



Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

TK-Kursinformation:

Bleib locker

Der Kurs "Bleib locker" ist ein innovatives Stresspräventionstraining für Kinder im Alter zwischen acht und zehn Jahren. Der Kurs kombiniert verschiedene Bewältigungsmethoden auf kindgerechte Art und Weise miteinander und hilft so den Kindern, Stress frühzeitig zu erkennen und damit umgehen zu können.

Der Kurs wurde von Prof. Dr. Arnold Lohaus und Dr. Johannes Klein-Heßling in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse entwickelt und wissenschaftlich auf seine Wirksamkeit überprüft.

Ziele

Die Kinder lernen, wie sie alltäglichen Stressbelastungen mit kurz- und langfristig wirksamen Bewältigungsstrategien begegnen können.

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich grundsätzlich an gesunde Kinder zwischen acht und zehn Jahren. Er ist besonders geeignet für Kinder, die

- - sich im Alltag und in der Schule überlastet oder stark beansprucht fühlen
- - sich häufig gereizt, nervös, ängstlich oder niedergeschlagen erleben,
- - auf Belastungen z.B. mit Schlafstörungen, verminderter Leistungsfähigkeit oder ständigem Angespanntsein reagieren.

Für hyperaktive oder sehr aggressive Kinder ist der Kurs nicht geeignet, ebenso für sehr schüchterne Kinder, die mit einer Gruppe schlecht zurechtkommen. Wir empfehlen, sich zu dem Informationsabend anzumelden, um eventuelle Probleme direkt mit dem Kursleiter abzusprechen.

Inhalte

Die Kinder bekommen ein anschauliches Stressmodell vermittelt, so dass sie selbst einschätzen können, wie sehr bestimmte Situationen sie belasten

Im Zentrum steht die Vermittlung, Erprobung und Bewertung von neuen Bewältigungsstrategien. Dabei sollen die Kinder herausfinden, wie viele verschiedene Methoden der Bewältigung es gibt und welche für sie selbst am geeignetsten sind.

Ein weiterer Bestandteil ist eine Entspannungstechnik, die progressive Muskelentspannung in kindgerechter Form. Dabei werden einzelne Muskelgruppen in einer bestimmten Reihenfolge zuerst verstärkt angespannt, um sie dadurch intensiv zu spüren und anschließend wieder gezielt zu entspannen.

Die Kinder erhalten eine CD mit Anleitungen zur progressiven Muskelentspannung, damit sie auch zu Hause üben können und das Gelernte auch nach dem Kurs weiterführen und vertiefen können.

Umfang des Programms

Das Trainingsprogramm umfasst acht Sitzungen von jeweils anderthalb Stunden Dauer. Hinzu kommen ein Informationsabend für Eltern sowie zwei begleitende Elternabende, um auch die Eltern in das Geschehen im Kurs einzubinden.

Die Teilnehmerzahl sollte acht bis zwölf Kursteilnehmer betragen.

Für TK-Versicherte, die an dem Kurs teilnehmen, entsteht ein Eigenanteil.

Versicherte anderer Krankenkassen zahlen €: 110,00.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Frau Marion Schömburg
Dragonerstr. 10
30165 Hannover
Tel.: 05 11 - 350 84 89
E-Mail: Maschoemb@t-online.de