

– Eltern im Spagat – Nur kein Stress!



MMag. Petra Ruprechter-Grofe

Klinische-, Gesundheits- und Arbeitspsychologin
Diplompädagogin, Trainerin f. Erwachsenenbildung

Praxisgemeinschaft Kalvarienberg
8020 Graz
Tel. 0664/9703799
ruprechter-grofe@arbeitsberatung.at

Inhalte

- Definition Stress
- Elterliche Stressoren - Was löst bei mir Stress aus?
- Stresskreislauf- Wie läuft eine Stress-Situation bei mir ab?
- Warnsignale - Woran merke ich, dass ich gestresst bin?
- Stressbewältigung - Was kann ich tun, damit es mir gut geht?



Definition Stress

- Stress = unspezifische Reaktion des Körpers auf Bedrohung / Belastung
- Lebensnotwendig
- Dosis, Dauer und Erholung sind wesentlich
- Erfolgserlebnisse wichtig und Gefühl der Kontrolle
- Dauerhafter Stress kann zu gesundheitlichen Problemen führen
- Stressverursachende Faktoren = Stressoren



Mögliche Stressoren von Eltern

Druck von innen

- Schlechtes Gewissen
- Ängste
- Selbstaufopferung –eigene Bedürfnisse werden vernachlässigt
- Perfektionismus
- Nicht „Nein-Sagen“ können
- Hilflosigkeit, Unsicherheit



Mögliche Stressoren von Eltern

Druck von außen

- Große Verantwortung - 24 Stunden am Tag
- Kinderbetreuung
- Schule / Ausbildung
- Gesellschaftliche Erwartungen
- Zeitdruck, viele Termine



Mögliche Stressoren von Eltern

Zwischenmenschliche Stressoren

- Unberechenbarkeit - häufige Überraschungen
- Krankheiten
- Entwicklungsphasen – Erziehungsprobleme
- Generationenkonflikte, Konflikte
- Partnerschaftsprobleme
- AlleinerzieherInnen



Mögliche Stressoren von Eltern

Soziale Stressoren

- Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Haushalt
- Finanzielle Sorgen
- Unzumutbare Wohnverhältnisse



Mögliche Stressoren von Eltern

Zusammenfassung

- Druck von innen
- Druck von außen
- Zwischenmenschliche Stressoren
- Soziale Stressoren



Elternsein und Stress

Was löst bei mir als Mutter / Vater Stress aus?
Was sind meine persönlichen Stressoren?



Stresskreislauf – Wie läuft eine Stress-Situation bei mir ab?



Stresskreislauf

-> Stress beginnt im Kopf

-> Stress ist individuell verstehbar und bewältigbar



Stresskreislauf – Warnsignale und Symptome

Woran merke ich, dass ich gestresst bin?

Was sind meine persönlichen Warnsignale und Symptome?

(Gedanken, Gefühle, Körper, Verhalten)



Was kann ich tun, damit es mir gut geht?

Kurzfristige Stressbewältigung

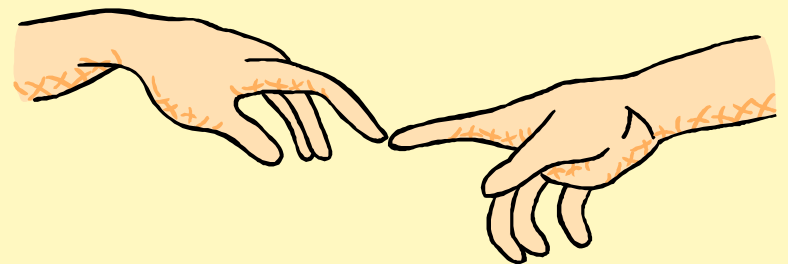
- Entspannungsübungen, Stille / Achtsamkeit, Atemübungen
- Positive Selbstgespräche – „Ich schaffe das“
- Ablenken – Wasser, zählen, aus Fenster schauen, Mini-Urlaub
- Vogelperspektive einnehmen
- Kontrolliertes Abreagieren
- Kaugummi kauen
- Erste-Hilfe-Zettel



Kurzfristige Stressbewältigung

5 Finger Übung

- Angenehme Müdigkeit
- Schöner Augenblick mit einem anderen Menschen
- Schönstes Kompliment, das Ihnen gemacht wurde
- Schönster Ort, den Sie kennen



Was kann ich tun, damit es mir gut geht? - Langfristige Stressbewältigung

Wichtige Rahmenbedingungen für Eltern

- Auf Instinkt / Bauchgefühl verlassen
- Vergleiche meiden
- Hinter der Entscheidung zum Spagat stehen
- Gleichberechtigte Partnerschaft
- Qualitativ hochwertige Kinderbetreuung
- Soziale Netzwerke



Was kann ich tun, damit es mir gut geht? - Langfristige Stressbewältigung

Ausgeglichenheit

- Ausreichend Schlaf
- Regelmäßige Bewegung
- Ausgewogene Ernährung
- Entspannung



Was kann ich tun, damit es mir gut geht?– Langfristige Stressbewältigung

Selbstmanagement

- Perfektionismus reduzieren, Mut zur Unvollkommenheit
- Prioritäten setzen – „Was ist wirklich wichtig?“
- Schlechtes Gewissen hinterfragen und entrümpeln
- „Nein“-Sagen lernen
- Delegieren, Unterstützung suchen
- Akzeptanz



Was kann ich tun, damit es mir gut geht?– Langfristige Stressbewältigung

Zeitmanagement

- Zeitbedarf richtig einschätzen, Puffer einplanen
- max. 50% der Zeit verplanen
- Zeitdiebe entlarven
- Ziele entwickeln und Prioritäten setzen
- Planung -> Struktur, Überblick, Zeitgewinn
- Spaßtermine einplanen



Was kann ich tun, damit es mir gut geht?– Langfristige Stressbewältigung

Und ...

- Haushaltsmanagement
- Zeit für Partnerschaft nehmen
- Hobbies pflegen
- Kleine Pausen im Tagesablauf
- Den Alltag genießen
- Humor

- Familienbewusste Personalpolitik



Was kann ich tun, damit es mir gut geht?

Zusammenfassung

- Kurzfristige Stressbewältigung
 - Langfristige Stressbewältigung:
Rahmenbedingungen, Ausgeglichenheit, Selbstmanagement, Zeitmanagement, Haushalt, Partnerschaft, Hobbies, Pausen, Humor,...
- > Was brauche ich persönlich, damit es mir gut geht?
- 72 Stunden Regel beachten!



„Gute Eltern sind Eltern,
denen es gut geht!“

