

Zeitschrift: Gehörlosen-Zeitung
Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen
Band: 91 (1997)
Heft: 1

Rubrik: Eine erholsame Tagung im Kanton Wallis : zum Thema Stress

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Gehörlosen Zeitung

Eine erholsame Tagung im Wallis Zum Thema Stress

an/Besondere Stresssituationen im Leben von und mit hörgeschädigten Kindern wurden an der Novembertagung des Schweizerischen Vereins der Eltern hörgeschädigter Kinder, SVEHK, besprochen. Kinder, Eltern, Lehrerinnen und Ausbilderinnen kamen zu Wort, und es wurde deutlich, dass jeder von ihnen mit einem speziellen Stress umgehen lernen muss. Hilfreich sind auch hier Austausch und Zusammenarbeit aller Beteiligten.

Monika Hostettler, die Präsidentin des Elternvereins ist, begrüßte die Anwesenden. Rund 240 Personen waren gekommen. Darunter 70 Kinder, die man ausgezeichnet und unterhaltsam betreut hat. Die Präsidentin sprach dem weltschen Elternverein ASPEDA den Dank für die Organisation der Tagung in dem mitten in den Bergen gelegenen Sporthotel aus. In der Folge gaben alle vom Stress Betroffenen Einblick in ihre besondere Situation.

Stress in der Schule und auf dem Heimweg

Darüber berichteten zwei Kinder, die die Regelschule besuchen. Wenn der Lehrer, mit dem Alésie über Mikrofon verbunden ist, hinter ihr steht, bekommt sie nichts mit* und wird nervös. Sylvie geriet in Panik, als sie stundenlang am



Foto: Dieter Spörri

Bahnhof auf ihre Mutter wartete. Sie hat beim Telefonieren die falsche Nummer gewählt und einem Fremden mitgeteilt, dass sie abgeholt werden möchte. Dessen Antwort konnte sie nicht hören ...

Solenne hat Mühe, ihren hörenden Freunden zu folgen, wenn diese zu schnell sprechen

und sie dabei nicht anschauen.

Stressige Wechselbäder*

Schulwechsel, neue Freunde, Umzug, Trennung von vertrautem Verhalten und Beziehungen stellen laut Psychologen die grössten «Stresser» dar. Auf welche neuen Situationen die Kinder sich bei einem Ein-

91. Jahrgang

Nr. 1
Januar 1997



Offizielles
Organ des
Schweizerischen
Gehörlosen-Sport-
verbandes (SGSV)

Herausgeber:
Schweizerischer
Verband für das
Gehörlosenwesen

Gleich- stellung

ASKIO-Tagung in
Bern

Seite 7

GS-Kurse

Immer beliebter
bei Hörenden

Seite 11

Tessin

Gehörlose
Pädagogen

Seite 13

Sport

Jahresprogramm
1997

Seite 21



Stress in der Schule kann bei der ständigen Konzentration auf das Verstehen der Hörenden oder bei einem überfüllten Stundenplan entstehen.

tritt in eine Klasse mit hörenden Schülern einstellen müssen, erklärten *Frau Casal und Frau Berney*. Beide sind *Sonderschullehrerinnen* und begleiten ganz- und teilentegrierte Kinder im Wallis.

Welche Schule, welcher Lehrer, welche Klassenkameraden erwarten mich, fragt sich das Kind schon vor Schuleintritt. Dabei müssen sich gehörlose Schüler in Regelschulen auf die Unterrichtsarten, Sprechgewohnheiten und Mundbilder von Sonderschullehrern, Audiopädagogen, Logopäden, Therapeuten für psychomotorische Schäden, auf die Dolmetscherin oder Dekodiererin (für Cued Speech: Besonderheit im Wallis) einstellen. Mit diesen Personen ist gleichzeitig ein besonderer Stundenplan und voller Terminkalender verbunden. Für jeden Termin muss das Kind daran denken, die entsprechenden Dinge in seine Schultasche zu packen. Es hat oft einen längeren Schulweg als andere Kinder.

Im Unterricht selbst wird eine ständige Konzentration auf das Verstehen der Lehrer und Mitschüler verlangt,

Momente des Träumens kann man sich seltener erlauben als hörende Kinder. Das Kind und seine Mitschüler: Wie reagieren sie aufeinander, wie kommen sie mit der Andersartigkeit zurecht? Sich angenommen zu fühlen von Gleichaltrigen ist wohl einer der wichtigsten Punkte für ein Kind.

Elternstress

Guyline Magnin und Marc Maret berichteten über ihre Erfahrungen als Eltern hörgeschädigter Kinder. Beide sind aufgefordert, auch ihren hörenden Kindern gerecht zu werden. Bei der Diagnose «hochgradig hörgeschädigt» und den Vokabeln «Dezibel», «Hörgeräte», «Audiologen», «Beratungsstellen», «Sonderschulen» beginnt schon der erste Stress, berichten sie. Auch bis es zur Diagnose kommt und zum Kontakt mit Fachleuten oder Elternvereinen, vergeht einige Zeit, in der die Eltern verunsichert sind. Eine Zeit der Verarbeitung des Schocks und der Akzeptanz ihres Kindes folgt. Und die Entscheidungen: Welche Erziehung, integrierte Schulung oder Sonderschulung. Auf welchen Rat soll man hören?

Die gesamte Familie Magnin entschied sich für einen Umzug, um ihrem Sohn den Besuch eines Sonderkindergartens zu ermöglichen. Die Eltern erlernten zunächst die Gebärdensprache, dann Cued Speech. Nach der Kindergartenzeit entschlossen sie sich, den Jungen eine Regelschule besuchen zu lassen. Sie zogen mit drei Kindern wieder zurück ins Dorf. An drei Tagen besucht Thomas nun die Dorfschule, an drei Nachmittagen ist er in der Spezialschule. So hat er Kontakt mit hörenden und gehörlosen Kindern.

Bei dem Stundenplan der Kinder ist es nicht immer leicht, alles unter einen Hut zu bringen*: die Logopädin, die The-

rapeutin, Spezialschule, Dorfschule, Verfügbarkeit der Dolmetscherin. Es gibt auch einiges an schriftlicher Arbeit im Kontakt mit den Behörden zu erledigen: Anträge bei der IV z. B. für die Organisation des Transports. Wer spielt bei den Eltern Chauffeur? Muss, wie bei der Familie Maret, ein Elternteil aus Zeitgründen seine Arbeitsstelle aufgeben?

Und wenn die Entscheidungen einmal getroffen sind, tauchen wieder Zweifel auf. Kommen die Kinder in der Schule mit, sind sie nicht überfordert, finden sie Freunde?

Frau Magnin schreibt: «Thomas ist noch nicht fünf Jahre alt. Es ist schwer, sich seine Zukunft in der Schule, im Beruf und in der Familie vorzustellen, ohne in Stress zu geraten, wenn man an alle Fragen und Ängste denkt, die noch auf uns zukommen. Aber man muss ja auch leben. Mein Mann und ich haben grosses Glück. Wir haben frei die Wahl getroffen, Thomas zu begleiten und tun dies mit eisernem Willen. Bei jeder Enttäuschung sagen wir uns: Bitte positiv sein. Und jeder Fortschritt wird zu einem Fest, das uns hilft und uns weiterbringt. Mit vielen kleinen Erfolgen werden wir die Schlacht gewinnen.»

Lehrerstress

Auch Lehrer, die hörgeschädigte Kinder in ihre Klasse aufnehmen, müssen mit zusätzlichen Aufgaben rechnen. Sich über Gehörlosigkeit informieren ist das wenigste. In der Romandie besuchen manche Lehrer Kurse in Cued Speech. Wie *B. Péronetti* erzählt, hat sie in der Klasse anfangs alles kodiert (übersetzt). Bis es fließend ging, mussten sich auch die hörenden Kinder an das Wiederholen und Langsam-sprechen der Lehrerin gewöhnen. Auch die Anwesenheit von Dolmetschern oder Audiologen

Fortsetzung Seite 4

DRUXACHEN von Michaela Maria Drux

Hör mir zu ...warum?
Sieh mich an...weshalb?
Lies mir von den Lippen ab...wieso?
Mach mit ...für was?



Für einen Guten Start ins NEUE JAHR 1997!



Ich bin total im Stress
Warum? Ich bin mit meinen
Eltern zum Nachessen eingeladen!

BRIEFKASTEN



Unser Briefkasten ist noch leer; ...
wenn Du, lieber Leser, eine Idee hast,
die das nächste Mal vielleicht als
Bild auf dieser Seite erscheinen soll,
dann schreibe uns!

Beispiel: "Ich heiße Erna Müller.
Mein Traum-Mann ist gross,
glatzköpfig und bescheiden.
es folgt
sodann vielleicht im nächsten Heft:

Erna Müllers
Traum-Mann
als gezeichnetes Original!

Modewörter aus der Serie "BLABLABLA"

DAS "KNOW-HOW"
(englisch = "EWEUSST WIE")
gesprochen: NOU HAU

SIE/ER HAT
DAS GEWISSE
"KNOW-HOW" !?!



AUS DER MODE

DAS NEUE SCHUHMODELL:
KLOTZIG, TEUER,
GESCHMACKLOS UND
UNBEQUEM.

Postkarten zum Ausschneiden

Fortsetzung folgt ...

ist für die Pädagogen neu. Gleichzeitig sind sie aufgefordert, das gehörlose Kind, das ablesen muss, häufiger anzuschauen und dabei auch die hörenden Kinder nicht zu vernachlässigen. Die Lehrerin betont jedoch die Bereicherung der Anwesenheit Solènes für alle - ihre anfänglichen Sorgen um die soziale Eingliederung und die schulischen Leistungen des Mädchens haben sich zerstreut.

Ohne Vorbereitung der Mit-



Einmal ohne Stress: die Eltern probieren den Walliser Wein nach einer Besichtigung des romantischen Dorfes Saillon.

schüler und Mitarbeit der Eltern und Fachleute wäre dies jedoch nicht möglich gewesen. Es ist

wichtig, sich nicht alleingelassen zu fühlen, bemerkt Frau Péronetti.

Wie können hörgeschädigte Kinder, ihre Eltern, Lehrer und Fachleute dem Stress begegnen?

Interessante Anschauungen hierzu bot vor allem die schulische *Audiopädagogin Steffi Klauser*, die in der Deutschschweiz Kinder in Regelschulen betreut. In Stresssituationen, die häufig durch zu grosse Anforderungen der Kinder, Eltern oder Lehrer an sich selbst entstehen, «gilt es häufig, einen Balanceakt zwischen unterschiedlichen Erwartungen zu vollführen», sagte sie.

Kinder

- Bei neuen Anforderungen in der Schule, bei Lehrerwechsel, beim Eintritt in die Oberstufe braucht das Kind jemand, der ausserhalb der Schule den Stoff mit ihm wiederholt. Vor allem aber Vertrauen und das Wissen, dass es nicht Verstandenes in jedem Fall schriftlich oder

mündlich nochmals erklärt bekommt.

- Auch die Kinder müssen sich den Stress bewusst machen, die Realität mit Zuversicht annehmen. Denn Realität bedeutet auch, dass das Kind nicht alle Äusserungen mitbekommt, die spontan, ungeplant oder neben-sächlich sind.
- Dem Kind sollten bei einem gefüllten Terminkalender Pausen und Entspannungsmomente (auch Schlaf, wenn sie müde sind) eingeräumt werden. Tätigkeiten, die ihm Spass machen, gehören dazu.

Eltern

- Nach dem Schock der Diagnose: Sich Zeit nehmen zum Akzeptieren, Ja-Sagen zum Kind, sich identifizieren. Dies lässt Ruhe entstehen, Ruhe vermeidet Stress
- In der Zeit der Einschulung Ansprechpartner aufsuchen, vor allem auch unter Eltern, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.
- Wie Frau Klauser bemerkt, hat die Früherziehung die Mutter-Kind-Beziehung sehr intensiviert. Während der Pubertät sucht das Kind seinen eigenen Weg und will sich abnabeln. Eltern müssen sehen, wo weiterhin ihre Aufgaben liegen und wo sie loslassen müssen. Hier

können Pädagogen, die die Familie bereits kennen, helfen. Auch Familientherapeuten oder Erziehungsberatung können in Anspruch genommen werden.

- Erfahrungen und Informationen der unterschiedlichen Fachverbände und Vereine nutzen, kann weiterhelfen bei Entscheidungen über Schulbesuch, in rechtlichen Fragen.

Lehrer

- Sie müssen akzeptieren lernen, dass dem Kind, vor allem in den oberen Klassen, nicht alles übersetzt werden kann. Sie müssen lernen, jene Momente auszuhalten, in denen sie glauben, das hörgeschädigte Kind komme zu kurz. Und wissen, dass dieses Kind ein Leben lang an Grenzen stossen wird, immer wieder Frustrationen erleben wird und somit eine grosse Toleranz entwickeln muss.
- Das Vertrauen zwischen allen Beteiligten sei wichtig und eine veränderte Sichtweise. «Nicht die Veränderung der Situation, sondern Veränderung der Sichtweise ihr gegenüber könne weiterhelfen», meint Frau Klauser und betrachtet den Stress auch als eine positive Chance zur Veränderung.

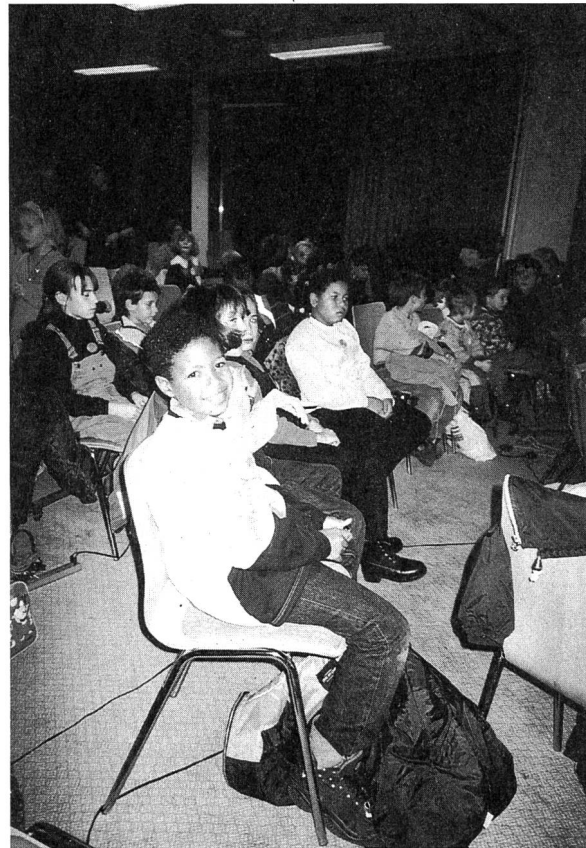
Monika Hostettler, Präsidentin SVEHK, (r.)



Wissenswertes über Stress

Aus dem Vortrag des Psychologen Jean-François Dorsaz

- Wissenschaftliche Arbeiten erklären den Stress als phantastische Fähigkeit unseres Körpers, sich auf die immer wieder wechselnden Umstände unseres Lebens einzustellen.
- Zwei Arten von «Stressern» werden unterschieden: Körperliche Stresser wie, Lärm, Umwelt- und Genusschadstoffe*. Zweitens die «Informationsstresser»: Traurige oder unangenehme Nachrichten, Sorgen, Misserfolg, schwierige Beziehungen usw.
- Der Stress ist der Druck, den die Stresser auf unseren Körper ausüben.
- Das Wort «Stress» stammt von Brückenbauern und bezeichnet den Druck, den eine neu gebaute Brücke aushalten kann
- Es gibt zwei Arten von Stress: Diejenige, die Wut, Handeln oder eine Kampfeinstellung erzeugt. Und eine, welche Angst erzeugt und uns zu Flucht und Rückzug (in Depression, Drogen z.B.), Passivität* verleitet.
- Welchen Stress man erlebt, hängt davon ab, wie der Körper die Information aus der Umwelt wahrnimmt. Die gleiche Situation wird von Personen mit unterschiedlichen Erfahrungen anders erlebt.
- Es besteht ein Zusammenhang zwischen kultureller Umwelt und Stresskrankheiten. Hier einige Beispiele aus Forschungsarbeiten: Zwei Städte in Pennsylvania wurden miteinander verglichen. In der Stadt mit niederem Lebensstandard, unklarer Zukunft, niederm sozialen Stand war die Anzahl der Herzgefässkrankheiten höher als in der anderen Stadt mit angenehmeren Lebensbedingungen und grösserem Zusammenhalt unter den Bewohnern. In Saas Fee wurde infolge der rapiden* Veränderung des Dorfes eine starke Erhöhung der psychosomatischen* Krankheiten und des Alkoholkonsums festgestellt.
- Die Persönlichkeit spielt eine Rolle: Ein Mensch, der jede Situation als einen Wettkampf sieht, immer angespannt und in Konkurrenz ist und ständig einen vollen Terminkalender hat, der auch in sozialen Situationen immer der Gewinner sein will, ist für Herzkrankheiten anfällig.



Rund 70 Kinder waren mit ihren Eltern gekommen. In verschiedenen Gruppen betreut, konnten sie Filme anschauen, spielen oder im warmen Thermalbad des Hotels schwimmen.



**Ich bin total im Stress
Warum? Mein Mann hat Ferien!**

- Studien haben einen Zusammenhang gezeigt zwischen Menschen mit positiver Lebensanschauung, einem Glauben, der ihrem Leben einen Sinn gibt, und einem gesunden Blutdruck.
- «Antistresser»:
- Zeit zum Träumen, zum Phantasieren, zur Poesie, Humor, Solidarität, Freunde
- Entspannungsmethoden, Yoga, Meditation usw.
- Für den Körper: Sport, gute Ernährung und Schlaf
- Harmonische Beziehungen
- Kommunikation ohne Missverständnisse
- Angemessene Lebensziele finden: Zu hohe Ziele erzeugen Druck, zu geringer Ehrgeiz führen zu Langeweile und Hoffnungslosigkeit.
- Lernen, mit Konflikten zu leben: Verhandeln lernen, lernen, Kompromisse zu finden.