

Stress lass nach

wie sich Eltern in den Strapazen des
Alltages Sorge tragen können



statt Gewalt
eine Weiterbildung für mehr Respekt, ein Konzept gegen Gewalt















Was ist Stress?

- Stress kann man ganz allgemein als Missverhältnis zwischen Anforderungen (Soll) und den Möglichkeiten einer Person (Ist) bezeichnen.
- Stress bezeichnet den Zustand, indem sich Betroffene befinden. Die Ursachen nennt man „Stressoren“.
- Selye (1950): „Die Belastungen, Anstrengungen und Ärgernisse, denen ein Lebewesen täglich durch viele Umwelteinflüsse ausgesetzt ist. Es handelt sich um Anspannungen und Anpassungszwänge, die einen aus dem persönlichen Gleichgewicht bringen können und bei denen man seelisch und körperlich unter Druck steht.“

(Kaluza 2005, Litzke 2007, TK 2007)



5 Stressebenen

1: Gedanken, Denken/Wahrnehmen

(„Das schaffe ich nie.“, Blackout, Konzentrationsmangel, Denkstörungen, Wortfindungsstörungen, Beeinträchtigung des Kurz- und Langzeitgedächtnisses)

2: Emotionen, Gefühle/Befindlichkeiten

(Angst, Panik, Wut, Depressionen/Hilflosigkeit, Selbstwertgefühl sinkt, Veränderung von Persönlichkeitszügen)

3: Vegetativ-hormonelles System, Reaktionen des Nervensystems

(Herzklopfen, erröten, Anstieg der Atemfrequenz, verstärkte Schweißproduktion)

4: Muskuläres System, Muskuläre Reaktionen auf Skelettmuskulatur

(Ermüdung, Verspannungen, Fuß wippen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen)

5: Verhalten, Physiologische Reaktion

(bizarre Verhaltensmuster, gestörtes Schlafmuster, Abwesenheit vom Arbeitsplatz, Schuldzuweisungen)



Eltern Burnout

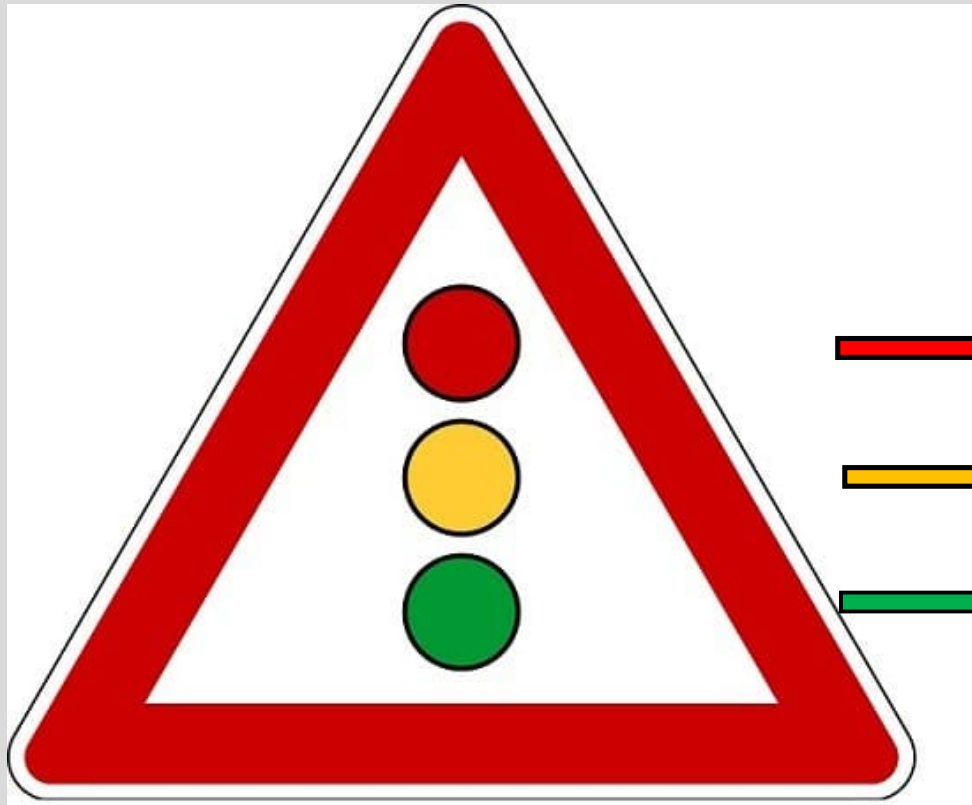
Symptome eines Eltern-Burnouts

- Extreme Erschöpfung
- Grosse emotionale Distanzierung
- Zunehmendes Schwinden der Leistungsfähigkeit und der Identifikation mit der Elternrolle

→ Zwei dieser drei Symptome genügen, um über ein Burnout nachzudenken



Stressampel nach Kaluza



Stressoren



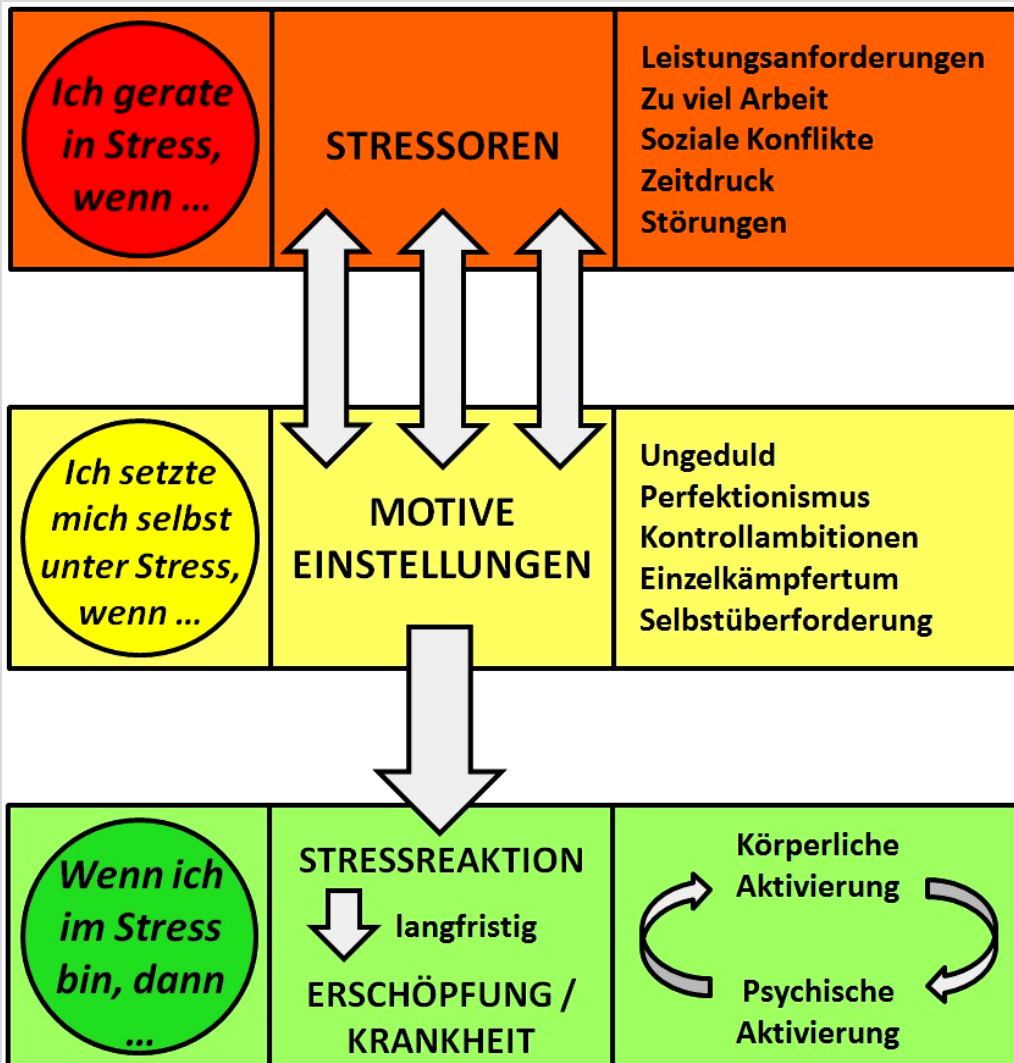
Eigene Einstellungen



Stressreaktionen



Stressampel nach Kaluza



Stressoren

Äussere Bedingungen und Situationen, die mich belasten

Eigene Einstellungen, Gedanken

Unterscheidet sich von Mensch zu Mensch.

Stressreaktionen

Meine körperlichen und seelischen Reaktionen auf die Stressoren



Stressoren

Physische Stressoren

Lärm, Hitze/Kälte, Hunger, Verletzungen, Krankheit, Schlafmangel, falsche Ernährung

Psychische Stressoren

Überforderung, Zeitmangel, keine Zeit für sich, Fremdbestimmung

Soziale Stressoren

keine Unterstützung, Konflikte, Isolation, kein Respekt, eigene Grenzüberschreitung



Bedürfnispyramide nach Maslow





Symboltiere der GFK: Wolf & Giraffe





Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

ICH = Selbstempathie

DU = Empathie

Gefühle

gestresst, genervt, wütend,
traurig, ohnmächtig,
überfordert, müde

Bedürfnisse

Erholung, Entspannung,
Unterstützung, Balance,
Austausch, Zeit für mich





Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

Gefühle

gestresst, genervt, wütend,
traurig, ohnmächtig,
überfordert, müde

Bedürfnisse




Erholung, Entspannung,
Unterstützung, Balance,
Austausch, Zeit für mich

Strategie

Gesund ernähren
Entspannungsübungen
Entlastung im Tag organisieren (Babysitter, Nanny, Ruhezeit)
Unterstützung von PartnerIn in der Nacht
Meine Freunde wieder sehen

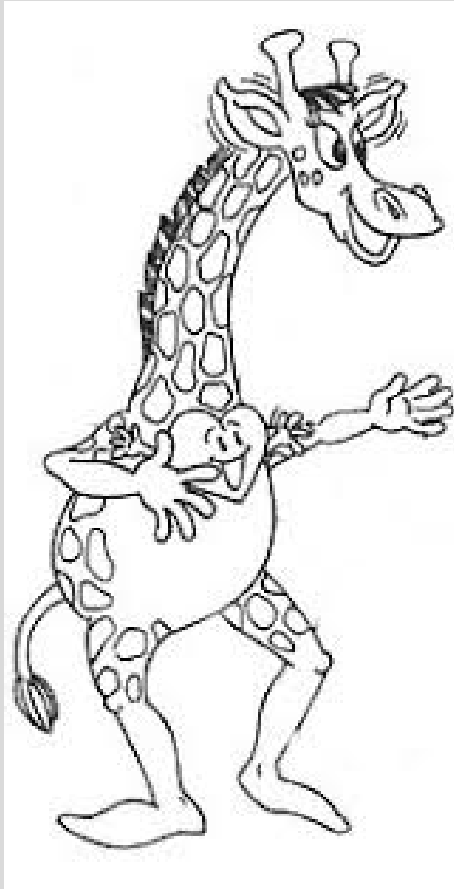


Strategien Stressabbau

Stufe 1	Stressoren / Stressauslöser (äussere Faktoren)	Strategien Stressabbau
	Ich gerate in Stress, wenn...	Ich reduziere die Stressauslöser, indem ich...
Stufe 2	Persönlicher Stressverstärker (innere Faktoren)	Strategien Stressabbau
	Ich verstärke den Stress, setze mich selbst unter Stress, wenn...	Veränderung der Gedanken und Einstellungen: Ich denke neu/ich habe neu die Einstellung, dass...
Stufe 3	Stressreaktion	Strategien Stressabbau
	Wenn ich im Stress bin, reagiere ich/mein Körper...	Ich gehe aktiv gegen Stress vor und sorge für Entspannung und Ausgleich, indem ich...



Mein Spick



- Ich esse jeden Tag Salat und Gemüse
- Ich denke jeden Abend, wenn ich ins Bett gehe: ich bin eine gute Mutter/ein guter Vater
- Ich mache jeden Morgen eine Entspannungsübung

Viel Spass beim Ausprobieren!



www.respektstattgewalt.ch