

# ELTERNINFORMATION

## Schulsozialarbeit OSW



Liebe Eltern der Oberstufenschule Wädenswil

Wir freuen uns, Ihnen den 2. Newsletter der Schulsozialarbeit der OSW zuzustellen.

Wir möchten Ihnen damit einen Einblick in unsere Arbeit, aber vor allem Informationen zur Prävention und Links zu den Themen geben, welche unsere Schüler/innen beschäftigen.

Bei Fragen dürfen sie sich gerne an die Schulsozialarbeit der OSW wenden:

**SALLY KÄSTLE:** 079 666 82 22

sally.kaestle@oswaedenswil.ch

**RAHEL BOSSHARD:** 079 961 39 80

rahel.bosshard@oswaedenswil.ch

Oktober 2023

Ausgabe 2

## IN DIESER AUSGABE

----

### LEISTUNGSDRUCK

Leistungsdruck unter Jugendlichen, was können wir tun?  
Was können sie als Eltern tun?  
Was macht die OSW  
Wie kann die SSA unterstützen?

### HOCHSENSIBILITÄT

Was ist Hochsensibilität?  
Wie erkenne ich, ob mein Kind hochsensibel ist?  
Was sind die Stärken und Herausforderungen von Hochsensiblen und wie kann damit umgegangen werden?

## Jugendliche unter Leistungsdruck, was können wir tun?

Es ist unbestreitbar, dass der gesellschaftliche Leistungsdruck und die Anforderungen des täglichen Lebens, sei dies beruflich oder privat, zum Alltag von uns Erwachsenen gehört. Häufig artet dies in Stress aus, welcher nicht immer gesund ist. Bestenfalls wissen wir, wie damit umgegangen wird und falls nötig, was wir ändern können.

Besorgniserregend ist, dass auch viele Jugendliche unter dem schulischen Leistungsdruck leiden. Seien dies gute Schülerinnen und Schüler oder solche, die mit den schulischen Anforderungen kämpfen. Dies muss nicht mal von den Erziehungsberechtigten oder Bezugspersonen kommen, denn auch die Jugendlichen bekommen mit, was in unserer Gesellschaft zählt und richten ihr Mindset dementsprechend aus. Daher kommt der Druck nicht selten von den Jugendlichen selbst.

Häufig kommen Jugendliche in die Beratung der SSA und berichten, dass sie die schulischen Leistungen nicht erbringen können oder trotz Bemühungen keine guten Noten schreiben. Auch Jugendliche, welche gute Leistungen bringen, verzweifeln, da sie ihren eigenen Erwartungen nicht gerecht werden.

Das Erledigen des Wochenplans ist für die einen Jugendlichen eine Herausforderung. Aber auch eine grosse Rivalität unter den besten der Klasse, kann grossen Druck erzeugen. Sie sind traurig und verzweifelt, da sie einen grossen Teil ihres Selbstwertes aus ihrer schulischen Leistung ziehen. Häufig sind es sensible Jugendliche. Manche haben ihr Interesse in nicht schulrelevanten Fähigkeiten und erhalten dementsprechend in der Schule nicht die Anerkennung, welche sie sich wünschen.

### Was macht die OSW?

Wenn ein Jugendlicher bspw. mit der Arbeitslast des Wochenplans überfordert ist, kann dies mit der Lehrperson besprochen werden. Je nach Fall, kann das Arbeitspensum reduziert werden oder die Arbeitsweise des Jugendlichen optimiert. Die OSW ist stetig bemüht, sich Alternativen zu überlegen, sodass der Druck auf die Schüler und Schülerinnen reduziert wird. Auch in der Arbeitsgruppe Gesundheit der OSW, eine Gruppe, welche für solche Themen sensibilisiert ist, werden laufend Vorschläge geprüft, um den Leistungsdruck in gesunde Bahnen zu lenken.

### Was können sie als Eltern tun?

Sprechen sie mit den Heranwachsenden. Nur im stetigen Austausch in der Kommunikation finden sie heraus, wie es ihrem Kind geht. Falls sie bemerken, dass der oder die Jugendliche sich nur über seine schulischen Leistungen definiert, zeigen sie ihm oder ihr das es eine interessante Welt ausserhalb der Schule gibt. Relativieren sie das Bild.

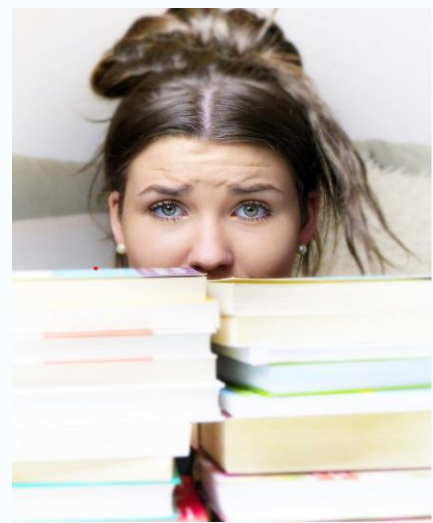
## LINKS

<https://www.projuventute.ch/eltern/familie-gesellschaft/stress>

<https://www.familienleben.ch/kind/schule-ausbildung/leistungsdruck-in-der-schule-2551>

<https://www.srf.ch/kultur/gesellschaft-religion/leistungsdruck-im-schulzimmer-klueger-aber-mueder-wie-stressig-ist-unser-schulsystem>

<https://samowar.ch/horgen>



Manchmal braucht ein Jugendlicher Zeit, um sich zu entwickeln. Ihr Kind ist so viel mehr als nur seine schulischen Leistungen. Um mögliche Stärken zu finden, hilft häufig ein Hobby. Auch das Beitreten bei einem Sport- oder Gesellschaftsverein kann helfen, sich als vielseitige Person zu erleben.

### **Was macht die Schulsozialarbeit?**

In solchen Fällen macht sich die Schulsozialarbeit mit dem Schüler oder der Schülerin auf den gemeinsamen Weg, die einzigartigen Ressourcen jedes Einzelnen aufzudecken. Es wird relativiert zwischen den schulischen Anforderungen und der Vielschichtigkeit eines jeden Menschen. Der Selbstwert wird gestärkt. Selbstverständlich werden auch verschiedene Methoden der Stressbewältigung erarbeitet und allenfalls die Lernmethoden überprüft. Ziel ist es, dass die heranwachsende Person einen gesunden Umgang mit sich und den schulischen Anforderungen erlangen.

### **Ausblick**

Das gesellschaftliche Problem der Leistungsorientierung können wir nicht über Nacht lösen und schon gar nicht im Alleingang. Was wir tun können, ist als OSW einen Beitrag zu leisten und mit gutem Beispiel voran gehen und weiter daran arbeiten, dass die Fachkräfte, welche mit den Jugendlichen arbeiten, ein entspanntes Umfeld schaffen, wo das Bewusstsein genährt wird, dass zu viel Stress ungesund ist. Auch ein entspannter Umgang mit den täglichen Anforderungen vorleben, hilft den Schülern und Schülerinnen selbst einen gesunden Umgang mit den Anforderungen zu finden. Oberste Priorität hat die Entwicklung eines gesunden Selbstwertes der Schüler und Schülerinnen. Dafür arbeitet die OSW, die Schulsozialarbeit und auch sie als direkte Bezugspersonen ihrer Kinder.

Erst wenn darüber gesprochen wird, lässt sich eine Überforderung erkennen. Daher sprechen Sie mit Ihren Kindern, nehmen Sie an deren Leben teil, fragen Sie, was es beschäftigt.

Sollte es dennoch einmal schwierig werden, nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Gemeinsam finden wir eine Lösung.



# HOCHSENSIBILITÄT

Es lässt sich unschwer erkennen, dass einige Menschen empfindlicher sind als andere. Forscher:innen definieren empfindliche Menschen als diejenigen, die intensiver auf ihr Erlebtes reagieren. In der Fachliteratur wird Hochsensibilität meist als grundlegende Charaktereigenschaft beschrieben. Dahinter vermuten Forschende eine besondere Verarbeitung von Sinnesreizen, die zu einer höheren Empfindsamkeit führt.

Die US-amerikanische Psychologin Elaine Aron gab Mitte der 1990-er Jahre dieser Charaktereigenschaft den Name Hochsensibilität. Hochsensibilität ist das obere Ende eine Skala. Schätzungen zu Folge sind 10-30 Prozent der Menschen am oberen Ende der Hochsensibilität-Skala.

## Wie zeigt sich Hochsensibilität?

Hochsensible Menschen weinen häufig schneller. Sie haben eine grosse Phantasie und eine starke innere Wahrnehmung. Sie nehmen die Umwelt mit vielen Details wahr. Oft haben hochsensible Menschen Schwierigkeiten beim Umgang mit Stress und Leistungsdruck. Sie sind in hohem Mass Begeisterungsfähig und haben ein gutes Einfühlungsvermögen. Sie sind meist stark beeinflusst durch die Stimmung anderer Menschen und ihre Umwelt. Sie sind ausserdem oft lichtempfindlich - Licht erscheint ihnen besonders schnell grell. Hochsensible Personen brauchen viel Zeit für sich allein.

## Stärken von hochsensiblen Menschen

- gute Sinneswahrnehmung
- gute Intuition
- lebhaftes Vorstellungskraft
- hohe Selbstreflexion
- vernetztes Denken
- hohe emotionale Intelligenz, Einfühlungsvermögen
- Gewissenhaftigkeit
- grosses Harmoniebedürfnis
- hohe Leistungsfähigkeit und Lernfreude

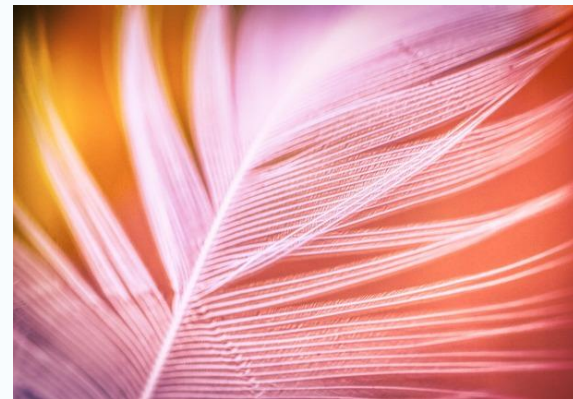
## Ist mein Kind hochsensibel?

Bei der Vermutung, dass ihr Kind unter einer ungewöhnlichen Reizempfindlichkeit leidet, sollten Sie sich an eine ärztliche Fachperson oder eine/n Psycholog/in wenden. Die unbedenkliche Hochsensibilität muss von Störungen, die sich teilweise ähnlich äussern, unterschieden werden, etwa der Autismus-Spektrum-Störung oder dem Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom ADHS.

## LINKS

<https://www.psychologie-heute.de/gesundheit/artikel-detailansicht/42259-hochsensibilitaet.html>

<https://sensitivityresearch.com/de/ueberempfindlichkeit/>



## **UMGANG MIT HOCHSENSIBILITÄT**

---

### Bewusstes Annehmen der eigenen Veranlagung und Persönlichkeit:

Wir alle sind unterschiedlich und das ist gut so. Wenn eine hochsensible Person seine/ihre Persönlichkeit nicht annimmt, setzt sie sich zusätzlich unter Stress. Die eigenen Eigenheiten, Vorlieben, Stärken und Schwächen zu kennen, ist der erste Schritt in Richtung Akzeptanz. Nur wer sich annimmt und gut auf sich Acht gibt, kann sich ein Leben aufbauen, das zu ihm oder ihr passt.

### Ruhephasen einhalten

Immer wieder Ruhephasen sind vor allem für hochsensible Menschen wichtig, um sich von allen Eindrücken zu erholen. Ein Spaziergang in der Natur oder Yoga helfen zudem gegen Stress.

