

Sieben Tipps, was Sie für sich selbst tun können

Tipp 1 - Zeit für Übergänge lassen

Tipp 2 - Soziale Kontakte überprüfen

Tipp 3 - Gefühle zeigen und teilen

Tipp 4 - Behutsam persönliche Begegnungen entwickeln

Tipp 5 - Ihren Weg des Stressabbaus finden

Tipp 6 - Den Alltag genießen

Tipp 7 - Wirksamkeit erfahren

Anhang

Ein Blick auf die Studien
COPSY-Studie des
Universitätsklinikums

Hamburg-Eppendorf

Studie der Universität Krems

und der Medizinischen

Universität Wien

Studie der Bertelsmann

StiftungForschungsverbund der

Universitäten Hildesheim und

Frankfurt

Studie des Ifo-Instituts

Studie der Pronova BKK

Repräsentative Umfrage des

Meinungsforschungsinstituts

Civey im Auftrag der AOK

Baden-Württemberg

Beiträge aus der Tagespresse

Einleitung

Ein Lob den Kindern und Jugendlichen, wie sie die Pandemie bislang gemeistert haben! Sie waren und sind diszipliniert, um sich und andere vor Ansteckungen durch das Virus zu schützen. Sie sind mit den Einschränkungen so umgegangen, dass bei den meisten ihre Lebendigkeit und Lebensfreude erhalten blieb. Auch wenn es Schwierigkeiten gab und immer noch gibt, hat die große Mehrheit von ihnen gemeinsam mit ihren Eltern Wege gefunden, sie zu bewältigen.

Von einer »verlorenen Generation« oder einer »Corona-Generation« zu reden, wie dies in manchen Medien geschieht, ist deshalb nicht angebracht. Es stimmt schlicht und einfach nicht. Es ist sogar gefährlich, weil die Kinder und Jugendlichen dieser Generation damit stigmatisiert, mit einem Makel behaftet werden. Die große Mehrheit der Kinder und Jugendlichen wird die Pandemie und ihre Folgen mit etwas Unterstützung weiterhin gut bewältigen.

Doch diese Unterstützung brauchen sie. Deswegen werden wir in diesem Buch herausarbeiten, welche Hilfe und Begleitung

notwendig ist, warum sie gegeben werden muss und wie sie gegeben werden kann. Möglichst konkret und umsetzbar, für Eltern ebenso wie für pädagogische und andere Fachkräfte.

Für die Mehrheit der Kinder und Jugendlichen reicht diese Unterstützung, für manche aber nicht. Für sie hat die Pandemie negative Auswirkungen und kann andauernde Folgen haben. Wir selbst bekommen dies in unserer täglichen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit. Aber auch andere Pädagogen, Psychologinnen und Ärzte berichten, dass die Zahl der Kinder und Jugendlichen mit