

Coronakrise: Zentrum Kaleido Ostbelgien will im Umgang mit Stress und Krisen Unterstützung geben – Aktuelles Angebot wird ausgebaut

Wie die innere Widerstandskraft wächst

Junge Menschen leiden ganz besonders unter den Einschränkungen, die mit der Corona-Pandemie verbunden sind. Um darauf zu reagieren, hat das Zentrum Kaleido Ostbelgien bereits im vergangenen Schuljahr damit angefangen, Workshops anzubieten, um den Umgang mit Stress und Prüfungsdruck zu unterstützen. Gestärkt werden sollte damit die innere Widerstandskraft, die sogenannte „Resilienz“. Nun wird das Angebot ausgeweitet.

VON CHRISTIAN SCHMITZ

Heimunterricht im Zuge von Schul- oder Klassenschließungen, Leben in Quarantäne, wegfallende Angebote für (junge) Menschen: Die nicht enden wollende Coronakrise stellt die Gesellschaft vor enorme Herausforderungen. Aus diesem Grund hatte das Zentrum Kaleido Ostbelgien im Auftrag von Bildungsministerin Lydia Klinkenberg (ProDG) im letzten Schuljahr ein neues Angebot in Ostbelgien lanciert. „Resilienz – Wie wir leichter durch die Krise kommen“: Unter diesem Titel wurden Workshops für Abiturientinnen und Abiturienten in der Deutschsprachigen Gemeinschaft angeboten.

Nach dem ersten Durchlauf ist weiter an der Konzeption gearbeitet worden, sodass die Workshops nun flächendeckend zum Einsatz kommen können. Insgesamt 924 Schüler und 683 Lehrer in acht Grund- und sechs Sekundarschulen machen bis Ende des Schuljahres mit. Hinzu kommt das Zentrum für Aus- und Weiterbildung (ZAWM), hieß es am Mittwochmorgen bei der Vorstellung im Rahmen einer Online-Presskonferenz. Bildungsministerin Lydia Klinkenberg verwies dabei unter anderem auf eine Umfrage zum Hybridunterricht, wonach mehr als die Hälfte (57 %) angaben, dass der Hybridunterricht das Wohlbefin-



Die Coronakrise stellt vor allem junge Menschen vor besondere Herausforderungen. Das Zentrum Kaleido hat mit einem speziellen Angebot zur Stärkung der inneren Widerstandskraft reagiert. Dieses wird jetzt ausgebaut. Foto: Imago/Cavan Images

den beeinträchtigt. Doch was sich hier noch recht harmlos anhört, führt in extremen Fällen zu Panikattacken, wie das Zentrum Kaleido berichtet habe. „Deshalb haben wir einen Handlungsbedarf für ein entsprechendes Angebot gesehen“, sagte Lydia Klinkenberg. Herausgekommen ist eine Initiative, die Schülern, Lehrern, aber auch Eltern konkrete Instrumente in die Hand ge-

ben soll. Nutzen kann man sie in der Schule, aber auch zu Hause im privaten Alltag.

Im Mittelpunkt steht der Begriff „Resilienz“, der sich vom englischen Wort „Resilience“ ableitet. Ursprünglich wurde damit in der Materialkunde die Fähigkeit von Werkstoffen beschrieben, aus einer starken Verformung heraus wieder in den ursprünglichen Zustand zurückzukommen. Oder an-

ders ausgedrückt: Sich von Druck erholen zu können. Mit Tiefschlägen und Belastungen müssen auch Menschen klar kommen. Sie gelten in der Psychologie dann als resilient, wenn sie die kleinen und großen Krisen des Lebens zu meistern verstehen. Resilienz bedeutet innere Widerstandskraft in allen Lebenslagen.

Was sich sperrig anhören mag, soll nach und nach in

den schulischen Alltag einfließen, erklärte Coach Fabio Lesuisse, der seit Anfang September 2021 beim Zentrum Kaleido als Koordinator für psychosoziale Entwicklung tätig ist: „Wir wollen ein Tabu brechen. Der Umgang damit soll so selbstverständlich wie ein Besuch beim Zahnarzt werden.“

Mit im Boot sitzt auch Mona Oellers, die vor über 20 Jahren das Anti-Aggressions-Programm „Cooldown“ entwickelt hat, das nun auch in Ostbelgien eingesetzt wird. Die Pädagogin berichtete beim Pressetermin am Mittwochmorgen von „massiven Auffälligkeiten“ und „explodierenden Zahlen“ bei Kindern und Jugendlichen seit dem Ausbruch der Coronakrise. Das äußert sich in ganz unterschiedlichen Formen wie Depressionen, Angstzuständen, Einsamkeit und Selbstgefährdung. Von Schulen könne das jedenfalls nicht aufgefangen werden. Der Weg zur inneren Wi-

derstandskraft ist am einfachsten mit den richtigen Tipps zu erreichen, mit den sogenannten „sieben Säulen der Resilienz“: Dazu gehören Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Opferrolle verlassen, Verantwortung übernehmen, enge Bindungen und Zukunftsplanung (siehe „Hintergrund“).

Theoretisches Wissen wird auf ganz einfache Weise vermittelt.

Das theoretische Wissen um diese „Resilienz-Tankstellen“ werde auf ganz einfache Weise in den Workshops vermittelt – auf lebendige, humorvolle Weise und mit einfachsten Hilfsmitteln, wie Mona Oellers glaubhaft zu berichten wusste. Die Workshops zeichnen sich durch viele praktische Übungen für den Alltag aus. Es lohne sich, über die täglich gemachten Glücksmomente nachzudenken und andere im familiären Umfeld oder im Freundeskreis daran teilhaben zu lassen. Und wenn man etwas nicht ändern könne, sei es wichtig, die Situation mit Humor zu betrachten, gab die Pädagogin zwei der Tipps, die in den Workshops vermittelt werden.

Wichtig sei, dass man den allergrößten Teil der Resilienz nicht in die Wiege gelegt bekomme, sondern selbst erlernen könne, so Mona Oellers. Die Rolle der Eltern sei sehr wichtig, denn sie könnten bei der Entwicklung dieser Widerstandskraft als Vorbild dienen. „Leider gehen heutzutage viele Kinder mit der Haltung, in die Welt, dass die anderen es für sie schon richten werden.“ Für das Projekt bringt die Deutschsprachige Gemeinschaft insgesamt 76.000 Euro auf.

Nützliche Informationen zu dem Projekt gibt es in der von Kaleido-Broschüre „Resilienz – Wie wir leichter durch Krisen kommen“

HINTERGRUND

Die sieben Säulen der Resilienz

Mit „Resilienz“ ist die Fähigkeit gemeint, Stress auszuweichen oder zu verringern, um immun gegen Einflüsse zu werden, die uns auf Dauer krank machen können. Pädagogen arbeiten mit den sieben Säulen der Resilienz, die in der Broschüre „Resilienz – Wie wir leichter durch die Krise kommen“ beschrieben werden:

- **Optimismus:** Gemeint ist das Wissen, dass die Krise überwinden werden kann und wird.
- **Akzeptanz:** Hier geht es um die Fähigkeit, eine bestimmte Situation als gegeben anzunehmen.
- **Selbststeuerung:** Es geht darum, sich gegen die Opferrolle durch die Krise kommen und aktiv zu werden.
- **Lösungsorientierung:** Konzentration auf umsetzbare Lösungen.
- **Verantwortungsübernahme:** Erkennen, worin der eigene Beitrag liegt.
- **Beziehungspflege:** Freunde und Familie als Ort des Rückhalts nutzen.
- **Zukunftsgestaltung:** Ein Ziel für sich finden und auf dieses zusteuern. (sc)

Raumordnung: Anpassung der Gesetzgebung in der DG

Minister: „Wiederaufbau nach einer Flutkatastrophe schneller möglich“

Um zukünftig nach Naturkatastrophen einen schnelleren Wiederaufbau zu gewährleisten, ist zu Beginn der Woche ein wichtiger Erlass im Zuständigkeitsbereich Raumordnung verabschiedet worden. Darauf weist der zuständige DG-Minister Antonios Antoniadis (SP) hin. „In Zukunft sind für einen bestimmten Zeitraum und unter gewissen Bedingungen keine Genehmigungen für Arbeiten mehr nötig. Das ermöglicht einen schnelleren Wiederaufbau“, wird er in einer Mitteilung zitiert. „Diese Wiederaufbauarbeiten werden nach einer Naturkatastrophe ohne die Genehmigung und ohne die Hinzuziehung eines Architekten möglich sein – unter der Berücksichtigung spezifischer Bedingungen.“ Der Minister begründet die Reform mit den Ereignissen vom vergangenen Sommer: „Der Erlass ist eine unmittelbare Antwort auf die Flutkatastrophe von Juli 2021, die unsere Region heimge-

sucht und tiefe Narben hinterlassen hat. In einer außerordentlichen Situation wie diese ist weniger Bürokratie wichtig, um einen schnellen Wiederaufbau vorantreiben zu können.“

So sei beispielsweise ab sofort nach einer offiziell anerkannten Naturkatastrophe keine Genehmigung und kein Architekt mehr für die Reparatur, den Wiederaufbau oder den Abbruch von privaten und öffentlichen Gebäuden vonnöten. Für die öffentlichen Behörden werde es in Zukunft unter den gleichen Konditionen möglich sein, den Wiederaufbau bzw. Arbeiten auf dem öffentlichen Eigentum der Straßen-, Wege- und Schienennetze und der Wasserläufe schneller voranzutreiben bzw. in Angriff zu nehmen. Infolge einer anerkannten Naturkatastrophe sei auch die Verlegung, die Verlagerung, die Umrüstung und das Ersetzen von unter- oder überirdischen Abwasser-, Flüssigkeits-, Ener-

gie- und Telekommunikationsleitungsnetzen und ihren Nebenanlagen ohne Genehmigung und Hinzuziehen eines Experten möglich, hieß es. Diese Möglichkeiten seien befristet (ab Veröffentlichung des Erlasses zur Anerkennung der Naturkatastrophe).

So ist laut Mitteilung beispielsweise der Abbruch von freistehenden und nicht freistehenden Gebäuden (bei Letzterem ist nur eine Genehmigung durch den Bürgermeister nötig) ohne Genehmigung auf zwei Jahre beschränkt. „Das ist vor allem für Privatpersonen wichtig“, sagte Minister Antonios Antoniadis. Binnen drei Jahren hätten die öffentlichen Behörden Zeit, Wiederaufbauarbeiten auf dem öffentlichen Eigentum der Straßen-, Wege- und Schienennetze und der Wasserläufe zu verrichten, die Rohrleitungen und die diversen Verteilernetze instand zu setzen oder Brücken und Ufermauern wieder aufzubauen. (red/sc)



DG richtet PCR-Testzentrum im Eupen Plaza ein

DG-Gesundheitsminister Antonios Antoniadis (SP) hat am Dienstagabend eine Erhöhung der PCR-Testkapazitäten in der Deutschsprachigen Gemeinschaft angekündigt. Demnach ist ein entsprechendes Testzentrum im Eupen Plaza (Archivbild) eingerichtet worden. Details dazu sollen bei einer Pres-

sekundenkonferenz am kommenden Freitagmittag folgen, teilte das Kabinett des Ministers am Dienstagabend mit. „Vor Ort wird Ihnen im neu geschaffenen Testzentrum die Kooperation mit der Synlab-Laborgruppe zur Erhöhung der PCR-Testkapazitäten in Ostbelgien sowie ein Gesamtüberblick der Ange-

bote vorgestellt“, hieß es dazu in einer Mitteilung. Auf Nachfrage hieß es lediglich, dass das Zentrum bereits seit Mittwoch in Betrieb sei und an sechs Tagen in der Woche geöffnet habe, von montags bis samstags. Am Sonntag ist es also geschlossen. (sc)

Foto: David Hagemann