

FOTODOKUMENTATION

Fortbildungstag 2017

„Familienbildung im Aufbruch – Gemeinsam weiterdenken“

am 11. Juli 2017 in Nürnberg

Workshop 4

„Stärkung eigener Ressourcen und Selbstfürsorge“

Monika Harsch

Was macht mir Druck?

Die Arbeitsbedingungen
und Strukturen in
meiner Einrichtung?



Das Erleben von Grenzen und
Ohnmacht durch bürokratische Hürden
oder mangelnde Hilfsmöglichkeiten?

Bürokratische
Mechanismen

zwischen unterschiedl.
Erwartungen
sehen

Zusätzliche
Belastung (Abends)
freiberufliche Tätigkeit

Zeitliche Ressourcen
an der Stelle sind
zu knapp
→ Träger ändert
nichts

Beobachtung der
Kinder im Alltag integrieren!
sehr schwer

Zeit
Wer zuerst ...

... die Arbeitszeit
am Nachmittag / Abend
u. an den Sonntagen

Räumliche + zeitliche
Strukturen sind
zu knapp

Personelle
Besetzung

Vorgesetzter,
der selbst immer
über seine Grenzen
arbeitet

immer läuft alles
schief gehen
keine Zeit um was zu
denken etc.

zu Hause geht es
mit der gleichen
"Problematik"
weiter

persönliche
Sitzung (Trennung
wie schaffe ich es mit
dem Geld?)

Was macht mir Druck?

Persönliche Denkmuster und Stressverstärker?

z.B. sei perfekt, mach es allein.
Recht, sei immer stark, es ist nie
genug, beeil Dich



Perfektionismus

nicht hingehen?
besser sein,
machen....

Familiärer
Druck psychisch

Alltags - Stress
-> alles recht machen -

sei verständ-
nisvoll
treffe immer den rich-
tigen Ton!

beeil dich
immer funktionieren
müssen

Familie & Arbeit
gerecht haben
jeder will immer was

Die richtige
Lösung zu
finden

Wach das bitte
schnell fertig...

nicht „Nein“
sagen können

2. West alles
erledigen,
dann erholen
(dann ist oft keine
Zeit)

Was macht mich Druck?

Die Konfrontation mit der Belastung der Kinder/Eltern und deren Lebensgeschichten?



Bestimmte stressbesetzte Situationen im pädagogischen Alltag?



Lebensgeschichte der Kinder u. Familien

Entschlusslosigkeit der Tochter nach dem Abi

Trauer?!
Wann?!

Erwartungs haltung?!
scharf - gleich - allumfassend

Trauerphase der eigenen Mutter

Wie kann man helfen - motivieren Hilfe anzunehmen?!

