

LIEBE ELTERN,

Aussagen wie „Ich bin total gestresst“ oder „Hatte ich heute Stress“ gehören zu unserem Alltag. Kurzfristig spornt uns Stress zu mehr Leistung an und macht das Leben aufregend. Dauert dieser Zustand jedoch zu lange an, ohne dass wir uns zwischenteilich erholen, hat das Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. **Aus diesem Grund soll es heute um Sie gehen.**

Typische Stressfolgen sind:

- Konzentrationsschwierigkeiten, innere Unruhe, Gedankenkreisen
- Gereiztheit, Unzufriedenheit
- Erschöpfung, Depressivität, Burnout
- Schlafstörungen, chronische Müdigkeit
- Kopf- oder Rückenschmerzen
- Magen- und Verdauungsbeschwerden
- Herz-Kreislaufkrankheiten wie Bluthochdruck
- Allgemeine Schwächung des Immunsystems und damit Anfälligkeit für Krankheiten
- Indirekte Folgen durch ungesunde Ernährung, weniger Bewegung, vermehrter Konsum von Nikotin und Alkohol in stressreichen Zeiten

Ursachen von Stress

Berufliche Anforderungen, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Konflikte mit dem Kind oder anderen Personen, finanzielle Sorgen... Die Ursachen von Stress sind vielfältig. Bei Ihnen kommt als zusätzliche Belastung die Krankheit Ihres Kindes hinzu. Die konsequente Umsetzung der Therapie bei gleichzeitigem Gewährleisten einer möglichst „normalen“ Kindheit und Jugend war und ist für Sie sicherlich nicht immer einfach. Sorgen vor gesundheitlichen Verschlechterungen, sozialer Ausgrenzung oder der Zukunft allgemein sind ständige Begleiter. Es verwundert daher nicht, dass Eltern von chronisch kranken Kindern häufiger unter Ängsten, Depressionen und Belastungsstörungen leiden als andere Eltern. Deswegen ist es für Sie besonders wichtig, hilfreiche Strategien im Umgang mit Stress zu besitzen.

Strategien gegen Stress

Sinnvollerweise sollten Sie etwas gegen Stress tun, bevor ernsthafte Beeinträchtigungen entstehen. Spätestens aber wenn Sie feststellen, dass die Belastungen zu groß werden, sollten Sie aktiv werden.

ANTI-STRESS-STRATEGIEN

Abbau von Stressquellen

- Stressanalyse: Was stresst mich?
- Problemlösen: Was kann ich dagegen tun?
- Zeitmanagement: Kann ich besser planen?

Erhöhen der eigenen Widerstandskraft

- Änderung stressverschärfender Einstellungen wie Perfektionismus, `Aufschieberitis` oder Selbstzweifel
- Aufbau von Ressourcen und Kraftquellen
- regelmäßige Erholung & Entspannung

Ausgleich für bestehende Belastungen

- Bewegung, Sport
- Ablenkung, Hobbys, schöne Erlebnisse
- soziale Kontakte & Geborgenheit

Abbau von Stressquellen

Was als Stress erlebt wird, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Auch kommt es auf die Menge an: Ein einmaliges Ereignis wirft uns vielleicht noch nicht aus der Bahn, tritt es häufiger auf oder kommen mehrere Belastungen zusammen, wird es zu viel.

Am Anfang sollte daher die persönliche Stressanalyse stehen, also die Fragen: Was stresst mich? Sind es spezielle Situationen (z.B. Diskussionen mit dem Jugendlichen), Ängste (z.B. vor schlechten Nachrichten beim Arzt) oder eigene Gedanken (z.B. „Nur wenn ich mich um alles kümmere, läuft die Therapie gut“) oder ist es einfach zu viel, was Sie in einer bestimmten Zeit leisten müssen?

Wenn Sie Ihre persönlichen Verursacher identifiziert haben, sollten Sie überlegen, wie Sie sie reduzieren können: Hilft ein Gespräch mit dem Behandlungsteam über eine Vereinfachung der Therapie? Hilft eine Therapieschulung für den Jugendlichen oder eine Beratung für mich, wie ich mit schwierigen Situationen umgehen kann? Gibt es Tätigkeiten, die ich reduzieren kann? Wer könnte unterstützen?

Erhöhen der eigenen Widerstandskraft

Sicherlich haben Sie schon einmal erlebt, dass Sie an manchen Tagen bereits bei Kleinigkeiten in die Luft gehen und an anderen Tagen ganz entspannt bleiben. Auch geraten Menschen, die alles schwarzsehen, schneller unter Druck als Optimisten. Also nicht nur äußere Bedingungen, sondern wir selbst mit unseren Stimmungen, Gedanken und Einstellungen haben Einfluss auf das Stresserleben. Je

positiver und gelassener wir an die Dinge herangehen, desto besser ist es für uns und unsere Umwelt.

Um in Stresssituationen gelassener zu bleiben, können folgende Fragen helfen:

- Habe ich schon einmal eine ähnliche Situation gemeistert? Wie?
- Was könnte schlimmstenfalls geschehen? Wie wahrscheinlich ist das? Und wäre das wirklich so schlimm?
- Habe ich zu hohe Erwartungen an mich und andere? Es muss nicht alles perfekt sein.
- Sehe ich nur die Negativseiten? Gibt es auch positive Seiten der Situation?
- Wie wichtig ist diese Sache wirklich? Gibt es Sachen die wichtiger sind?
- Wie werde ich in einer Woche, einem Monat oder einem Jahr darüber denken?
- Wie denkt jemand darüber, der es leichter nimmt als ich?

Regelmäßige Entspannungs- und Erholungspausen sorgen zudem für innere Ausgeglichenheit. Dazu gehören tägliche kleine Auszeiten, wie z.B. in Ruhe einen Cappuccino genießen und die Zeitung lesen – aber auch regelmäßige längere Erholungsphasen (z.B. Sport- oder Saunabesuche, Urlaub).

TIPP: Wer mehr zu dem Thema erfahren möchte, kann sich bei seiner Krankenkasse, der Volkshochschule oder im Sportverein über Angebote zu Stressmanagement und Entspannung informieren. Auch Bücher oder gesprochene Anleitungen können Sie zum Erlernen von Entspannungstechniken wie **Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Yoga** nutzen.

Ausgleich für bestehende Belastungen

Da es nicht möglich ist, Stress ganz zu vermeiden, brauchen wir Strategien für Phasen, in denen es hoch hergeht. In der Stresssituation kann es hilfreich sein, ein paar Mal tief durchzuatmen und sich mit einem Motivationssatz wie „Bleib ruhig. Du schaffst das“ zu beruhigen. Vielleicht können Sie auch körperlich ein bisschen Dampf ablassen (z.B. heimlich die Faust ballen oder laut schreien).

Spätestens danach sollten Sie es jedenfalls tun. Wenn wir gestresst sind, bleiben wir lieber auf dem Sofa und verzichten auf Aktivitäten, die uns als Ausgleich dienen können. Aber gerade in diesen Situationen ist es wichtig, auf andere Gedanken zu kommen und den Stress körperlich abzubauen. Gehen Sie also (r)aus, bewegen Sie sich, treffen Sie Freunde oder machen Sie etwas anderes, das Ihnen Freude

bereitet. Sie werden sich hinterher gelöst fühlen und haben neue Kraft, den Alltag zu meistern.

Und zu guter Letzt:

Insbesondere Mütter neigen dazu, ihre eigenen Bedürfnisse zurückzustellen. Denken Sie daran: Indem Sie etwas für sich tun, tun Sie auch etwas für Ihre Familie. **Mehr als alles andere braucht Ihr Kind gesunde und ausgeglichene Eltern!** Gönnen Sie sich also regelmäßige Auszeiten, um Kraft zu tanken!

MEINE RESSOURCEN

Was hilft Ihnen mit Belastungen umzugehen -

- + **Ihre Fähigkeiten** (z.B. Flexibilität, ein kühler Kopf in Krisensituationen, Wissen über die Erkrankung, Mut, Probleme anzusprechen)?
- + **Personen, die Sie unterstützen** (z.B. Eltern, Geschwister, Freunde, Nachbarn, Arzt, Gleichbetroffene)?
- + **Dinge, die Ihnen Rückhalt geben** (z.B. liebevolle Beziehung zum Kind, stabile Partnerschaft, finanzielle Sicherheit, Zufriedenheit im Beruf)?
- + **Ihre Energietankstellen** (z.B. Sport, Hobby, Spaziergänge, Gartenarbeit, Musik hören)

Werden Sie sich Ihrer Ressourcen bewusst und pflegen Sie sie!



Foto: AdobeStock