

# “RAUS AUS DER KRISE”

## KINDER NACHHALTIG STÄRKEN



GEMEINSAM STARK

Ein Vortrag für Eltern und alle Interessierten  
22.11.2022



CORINNA POSINGIES



## 01 EINFÜHRUNG

---

Wie läuft's bei Ihnen zuhause?

## 02 BELASTUNGSFAKTOREN

---

Was belastet aktuell viele Kinder und Jugendliche?

## 03 HERAUSFORDERUNGEN

---

Welche Herausforderungen bestehen für Familien?

## 04 HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

---

Was können Eltern nun tun?

## 05 AUSBLICK

---

Wie geht's jetzt weiter?





## PERSÖNLICHES

- Lehrerin (Grundschule; Sekundarstufe)
- Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der MSH Medical School Hamburg (Psychosoziales Krisenmanagement)
- Doktorandin; Philipps-Universität Marburg
- Ehrenamtliche Notfallseelsorgerin
- Ehrenamtliche Hospizbegleiterin
- Mutter von zwei Kindern (14 und 18 Jahre)

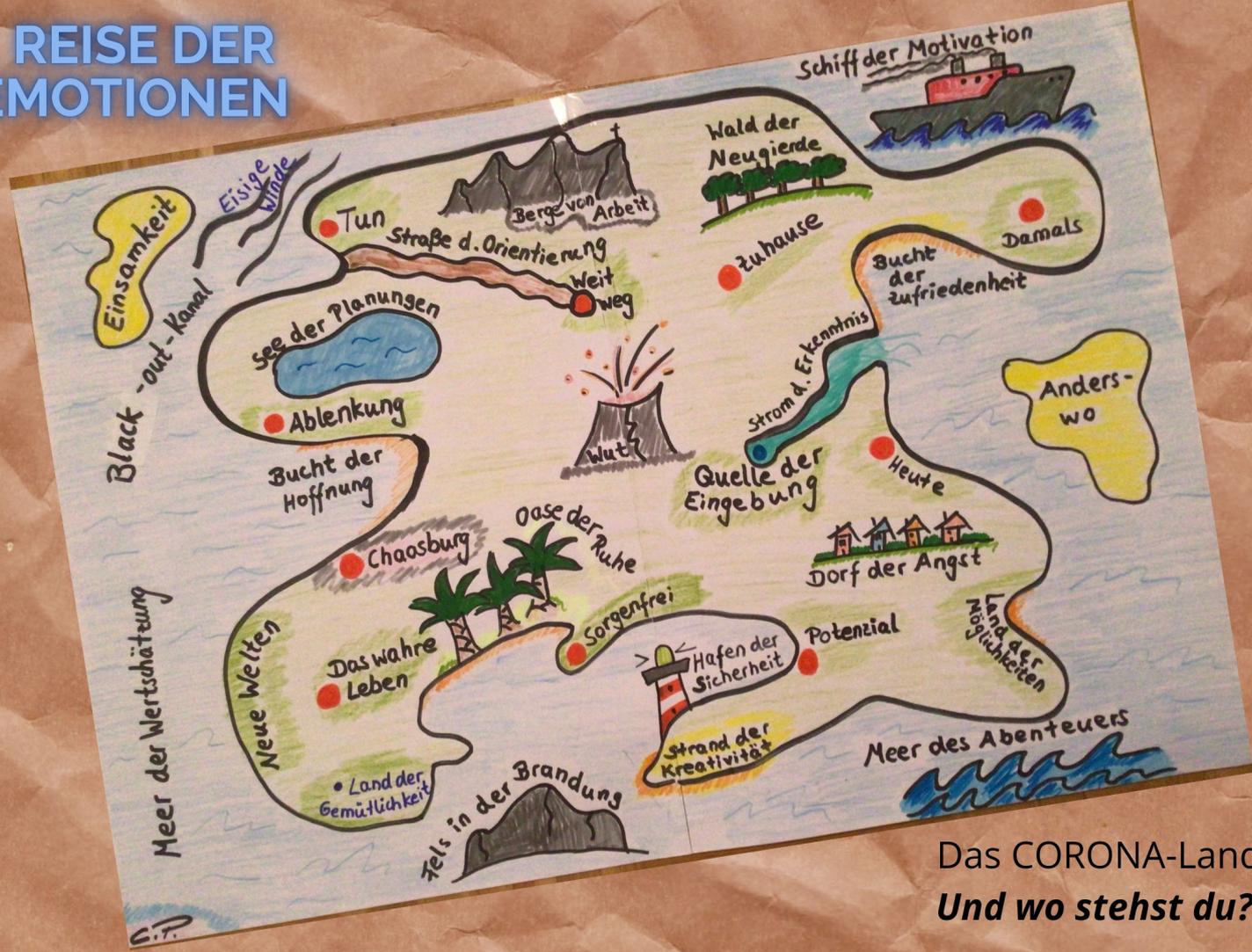


# 01 EINFÜHRUNG

Wie läuft`s bei Ihnen zuhause?



# REISE DER EMOTIONEN



Das CORONA-Land  
**Und wo stehst du?**

# TEST

Fragen	P.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 - Mir geht es ...												
2 - Meinem Kind geht es ...												
3 - Unser Familienleben ist aktuell ...												
4 - Wenn ich an die Corona-Pandemie u. deren Auswirkungen auf unser Familienleben denke, geht es mir ...												
5 - Wenn ich an die Zukunft denke, geht es mir ...												
6 - Wenn mein Kind über seine Zukunft spricht, geht es ihm ...												
7 - Wenn Veränderungen anstehen, fühle ich mich ...												
Insgesamt												

0 = 😞 sehr schlecht

10 = 😊 sehr gut



CORINNA POSINGIES

# AUSWERTUNG

0 - 20

---

**Achtung!** Es scheinen  
Veränderungen notwendig!

41 - 60

---

**Gut!** Sie scheinen insgesamt  
stabil und können sich kleine  
Ziele setzen.

21 - 40

---

**Okay!** Einiges läuft gut, manches  
muss sich zum Positiven  
verändern.

ÜBER 60

---

**Prima!** Sie könnten anderen  
Familien eine gute Stütze sein!

Anmerkung: Diese Auswertung hat keinerlei wissenschaftliche Aussagekraft – bitte nicht zu ernst nehmen. Die Fragen und Auswertungen sollen lediglich zum Nachdenken anregen.



CORINNA POSINGIES

# 01 EINFÜHRUNG



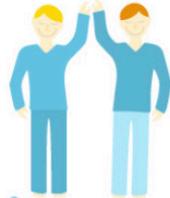
Zu den zehn grössten  
Glücklichmachern gehören:



1. Intakte Familie/  
Partnerschaft



2. Gesundheit



3. Freundschaft



4. Frieden



5. Harmonie



6. Guter  
Arbeitsplatz



7. Keine  
Geldsorgen



8. Kein Stress



9. Schöner  
Urlaub



10. Gutes  
Wetter

Quelle:

Vom Glück, glücklich zu sein. Statista 2016



# 01 EINFÜHRUNG



Es muss nicht immer das grosse Ganze sein, manchmal zählen auch die kleinen Momente des Glücks im Alltag.



Quelle:  
Vom Glück, glücklich zu sein. Statista 2016



# 01 EINFÜHRUNG

Quelle:  
Vom Glück, glücklich zu sein. Statista 2016

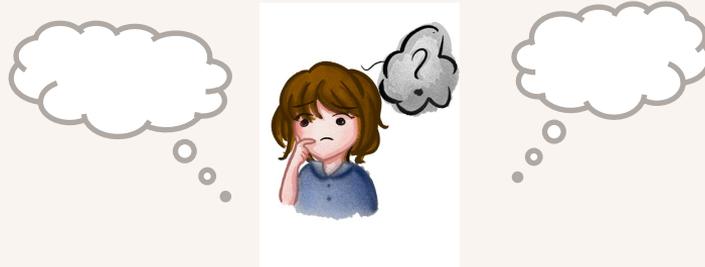


# 02 BELASTUNGSFAKTOREN

Was belastet aktuell viele Kinder und Jugendliche?



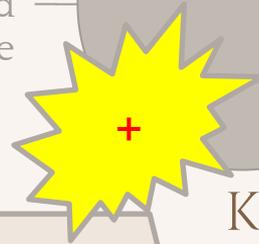
# 02 BELASTUNGSFAKTOREN



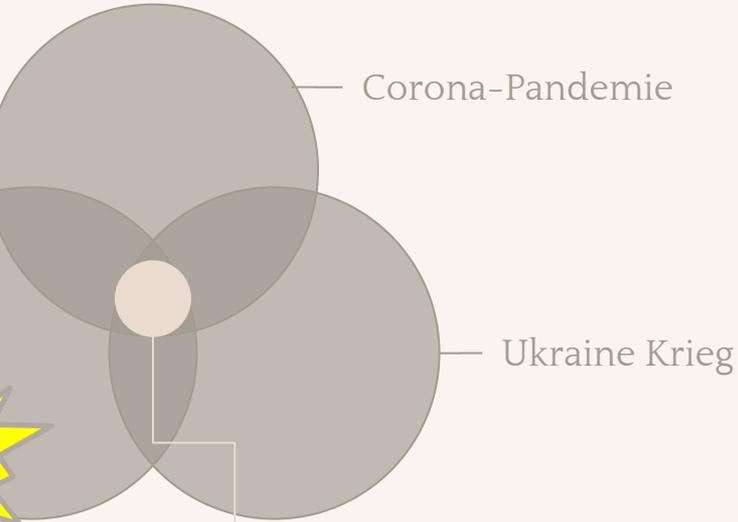
# 02 BELASTUNGSFAKTOREN



Naturkatastrophen,  
Inflation, Klima- und  
Energiekrise



Belastungen im „normalen“ Alltag  
(alters- und geschlechtsspezifisch)



KRISE UND/ODER  
CHANCE ?



# 02 BELASTUNGSFAKTOREN

Allgemein:

- Krisenerleben ist immer individuell sehr unterschiedlich – abhängig von zahlreichen Moderatorvariablen (Persönlichkeit, Copingstrategien, Elternverhalten, sozioökonomischer Status usw.)
- Besonderheit bei Kindern: Kürzerer Lebensweg, dadurch hat ein „Krisenjahr“ eine völlig andere Bedeutung als für Erwachsene
- Krisenerleben ist altersspezifisch unterschiedlich – eigentlich müsste eine differenzierte Betrachtung erfolgen (Kleinkinder, Kinder im Kindergarten-, Grundschulalter usw.)
- Nicht zu vergessen: Entwicklungsstadien der Kinder



## 02 BELASTUNGSFAKTOREN

- Notwendigkeit, mit vielen Veränderungen umzugehen
- Einschränkung von Freizeitmöglichkeiten und all dessen, was eigentlich einen üblichen Alltag von Kindern ausmacht!
- Fehlende Autonomieerfahrungen
- Verlust der vertrauten Tagesstruktur
- Langeweile
- Mediennutzung (im Durchschnitt 3,5 Stunden pro Tag)



## 02 BELASTUNGSFAKTOREN

- Unverständnis: Warum ist dieses erlaubt, jenes aber nicht?
- Angst, u. a. vor Infektion und Erkrankung (selbst und andere)
- Übertragung der Sorgen und Ängste Erwachsener
- (Drohende) Arbeitslosigkeit von Elternteilen (und daraus resultierende weitere Sorgen)
- Sorgen um (vorerkrankte) Familienangehörige
- Wegfall oder zumindest Einschränkung von Hilfs- / Therapieangeboten bei Kindern mit besonderem Unterstützungsbedarf



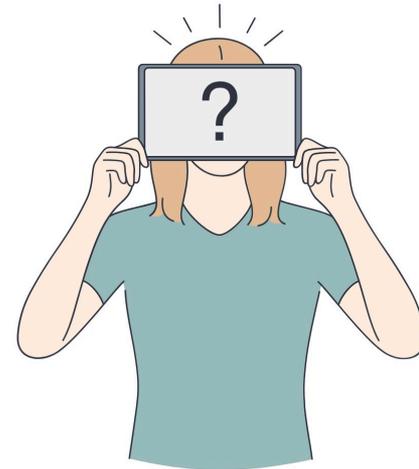
## 02 BELASTUNGSFAKTOREN

- Bewegungsmangel
- Fehlende „Abschlüsse“ im Lebensweg
- Leistungsdruck (Nachholprogramme)
- Gefühl, geringgeschätzt und vernachlässigt zu werden
- Gefühl, „einen Teil des Lebens zu verpassen“



# 02 BELASTUNGSFAKTOREN

Insgesamt: Aufwachsen in Unsicherheit (!?)



# 02 BELASTUNGSFOLGEN

Generell:

- Ressourcen bindendes, Kräfte zehrendes Stresserleben
- Geringere Belastbarkeit für „daily hassles“

Im Einzelnen:

- Nachdenklich sein
- Konzentrationsstörungen (affektive Lernhemmung!)
- Gereiztheit, Aggression (Frustrations-Aggressions-Hypothese)
- Zunehmende Konflikte (v. a. in der Familie)
- Zunahme von Cybermobbing



## 02 BELASTUNGSFOLGEN

- Veränderung sozialer Beziehungen (Freundschaftsabbrüche!)
- Demotivation und Schulabsentismus
- Trauerreaktionen (zahlreiche Verzichts- und Verlusterfahrungen!)
- Psychosomatische Symptome: Kopfschmerzen, Verspannungen, Bauchschmerzen, Übelkeit usw.
- Mögliche Störungsbilder: PTBS, Angst- und Anpassungsstörungen, Depression

Aber auch:

- Reifung, Wachstum, besondere Lernerfahrungen („PTG“)
- Mehr „Tiefe“ und Ernsthaftigkeit in Gesprächen
- Entlastung (!) einzelner Kinder und Jugendlicher



# 03 HERAUSFORDERUNGEN

Welche Herausforderungen bestehen für Familien?



# 03 HERAUSFORDERUNGEN



KIND

---

Was benötigt mein Kind/  
benötigen meine Kinder?



ELTERN

---

Was brauche ich?  
Was braucht mein/e  
Partner:in?



FAMILIE

---

Was brauchen wir  
als Familie?



## 03 HERAUSFORDERUNGEN

- Sie können Ihrem Kind nicht die Sorgen, Belastungen und Herausforderungen abnehmen, aber:

Sie können **gemeinsam** versuchen, daran zu arbeiten!

- Wie kann ich gut für mich selbst Sorge tragen?
- Woraus kann ich Kraft schöpfen?
- Wo kann ich mir Hilfe holen?



# 04 HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

Was können Eltern tun?



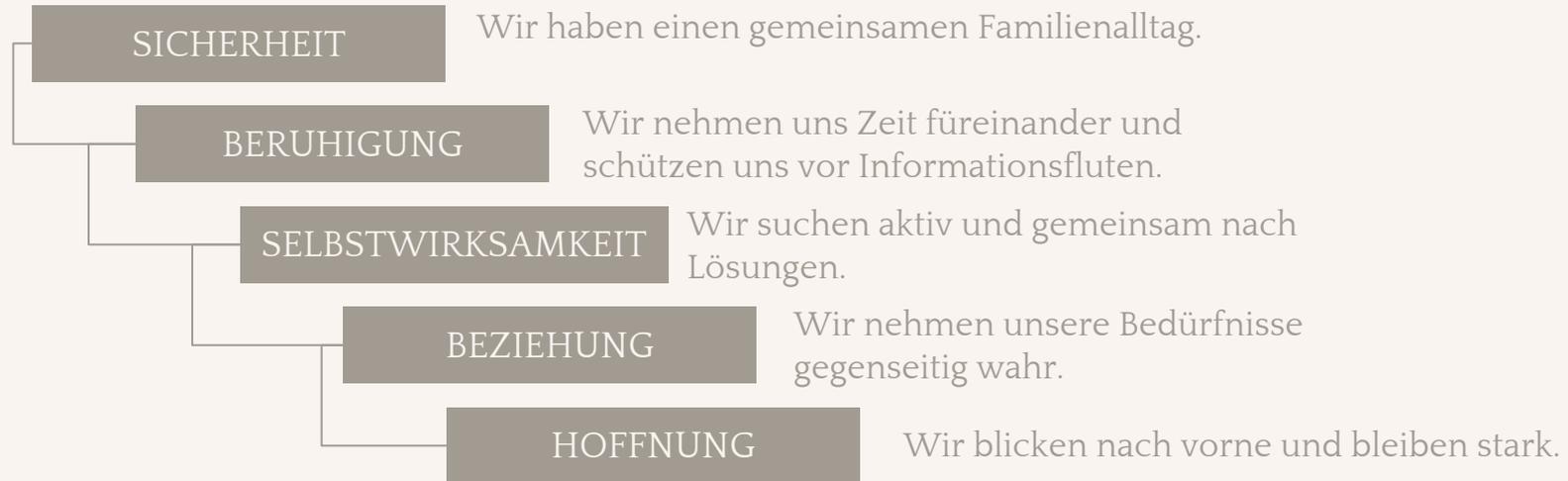
*„Du bist der wichtigste Mensch  
für dein Kind.  
Mit dir und an dir kann dein Kind  
wachsen.“*

STEFAN HETTERICH

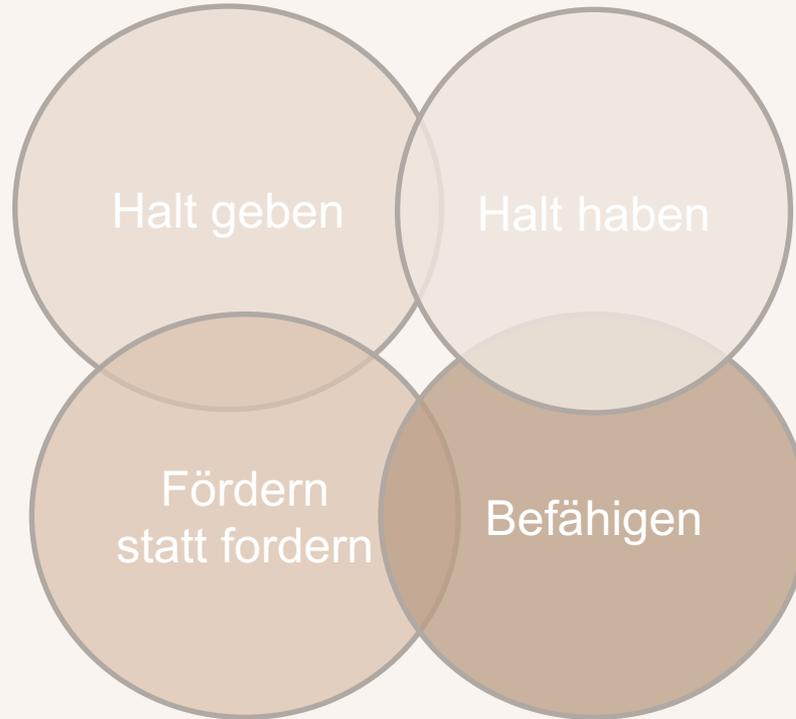


CORINNA POSINGIES

# BEDÜRFNISSE VON BETROFFENEN (HOBFOLL ET. AL, 2007)



# 04 HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN



**Die vier  
Entwicklungsprinzipien**  
(nach Hetterich, 2021)

1. Halt geben
2. Halt haben
3. Fördern statt fordern
4. Befähigen

Abb.: In Anlehnung an Hetterich, 2021

# 04 HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN



Quelle:

Karutz H (2015) 15 Jahre Psychische Erste Hilfe für Kinder. Jetzt helfen KASPERLES Erben. In: Rettungsdienst 38: 254-256.



# 04 HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

## „Anton, der Aufmerksame“



### **Bedarfe und Bedürfnisse der Kinder ermitteln!**

- Schauen Sie genau hin, wie es Ihrem Kind geht und was es braucht.
- Besprechen Sie Ihre Wahrnehmungen und Einschätzungen mit Ihrem Kind und tauschen Sie sich darüber aus.

# 04 HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

## „Igor, der Informant“



### **Offene und ehrliche Kriseninformation und -kommunikation!**

- Schaffen Sie regelmäßig eine angenehme Gesprächsatmosphäre.
- Besprechen Sie offen und ehrlich die aktuelle Situation und beantworten Sie Fragen.
- Leiten Sie in Gesprächen zur gemeinsamen Entwicklung von Bewältigungsstrategien an.

# 04 HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

## „Handwerker Hans“



### Aktivierung und Bewegung!

- Fordern Sie ihr Kind zur Bewegung/ Sport auf.
- Unterstützen Sie Ihr Kind, eigene Ideen aktiv umzusetzen.
- Fördern Sie die Selbstwirksamkeit.

# 04 HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

## „Heidi mit dem Handy“



### **Beziehungen stabilisieren und Hilfenetzwerk anbieten!**

- Schaffen Sie Möglichkeiten für den Austausch und das soziale Miteinander, die sich mit den geltenden Hygieneregeln vereinbaren lassen.
- Sorgen Sie für Hilfsangebote vor Ort.
- Tauschen Sie sich als Eltern untereinander aus.

# 04 HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

## „Beschützmich-Affe“



### **Beruhigung sowie Vermittlung von Schutz und Sicherheit!**

- Sorgen Sie möglichst für eine angenehme Atmosphäre zuhause.
- Informieren Sie frühzeitig über Veränderungen, Termine, Abläufe, die in Bezug zum Familienleben stehen.
- Bieten Sie Ihrem Kind zuhause einen sicheren Schutzraum.



# 04 HANDLUNGSEMPEHLUNGEN

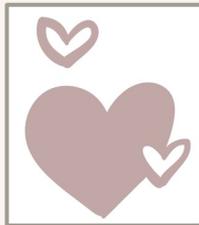
## Strategie: L C L

Wir haben Sorgen und Probleme.

Wir möchten etwas verändern!

Love it!

Liebe es!



Change it!

Verändere es!



Leave it!

Verlasse es!



# 05 AUSBLICK

Wie geht`s jetzt weiter?



# 05 AUSBLICK

Wie soll ich damit umgehen, dass  
mein Kind in der Schule so viel  
versäumt hat?



Ich mache mir Sorgen um mein  
Kind. Ständig nur am PC, Handy,  
... - ist das noch normal?



# 05 AUSBLICK

## ***Ist mein Kind mediensüchtig oder was?***

- [www.ins-netz-gehen.info](http://www.ins-netz-gehen.info)

<https://www.ins-netz-gehen.info/eltern/beratung-und-informationen-zur-mediennutzung/anzeichen-von-mediensucht-bei-kindern/>

- [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

<https://www.schau-hin.info/sicherheit-risiken/mediensucht-wann-ist-viel-zu-viel>

- **Das BZgA - Infotelefon zur Suchtvorbeugung**

**Telefon: 0221 - 89 20 31**

Beratungszeiten:

Montag bis Donnerstag: von 10 bis 22 Uhr und Freitag bis Sonntag: 10 bis 18 Uhr



# 05 AUSBLICK

## ***Ist mein Kind medienüchtig oder was?***

- [www.ins-netz-gehen.info](http://www.ins-netz-gehen.info)

<https://www.ins-netz-gehen.info/eltern/beratung-und-informationen-zur-mediennutzung/anzeichen-von-mediensucht-bei-kindern/>

- [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

<https://www.schau-hin.info/sicherheitsrisiken/mediensucht-wann-ist-viel-zu-viel>

- **Das BZgA - Infotelefon zur Suchtvorbeugung  
Telefon: 0221 - 89 20 31**

Beratungszeiten: Montag bis Donnerstag: von 10 bis 22 Uhr und  
Freitag bis Sonntag: 10 bis 18 Uhr

schau-hin.info

## Medien ohne Ende - wann ist viel zu viel?

**Medien können Kinder und Jugendliche fesseln. Chatten in Sozialen Netzwerken, Surfen und Spielen im Internet – die Faszination lässt Kinder gar nicht mehr los. Sie vergessen die Zeit, stehen unter sozialem Druck. Hier sind Eltern gefragt, damit sich eine exzessive Mediennutzung erst gar nicht entwickelt.**



Mark Cruz/Fotolia

ins-netz-gehen.info

## Wenn die Mediennutzung zum Problem wird – Anzeichen von Mediensucht



[MoMo Productions] via Gettyimages

Viele Jugendliche verbringen Ihre Zeit gern mit digitalen Medien. Das Smartphone ist immer zur Hand und der Computer oder die Spielekonsole ist stets einsatzbereit. Wie können Sie als Elternteil erkennen, ob der Medienkonsum Ihres Kindes überhandnimmt? In diesem Artikel lesen

# 05 AUSBLICK

## ***Ist mein Kind medienüchtig oder was?***

Regionale Angebote im Landkreis Marburg-Biedenkopf:

- **KLICK**
- <https://www.hausderjugend-marburg.de/klick-netzwerk-medienkompetenz-marburg/>
- **MEDISA**
- [https://www.marburg-biedenkopf.de/soziales\\_und\\_gesundheit/jugend/medisa.php](https://www.marburg-biedenkopf.de/soziales_und_gesundheit/jugend/medisa.php)

schau-hin.info

## Medien ohne Ende - wann ist viel zu viel?

**Medien können Kinder und Jugendliche fesseln. Chatten in Sozialen Netzwerken, Surfen und Spielen im Internet – die Faszination lässt Kinder gar nicht mehr los. Sie vergessen die Zeit, stehen unter sozialem Druck. Hier sind Eltern gefragt, damit sich eine exzessive Mediennutzung erst gar nicht entwickelt.**



© Mark Cruz/Fotolia

ins-netz-gehen.info

## Wenn die Mediennutzung zum Problem wird – Anzeichen von Mediensucht



[MoMo Productions] via Gettyimages

Viele Jugendliche verbringen Ihre Zeit gern mit digitalen Medien. Das Smartphone ist immer zur Hand und der Computer oder die Spielekonsole ist stets einsatzbereit. Wie können Sie als Elternteil erkennen, ob der Medienkonsum Ihres Kindes überhandnimmt? In diesem Artikel lesen

# 05 AUSBLICK

- Hinschauen
- Zuhören
- Miteinander anstatt gegeneinander
- Akzeptanz
- Mitgefühl

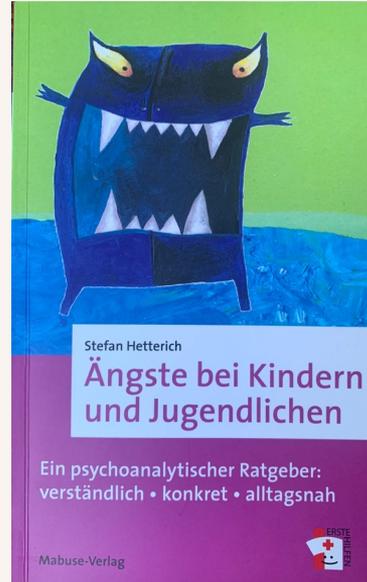
Vorankündigung für die Veranstaltung:

Aktiver Workshop für Eltern am:

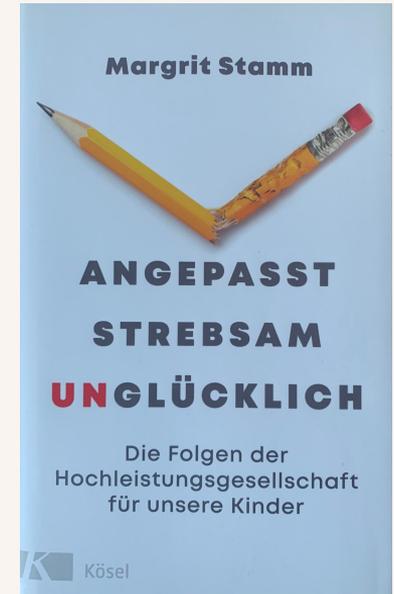
**Sa., 28.01.2023**, 14:30 - 20:00 Uhr  
Krafts Hof, Lahntal Sterzhausen



# LITERATUR



# LITERATUR



# VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

Sie können mich gerne  
jederzeit kontaktieren über:  
[www.corinna-posingies.de](http://www.corinna-posingies.de)



GEMEINSAM STARK

