Freund*innen ...)
- evtl. mit dem Hausarzt, der Hausärztin reden

Beratungsmöglichkeiten für Eltern

- Elterntelefon von Mo-Do, 10.00–12:00 Uhr, Tel. 800 892 829
- Eine Liste mit zahlreichen Beratungsangeboten in Südtirol finden Sie hier: [Beratungsangebote](#) in Südtirol
- Weitere Angebote: www.dubistnichtallein.it

Beratungsmöglichkeiten für Jugendliche

- young & direct, Beratungsstelle für Jugendliche, telefonisch, E-Mail, WhatsApp, Facebook und Skype, www.young-direct.it/de
- Forum Prävention: www.forum-p.it/de/willkommen-bei-uns-1.html

Links, Bücher & Co.

- **Tipps für den Familien-Alltag in Corona-Zeiten**
3 kurze Videos: Teil 1 www.youtube.com/watch?v=-ds-5nFJ_IU, Teil 2 www.youtube.com/watch?v=LfwImNNEX3I, Teil 3 www.youtube.com/watch?v=2ntgS9CBs-g, *Deutsche Gesellschaft für Psychologie*
- **Umgang mit Stress und Ärger in der Familie**
12 sehr kurze Videos mit einfachen Hilfestellungen für den Umgang mit Stress und Ärger, um den Alltag in Ihrer Familie besser zu meistern: <http://familienunterdruck.de/> *Universität Marburg*
- **Hilfreiche Tipps für Eltern zur Stressresilienz & Emotionsregulation bei Kindern und Jugendlichen in Zeiten des Corona-Virus** www.dgkjp.de/wp-content/uploads/Hilfreiche-START-Tipps-f%C3%BCr-Eltern-in-Zeiten-der-Corona-Krise-6.pdf, *Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend*
- **Website für Kinder und Jugendliche zur körperlichen und seelischen Gesundheit in der Coronazeit**
„Corona und Du“: www.corona-und-du.info *der Universitäts- Kinder- und Jugendpsychiatrie München*
- **Tipps für Kinder und Jugendliche in der Corona-Zeit**
<https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/corona/tipps-kinder>
- **Zuviel Internet**
Elternratgeber Internet, zu allen Themen rund um den Medienkonsum
www.bptk.de/wp-content/uploads/2020/10/bptk-elternratgeber-internet.pdf *Bundespsychotherapeutenkammer*
- **Hinweise und Empfehlungen für den Umgang mit psychischen Belastungen in Zusammenhang mit der „Corona-Krise“**
www.uniklinik-freiburg.de/psych/verhaltensempfehlungen-corona-krise.html
- **Podcast: Psychische Gesundheit und Krankheit in Zeiten der Corona-Krise**
<https://juf.podigee.io/46-corona> *Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Uniklinik Freiburg*
- **Vortrag zum Thema Depressive Störungen im Kindes- und Jugendalter in Zeiten der Pandemie**
www.youtube.com/watch?v=7NMT6uk3FKM
Dr. Christian Fleischhaker, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik im Kindes- und Jugendalter
- **Vortrag zum Thema Angst und Angstbewältigung**
www.youtube.com/watch?v=VTZUTQDnnXk
Prof. Dr. Dr. Katharina Domschke, Universitätsklinikum Freiburg
- **Studie IPSOS**
www.scuola-e-covid-il-28-degli-adolescenti-un-compagno-di-classe-ha-smesso-di-frequentare-la
- **JuCo**
<https://www.uni-hildesheim.de/fb1/institute/institut-fuer-sozial-und-organisationspaedagogik/forschung/laufende-projekte/juco-und-kico/>
- **Studie Südtirol**
https://www.salto.bz/sites/default/files/atoms/files/factsheet_umfrage_vereinbarkeit_conciliazione.pdf
- **Studie Astat**
<https://astat.provinz.bz.it/de/aktuelles-publikationen-info.asp?art=ASTAT654480>
- **Studie Uni Innsbruck** www.uibk.ac.at/psychologie/fachbereiche/pdd/personality_assessment/research/love-in-times-of-corona/