

Hälfte der Kinder ist gestresst

Techniker Krankenkasse bietet am Messesonntag Vortrag für Eltern

(red) – Leistungsdruck, Streit mit Mitschülern und lange Schultage: Jedes zweite Kind ist von der Schule gestresst, jedes neunte steht sogar schon stark unter Druck. Das zeigt eine Auswertung der Techniker Krankenkasse (TK), für die das Forsa-Institut 1000 Eltern zum Stresslevel ihrer Kinder interviewt hat.

Die größten Stressauslöser sind demnach ein zunehmender Leistungsdruck und die Angst vor schlechten Noten, worunter jeder vierte Schüler leidet.

Kinder reagieren ganz unterschiedlich, wenn sie unter Druck geraten. Neben Kopf- und Bauchschmerzen schlafen viele auch schlecht oder sie haben keinen Appetit mehr. Andere Kinder sind aufgedreht und zappelig oder ziehen sich zurück.

Mit einem Online-Test auf der Webseite der Krankenkasse können Eltern feststellen, wie stressgefährdet ihr Kind



Auch Grundschulkindern fühlen sich unter Druck.

Bild: TK

ist. Einfach www.tk.de anklicken (Suchwort: stress-gefährdet). Dort finden sich auch Tipps gegen den Stress und es

steht die Broschüre „Kinder und Stress“ zum Download bereit.

Bei den 2. Gesundheitsta-

gen im Forum bietet die Regionale Arbeitsgemeinschaft Gesundheit (RAG) des Landkreises in Zusammenarbeit mit der TK einen Vortrag zum Thema „Stressfrei durch die Kindheit“ an. Die Diplom-Psychologin Regina Lessenthin gibt Hilfestellungen, wie man die Stress-Signale erkennt und dann den Ursachen auf den Grund geht. Zu hören ist der Vortrag am Sonntag ab 11.45 im Vortragsraum 1 im Erdgeschoss des Forums.

Für Eltern, die auf der Suche nach Präventionskursen mit den Inhalten Entspannung, Stress oder Kinderkopfschmerz sind, bietet die TK in Ludwigsburg einen Informationsabend für Eltern an. Die Veranstaltung findet am Mittwoch, 16. Februar, um 18.30 Uhr in der TK-Geschäftsstelle, Seestraße 16, Ludwigsburg statt. Der Eintritt ist frei. Information und Anmeldung auch für Versicherte anderer Krankenkassen unter Telefon 07144/18001 oder per E-Mail an regles@t-online.de.