

APRIL 2020

NEWSLETTER NR. 2

# NEWS AUS DER SCHULSOZIALARBEIT

## HIGHLIGHTS & NEWS

Inspiration für mehr  
**Bewegung** zu Hause finden  
Sie bei - „loop it“

<https://www.youtube.com/channel/UCm2MTjCPQEW16KIuwck5FZQ/playlists>

### 10 Schritte für die psychische Gesundheit

<https://dureschnufe.ch/psychisch-gesund-bleiben/>

### Vorlagen Mandalas

<https://www.mandalabilder.de>

### Verschiedene Übungen zum Entspannen

[https://www.feel-ok.ch/files/themen/stress\\_entspannungstipps.pdf](https://www.feel-ok.ch/files/themen/stress_entspannungstipps.pdf)

## Kurz und Knapp - Stress

Die Vereinbarkeit von Arbeit und Fernunterricht ist eine grosse Herausforderung. Die Situation ist für alle neu und nicht selbstgewählt. Dies kann zur Entwicklung von (erhöhtem) Stress führen. Es brauchen alle Zeit sich an die spezielle Situation zu gewöhnen. Deshalb ist es sinnvoll, Ansprüche runterzuschrauben und miteinander über Befindlichkeiten und Bedürfnisse zu sprechen. Es ist in Ordnung, wenn mal etwas nicht erledigt ist und es darf auch mal was danebengehen. Beim Planen sollten Sie mit sich wie auch mit den anderen Familienmitgliedern grosszügig sein. All das, was Sie zusätzlich erreichen, löst Zufriedenheit aus. All das, was Sie sich vorgenommen haben und nicht erreichen, hingegen Frust. Auf der nächsten Seite haben wir Ihnen einige Ideen zusammengefasst, welche Sie in stressreichen Situationen unterstützen könnten.

Picken Sie sich das heraus, was Ihnen gut tut und probieren Sie bei Bedarf auch mal etwas Neues aus.

### WIE ERKENNE ICH STRESS BEI MIR / BEI MEINEM KIND?

Mögliche Reaktionen auf Stress:

#### EMOTIONEN

Angst, Wut, Selbstmitleid, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Trauer ...

#### GEDANKEN

"Das schaffe ich nie!", "Ich werde mich anstrengen müssen!", "Ich bin alleine!" ...

#### KÖRPER

flaues Gefühl im Magen, Nervosität, erhöhte Muskelspannung, Kopfschmerzen, Zittern, Übelkeit ...

#### VERHALTEN

Grübeln, Hektik, weinen, Aggression, Fäuste ballen, Nägel kauen, streiten, Schlafprobleme, Suchtmittelmissbrauch ...

# Ideen für den Alltag - Umgang mit Stress

## GEDANKEN

Eine **OPTIMISTISCHE GRUNDSTIMMUNG** beeinflusst auch die Gefühlslage.  
"Ich schaffe das!", "Es geht vorbei!" ...

## ABLENKUNGSMETHODEN

- **Mandalas** malen
- Gedanken **aufschreiben** in Form eines Tagebuches
- **Puzzle** machen

...

## SINNESWAHRNEHMUNG

Es ist **WICHTIG**, die **KÖRPERLICHE REAKTIONEN WAHRZUNEHMEN**,  
**SPANNUNG ABZUBAUEN** und die **SINNESORGANE** zu **AKTIVIEREN**.

- **Atemübungen** - die richtige Atemtechnik trägt zur Entspannung bei
- **Sinnesorgane** bewusst aktivieren
  - am morgen dem Geräusch der Vögel zuhören  
*eine weitere Übung finden Sie unter Highlights*
- **Duschen/Bad** nehmen
- **Glas Wasser / Tee** trinken
- **Besonderer Duft** (beispielsweise folgende: Duftkerze, spezielle Handcreme)

...

## HANDLUNGEN (ANGEPASST AUF COVID19-SITUATION)

- Teilen Sie sich Ihre Arbeit ein und setzen Sie **Prioritäten**.
- Halten Sie eine **Tagesstruktur** ein. Struktur hilft gegen Chaos und gibt uns in Stresssituationen Orientierung (siehe Newsletter Nr. 1).
- behalten Sie **Familienrituale** bei
- Seien Sie **grosszügig** mit sich selber und anderen Familienmitgliedern - es darf auch mal etwas liegen bleiben oder daneben gehen.
- **Buch** lesen
- **Bewegung** (Velofahren, Springseil, zur Lieblingsmusik tanzen, Yoga...)
- mit **Freunden** reden (Videochat, telefonieren, chatten...)
- mit **Fachpersonen** Kontakt aufnehmen (siehe Blatt "Anlaufstellen", welches auf der Schulhomepage aufgeschaltet ist und/oder Sie bei der Schulsozialarbeit anfordern können)
- etwas Besonderes **kochen** oder **backen** (bsp. nur mit 5 Zutaten)
- **Gesellschaftsspiel** (auch virtuell möglich bsp. gemeinsames Schach)
- an die **Sonne** gehen (bsp. Balkon, Garten)
- **Musizieren**
- **TV** (bsp. Lieblingsfilm oder Lieblingsserie schauen)
- nehmen Sie die **Planung** eines **schönes Ereignisses** in Angriff (beispielsweise Ferienplanung, Bastelprojekt...)
  
- **bei einer akuten Stresssituation: nehmen Sie sich wenn möglich aus der Situation kurz heraus** (Fenster öffnen, frische Luft schnappen, ruhig auf zehn zählen, Atemübung, Übung Sinnesorgane aktivieren, Raum wechseln...)

...

## HIGHLIGHTS & NEWS

### Atemübung

Durch die Nase tief in den Bauch einatmen (auf 5 zählen) - durch die Lippen (pfff) langsam wieder ausatmen (auf 8 zählen).

### Sinnesorgane aktivieren

5 Sachen aufzählen, die ich sehe, ev. genau beschreiben (5 Sachen, die ich hören / 5 Sachen, die ich rieche)

### Links des Kantons

<https://www.fuerslebengut.ch>  
[www.ajb.zh.ch/corona](http://www.ajb.zh.ch/corona)

Haben Sie ein **Wunschthema** für den Newsletter oder möchten Sie mehr über das Thema erfahren?  
Sie dürfen sich gerne mit mir in Verbindung setzen.

### Kontakt

Schulsozialarbeit  
SEK Obfelden-Ottenbach

#### Isabel Marty

078 866 79 22

[ssa.marty@sek-obfelden.ch](mailto:ssa.marty@sek-obfelden.ch)  
(Mo/Mi (Vm)/Fr)

#### Cathy Jäggi

079 226 09 32

[ssa.jaeggiesek-obfelden.ch](mailto:ssa.jaeggiesek-obfelden.ch)  
Di/Mi (Vm)/Do