

Empfehlungen zur psychosozialen Unterstützung im Hinblick auf die Öffnung der Schulen

1. Grundsätzliche Überlegungen

Die Zeit der Schulschließung war für alle Beteiligten ein plötzlicher, nicht absehbarer **Einschnitt in das gewohnte Leben**. Kontakte und Abläufe wurden abrupt unterbrochen. Die anschließende Ausnahmesituation musste in unterschiedlichen Settings, mit unterschiedlichen Methoden und Kompetenzen gemeistert werden. Dies gelang im Wesentlichen sehr gut; manchmal hat diese besondere Zeit sogar Ressourcen gestärkt.

Allerdings mussten zum Teil auch Konflikte mit nahestehenden Menschen ausgehalten, belastende Dinge wie Krankheit und vielleicht sogar Tod in unmittelbarer Nähe ertragen und **negative Erfahrungen** wie Einsamkeit, Enttäuschung und Langeweile ausgehalten werden.

Zudem muss davon ausgegangen werden, dass die Infektionsgefahr zum Zeitpunkt der Öffnung der Schulen nicht gebannt ist. Die **Unsicherheit** (oft sogar Angst um die eigene Gesundheit oder die von anderen, aber auch um die finanzielle Existenz) **bleibt** und alle werden weiterhin mit gewissen Einschränkungen zurechtkommen müssen. Sich dies einzugestehen und bewusst zu machen, ist ein notwendiger Schritt, um handlungsfähig zu bleiben.

Um all dies gut verarbeiten zu können, hilft es den meisten Menschen, wenn **Zeit und Gelegenheit zum Austausch** gegeben werden. Belastende Erlebnisse und Gedanken können mitgeteilt und bewährte Bewältigungsstrategien ausgetauscht werden. Zu respektieren ist dabei aber auch, dass manche Personen sich nicht aktiv einbringen möchten und eher zurückhaltend reagieren.

Und es muss geplant werden, welche **Maßnahmen** zu treffen sind, dabei zu unterstützen, mit den besonderen Belastungen umzugehen. Daher ist es wichtig zu wissen, ob und inwieweit Schülerinnen und Schüler, deren Eltern, aber auch Lehrkräfte sowie deren Angehörige durch die schwierige Situation **besonders stark betroffen** sind.

Gemeinschaftlich kann dann wieder ein Alltag mit vielen gewohnten Abläufen und neuen Routinen aufgebaut werden. Allerdings muss besonders belasteten Menschen noch über eine längere Zeit hinweg Aufmerksamkeit geschenkt und für deren **Unterstützung gesorgt** werden.

Empfehlungen für eine hilfreiche psychosoziale Unterstützung zur Öffnung der Schule

2. Empfehlungen zur Unterstützung von Lehrkräften

In Situationen einer Krise haben sich eine gemeinsame Absprache im Kollegium oder eine Konferenz – sofern es die derzeitige Situation zulässt – im Vorfeld bewährt. Auch und gerade jetzt braucht es Gelegenheit zum Austausch und genaue Information u.a. zu folgenden Themen.

Wichtige Informationen für Lehrkräfte:

- Im Vorfeld soweit wie möglich Informationen über Covid-19- Erkrankungen, schwere Krankheitsverläufe und Todesfälle im Umfeld der Mitglieder der Schulfamilie einholen!
- Hinführung zu einem neuen gemeinsamen Start nach der Schulschließung
 - Würdigung des (von vielen Beteiligten) Geleisteten
 - Unterschiedlichen Umgang mit der Bewältigung der Situation respektieren
 - Rückmeldungen einholen: Was lief gut? Was weniger gut?
 - Information soweit bekannt und zulässig über konkrete Covid-19-Erkrankungen bzw. Betroffenheit von Personen der Schulgemeinschaft (Todesfälle, schwere Erkrankungen) und auch, soweit nicht im Vorfeld bereits geschehen, Informationen darüber einholen
 - Gemeinsame Regelungen für den weiteren Ablauf und evtl. geplanter besonderer Maßnahmen
- Planung des 1. Tages:
 - Dringende Empfehlung für die 1./2. Stunde:
 - Beginn mit Klassenleiterunterricht /einer vertrauten Lehrkraft mit ganzer Klasse
 - Klassengespräch (s. Vorlagen im Anhang) und dann eine offene Phase
 - Klärung des Umgangs mit dem erarbeiteten Material aus dem „Lernen zuhause“
 - Hinweis auf toleranten, flexiblen Umgang mit entstandenen Lernschwierigkeiten („Oberstes Ziel ist es, dass alle Schülerinnen und Schüler an allen Schularten faire Bedingungen erhalten und niemand durch die jetzige Situation benachteiligt wird.“ Homepage des Kultusministeriums; Stand: 6.04.2020)
- Nächste Schritte: weitere schulartspezifische Organisation: z. B. Leistungserhebungen ...
- Lehrkräfte sollten Schülerinnen und Schüler besonders aufmerksam beobachten, im Hinblick auf:
 - Auffälligkeiten wie z. B. (gewaltsame) Konflikte in der Familie, Existenz- und Zukunftsängste, schwere Krankheitsverläufe, Todesfälle → Beratungssystem der Schule einbinden!
 - Besonderheiten wegen Covid-19 – Erkrankung eines Schülers → Stigmatisierung vorbeugen!
 - besondere Schwierigkeiten beim „Lernen zuhause“ → Im Einzelgespräch klären; behutsam nach Gründen forschen → Beratungssystem der Schule einbinden!

- Informationen zu internen und externen Beratungsangeboten für Schülerinnen und Schüler
- Klärung der Kontaktaufnahme zu nicht anwesenden Schülern
- Gesprächsangebot für Lehrkräfte bei besonderen Fragen
- Hinweis auf das Angebot zur Förderung der Lehrergesundheit der Staatlichen Schulberatungsstellen für persönliche Anliegen von Lehrkräften

Weitere Konferenz, wenn möglich am Ende des 1. Tages (Erfahrungen/ Stimmungsbild einzuholen, Absprachen zu treffen)

Auch besonders belastete Kolleginnen und Kollegen müssen im Blick behalten werden. (Evtl. Hinweise der Schulaufsicht, Angebote der Lehrergesundheit oder des Personalrats)

- Risikogruppen: Vorerkrankte, ältere Personen ...
- Besonders belastete Personen: z. B. Todesfälle im nahen Umfeld, belastende Erfahrungen während der Schulschließung
- Kolleginnen und Kollegen mit Vorbelastungen

Empfehlungen für eine hilfreiche psychosoziale Unterstützung zur Öffnung der Schule

3. Empfehlungen zur Unterstützung von Schülerinnen und Schülern

Aufgrund von Informationen im Vorfeld oder aus Rückmeldungen der Lehrkräfte müssen besonders belastete Schülerinnen und Schüler der Schule identifiziert werden.

- Risikogruppen: vorerkrankte oder chronisch und akut psychisch kranke Kinder und Jugendliche
 - Wiederbeschulung evtl. erst nach ärztlicher Empfehlung und im Einvernehmen mit den Erziehungsberechtigten; evtl. besondere Bedingungen finden
 - Zu bedenken ist hier auch die zusätzliche psychische Belastung der Familien, die in den letzten Wochen womöglich in großer Sorge um die Gesundheit waren.
- Personen mit Schulvermeidungsproblematik im Blick behalten
 - ⇒ Anwesenheit bzw. Entschuldigungsgründe überprüfen!
- Schülerinnen und Schüler mit psychischen Vorbelastungen (z. B. Angst, Rückzug, Suizidalität, Depression) ⇒ besonders im Blick behalten!
- Besonders belastete Schülerinnen und Schüler:
 - Akute, schwere Krankheitsverläufe oder Todesfälle in der Familie
 - Angehörige, die zu einer Risikogruppe gehören
 - Angehörige, die sich im stark betroffenen Ausland aufhalten
 - Schwere Konflikte oder andere Belastungen in der Familie während der Schulschließung
 - Familien mit Vorbelastungen vor der Schulschließung
 - ⇒ Unbedingt Kontakt zum Beratungsteam der Schule aufnehmen! (Schulpsychologie, Beratungslehrer, Schulsozialarbeit, Schulseelsorge)

Weitere Beratungsangebote u.a.:

- Staatliche Schulberatungsstellen (www.schulberatung.bayern.de)
- Familienberatungsstellen
- Krisendienste
- Kinder- und jugendpsychiatrische Dienste

Empfehlungen für eine hilfreiche psychosoziale Unterstützung zur Öffnung der Schule

4. Empfehlungen zur Information der Eltern

Genauere Information der Eltern kann auch bei diesen für Sicherheit und Orientierung sorgen. Außerdem entlastet es die Verwaltung und die Lehrkräfte, wenn einheitliche Informationen rechtzeitig gegeben werden.

- Informationen auf der Homepage der Schule zu Organisation und Planungsstand möglichst frühzeitig

- Wichtige Inhalte für eine schriftliche Elterninformation (sog. Elternbrief)
 - Wertschätzung ausdrücken für die geleistete Arbeit zu Hause
 - Sachverhalt klären; genauen Ist-Stand benennen; Planungssicherheit vermitteln
 - Informationen zum Umgang mit Leistungserhebungen und den weiteren Wochen
 - Hinweis auf regelmäßige Informationen vonseiten der Schule: Inhalte, Übermittlungsweg(e), Häufigkeit
 - Übergangsmaßnahmen und Vorsichtsregeln werden voraussichtlich noch länger gelten! (ggf. weitere Regeln beachten z. B. Hygiene, siehe aktuelle Hinweise)
 - Hinweis auf „11 Tipps für Eltern“ (zum Download www.km.bayern.de)
 - Kontaktdaten innerschulischer und außerschulischer Ansprechpartner bei Sorgen und Problemen benennen; Hinweis auf Verschwiegenheitspflicht der Beratungslehrkräfte und Schulpsychologen
 - Bitte um Rückmeldung bei Fragen oder Unsicherheiten; Hinweis, dass Situation nur durch eine vertrauensvolle Zusammenarbeit aller Mitglieder der Schulfamilie gemeistert werden kann
 - Ausblick auf eine Verbesserung der derzeitigen Umstände und auf positive Elemente, die man zeitnah gemeinsam tätigen kann oder bald wird: Zusammenhalt und Gemeinschaftsgefühl stärken, positive Motivation

Empfehlungen für eine hilfreiche psychosoziale Unterstützung zur Öffnung der Schule

5. Checkliste für das Schulische Krisenteam

- Vorinformationen einholen zum Sachstand (siehe u. a. Allgemeinverfügung)
- Informationen einholen über Covid-19-Erkrankungen, schwere Krankheitsverläufe und Todesfälle im Umfeld der Schülerschaft oder auch der Lehrkräfte
- Beachtung der Schweigepflicht der Schule und aller an Schule Beteiligten! Im Zuge der Bewältigung dieser Krise können vielfältige sensible Informationen bekannt werden. Mit diesen muss sehr verantwortungsvoll umgegangen werden.
- In Absprache mit der Schulleitung: Elternbrief formulieren und, wenn möglich, vor Schulbeginn den Eltern zukommen lassen

- „Kreise der Betroffenen“ erstellen: Identifizieren von
 - Risikogruppen
 - besonders belasteten Schülerinnen und Schülern und anderen Mitgliedern der Schulfamilie
- „Kreise der Unterstützer/ Unterstützerinnen“ erstellen:
 - Ressourcen der Schule erfassen und in alle Ebenen kommunizieren
 - Beratungsangebot für Schülerinnen und Schüler mit Kontaktdaten zusammenstellen; evtl. auf die Homepage der Schule verweisen

- Planung der Konferenz (notwendige Informationen bereitstellen)
- Planung des 1. Schultags (Stundenplanänderung; Vertretungen; Doppelungen)
- Material in schriftlicher Form Lehrkräften, Verwaltungsangestellten und allen anderen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zur Verfügung stellen (Kontaktdaten; Vorschläge Klassengespräch; Organisatorisches ...)

- Klarmachen der Besonderheit der Situation: Grenzen der Zuständigkeit und Belastbarkeit beachten!
- Bei weiterem dringendem Unterstützungsbedarf steht KIBBS (www.kibbs.de) nach Möglichkeit für Schulleitung und Krisenteam zur Verfügung!

Anhang: 2 Vorlagen zum Klassengespräch zur Auswahl

Hinweise zum Klassengespräch nach Wiederaufnahme des Unterrichts

Eigene Belastung kritisch hinterfragen

Eine persönlich betroffene Lehrkraft (z. B. bei schwerer Erkrankung oder Tod im persönlichen Umfeld) sollte das Klassengespräch nicht alleine leiten. Unterstützung durch eine Kollegin oder einen Kollegen kann hilfreich sein. Bitte wenden Sie sich in diesem Fall an das schulische Krisenteam bzw. die Schulleitung.

Schüler informieren

Kurze, sachliche Zusammenfassung über das, was die letzten Wochen passiert ist und der aktuellen Situation.

Fragen der Schülerinnen und Schüler so weit als möglich ehrlich und altersgemäß beantworten. Den Unterschied zwischen objektiven Informationen und falschen Nachrichten oder Spekulationen in den Medien und sozialen Netzwerken verständlich machen. Die Persönlichkeitsrechte der Erkrankten sind zu beachten.

Informieren, was die Schule unternommen hat und was jetzt gilt, z. B. Umgangs- und Verhaltensregeln (Pause, Pausenverkauf, Toiletten, Stundenwechsel ...), Maßnahmen zur Stressreduktion für Betroffene (z. B. Rückzugsort in der Pause, Umgang mit Leistungsanforderungen ...).

Informieren Sie auch über die Ansprechpartner an der Schule (z. B. Schulpsychologie, Beratungslehrkraft, evtl. Schulsozialarbeit ...) und bieten Sie sich ggf. auch selbst zum Gespräch an.

Eigene Erfahrungen einbringen

Authentische Darstellung der eigenen Erfahrungen der letzten Wochen. Dabei die Schülerinnen und Schüler nicht überfordern, sondern als Modell für Ressourcenorientierung und Bewältigungsstrategien dienen und anhand eigener konkreter Beispiele zeigen, wie man selbst mit der ungewohnten Situation umgegangen ist. Folgende Formulierungen können hier hilfreich sein: „Ich habe mich auch öfter mal unsicher gefühlt, wenn ich Dann habe ich .../mir ... gedacht. Dann ging es mir schon besser/ ... hat mir dabei gut getan.“

Schülerinnen und Schüler strukturiert Erfahrungen äußern lassen

Wie habt ihr die besondere Situation erlebt? Was hat euch geholfen? Wie habt ihr geholfen? Wie seid ihr in der Familie damit umgegangen? Welche Strukturen waren hilfreich? Wie habt ihr Zeit miteinander verbracht?

Wie habt ihr trotzdem Kontakt mit Freunden und Mitschülern gehalten?

Wie seid ihr mit dem Lernen zurechtgekommen?

Folgende Belastungen könnten Kinder und Jugendliche hier nennen: familiäre Probleme, finanzielle Probleme, Unsicherheit, Angst um sich selbst und andere, Schuld, Trauer.

Auch positiven Erlebnissen und Freude sollte Raum gegeben werden.

Schülerinnen und Schüler können sehr unterschiedliche Bewältigungsmuster und Reaktionen zeigen. Zeigen Sie dafür grundsätzlich Wertschätzung. Verstärken Sie konstruktive Beispiele.

Individuelle Beratung

Es kann sein, dass die Belastungen für einzelne Schülerinnen und Schüler sehr hoch sind.

Achten Sie daher in den nächsten Wochen bitte besonders auf Schülerinnen und Schüler, die sich anders als sonst verhalten. Tauschen Sie sich diesbezüglich im Kollegium aus. Sprechen Sie mit diesen Schülerinnen und Schülern in einem Vier-Augen-Gespräch. Verweisen Sie ggf. auf das Beratungsteam der Schule und nehmen Sie Kontakt mit diesem auf, falls nötig.

Gemeinsam in die Zukunft blicken: Was tun wir als Klasse jetzt?

Wie kümmern wir uns um fehlende Schüler?

Wie gehen wir miteinander um?

Wie sollen wir uns in der Klasse (Sitzplan ändern, Kontakte...) verhalten?

Wie gehen wir mit unserem unterschiedlichen Lernentwicklungsstand um?

Was ist jetzt wichtig im Hinblick auf anstehende Prüfungen und zur Prüfungsvorbereitung?

Welche gemeinsamen Klassenaktivitäten sind jetzt nach den aktuellen Regeln möglich und von den Schülerinnen und Schülern gewünscht?

Möglicher Gesprächsverlauf „Gespräch bei Wiederaufnahme des Unterrichts“

Selbstreflexion zur Vorbereitung	<p>Wie habe ich die Zeit verbracht? Was war schwierig? Was hat mir gutgetan? Eine persönlich stark betroffene Lehrkraft (z. B. bei schwerer Erkrankung und Tod im persönlichen Umfeld) sollte das Klassengespräch nicht alleine leiten. Eine 2. Person kann unterstützend sein und entlasten.</p>
Schülerinnen und Schüler informieren Sprachregelung dazu vorab klären	<p>Die Schülerinnen und Schüler über den Sachverhalt (das was in den letzten Wochen passiert ist) kurz, altersgemäß und sachlich informieren. Hilfreich ist es, sich im Vorfeld an der Schule auf eine „gemeinsame Sprachregelung“ zu einigen, die die Situation an der eigenen Schule sachlich richtig und ohne zu dramatisieren beschreibt ==> Sicherheitsgefühl erhöhen (Die Persönlichkeitsrechte der Erkrankten sind zu wahren.)</p>
Eigene Erfahrungen einbringen	<p>Berichten von sich selbst: Den Schülerinnen und Schülern die eigenen Erfahrungen und Emotionen der letzten Wochen knapp und authentisch mitteilen. Dabei insbesondere auf Ressourcen und hilfreiche Bewältigungsstrategien eingehen.</p>
Schülern Gelegenheit zu Äußerungen geben Nicht zu Äußerungen drängen; nur die sprechen, die möchten. Je nach Alter und eingeführten Methoden können ergänzend auch andere Möglichkeiten der Äußerung (Smilies, Steine ...) gegeben werden.	<p>Schülerinnen und Schüler Erfahrungen äußern lassen Z.B: Wie hast du diese besondere Situation erlebt? Was und wer hat dir/euch geholfen? Wie hast du geholfen? Wie seid ihr in der Familie damit umgegangen? Konntest du Kontakt mit Freunden und Mitschülern halten? Wie? Wie bist du mit den Arbeitsaufträgen der Schule zurechtgekommen? Folgende Belastungen könnten Kinder und Jugendliche hier u.a. nennen: familiäre / finanzielle Probleme, Angst um sich selbst und andere, Schuld, Trauer ... Insbesondere sollte positiven Erlebnissen und Freude Raum gegeben werden. Anmerkung zum Thema „Gefühlsäußerungen“: Unterschiedliche Gefühlsäußerungen und Reaktionsweisen zulassen, in Worte fassen und erklären; Unsicherheit, Angst, Ärger, Schuld, kein besonderes Gefühl, - Reaktionsweisen annehmen und einordnen Versichern, dass die gezeigten Reaktionen eine <u>übliche Reaktion</u> auf Unsicherheit und Stress sind, keine zusätzliche Verunsicherung auftreten lassen! Perspektiven öffnen!</p>
Bewältigungsstrategien anregen Selbstwirksamkeit anregen, Unterstützungsangebote benennen	<p>An vorhandene Bewältigungsstrategien anknüpfen Was hilft Dir (üblicherweise)? Den Austausch darüber anregen und weitere Vorschläge machen, was geeignet ist, um sich zu erholen, bzw. sich abzulenken: reden, spielen, Musik hören, malen, Bewegung, Sport... Unterstützungsangebote benennen: Wenn dich etwas belastet oder beunruhigt – auch das Gespräch mit erwachsenen Vertrauenspersonen wie Eltern oder Lehrkräfte suchen; je nach Alter an Beratungsstellen verweisen; wenn nötig Beratungsdienste einschalten</p>
Information über Maßnahmen (an) der Schule	<p>Informieren darüber, was die Schule unternommen hat und unternimmt: Umgangs- und Verhaltensregeln - Was können wir tun, um uns zu schützen? Information über Ansprechpartner an der Schule</p>
Blick in die Zukunft	<p>Gemeinsam in die Zukunft blicken: Was tun wir jetzt? Wie geht es weiter? Was können wir gemeinsam tun? Klassenaktivitäten, Umgang mit Proben, ...</p>
Abschluss im Anschluss wenn möglich: Alltagsroutine	<p>Gemeinschaftsgefühl stärken: gemeinsame Aktivitäten und gewohnte Rituale helfen, sich von schwierigen Themen zu lösen. (Plakatgestaltung, Spiel, Lied, ...) Anschließend ist Alltagsroutine hilfreich.</p>