

Kinder entwickeln zunehmend Ängste

Caritas-Familienberatung bietet Kurse an: den Umgang mit Stress und Belastungen lernen

Thekla Hanke

Menden. Kindern und Jugendlichen fällt es immer schwerer, Entlastung von Stress, Leistungsdruck und Überforderung zu finden. Sie entwickeln zunehmend Ängste. Diese Beobachtungen machen Silke Arndt und Nella Giordano von der Familien- und Erziehungsberatungsstelle der Caritas in Menden. Das Team der Beratungsstelle bietet Familien mit verschiedenen neuen Angeboten Unterstützung an.

„Bei kleinen Kindern sind es vor allem Trennungängste, die sehr verstärkt auftreten“, berichtet Silke Arndt. Zurückzuführen sei diese Entwicklung auch auf die Coronazeit: „Man muss sich überlegen, dass Kinder in dieser Zeit nur wenige soziale Erfahrungen gemacht haben.“ Insbesondere in den Übergängen vom Kindergarten in die Schule oder später von Grund- auf die weiterführende Schule treten entwicklungsbedingt verstärkt Ängste auf, die durch diese fehlenden sozialen Erfahrungen dann verstärkt werden können.

Jugendliche, die schon vor der Corona-Pandemie unsicher im sozialen Bereich waren, hätten sich oftmals noch stärker zurückgezogen. „Sie gehen eher in die Vermeidung, was Unsicherheiten dann weiter verstärkt“, zeigt Silke Arndt die Probleme auf. Auch die Caritas-Familienberatungsstelle konnte wegen Corona keine Gruppen anbieten. Jetzt gibt es insbesondere mit Blick auf die Stärkung von Kindern und Jugendlichen und den Umgang mit Ängsten und Anspannung aber eine ganze Reihe von neuen Angeboten.

„MuTiger“: Ängstliche und unsichere Kinder stärken, Selbstvertrauen stärken

„Wenn Angst den Alltag beeinträchtigt oder sogar bestimmt, dann wird es problematisch“, erklärt Silke Arndt. Das Gruppenangebot „Mu-

Kontakt und Terminvereinbarung

Silke Arndt ist staatlich anerkannte Heilpädagogin, systemische Familienberaterin und systemische Kinder- und Jugendlichentherapeutin (SG). **Nella Giordano** ist ebenfalls staatlich anerkannte Heilpädagogin, ausgebildete Entspannungstrainerin/Entspannungspädagogin und hat eine Zusatzausbildung zur Kreativtherapeutin absolviert.

Kontakt und Terminvereinbarung

„Tiger“ ist für Kinder ab sieben bis etwa zwölf Jahre gedacht, die sich eher zurückziehen, oft still, unsicher, ängstlich und gehemmt sind. Die Eltern werden miteinbezogen. „Sie helfen ihren Kindern dabei, Ängste zu regulieren und Krisen durchzustehen“, zeigt die Heilpädagogin auf, wie Eltern ihre Kinder stärken können. Wichtig sei es, Ängste nicht wegzureden, sondern sie erst einmal anzuerkennen und problematische Reaktionen des



Man muss sich überlegen, dass Kinder in dieser Zeit nur wenige soziale Erfahrungen gemacht haben.

Silke Arndt, Heilpädagogin in der Erziehungs- und Familienberatungsstelle der Caritas in Menden, zur Zunahme von Ängsten in der Coronazeit

für ein **Erstgespräch** unter 02373/959650. Die Familien- und Erziehungsberatungsstelle des Caritasverbandes Iserlohn-Hemer-Menden-Balve in Menden befindet sich mitten in der Innenstadt, am Kirchplatz 1a.

Die Familien- und Erziehungsberatungsstelle steht allen Ratsuchenden offen, unabhängig von Religion, Weltanschauung und Nationalität. Weitere Informationen: www.caritas-iserlohn.de

Kindes aushalten und auffangen zu können. Ziel ist es, dass die Kinder unter anderem soziale Kompetenzen aufbauen, Unsicherheiten und Ängste abbauen und Selbstvertrauen und -bewusstsein stärken. Für Eltern von Kindergartenkindern bietet die Caritas darüber hinaus einen reinen Elternkurs „MuTiger“ an.

Entspannungskurse: Gegenstrategie zu Stress und Überforderung



Medial werden Kinder sehr stark mit Themen, die in der Welt passieren, konfrontiert. Das kann zu Stress, Angst und auch psychosomatischen Beschwerden führen.

Nella Giordano, Heilpädagogin

entwickeln

Eine Gegenstrategie bei Belastung und Leistungsdruck zu entwickeln, das ist Ziel der Entspannungskurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die in den Räumen der Familien- und Erziehungsberatung am Kirchplatz angeboten werden. „Medial werden Kinder sehr stark mit Themen, die in der Welt passieren, konfrontiert“, weiß Nella Giordano durch ihre Arbeit. Manche Kinder könnten sich abgrenzen, andere ließen das sehr nah an sich herankommen. „Und das kann zu Stress, Angst und auch psychosomatischen Beschwerden wie Bauchweh oder Einschlafproblemen führen“, sagt die ausgebildete Entspannungspädagogin. In Entspannungskursen vermittelt sie Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Fantasie- und Körperreisen.

Klopfftechnik: Umgang mit belastenden Emotionen

Ein Einzelangebot ist die Einführung in die Klopfftechnik PEP nach Dr. Michael Bohne, eine Methode, mit der Stress, Angst und andere belastende Gefühle selbst reguliert werden sollen. Silke Arndt beschreibt: „Es wird auf bestimmte Akupunkturpunkte geklopft, während gleichzeitig an ein belastendes Gefühl gedacht wird.“ Das Angebot richtet sich nicht nur an Kinder und Jugendliche. „Es ist auch eine Möglichkeit für Eltern, die in Konfliktsituationen schnell die Kontrolle verlieren. Die Methode lässt sich schnell lernen, nach zwei bis drei Sitzungen ist oft schon eine deutliche Entlastung spürbar.“

Der Teilnahme an den Kursen geht in allen Fällen ein Erstgespräch in der Beratungsstelle voraus. „Wir schauen uns vorher genau an, ob das jeweilige Angebot auch wirklich passt“, erklärt Nella Giordano. Die Teilnahmen an allen Angeboten ist kostenfrei.