

Brief an die Eltern und Erziehungsberechtigten des Schiller-Gymnasiums in Zusammenarbeit mit dem FB Schulpsychologie des SIBUZ Charlottenburg-Wilmersdorf und der Schulsozialarbeit

Liebe Eltern,

die Corona-Pandemie dauert weiter an und es gilt als sicher, dass die Rückkehr zum regulären Schulbetrieb in diesem Schuljahr nicht mehr stattfinden kann. Für Sie als Eltern und für Ihre Kinder stellt die anhaltende Ausnahme-Situation mit dem aktuell angebotenen Wechselunterricht als auch die vorangegangene Zeit des Home-Schoolings während des Lockdowns eine große Herausforderung dar. Wie es im neuen Schuljahr weitergehen wird, bleibt leider ungewiss.

Vielen Kindern und Jugendlichen macht diese nun lang andauernde Situation sehr zu schaffen. Manche verlassen kaum noch das Haus und ziehen sich (oft auch in virtuelle Welten) zurück, andere entwickeln Schlafprobleme. Wieder andere leiden unter übermäßigem Appetit oder Appetitlosigkeit. Bei einigen geht es soweit, dass sie in düstere Stimmung verfallen, Zukunftsängste haben oder am Sinn ihres Lebens zweifeln.

Vielleicht ist Ihnen auch bei Ihrem Kind eine Veränderung aufgefallen, die Ihnen Sorgen bereitet?

Im Folgenden haben wir einige Aspekte in Form von Fragen zusammengetragen in der Hoffnung Ihnen diesbezüglich hilfreiche Vorschläge oder Hinweise geben zu können.

1. Wie kann ich mein Kind dabei unterstützen in Zeiten von Corona besser durch die Krise zu kommen?

Das Wichtigste zuerst: Auch wenn Sie gerade selbst viel um die Ohren haben, versuchen Sie mit Ihrem Kind im Gespräch zu sein. Gerade Jugendliche in der Pubertät zwischen 11 und 18 Jahren neigen dazu sich zurückzuziehen, weil sie glauben ihre Eltern mit ihren Problemen nicht belasten zu können oder nicht verstanden zu werden. Deshalb:

→ *Sprechen Sie Ihr Kind aktiv an*, wenn Sie bemerken, dass es ihm nicht gut geht („Du siehst gestresst/besorgt/traurig aus, belastet Dich etwas?“), z.B. bei einem gemeinsamen Spaziergang oder einer Autofahrt. Jugendliche fühlen sich schnell ausgefragt und brauchen oft Zeit um sich zu anzuvertrauen. Haben Sie Geduld.

→ Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass es über alles, auch *schwierige Themen* mit Ihnen sprechen kann. Vermeiden Sie dabei *Beurteilungen* („Das ist typisch für Dich“), *Abwertungen* („Stell Dich nicht so an“) und akzeptieren Sie eine *andere Meinung*.

Zeigen Sie, dass Sie die *Gefühle* Ihres Kindes *ernst nehmen* („Ich kann gut verstehen, dass Du wütend bist.“).

→ Es ist nicht wichtig, sofort eine Lösung zu finden. Lassen Sie negative Gefühle zu, oft tut es gut einfach mal den ganzen Kummer rauszulassen. Vielleicht erzählen Sie von eigenen schwierigen Situationen in diesem Alter und was Ihnen geholfen hat, sie zu bewältigen. Oder Sie brainstormen gemeinsam, wie sie die Situation verändern können.

→ Es hilft meist nicht viel, wenn Sie das Problem für Ihr Kind lösen. Helfen Sie Ihrem Kind dabei, das Problem selbst anzugehen, indem Sie gut zuhören und zeigen, dass Sie für es da sind, z.B. in dem Sie öfter zusammen ohne große action etwas tun (kochen, essen, gemeinsame Arbeit im Haushalt oder Garten, joggen etc.). Das intensiviert die Beziehung und das Vertrauen. Oft fällt es Jugendlichen bei gemeinsamen Unternehmungen viel leichter, sich zu öffnen.

Versuchen Sie darüber hinaus ihr Kind zu ermuntern auch in Zeiten des Wechselunterrichts einen normalen Tagesrhythmus beizubehalten. Fit und ausgeschlafen zu sein, ist der beste Garant für eine stabile Stimmung.

→ *Feste Aufsteh- und Zubettgehzeiten unter der Woche (Schlafhygiene):*

keine Action mehr vor dem Schlafen gehen (coffeinhaltige Getränke und Medienkonsum putschen auf), sondern entspannende Dinge tun (Lesen, Musik oder Hörbuch hören)

→ *Bewegen und in Form bleiben:* 20 Minuten täglich mit kostenlosen Sportprogrammen auf youtube oder Joggen, Tischtennis, Skaten, neue Sportarten ausprobieren mit der besten Freund*in

→ *Freunde treffen:* ob virtuell zum „Kaffeklatsch“ oder draußen, unterstützen Sie Ihre Kinder ihre sozialen Kontakte zu pflegen und zwar über das Posten auf Whatsapp oder Instagram hinaus

→ *Smarte Ernährung:* regen Sie Ihr Kind ruhig dazu an eigenständig Rezepte rauszusuchen, die Zutaten einzukaufen und selbst zu kochen

→ *Medienkonsum begrenzen:* am besten gemeinsam Regeln für die tägliche Screen-Time erstellen*

2. Was sind psychische Gesundheitsstörungen und wie unterscheide ich diese von altersgemäßem Verhalten im Rahmen der Pubertät?

Grundsätzlich gilt: Wenn Sie sich über einen längeren Zeitraum Sorgen um Ihr Kind machen, sich überfordert fühlen oder sich fragen, ob Sie Hilfe in Anspruch nehmen sollten, ist das der beste Indikator dafür, nicht mehr zu zögern und Unterstützung zu suchen.

Auffälliges Verhalten legen alle Kinder hin und wieder an den Tag. Insbesondere bei Jugendlichen können phasenweise extreme Gefühlslagen und Sichtweisen, Stimmungsschwankungen, Unkonzentriertheit oder Leistungseinbußen auftreten. Aufmerksamkeit ist jedoch dann geboten, wenn problematische Verhaltensweisen nicht die Ausnahme, sondern die Regel sind, wenn sie plötzlich ohne erkennbare Ursache auftreten und über längere Zeit anhalten.

Der Unterschied zwischen *Gefühlen bzw. auffälligen Verhaltensweisen*, die alle Eltern von ihren Kindern kennen (z.B. Niedergeschlagenheit, Wut, Zurückgezogenheit bzw. verstärkter Medienkonsum, Interessenverschiebungen, Veränderungen im Schlaf- und Essverhalten) und *Symptomen einer psychischen Gesundheitsstörung* liegt im Ausmaß und der Zeitdauer. Das heißt, wie langanhaltend und übermächtig werden Gefühle/Verhaltensweisen, überschatten damit den Alltag und lassen das Kind leiden.

Um diesen Unterschied zu bemerken, können Ihnen diese Fragen dabei helfen, das Problem besser einzuordnen:

- *Seit wann ist mein Kind verändert?*
- *Ist mir diese Veränderung schon einmal aufgefallen?*
- *Wie häufig tritt sie auf?*
- *Wie stark ist das Problem ausgeprägt?*
- *Ist mit dem Problem schon starker Leidensdruck für das Kind oder mich verbunden?*
- *Sind die Auslöser bekannt? Wodurch lassen Symptome nach?*
- *Raten Außenstehende (Verwandte, Pädagog*innen) zu professioneller Unterstützung?*
- *Glauben Sie, dass Sie oder Ihr Kind das Problem selbst lösen können oder brauchen Sie/das Kind Hilfe?*

*weiterführende Informationen, hilfreiche Links:

- <https://www.corona-und-du.info/eltern/>
- <https://psychologische-coronahilfe.de/hilfen-fuer-familien/>
- <https://mymoodpath.com/de/>

3. Wohin wende ich mich?

Wenn in der Beantwortung dieser Fragen für Sie weiterhin Grund zur Sorge besteht, können Sie sich für eine schnelle Abklärung, Beratung und gegebenenfalls ärztliche bzw. therapeutische Weitervermittlung an folgende Institutionen wenden:

→ Schulsozialarbeit des Schiller-Gymnasiums

<https://sgym.de/schulorganisation/schulsozialarbeit/>

Schulsozialarbeiterin Johanna Weißbach

(zuständig für Einzelfallarbeits), Termin nach Absprache via Tel.: 030 / 902925959; E-Mail: weissbach@pfefferwerk.de

Die Schulsozialarbeit am Schiller-Gymnasium fördert die individuelle, soziale und schulische Entwicklung der Schüler*innen durch Beratung, offene Kontakt- und Gesprächsangebote, Einzelförderung und Krisenintervention. Eltern- und Erziehungsberechtigte können Beratung zur Unterstützung des Bildungs- und Lebensweges ihres Kindes in Anspruch nehmen.

→ Fachbereich Schulpsychologie im SIBUZ

<https://www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/beratungszentren-sibuz/>

Schulpsychologin Dorothea Wudy

Anmeldung über das Sekretariat: Tel. 9029-25150

Email: 04sibuz@senbjf.berlin.de

Die Schulpsychologie bietet Diagnostik und Beratung zu allen schulbezogenen Anliegen und richtet sich an Schüler*innen, Eltern sowie Schulpersonal. Die Beratung unterliegt der Schweigepflicht.

→ Erziehungs- und Familienberatungsstelle (EFB)

<https://www.efb-berlin.de/beratungsstellen/erziehungs-und-familienberatung-bezirksamt-charlottenburg-wilmersdorf/>

Die EFB ist zuständig für Schwierigkeiten im familiären Bereich und bietet Beratung, Diagnostik, psychotherapeutische Begleitung von Kindern, Jugendlichen, Eltern und Familien an.

→ Jugendamt

<https://www.berlin.de/ba-charlottenburg-wilmersdorf/verwaltung/aemter/jugend/>

Das Jugendamt bietet im Rahmen von *Hilfen zur Erziehung* vielfältige Unterstützungen für Familien an.

→ Hilfe in Krisen: Neuhland

<https://www.neuhland.net/startseite.html>

Neuhland ist ein Träger der Krisenhilfe mit dem Schwerpunkt der Suizidprävention.

→ Notfallnummern (rund um die Uhr, kostenlos)

- **Telefonseelsorge:** Tel: 0800 – 111 0 111 oder – 222

<http://www.telefonseelsorge.de>

- **Berliner Krisendienst (Charlottenburg-Wilmersdorf):**

<https://www.berliner-krisendienst.de/ich-brauche-hilfe/charlottenburg-wilmersdorf/>