

Adelheid Stieger, MBA

Wir haben ja sooo viel Stress!

29. September 2011, 19:30 Uhr, WKOÖ Steyr

Das Thema Stress ist Trend!

Wichtig ist, etwas für die Gesundheit – für Körper, Geist und Seele - zu tun. Wenn es mir als Elternteil/als Pädagogin/als Pädagoge gut geht, bin ich heilsam für die Kinder.

"Erziehung ist Beispiel und Liebe, sonst nichts." (Friedrich Fröbel)

Wie Kinder in den ersten Monaten behandelt wurden, ist prägend. So gehen Kinder mit Stress um.

Ziele:

- Stress erkennen und verstehen können
- Stressprävention und Stresskompetenz
- Eine wertvolle Zeit genießen

Prägung der Stressreaktion durch frühkindliche Erfahrungen:

- liebevolle elterliche Zuwendung als Schutzmantel
- Gelassenheit, Sicherheit, Heiterkeit, Humor als Schutzmantel
- Vorbildwirkung zum Umgang mit Stress

Erwachsene machen es vor: wie wir mit Stress umgehen, so geht auch das Kind mit Stress um. Geht es der Mama nicht gut, verursacht das beim Kind/bei den Kindern auch Stress.

Stress ist eine ansteckende Sache. Aber eine positive Stimmung ist auch wirkungsvoll!

Kinder sind von der Umwelt herausgefordert!

Eine Studie mit 1.100 Kindern zwischen 6 und 10 Jahren hat ergeben, dass z.B. 72 % der Kinder unter Erschöpfungszuständen leiden, über 30 % können mehrmals in der Woche nicht gut schlafen, 17 % klagen über Appetitlosigkeit, 17 % klagen über Kopfschmerzen, 10 % über Bauchschmerzen und 60 % formulieren Ängste.

Was ist Stress?

Die Antwort und Reaktion des Körpers auf Gefahren zum

- Kämpfen
- Flüchen
- Tot stellen

(eine biologische Angelegenheit – Stress hilft zu überleben!)

Kinder haben andere Stresssymptome!

Stresssymptome (macht das Gehirn automatisch für uns) sind z.B.:

- Atembeschleunigung

- Schneller Herzschlag, erhöhter Blutdruck
- Aktivierung und Durchblutung des Gehirns (roter Kopf)
- Schwitzen
- Energiebereitstellung
- Hemmung der Verdauungstätigkeiten
- Reduzierung des Speichelflusses
- Kurzfristig erhöhte Schmerztoleranz
- Kurzfristig erhöhte Immunkompetenz
- Verminderung der Durchblutung der Genitalien
-

Kinder reagieren auf Stress akut, Erwachsene reagieren nicht direkt! (Cortisol-Ausschüttung)

Stressoren – was uns und unsere Kinder stresst

- **Das Äußere** (was nicht verändert werden kann, wir können uns daran auch nicht "gewöhnen")
Umwelt, Kindergarten, Schule, Arbeitsplatz, Arbeitsbedingungen, Medien, Handy, Fernseher, PC, Wohnumgebung, Lärm
Alles ist schneller geworden (erhöhter Puls)
- **Das Innere** (das Gehirn reagiert darauf genauso wie auf körperliche Einflüsse)
Persönlichkeit, Emotionen, Verhalten, Wahrnehmung, Ängste, Sorgen, Druck, Zeitdruck, Leistungsdruck, Perfektionismus
- **Das Zwischen**
Wie wir mit anderen in Beziehung sind
Anerkennung, Wertschätzung, Verletzung
(Bei Stress muss es schnell gehen: das Umgehen miteinander verändert sich dadurch; Konflikt und Streitigkeit ergeben wieder Stress, obwohl wir Harmonie wünschen – "es ist uns nicht egal")

Runter zu kommen geht anders als früher! Je mehr wir wissen, desto mehr finden wir heraus, wie wenig wir wissen!

Termindruck und Hetze gehören mit 52 % zu den meisten Stressoren, Beruf, Schule und Studium folgen mit 43 %.

Tipp: Mit Liebe mein Bestes zu geben, gesund sein!

Erkennungsmerkmale



Bin ich in einem Stressprozess, der meine Gesundheit gefährdet???

Cortisol macht, dass wir funktionieren!

Wenn wir z.B. viel Arbeit haben, haben wir keine Zeit zum Krank sein – dann wird man auch nicht krank!

Wenn der Stress vorbei ist (Cortisol geht schnell weg), liegt das Immunsystem frei und man wird krank (meist während den Ferien, im Urlaub, am Wochenende,...).

Körperliche Erschöpfungssymptome vom Kind zum Erwachsenen

- Schlafstörungen, Energiemangel, chronische Ermüdung
- Entspannungsunfähigkeit, innere Unruhe, Herzrasen
- Häufige Kopfschmerzen
- Krampfneigung, Fußwippen, Fingertrommeln
- Erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten, Banalinfection
- Höheres Unfallrisiko (Distress = negativer Stress: Reaktionsfähigkeit ist schlechter, man ist nicht im Hier und Jetzt)
- Störung der Verdauung, Magen-Darm-Geschwür, Hämorrhiden
- Verspannung der Hals- und Schultermuskulatur, Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall
- Veränderung der Essgewohnheiten und des Körpergewichts
- Appetitlosigkeit, Übelkeit
- Ohrgeräusche, Tinnitus, Hörsturz
- Schnelles Sprechen, Stottern
- Sprache wird höher
- Häufiger Harndrang
- Sexualität: Libidoverlust, Zyklusstörungen, Störung der Samenreifung, Unfruchtbarkeit, Sexsucht steigt
- Psychosomatische Leiden, Zähneknirschen, Nägelkauen, Hauptprobleme
- Süchte: Alkohol, Nikotin, Medikamente
-

Emotionale Erschöpfung

- Gefühl von Überdruß (alles ist zu viel)
- Niedergeschlagenheit (depressive Stimmung)
- Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit
- Lustlosigkeit

- Ausweglosigkeit
- Manchmal unbeherrschtes Weinen
- Gefühl innerer Leere
- Angst, Versagensängste
- Rückzug
- Nervosität, innere Unruhe
- Gereiztheit, Ärgergefühl, Wut

Geistig mentale Erschöpfung

- Konzentrationsschwierigkeiten, Leistungsabfall
- Denkblockade, Gedächtnisstörungen
- Gedankenkreisel, Tagträume
- negative Einstellung zum Selbst und zur Arbeit (Arbeit wird nicht mehr als befriedigend angesehen, Arbeit wird mit Widerwillen und Schwere erledigt, Minderwertigkeit, Überforderung)
- Alpträume
- Leistungsverlust, häufige Fehler
- Alles ist ohnehin egal

Soziale Erschöpfung

- sozialer Rückzug
- Kontakte werden vermieden
- Aggressives und auffälliges Verhalten
- Gefühl von anderen ausgelaugt zu werden
- Nicht zuhören können
- Verlust von Freundschaftsfähigkeit
- Mobbing
- Erhöhtes Konfliktpotential

Stopp sagen! Ich entscheide mich für Gesundheit und Freude!
EU-Stress fördern!

EU-Stress wirkt positiv:

- Humor, Heiterkeit
- Kreativität, Flexibilität
- Aufmerksamkeit
- Innovation
- Lebensfreude
- Positive Emotionen
- Motivation
- Gesundheit, Immunabwehr
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
-

Wer nicht lächeln kann, macht kein Geschäft. (chin. Sprichwort)
Lachen ist wichtig, um schneller Stress abzubauen!

Präventionsmaßnahme:

- **persönliche Präferenzen erkennen** (was für manche Kinder/Erwachsene gut ist, ist es für andere weniger)

Es gibt extravertierte Menschen und introvertierte. Annehmen ist hier wichtig! Jemanden verändern zu wollen, oder ihm etwas aufzwingen zu wollen, bedeutet wieder Stress für denjenigen.

Extravertierte Menschen beziehen Energie von außen, zeigen Gefühle, möchten die Welt verändern,

Introvertierte Menschen denken zuerst und sprechen dann vielleicht, heilen sich zu 80 % selber, machen die Dinge mit sich selbst aus, beziehen Energien aus inneren Ressourcen,....

Es ist wichtig, das zu tun, was in uns genetisch vorhanden ist und nicht dagegen zu handeln. Jeder braucht etwas anderes. Jedes Kind ist anders und braucht etwas anderes. Kinder schauen sich von den Erwachsenen viel ab! Wichtig ist es daher, sein eigenes Potential zu leben, Dinge zu machen, die heilsam sind!

HALT! HINSCHAUEN HANDELN MIT HIRN UND HERZ!

Prävention durch

- Erfolgsfaktor Gesundheit und Ernährung
- Bewegung/Sport (was Spaß macht)
- Entspannung