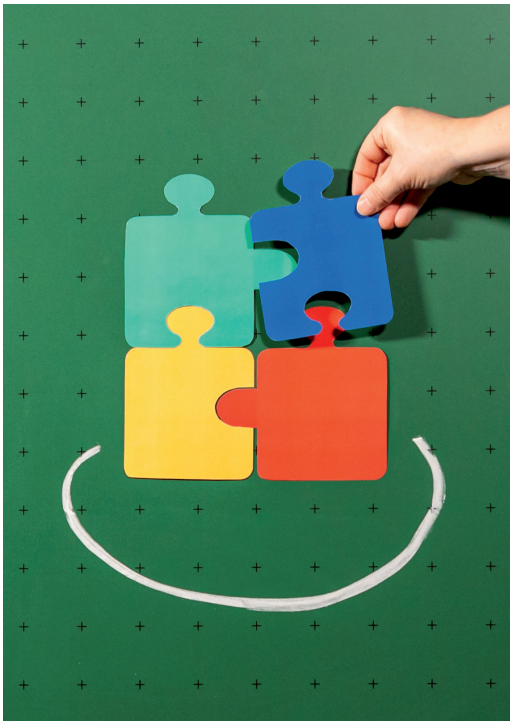
Staatliche Schulberatungsstelle für Oberbayern-Ost
Zentrale Beratungsstelle für alle Schulen in den Landkreisen Altötting, Berchtesgadener Land, Ebersberg, Erding, Freising, Miesbach, Mühldorf, Rosenheim und Traunstein

ANSCHRIFT Beetzstraße 4
81679 München
TEL 089 982955-110
FAX 089 982955-133
E-MAIL info@sbost.de
INTERNET schulberatung.bayern.de

So kommen Sie gut durch die „Coronazeiten": Informationen für Lehrerinnen und Lehrer



Vielleicht haben Sie sich „(Kurze) Tipps für jugendliche Schülerinnen und Schüler in Coronazeiten" durchgelesen, vielleicht sogar selbst an Ihre Jugendlichen weitergeleitet. Diesen knappen Informationen liegt das Konzept der Resilienz aus dem Bereich der Gesundheitsförderung zugrunde. Aktuell in der Krise und beim Wiedereinstieg danach hat das entsprechende Forschungsgebiet besondere individuelle Bedeutung für jede und jeden einzelnen.

Als Resilienz wird die persönliche psychische Widerstandskraft bezeichnet bzw. die Fähigkeit, mit unvermeidbaren Widrigkeiten des Lebens umgehen zu können. Es ist dabei nicht das Ziel zu versuchen die aktuelle Krise auszublenden, etwas zu beschönigen oder zu negieren, sondern eher vermehrt die persönliche Problemlösung mit den aktuell zur Verfügung stehenden Mitteln in den Fokus zu setzen. Empfehlungen zur Resilienz sind vielfach Alltagswissen; hilfreich ist es, die einzelnen Aspekte bewusst einzusetzen und sich dabei am besten auch gegenseitig zu unterstützen.

Zur Einstimmung: Auch wenn diese Frage aktuell vielleicht nicht ganz leicht fällt, aber was gibt es im Moment trotzdem Positives für Sie persönlich? Sich diese Frage immer wieder gezielt zu stellen, hilft mental und lässt sich ebenso trainieren wie Ausdauer.

Hier möchten wir Ihnen einige weitere Informationen anbieten:

- Beim Deutschen Resilienz Zentrum gibt es eine knappe Zusammenstellung mit dem Titel „Die 10 wichtigsten Empfehlungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit während der Coronapandemie": lir-mainz.de/assets/downloads/10-wichtigste-Empfehlungen_Resilienter-Umgang_Corona_Pandemie.pdf

- Viele hilfreiche Informationen finden Sie nach konkreten Gesichtspunkten sortiert unter: lir-mainz.de/news/corona-pandemie-empfehlungen-zur-staerkung-der-psychischen-gesundheit

- Einen weiteren kurzen Überblick mit alltagstauglichen Empfehlungen bietet die Universität Innsbruck: www.uibk.ac.at/newsroom/angst-steigt-und-hilft-krise-zu-bewaeltigen.html.de

- Gelungenes Stressmanagement ist einer der wichtigsten Aspekte im Bereich der Resilienz. Das persönliche Wissen darüber, welche Stressfaktoren persönlich belasten, und das flexible sowie bewusste Einsetzen von Bewältigungsstrategien sind entscheidend, um gut damit umgehen zu können. Und übrigens: Bewegung ist

beispielsweise eine sehr wichtige, von vielen unterschätzte Bewältigungsstrategie gegen Stress. Denn akute Stressreaktionen kommen bekanntlich aus der sehr frühen Geschichte der Menschheit; fliehen oder verteidigen waren in der „Zeit der Mammuts" lebenswichtige adäquate Reaktionen. Die damit verbundene Anspannung wurde damals dringend benötigt und kann heute über Bewegung wieder gut abgebaut werden.
Der folgende kurze Film beschreibt Stress und seine Folgen, zudem gibt er Anregungen zum Umgang damit. (Quelle: „SWR Odysso – Das will ich wissen." Dauer: ca. 2,5 Minuten)
www.youtube.com/watch?v=6HWJnkpe4pc

- Die Grafik „Ansatzpunkte und 3 Hauptwege der individuellen Stressbewältigung" (aus: Kaluza 2014, S. 262; Quelle: Leitbegriffe BZGA) zeigt die drei Möglichkeiten, gegen Stress selbst etwas tun zu können, übersichtlich auf.
www.leitbegriffe.bzga.de/fileadmin/user_upload/leitbegriffe/bilder/stress-abb3--9e9d701c580f-da2366c897d81c219686.jpg

- Lesenswert dazu ist auch der gesamte Text der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
www.leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/stress-und-stressbewaeltigung/

- Laut WHO ist es aktuell für die Senkung des persönlichen Stresslevels gut, Informationen zu COVID-19 nur gezielt zweimal täglich einzuholen und auch hoffnungsvolle, positive Entwicklungen bewusst wahrzunehmen. Die offiziellen ausführlichen Empfehlungen der WHO vom 18.03.2020 zur Mentalen Gesundheit mit dem Titel „Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak" finden Sie in englischer Sprache unter:
www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8

Wenn Sie Interesse daran haben sich persönlich – im Sinne der eigenen Lehrergesundheit – insbesondere mit Ihrem beruflichen Alltag auseinanderzusetzen, finden Sie entsprechende Angebote der Schulberatungsstelle sowie Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner aus den Regionen unter folgenden Links:
www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/beratungsanlaesse/lehrergesundheit.html
www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/oberbayern-ost/ansprechpartner.html

Ebenso können Sie die Schulpsychologinnen, Schulpsychologen und Beratungslehrkräfte Ihrer eigenen Schule auch in diesem Zusammenhang vertrauensvoll kontaktieren.

Und Karl Valentin ist hilfreich, um im Sinne der Resilienzfaktoren Humor (behalten) und Zuversicht (bewahren) anzuregen: „Hoffentlich wird es nicht so schlimm, wie es schon ist."