



## Thema

### Sozioemotionale Bedarfe von Schüler\*innen in herausfordernden Zeiten

In einer Zeit mit einem Multikrisen-Szenario, in der mehrere Krisen gleichzeitig nebeneinander bestehen, wie z.B. der COVID-19-Pandemie, der Klimakrise, dem russischen Angriffskrieg auf die Ukraine und den daraus resultierenden wirtschaftlichen Folgen, berichten Kinder und Jugendliche vermehrt von einer deutlich höheren psychischen Belastung, die sie erleben<sup>1</sup>. Für diese besonders krisen-vulnerable Gruppe der Kinder und Jugendlichen empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Psychologie (DGP) u.a. niederschwellige Unterstützungsmaßnahmen in Lebensräumen von Kindern und Jugendlichen. Zu diesen Lebensräumen zählen beispielsweise auch Schulen. Hier gilt es, so die DGP, für Schüler\*innen Maßnahmen zur Stärkung und zum Erhalt der Resilienz in Krisen zu implementieren, um so mit aktuellen Krisen besser umgehen zu können und für zukünftige Krisen gewappnet zu sein.

Nach aktueller Ansicht können verschiedene Faktoren dazu beitragen, dass Menschen den Herausforderungen des Lebens stabil begegnen können. Zu diesen sogenannten Resilienzfaktoren gehört z.B., sich in stabilen sozialen Netzwerken zu befinden, bzw. diese aufzubauen, zu pflegen und zu erhalten. In diesem Zusammenhang ist es wesentlich, dass Kinder und Jugendliche über gute kommunikative Fähigkeiten sowie Fähigkeiten zur Konfliktlösung verfügen. Weiterhin sind elementare Resilienzfaktoren, sich selbst wahrnehmen und hinsichtlich seiner aktuellen Befindlichkeit und Bedürfnisse reflektieren zu können. Verfügen Kinder und Jugendliche über diese Fähigkeiten, können sie in Stresssituationen leichter herausfinden, wie es ihnen aktuell geht und was ihnen in Bezug auf (Selbst-)Fürsorge gut tun würde. Schließlich ist auch noch die Lösungsorientierung als eine Ressource zu nennen, aus der sich die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen in einer herausfordernden Situation speist. Damit ist gemeint, dass ein resilienter Mensch nach Lösungen sucht, anstatt sich in der Problembetrachtung zu verlieren. Damit dies gelingen kann, ist es notwendig, sich seiner eigenen Fähigkeiten bewusst zu sein, auf diese zu vertrauen und Problemlösestrategien entwickeln zu können.

Wäre es möglich, in expliziten Trainings oder eingebunden in den Schulalltag, Faktoren von Resilienz, wie z.B. die zuvor genannten, bei Schülerinnen und Schülern auszubilden und zu stärken, könnte sich dies in mehrerer Hinsicht positiv auswirken: Brauchen Stress- und Krisenbewältigung durch gesteigerte Resilienz weniger Energie, könnten sich Schüler\*innen ggf. leichter auf das Unterrichtsgeschehen, die Lerninhalte und das Miteinander im Klassenverband einlassen.

---

<sup>1</sup> Stellungnahme Deutsche Gesellschaft für Psychologie vom 10.02.2023 *Kinder und Jugendliche mit hoher psychischer Belastung: Versorgung verbessern und Prävention ausbauen*  
<https://www.dgps.de/schwerpunkte/stellungnahmen-und-empfehlungen/stellungnahmen/details/kinder-und-jugendliche-mit-hoher-psychischer-belastung-versorgung-verbessern-und-praevention-ausbauen/>, eingesehen: 11.10.2023