

Stressbewältigungs-Training für Kinder im Grundschulalter

Schon Kinder im Grundschulalter können unter den Folgen von Stress in Schule, Freizeit oder Familie leiden. Die Kinder wirken nervös und angespannt, sind häufig müde und unkonzentriert, scheinen lustlos oder ziehen sich zurück. Manche Kinder klagen über Beschwerden wie Bauchweh, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit oder Ein- bzw. Durchschlafschwierigkeiten.

Beim Stressbewältigungs-Training lernen Kinder unter Anleitung von Psychologinnen und Psychologen auf spielerische Art Stress zu erkennen und zu bewältigen. Begleitend dazu machen sie erste Erfahrungen mit der progressiven Muskelentspannung.

Ziel des Trainings ist es, Stresssituationen und Stressreaktionen wahrzunehmen und ihnen mit angemessenen Bewältigungsstrategien zu begegnen. Die Teilnahme soll Kindern helfen, mit Belastungssituationen besser umzugehen und sie gleichzeitig auf zukünftige Anforderungssituationen vorbereiten.

→ **BITTE WENDEN**

KURSZEITEN

Der Kurs findet wöchentlich immer freitags von 14.30 bis 16.00 Uhr im Sozialpädiatrischen Zentrum (SPZ) der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin statt.

Den Termin für den jeweils nächsten Kurs erfahren Sie telefonisch im SPZ unter der Rufnummer 02841/200-2350.

Krankenhaus Bethanien Moers



... WEITERE INFORMATIONEN ZUM KURS

- Der Kurs richtet sich an Kinder vom zweiten bis zum fünften Schuljahr.
- Er findet in einer Gruppe von etwa acht Kindern statt und besteht aus 8 Kurseinheiten mit einer Dauer von jeweils 90 Minuten.
- Vor Beginn des Trainings findet ein Elterngespräch statt. Dieser Termin wird individuell vereinbart.
- Nach Beendigung des Trainings wird ein Elternabend stattfinden. Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.
- Das Training ist eine Leistung im Rahmen der Behandlung Ihres Kindes im SPZ. Deshalb benötigen wir für Ihr Kind einen Überweisungsschein des Kinderarztes mit dem Zusatz „SPZ“ für das jeweilige Quartal.
- Der Kurs findet in den Räumen des SPZ auf dem Krankenhausgelände statt. Anfahrt und eigene Parkplätze über die Wittfeldstraße. Bitte benutzen Sie die Einfahrt „KV-Notfallpraxis/SPZ“ gegenüber der Einfahrt zu den Stadtwerken.

STRESSBEWÄLTIGUNGS- TRAINING FÜR KINDER IM GRUNDSCHULALTER

KURSLEITUNG

Ricarda Drießen
(Diplom-Psychologin)

ANMELDUNG

Tel. 02841 200-2350
Mo–Fr 10.30–12.30 Uhr
Mo, Di, Do 14.30–15.30 Uhr

**Sozialpädiatrisches
Zentrum (SPZ)**

**Krankenhaus Bethanien
Bethanienstr. 21
47441 Moers**