

## **Leitfaden #psychischegesundheit bei Kindern und Jugendlichen in Zeiten von Corona – für JugendleiterInnen**

**Entstanden in Zusammenarbeit mit Kinder- und Jugendpsychiater Dr. Bernd Kohlmann**

- 1) Wie merke ich, dass ein Kind/ein Jugendlicher betroffen ist? Wann sollten meine Alarmglocken schrillen?
  - a. Er/Sie zieht sich stark zurück, ist nicht mehr offen für Kontaktpersonen
  - b. Er/Sie ist „vom Wesen her“ ganz verändert.
  - c. Äußere Veränderungen wie starke Gewichtveränderung (Zu- oder Abnahme).
  
- 2) Welche Möglichkeiten habe ich, als Jugendleiter/Vertrauensperson/Eltern/Lehrer etc. darauf zu reagieren?
  - a. Kontakt halten – auf allen möglichen Wegen (digital, analog)
  - b. Sprechen, sprechen, sprechen – auch gerne Veränderungen ansprechen (Ich-Botschaften: „Ich habe bemerkt, du bist in letzter Zeit sehr ruhig geworden“)
  - c. Struktur anbieten/aufrechterhalten (V.a. geregelte Tagesstruktur, gemeinsam Essen, regelmäßige Online-Treffen)
  - d. Positiv bleiben – positiv in die Zukunft planen (Aktionen, Freizeiten, Urlaub)
  - e. Rechtlichen Rahmen ausschöpfen – was ist aktuell möglich?
  - f. Gefühle und Anliegen ernst nehmen, annehmen und ausdrücken
  
- 3) Welche Anlaufstellen/Infomöglichkeiten gibt es, falls ihr Nachfragen habt?
  - a. KJR
  - b. Jugendamt-Kommunale Jugendarbeit
  - c. Kinder- und Jugendpsychiater/-psychotherapeuten
  - d. Gemeindliche JugendpflegerInnen/Schulsozialarbeit/Lehrer vor Ort
  - e. Beratungsstellen von Caritas und Diakonie
  - f. [www.kopfhoch.de](http://www.kopfhoch.de) (anonyme Online-Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche)
  - g. Weiterführende Informationen unter
    - i. [www.klicksalat.de](http://www.klicksalat.de) → Herausforderung Bildschirmernziehung – Leitfaden für Eltern
    - ii. [www.sharingskills.net](http://www.sharingskills.net) (Stärken und Ideen teilen)
    - iii. [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) (Stärkung der Online-Kompetenz)
  
- 4) Welche Best-Practice-Beispiele wurden genannt?
  - a. „Klassische“ Online-Gruppenstunden: Videokonferenzen, Online-Spiele, wöchentliche Trainingsstunde
  - b. To-Go-Angebote: siehe Generationennetzwerk Berggau (Päckchen mit Materialien und Ideen für daheim)
  - c. Saisonales: z.B. „Fasching in der Tüte“, bewegter Adventskalender
  - d. Zuhause: kleine Umgestaltungen (z.B. Zimmer)
  - e. Challenges (mit oder ohne Nominierung): z.B. wöchentliche Aufgaben wie Fotos, Zeichnungen, Rätsel, Schnitzeljagden, Choreografien, Tanzvideos..., Familien-Mal-Challenge mit Nominierung für das längste Bild in der Gemeinde
  - f. Sonstige Ideen: Postkarten schreiben, Päckchen vorbeibringen