

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH RESSOURCEN UND BEZIEHUNG STÄRKEN

IM FOKUS: STRESS

Ungesunder Stress kann sich bei Kindern und Jugendlichen in Form von körperlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen und Schlafstörungen sowie durch Verhaltensänderungen wie Rückzug oder Gereiztheit äußern. Solcher Stress entsteht oft durch übermäßigen Leistungsdruck, zu viele Verpflichtungen oder Konflikte in der Familie oder Kindergarten/Schule.

Um gesund mit Stress umzugehen, ist es wichtig, auf die Signale des Kindes zu achten und offene Gespräche zu führen. Stressbewältigungsstrategien wie regelmäßige Pausen, Entspannungstechniken oder Sport und die Förderung von Hobbys und Freizeitaktivitäten helfen Kindern dabei einen Ausgleich zu schaffen.

Zur Stressprävention ist es essenziell, eine ausgewogene Balance zwischen Kindergarten/Schule, Freizeit und Erholung zu finden. Die Reduktion von Druck sowie das Setzen realistischer Ziele an das Kind helfen ihr*ihm dabei, ihre*seine Zeit sinnvoll zu planen. Eine klare Tagesstruktur und feste Rituale können ebenfalls helfen, Stress vorzubeugen. Sollte die Überforderung zu groß werden und alles zu viel erscheinen, gibt es Hilfseinrichtungen, die Unterstützung bieten.



HILFSEINRICHTUNG

Die Ambulatorien für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie Nord und Süd sind kostenlose, ambulante Betreuungsangebote für das Burgenland.

Zuständig sind die Einrichtungen für Kinder im Alter zwischen 2 und 18 Jahren, die in psychische Not geraten sind, Verhaltensauffälligkeiten zeigen, Probleme in Kindergarten, Schule und im häuslichen Kontext haben oder an kinder- und jugendpsychiatrischen Krankheiten leiden.

Eine Anmeldung ist durch die Obsorge-/Erziehungsberechtigten möglich:

KJPP Nord / Eisenstadt - Tel.: 05 09 44 3100 (Mo-Fr 08:00 und 12:00 Uhr)

KJPP Süd / Oberwart - Tel.: 05 09 44 3200 (Mo, Di, Do, Fr 08:30 - 12:00 Uhr;
Mo, Di, Mi, Do 13:00 - 15:00 Uhr)



Dagmar Geisler



Holger Domsch,
Arnold Lohaus,
Mirko Fridrici

Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine Pause.

Elizabeth Barrett Browning