

# TK-News

## Informationen für die Presse

---

TK-Landesvertretung Niedersachsen ♦ Hauptstr. 85 ♦ 26131 Oldenburg

---

Bleib locker - TK bietet Anti-Stress-Kurs für Kinder

**Hannover, 10.2.2009.** Immer mehr Kinder leiden bereits im Grundschulalter unter den Folgen von Stress in Schule, Freizeit oder Familie. Häufig klagen sie über Magen- und Kopfschmerzen, haben keinen Appetit und schlafen schlecht. Um es gar nicht erst so weit kommen zu lassen, bietet die Techniker Krankenkasse (TK) Hannover ein vorbeugendes Stresstraining für Kinder im Alter von acht bis zehn Jahren an. Der Kurs "Bleib locker" findet ab dem 18.3.2009 einmal wöchentlich an insgesamt acht Terminen in Hannover-List statt und dauert jeweils 90 Minuten.

"Wir wollen Kindern zwischen acht und zehn Jahren spielerisch beibringen, Stress zu erkennen und damit umzugehen", erläutert Dagmar Wendt, TK-Präventionsberaterin, das Trainingsziel der "Bleib-locker"-Kurse.

In den acht Sitzungen erfahren die Kinder alles über Stresssituationen und -reaktionen und welche Strategien dagegen helfen. Darüber hinaus lernen Kinder, sich bewusst zu entspannen: Mit Entspannungsgeschichten wie dem "Schmetterling auf der Fensterbank" oder der Geschichte vom "Roten Luftballon" erfahren sie, wie sie sich aktiv vom Alltagsstress erholen können. "Bei den Geschichten handelt es sich um progressive Muskelentspannung, die wir speziell auf Kinder zugeschnitten haben", erläutert Dagmar Wendt.

Für Rückfragen: Inga Heinrich, mobil 0151 - 14535026  
eMail: Inga.Heinrich@tk-online.de, Homepage: [www.tk-online.de/lv-niedersachsen](http://www.tk-online.de/lv-niedersachsen)

# TK-News

## Informationen für die Presse

Da eine effektive Stressbewältigung nicht den Kindern allein überlassen werden kann, sind bei "Bleib locker" auch die Eltern gefordert. Zusätzlich bietet die TK zwei Elternabende, am 11. März und am 3. Juni an. Das Ziel: Auch die Eltern sollen erfahren, Stress-Situationen bei Kindern zu erkennen und lernen, wie sie ihre Kinder bei der Stressbewältigung unterstützen können.

Wer Interesse an den Kursen hat, meldet sich bitte bei der Kursleiterin Frau Schömburg unter der Telefonnummer: 0511-350 84 89 an. Unter dieser Nummer sind auch weitere Informationen zum genauen Veranstaltungsort erhältlich.

Pro Gruppe können acht bis maximal zwölf Teilnehmer mitmachen. Kinder und Jugendliche sind von der Eigenbeteiligung für Präventionskurse befreit - die Kurse sind also für alle TK-versicherten Kinder kostenlos. Kinder, die bei anderen Kassen versichert sind, können selbstverständlich auch an den Kursen teilnehmen, müssten aber die Kostenübernahme (110,00 Euro/Kurs) mit ihrer jeweiligen Krankenkasse absprechen.