



Bleibt gesund!

Psychische Gesundheit von
Studierenden mit Kindern
in Zeiten von Covid-19 stärken

Dr. Stefanie Kuschel



THE WORLD IS CHANGING



**DAS
BESONDERE AN
DIESER ZEIT**

Bild: Altmann bei pixabay



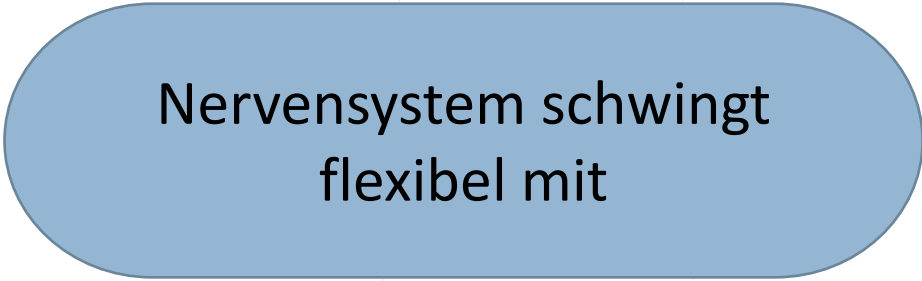
CHANGING

- Viele Veränderungen
- Unvorhersehbarkeit
- Sorgen, Ängste, Einsamkeit, Verluste ...
- Physische Distanz
- Verlust sozialer Nähe und Unterstützung
- Virtuelle Welten
- Neue Belastungen
- Dilemmta
- Gewalt ...

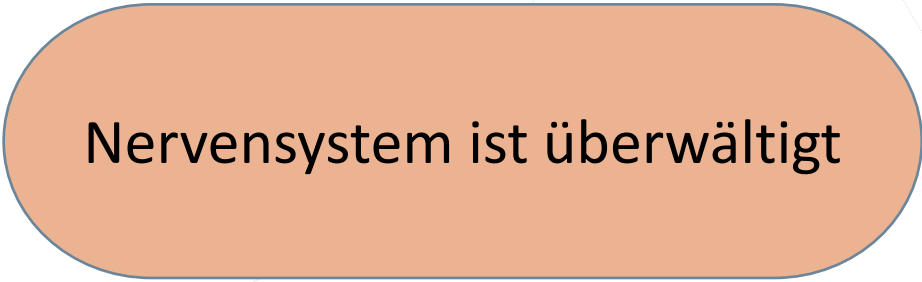


CHANGING

KRISEN ALS CHANCE



Nervensystem schwingt
flexibel mit



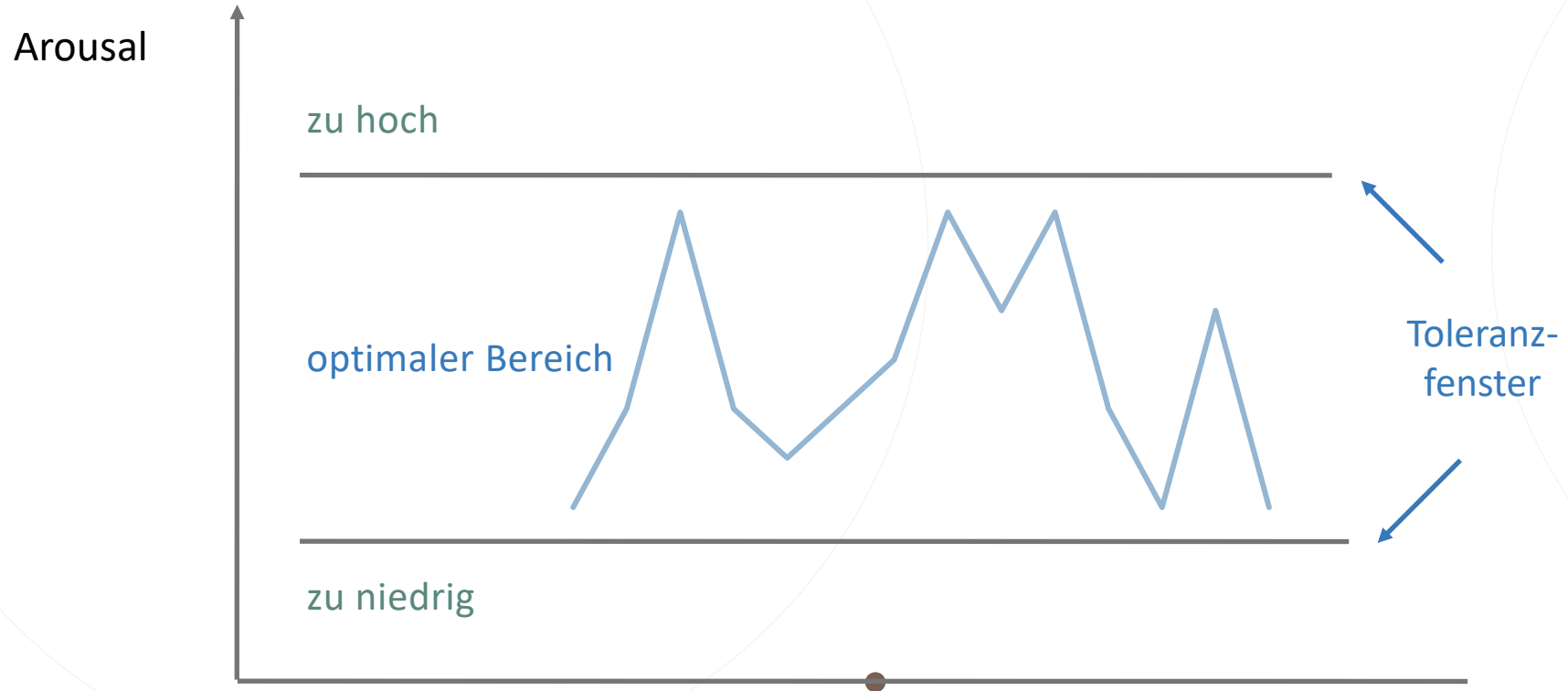
Nervensystem ist überwältigt

„Verschwenden wir nie eine Krise;
sie gibt uns Gelegenheit, große Dinge zu tun.“

Winston Churchill

Toleranzfenster

Nervensystem schwingt flexibel mit

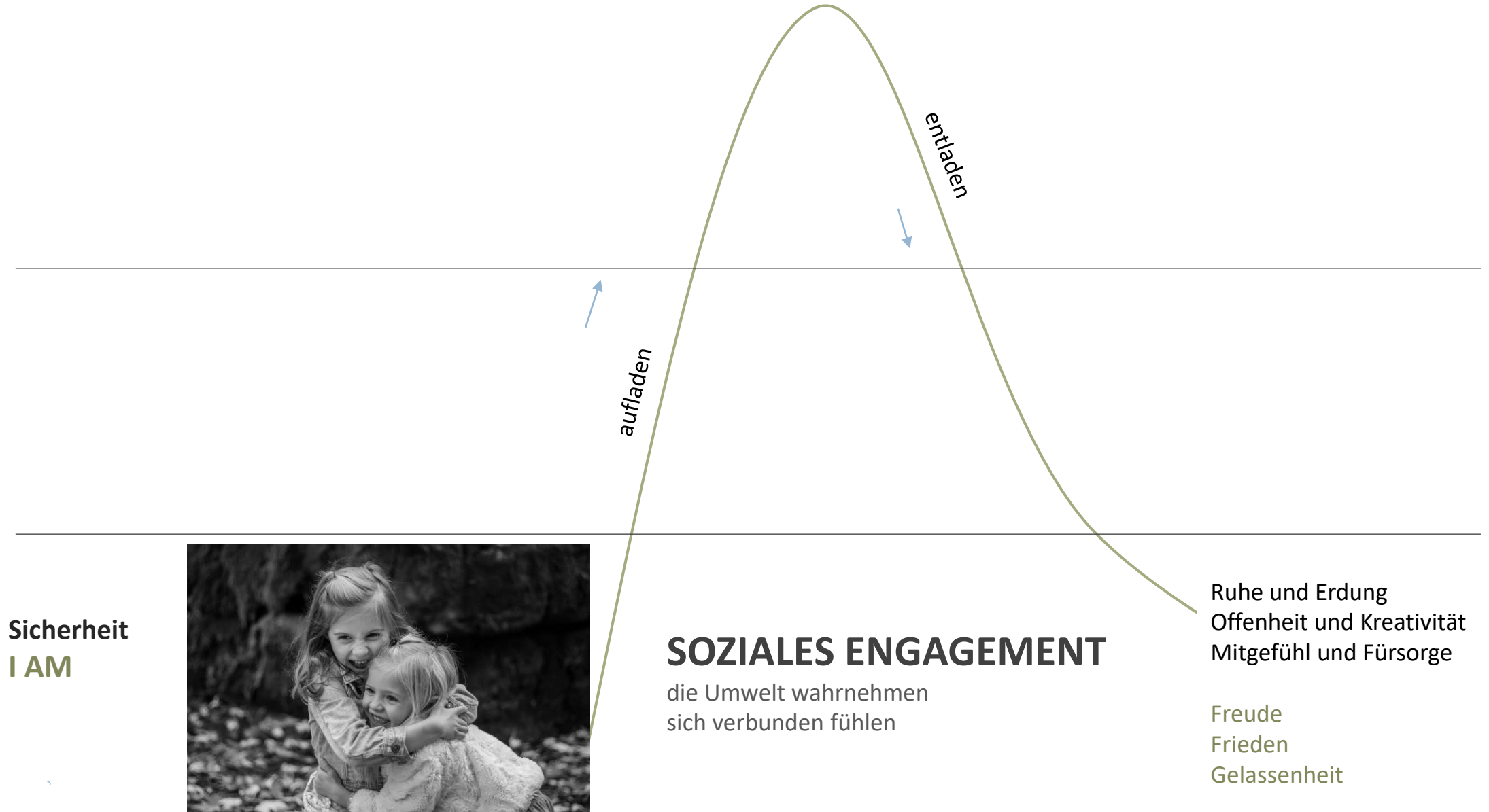


Polyvagal- Theorie

nach Stephen W. Porges

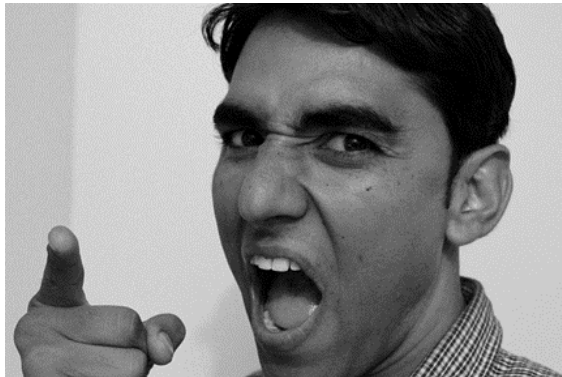
Neurozeption







Gefahr
I CAN



aufladen

FIGHT OR FLIGHT

sich auf etwas zubewegen
sich von etwas wegbewegen

entladen

Unruhe
Wettkampf
Ausgrenzen

Angst und Panik
Ärger
Irritation und Frustration

Sicherheit
I AM



SOZIALES ENGAGEMENT

die Umwelt wahrnehmen
sich verbunden fühlen

Ruhe und Erdung
Offenheit und Kreativität
Mitgefühl und Fürsorge

Freude
Frieden
Gelassenheit



Lebensgefahr
I CAN'T



FREEZE

kollabieren
erstarren

entladen

Autopilot
Dissoziation
Erschöpfung

Hilflosigkeit
Scham
Depression

Gefahr
I CAN



aufladen

FIGHT OR FLIGHT

sich auf etwas zubewegen
sich von etwas wegbewegen

Unruhe
Wettkampf
Ausgrenzen

Angst und Panik
Ärger
Irritation und Frustration

Sicherheit
I AM



SOZIALES ENGAGEMENT

die Umwelt wahrnehmen
sich verbunden fühlen

Ruhe und Erdung
Offenheit und Kreativität
Mitgefühl und Fürsorge

Freude
Frieden
Gelassenheit

Psychisch GESUND

Lebensgefahr
I CAN'T

Überleben
Bremsen: Parasympathikus
Aktiv: Dorsaler Vagus (nicht myelinisiert)

FREEZE
kollabieren
erstarren

entladen

Gefahr
I CAN

Mobilisierung
Gaspedal: Sympathikus

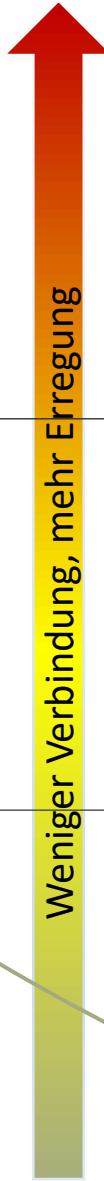
FIGHT OR FLIGHT
sich auf etwas zubewegen
sich von etwas wegbewegen

aufladen

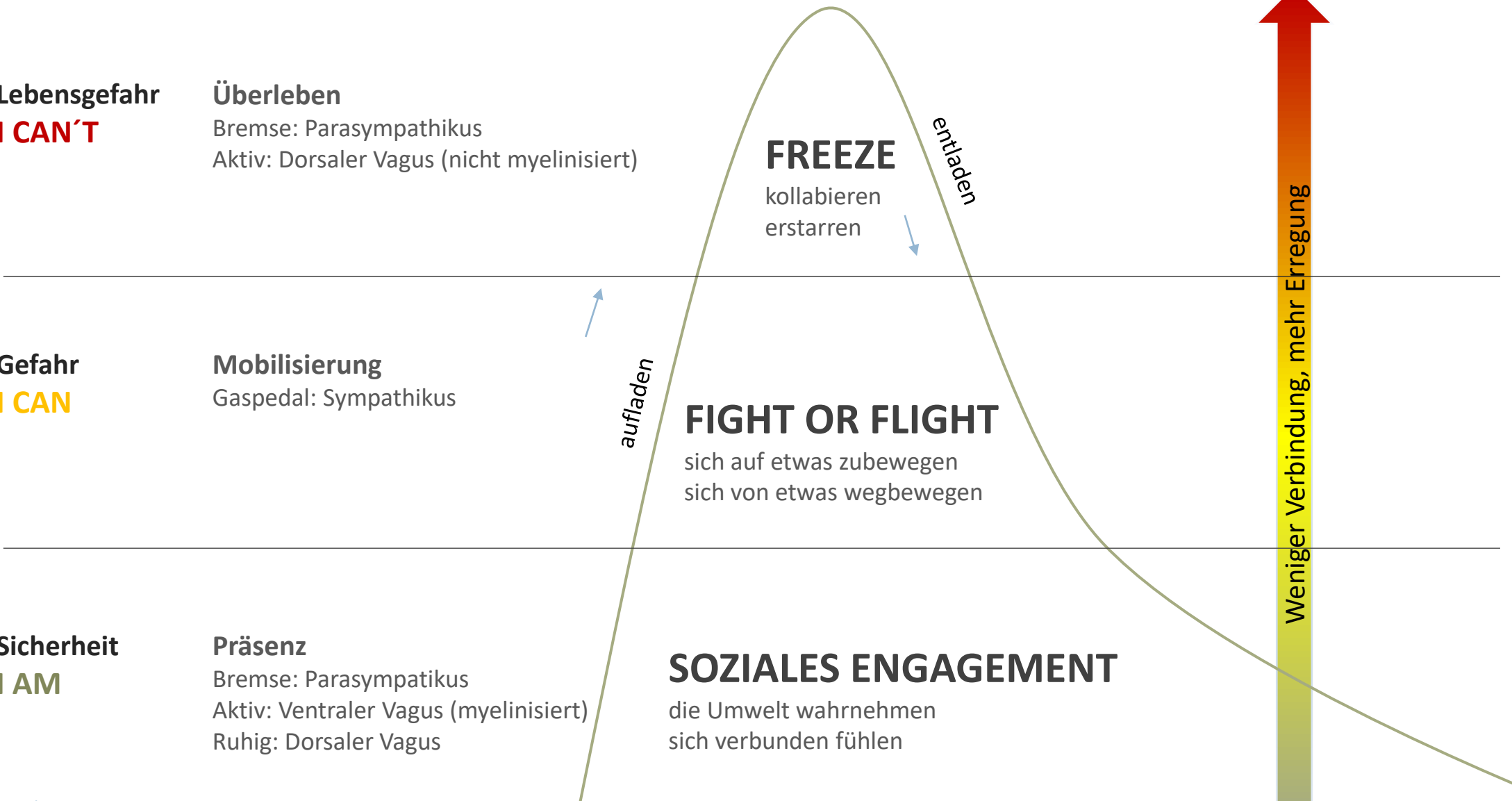
Sicherheit
I AM

Präsenz
Bremsen: Parasympathikus
Aktiv: Ventraler Vagus (myelinisiert)
Ruhig: Dorsaler Vagus

SOZIALES ENGAGEMENT
die Umwelt wahrnehmen
sich verbunden fühlen



Weniger Verbindung, mehr Erregung



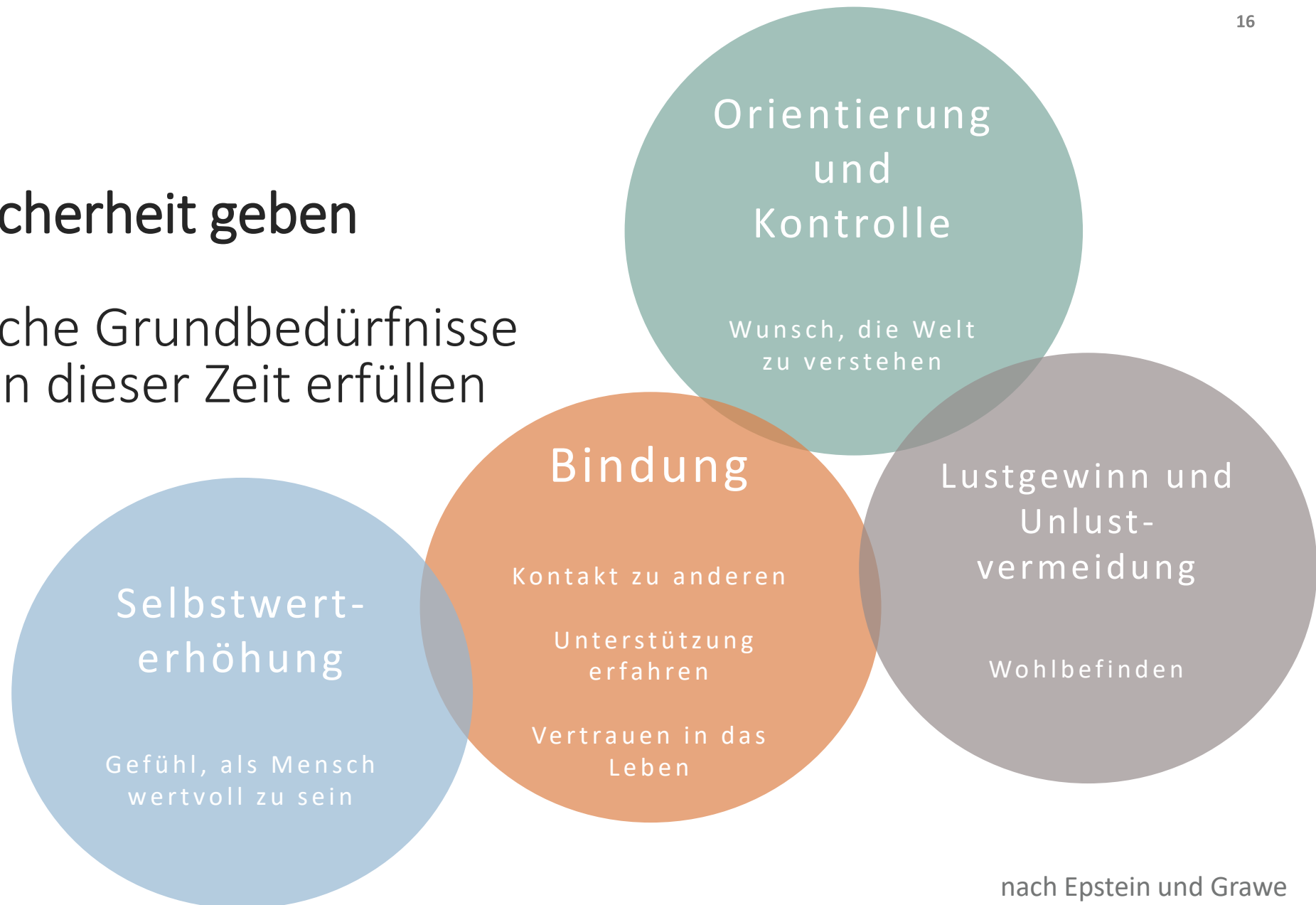
Was bedeutet dies für den Alltag?

Sicherheit geben

1. WAS TUN? PUNKT 1

Sicherheit geben

Psychische Grundbedürfnisse
auch in dieser Zeit erfüllen



nach Epstein und Grawe

Orientierung und Kontrolle

DONT`S

- Alles alleine entscheiden.
- Eigeninitiativen abblocken.
- Sich uneindeutig und missverständlich ausdrücken.
- Einseitig auf das, was nicht gut läuft, fokussieren.
- Die Studierenden, Eltern, Kinder überfordern.
- Absprachen nicht einhalten.

DO`S


- Für **Information und Transparenz** sorgen:
Regeln, Ansprechpartner, etc. nennen; Rückmeldungen geben;
Zeitfenster mitteilen ...
- Relative Sicherheit** bieten.
- Sinn** von Maßnahmen erläutern und diverse Hypothesen zur
Situation und Möglichkeiten formulieren.
- Studierende in Planung und Entscheidung mit einbeziehen und
Selbstwirksamkeit stärken
- Auf Ideen eingehen und wichtige Ziele erheben.
- Studierende darin bestärken, dass sie positive Erfahrungen
selbst herbeiführen können.
- Politik der kleinen Schritte verfolgen.



Mögliche Aktivitäten

- Beim Finden einer Tages-/Wochenstruktur helfen: Familie, Freizeit, Lernen, Arbeiten, Medien ...
- Regelmäßige Sprechstunden anbieten.
- Zwischen Beteiligten bei Schwierigkeiten und Konflikten vermitteln; auf Bedürfnisse eingehen und weitergeben.
- Möglichkeiten des Rückzugs zum Lernen und zum Regenerieren anbieten: Bibliotheken öffnen, Familienbereiche einrichten, Babysitter vermitteln ...
- Ausgleichs- und Austauschmöglichkeiten schaffen: Kurse, Online-Veranstaltungen, Elterntreffs ...
- Hilfsangebote ausbauen; Tipps zu Lernstrategien und Nutzung digitaler Medien vermitteln; hilfreiche Medien, Infoquellen, Hotlines und Ansprechpartner nennen.
- Beim Finden und Umsetzung hilfreicher Projekte unterstützen.

Bindung



Die weise
Großmutter

DONT`S

Studierende mit ihren Schwierigkeiten alleine lassen.

Den Studierenden das Gefühl geben, dass sie nur einige von vielen sind.

Kritisieren, abwerten.

Fachsprache verwenden.

DO`S

Der „Freude“ und dem „Leid“ eine Stimme geben

Zuversicht vermitteln.

Den Studierenden vermitteln, dass sie nicht allein sind.

Betonen, dass Sie mit in einem Boot sitzen und Sie gemeinsam mit den Eltern an der Bewältigung der Herausforderung arbeiten.

Containment: Raum geben. Zuhören. Gefühle zulassen. Für relative Sicherheit sorgen.

Validieren. Den Studierenden Wertschätzung entgegenbringen.

Sich selbst offenbaren. Authentisch sein. Eigene Grenzen erkennen und akzeptieren.

Studierende ermöglichen, Hilfe anzunehmen sowie selbst zu helfen und sich zu engagieren.

In „größeren Zusammenhängen“ denken.



Mögliche Aktivitäten

- Kreative Wege des Kontakts initiieren. Digitale Plattformen zur Verfügung stellen. Sich per Bild zeigen, zumindest anfänglich.
- Bei Bildung gemeinsamer Lern- und Betreuungsgruppen unterstützen. Anregen, sich zu engagieren; Geben- und Nehmen-Plattformen zu starten.
- Anregen, eingeschlafene Kontakte wieder zu aktivieren und neue, hilfreiche aufzubauen. Tandems initiieren.
- Sich selbst aktiv bei Studierenden und Netzwerkpartnern melden und zuhören.
- **Nicht nur mit Worten kommunizieren.** Gemeinsam- über physische Distanzen hinweg – auch im Beratungs-/Betreuungskontext kreative Wege gehen; gemeinsam musizieren, tanzen, künstlerisch tätig sein.
- Gemeinsam lachen.



Bei schwierigen Emotionen

- Ansprechpartner nennen. Sich aktiv bei der Bewältigung anbieten.
- Rollen klären. Eigene Grenzen respektieren. Für sich sorgen.
- Raum geben. Sicherheit geben. Zuversicht stärken.
- In die Natur gehen.
- Nur wenn Sicherheit und Vertrauen da ist: Emotionen sanft in angemessener Dosis nachspüren lassen. Sonst: Die Studierenden bei Regulation und Beruhigung ihrer Emotionen à la weiser Großmutter-Art unterstützen.
- Explorieren, welches Bedürfnis hinter den Emotionen steht. Helfen, die "Dämonen zu füttern".



Imaginationsübungen

- Wohlfühlort
- Innerer sicherer Ort
- Baumübung
- Lichtübung
- Bergmeditation

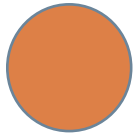
Selbstwert

DONT`S

Wenig Interesse oder sich unbeeindruckt zeigen.

Rollengefälle betonen.

Misserfolge analysieren.



DO`S

Sich für die Studierenden und deren persönliche Lage interessieren.

Sich Dinge berichten lassen, die die Studierenden gut können. Ihre **Ressourcen** und die ihrer Kinder erheben. Auf **Stärken** fokussieren.

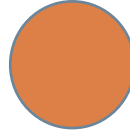
Dinge aussprechen, die für die Studierenden und deren Kinder eine positive Bedeutung haben.

Erfolge und Positives verstärken, auch wenn sie noch so klein sind.

Lösungsorientiert arbeiten.

Wohlbefinden

DONT`S



Unter Druck setzen.

Texten, online-Räume etc. nicht einladend, nur sachbetont gestalten.

Nur auf das Schauen, was gerade nicht gut läuft.

DO`S

Den Familien/Studierenden Möglichkeiten anbieten, angenehme Gefühle erleben lassen.

Gemeinsam lachen. Für Humor und Entspannung sorgen.

Zeit haben.

Für die eigene Entspannung sorgen. Wir regulieren die Nervensysteme der anderen mit.

Für Abwechslung sorgen.

Für Inspiration sorgen, beispielsweise durch das Einrichten eines Blogs guter Nachrichten.



Mögliche Aktivitäten

- Digitale Cheer-up-Coffees für Pausen anbieten...
- Animieren, genügend zu schlafen, zu entschleunigen, zu duschen/baden, sich selbst zu massieren, sich täglich zu bewegen, typgerecht zu essen, sich mit positiven Dingen zu beschäftigen: mit Tieren, Pflanzen, anregenden Büchern, Lustigem, Kunst und Musik. Auch gemeinsam mit den Kindern.
- Möglichkeiten schaffen, von sich und seinen Bedürfnisse erzählen zu können ...
- Anregen zu „Flirten“, wenn sich die Gelegenheit dazu ergibt. **Lächeln** hebt die Stimmung und ist nicht kompatibel mit Angst und Stress.
- Entspannungstechniken sowie Verfahren der Achtsamkeit vermitteln



2.

Body-Mind-Medizin nutzen

„Alles was wir wahrnehmen,
nehmen wir über und in
unserem Körper wahr.“

Mögliche Aktivitäten

- Atemtechniken lehren.
- EFT, bilaterale Stimulation, etc. anleiten. Lebenskarten von Michael Bohne weiterleiten.
- Meditation, Yoga, Qigong, Taiji unterrichten.
- Übungen zur Stimulation des Vagus-Nerves vermitteln.
- Für Gähnen, Sich-Dehnen, Zittern, Sich-Schütteln, Lachen werben. Physiologische Wirkung erläutern.

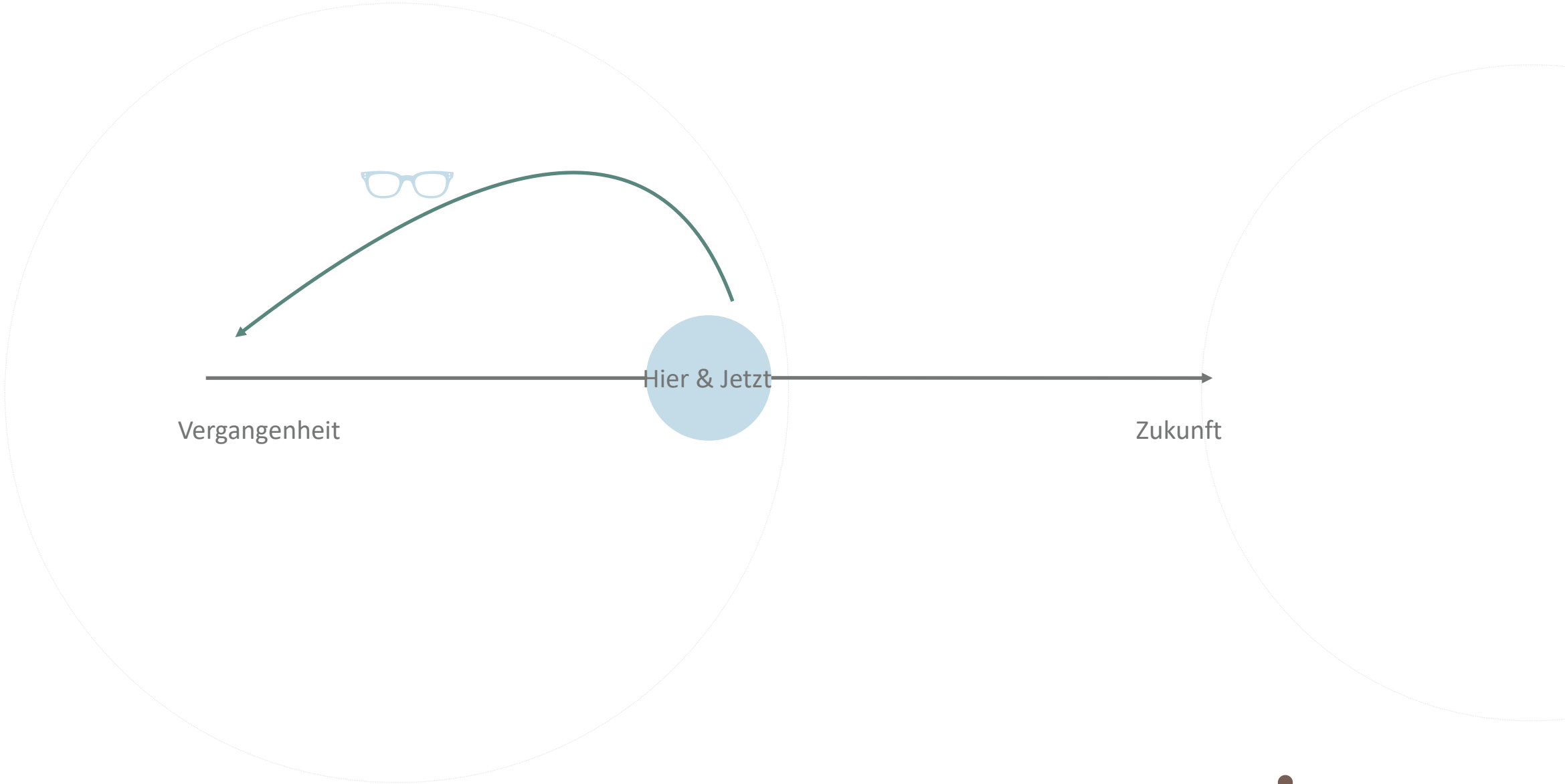


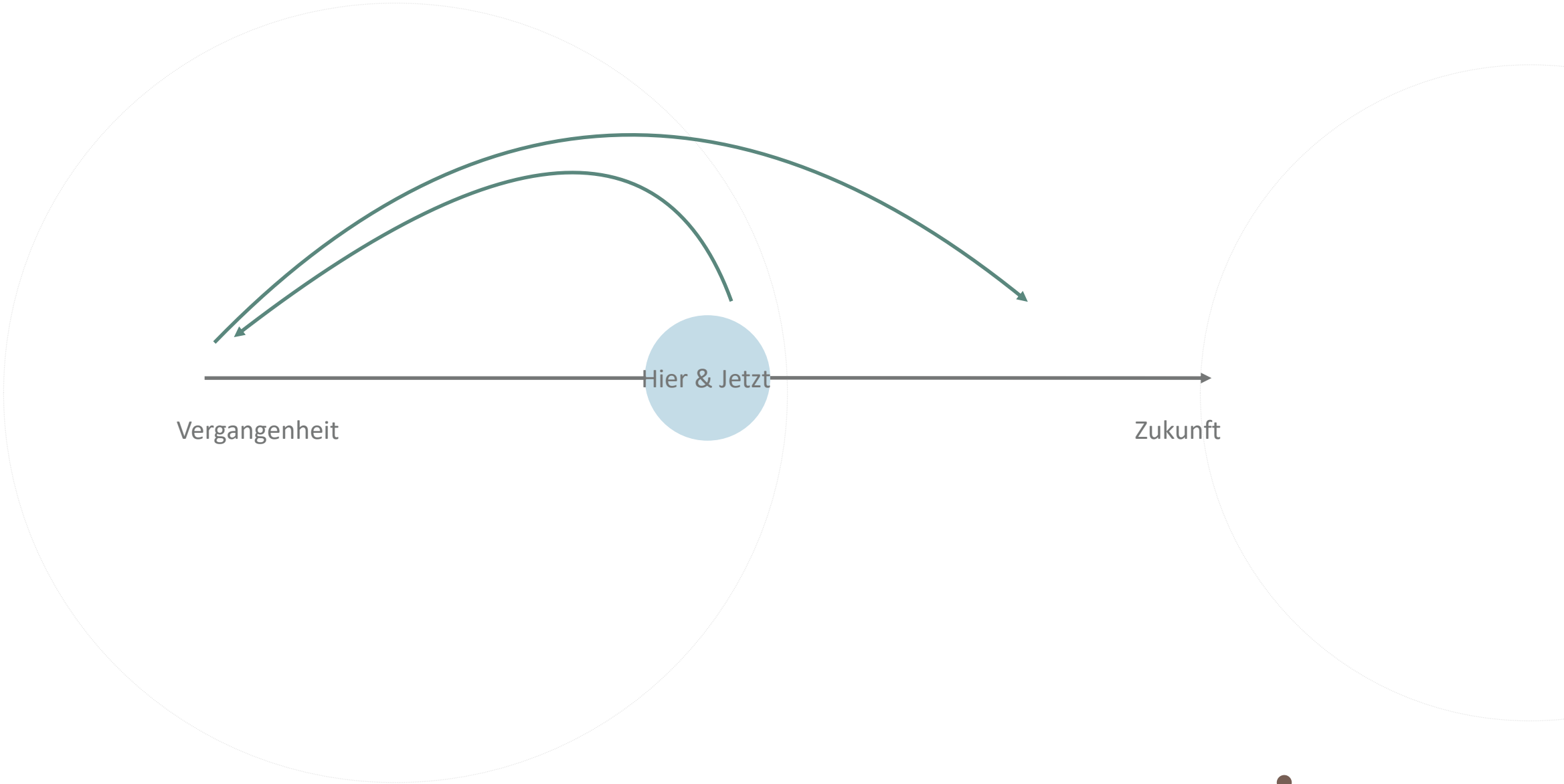
ACHTSAMKEIT PLUS „HERZ“
BEMERKEN, WAS IST.
ERINNERN, WAS HEILSAM IST.

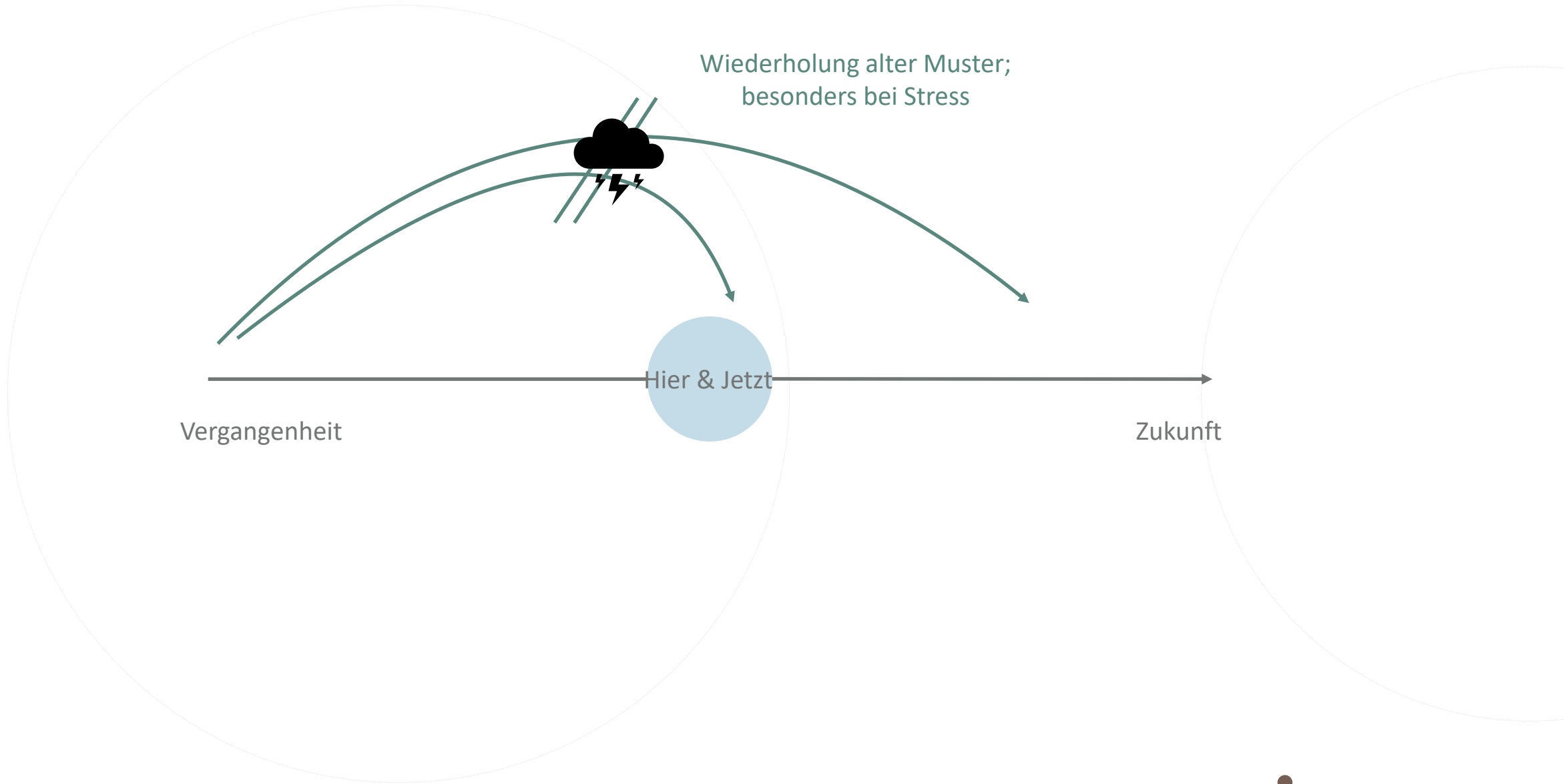
DAS BESONDERE AM MENSCHSEIN

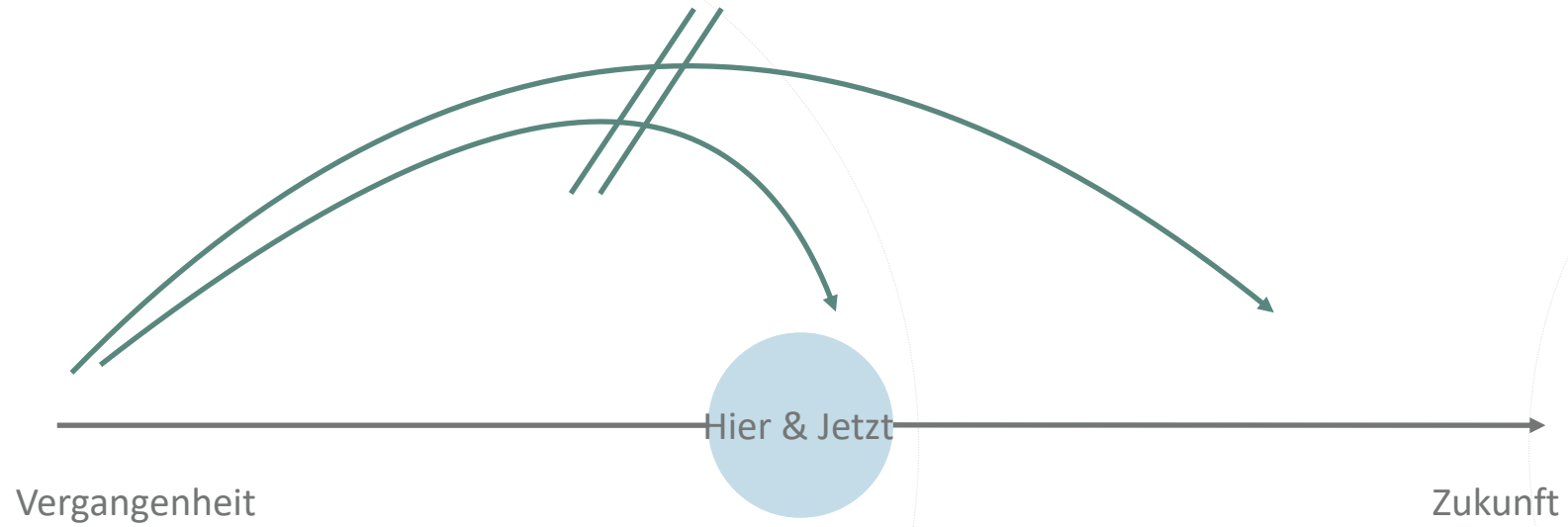


Instinkte
Verkörperter
Bewusstsein

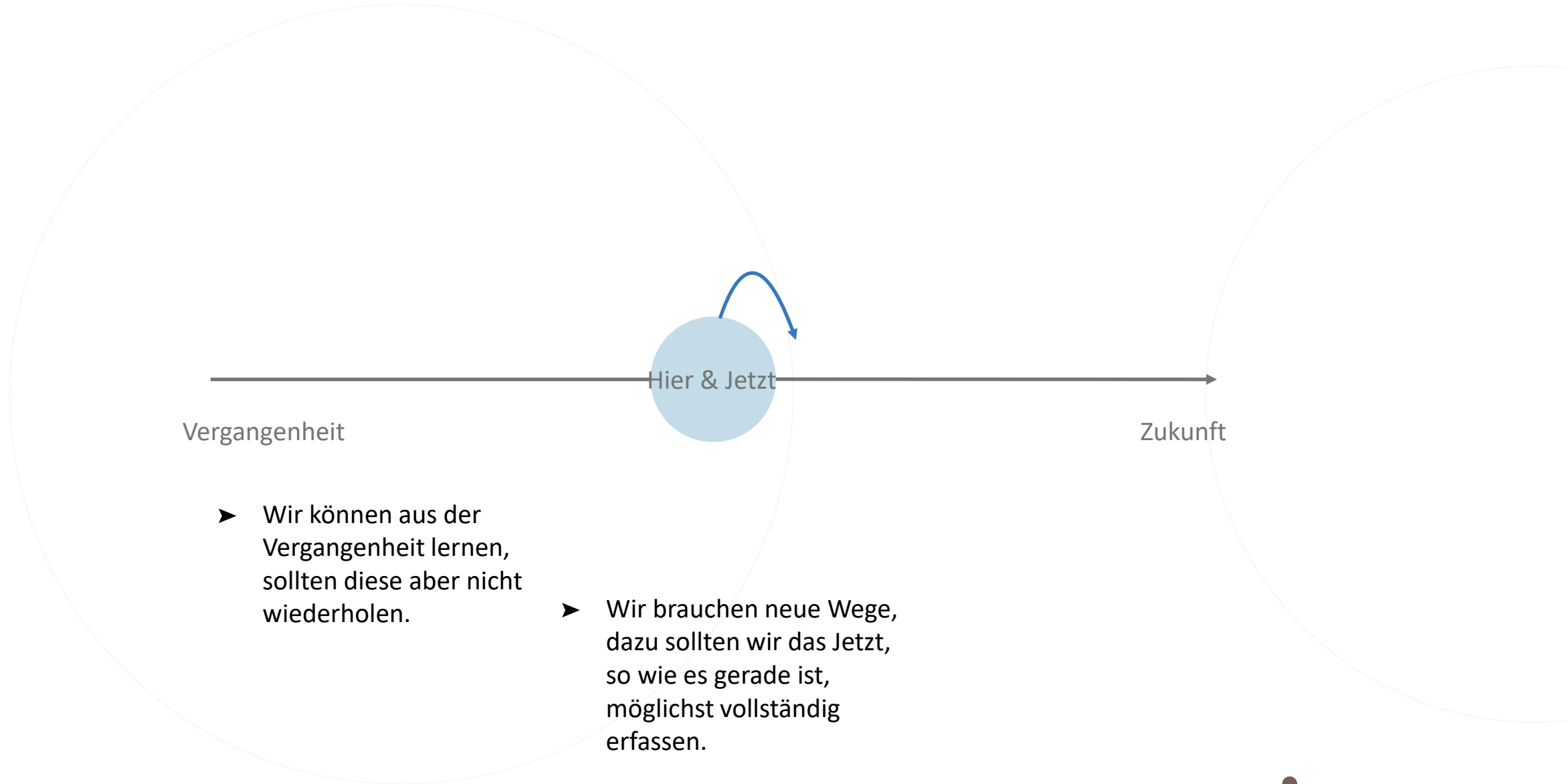




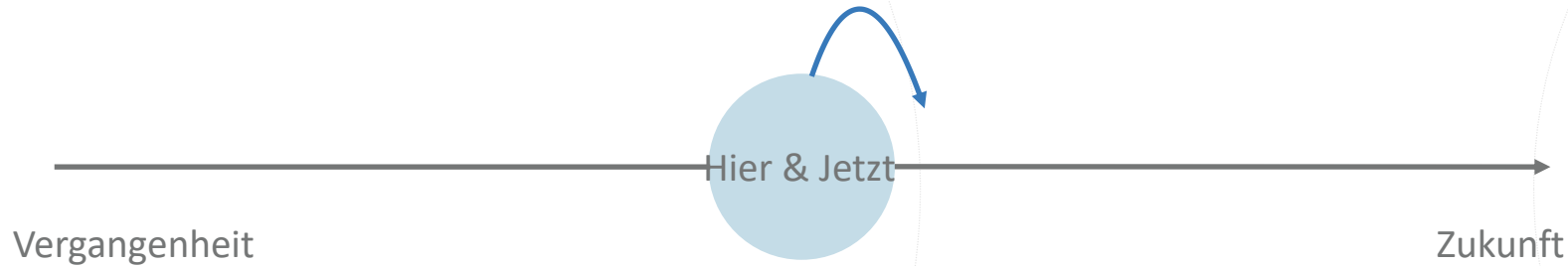




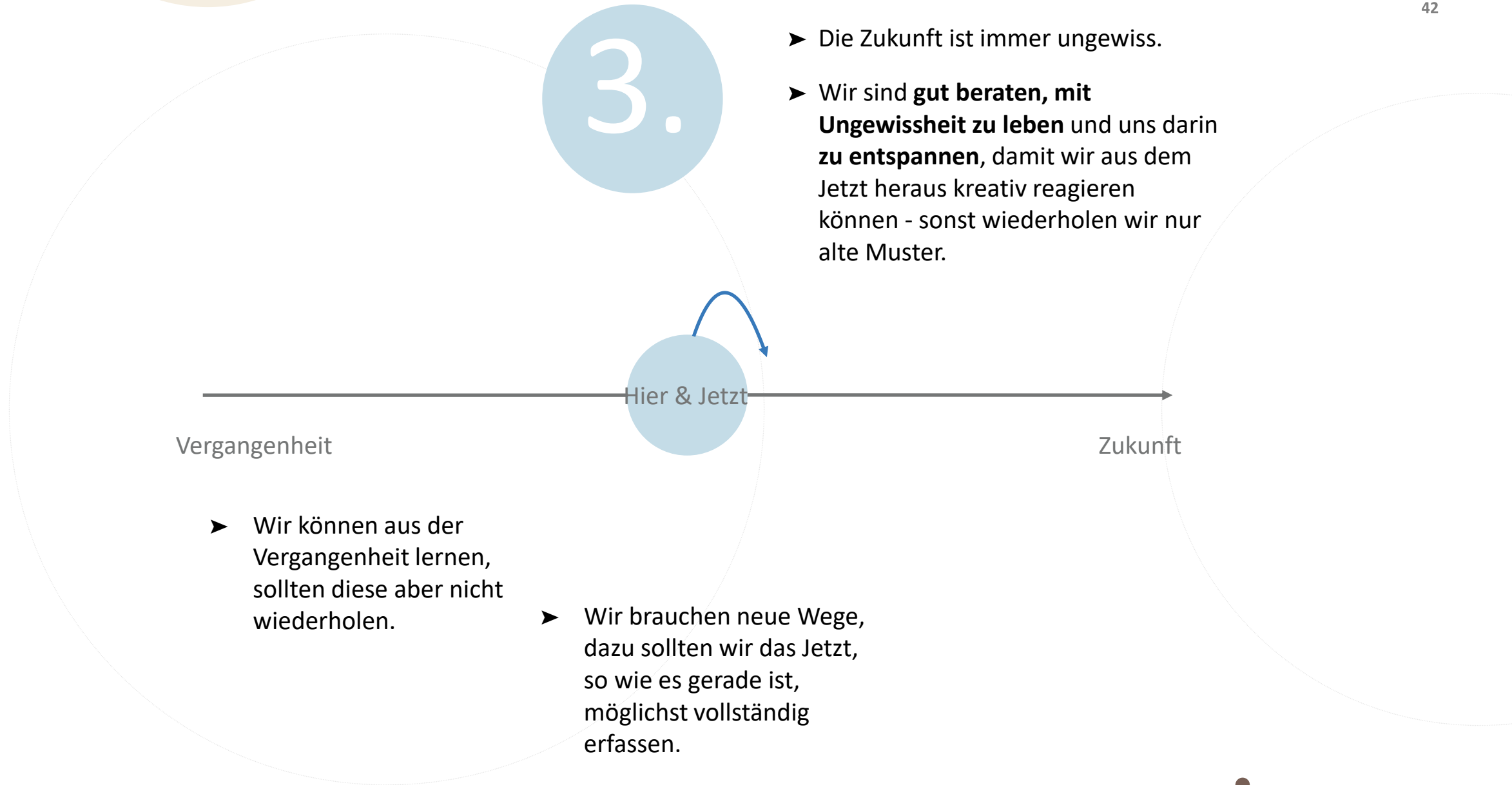
- ▶ Wir können aus der Vergangenheit lernen, sollten diese aber nicht wiederholen.



Entspannt =
Im Hier und Jetzt präsent =
Alle Ressourcen stehen zur Verfügung =
Angemessene, nachhaltige, mitfühlende Entscheidungen



- ▶ Wir können aus der Vergangenheit lernen, sollten diese aber nicht wiederholen.
- ▶ Wir brauchen neue Wege, dazu sollten wir das Jetzt, so wie es gerade ist, möglichst vollständig erfassen.



3.

- ▶ Die Zukunft ist immer ungewiss.
- ▶ Wir sind **gut beraten, mit Ungewissheit zu leben** und uns darin **zu entspannen**, damit wir aus dem Jetzt heraus kreativ reagieren können - sonst wiederholen wir nur alte Muster.

Vergangenheit

Hier & Jetzt

Zukunft

- ▶ Wir können aus der Vergangenheit lernen, sollten diese aber nicht wiederholen.
- ▶ Wir brauchen neue Wege, dazu sollten wir das Jetzt, so wie es gerade ist, möglichst vollständig erfassen.

Vermitteln, dass wir ein Teil
eines großen Ganzen sind

3.

„Ein Mensch ist ein räumlich und zeitlich beschränktes Stück des Ganzen, was wir „Universum“ nennen. Er erlebt sich und sein Fühlen als abgetrennt gegenüber dem Rest, eine optische Täuschung seines Bewusstseins. ... Nicht das Nähren der Illusion, sondern nur ihre Überwindung gibt uns das erreichbare Maß inneren Friedens.“

A l b e r t E i n s t e i n (1 9 5 0)

„If you don't become the ocean,
you'll be seasick every day.“

Leonard Cohen

Resilienzfaktoren

Soziale Unterstützung

- Gesellschaftliche und familiäre Stabilität mit Respekt für Autonomie und klaren Strukturen
- Sichere Bindungen

Materielle Ressourcen

Genetik und Konstitution; Wissen, Intelligenz und Fähigkeiten

Innere Haltung

- Präventive Gesundheitsorientierung
- Flexibilität und Offenheit; Akzeptanz und Mitgefühl
- Angemessener Optimismus
- Spiritualität
- Bereitschaft, sich helfen zu lassen und zu helfen



I am



In der Kommunikation

- Hoffnung vermitteln. Krisen als Chancen reframen. Optimismus pflegen.
- Anregen, die aktuelle Zeit als unerwartetes Geschenk für die eigene Weiterentwicklung zu sehen.
- Sich Visionen der Studierenden formulieren lassen. Was ist diesen von „Herzen“ wichtig? Was möchten sie in ihrem Leben, als Familienvater/-mutter, als zukünftige ..., lernen, erfahren und entwickeln?
- Blick auf das Meistern früherer Herausforderungen richten: Ressourcen erfragen. Fähigkeiten und hilfreiche Haltungen ermitteln und vermitteln.
- Sich „Gipfelerlebnisse“ schildern lassen.
- Inspirationen und Vorbilder suchen lassen.
- Ideen-Basar ausschreiben. Austausch initiieren.



I am



Mögliche Aktivitäten

- Motivation setzen: Sich helfen zu lassen und zu helfen; Ehrenamt ausüben.
- Gelegenheit zum gemeinsamen Meditieren, Tanzen, Musizieren, Spielen schaffen.
- Yoga, Qigong, Taiji-Kurse anbieten.
- Spazierengehen in der Natur und das Aufsuchen von Kraftquellen fördern.
- Austausch von inspirierenden Texten, Gedichten, Interviews starten.
- Zeiten der Stimmigkeit erfragen.
- In die Dankbarkeitspraxis einführen. Das Führen eines Dankbarkeits- oder Freudetagebuchs. Hilft nachweislich bei Depressionen.
- Vorteile des „Betens“ aus wissenschaftlicher Sicht darstellen
- Resilienz-Kurse anbieten. (Selbst-)Mitgefühl schulen.



... wir
mitfühlend
mit uns
und anderen
sind

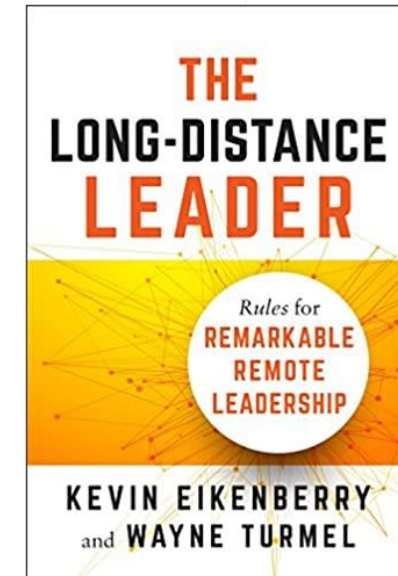
... wir vertrauen
und mit Nicht-
Wissen leben
können

Das optimale Toleranzfenster haben wir, wenn...

...entspannt
und im guten
Kontakt mit
unserem
Körper sind



Literaturtipps





Online-Ressourcen (externe Links!)

Virtuelles Random Picker Wheel (Virtuelles Glücksrad)

- <https://tools-unite.com/tools/random-picker-wheel>

TED-Talk „3 Steps to turn everyday get togethers into transformative gatherings“ (deutsche Untertitel)

- https://www.ted.com/talks/priya_parker_3_steps_to_turn_everyday_get_togethers_into_transformative_gatherings/transcript#t-605869

Lebenskarten für diese Zeiten von Michael Bohne

- https://institut-trauma-paedagogik.de/files/corona/BOHNE_Innen-Leben_Ein-Kartenset-fuer-beispiellose-Zeiten.pdf

Werbe-Angebot von „Ein guter Plan“: Kostenloses Buch gegen die Corona-Winterdepression (pdf)

- <https://einguterplan.de/einguterwinter/>

VIELENDANK

an meine
Wegbegleiter/
Kolleg/ Lehrer/
innen

und die vielen
Fotograf/innen
auf pixabay:

- finelightarts (Mutter-Kind)
- Visuals3Dde (Covid-2)
- Myriams-Fotos (Junge, innerer Kollaps)
- Jmarti20 (Impala)
- Stocksnap (2x; Studierende)
- Christels (Pferd)
- Nel Botha (Löwin)
- Denvanath
- Gert Altmann
- Free Photos (Frau 1, lächelnd)
- Alexas Fotos (Toi.papier)
- Skitterphoto
- Gerald (Change)
- Johnhain
- jevinia
- Bob Dmyt
- Ben Merckx (Herzen)
- 455992
- ashish choudhary (Mann, Streit)
- DarkWorkX
- 李磊瑜伽 (Meditierender)
- CandidShot
- Anemone123
- Randy Rodriguez (Frau 2)
- Pexels (umarmende Kinder)
- Peterjamesanthony (Vater-Kind)
- Cocoparisienne (Fotografin)