

Kurs – Info

Entspannungstraining für Kinder

Herzlich willkommen im Evangelischen Krankenhaus. Sie haben eine Veranstaltung gebucht, die wir als dem Evangelischen Krankenhaus und den Evangelischen Kliniken Rheinland angeschlossenen Abteilungen gemeinsam mit Ihrem Kursreferenten und in Abstimmung mit vielen weiteren Mitarbeitern des Krankenhauses vorbereitet und organisiert haben.

Damit Sie von Beginn an wissen, was Sie in diesem Kurs erwartet, haben wir diese Kurs-Info für Sie vorbereitet.

Verplante Kindheit – dies ist der Fachausdruck für die Terminhetze, der unsere Kinder heute ausgesetzt sind. In guter Absicht ihren Kindern viel zu bieten und sie zu fördern, verplanen die Eltern die Freizeit ihrer Kinder.

Hinzu kommen gestresste Eltern, deren Hektik und Unruhe sich auf die Kinder unbewusst überträgt. Dies kann schnell zu einer Dysbalance zwischen Anspannung & Entspannung führen. Die Folge – etwa 15% der Kinder klagen immer öfter über stresstypische Störungen wie schlechtes Einschlafen, Kopf- und Bauchschmerzen, motorische Unruhe, Appetitlosigkeit, Konzentrationsschwäche, Verschlechterte Leistungen in der Schule oder gar Angstzustände. Dies sind deutliche Warnsignale.

Spätestens mit der Einschulung werden Kinder verstärkt psycho-physischen Belastungen ausgesetzt wie z.B.:

- stundenlanges Stillsitzen auf oft schlechten Schulmöbeln
- einseitigen Sinnesbelastungen bei hochkonzentrierten Tätigkeiten z.B. am PC
- zunehmendem Leistungs- & Notendruck
- „Terminstress“ durch oft zu viele Hobbies

Hier ist es wichtig dem Stress frühzeitig entgegenzuwirken. Gute Erfolge die Balance wieder herzustellen zeigen sich durch das gezielte Ansprechen möglichst aller Sinne, in Kombination mit kurzen Entspannungseinheiten.

Unsere Ziele in diesem Kurs

- Förderung der Konzentrationsfähigkeit z.B. durch bewusste Wahrnehmung
- spielerisch lernen abzuschalten
- gezieltes Ansprechen möglichst vieler Sinne gleichzeitig
- Zeit zum Entspannen – ohne Ablenkung durch äußerliche Reize
- Zeit, in der es nur um die Bedürfnisse der Kinder geht
- bewusste Körperwahrnehmung als natürliche Gegenregulation z.B. bei Schlafproblemen

Entspannungstechniken:

- Atemübungen
- Kindermassage (Eltern - Kind oder Kind - Kind)
- Geschichten zur Entspannung (Phantasiereisen)
- Mandalas malen zur Entspannung
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PME)
- Progressive Muskelrelaxation (PME)
- einfache Yoga-Übungen
- gezielter Einsatz von Spielen zur Wahrnehmungsförderung

Jede Stunde

- Begrüßung der Kinder und Eltern durch die Kursleitung
- „Schild“ (Immer gleichbleibendes Ritual als Einstieg. Dies gibt den Kindern Sicherheit & Vertrautheit)
- Bewegungsübungen
- **Entspannung***
- Erzählrunde, wie die Übung empfunden wurde (ggf. auch malen lassen)
- Abschlussritual (ebenfalls konstant gleichbleibend)

***Entspannung**

Das Hauptprogramm jeder Stunde ist durch die Kursleiterin zwar vorgeplant, jedoch kommt es meist anders – es sind eben Kinder.

Die einzelnen Kurseinheiten werden stets auf die aktuellen Bedürfnisse der Kinder abgestimmt und können von Gruppe zu Gruppe variieren. Außerdem sind die jeweiligen Bedürfnisse auch tagesformabhängig. Was heute passt, ist nächste Woche vielleicht gar nicht das Richtige.

Uns ist es wichtig die Kinder individuell „abholen“ zu können und flexibel zu reagieren.

Literatur

Buchempfehlungen gibt die Kursleiterin gerne vor Ort. Auch hier sollte die Empfehlung (Entspannungsmethode) auf das jeweilige Kind individuell passen.

Kleidung

- bequeme Kleidung & dicke Socken („Stoppersocken“)

bitte mitbringen

- kleines Kissen & Kuschedecke
- gerne ein Kuscheltier (keine Pflicht, kann aber hilfreich sein)

Kontraindikationen für Entspannungsübungen:

- psychotischer Formenkreis, z.B. Schizophrenie oder Wahnvorstellungen
- starke Angstzustände
- Epilepsie
- Depressionen
- Schwerwiegende Aggressionen
- akute Magen-Darm-Erkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Unser Selbstverständnis als Gesundheitszentrum

Als ganzheitlich orientiertes Gesundheitszentrum sind wir davon überzeugt, dass die eigene Aktivität eine wesentliche Voraussetzung für den Erhalt bzw. Verbesserung der Gesundheit ist. Um den gesundheitsschädlichen Nebeneffekten einer technisierten und automatisierten Umwelt zu begegnen, bedarf es neben einer „psychosozialen Gesundheit“ der richtigen Ernährung, optimaler Bewegungsreize, Phasen der Entspannung und ein alles durchdringendes Bewusstsein für die unsere Gesundheit wesentlich beeinflussenden Faktoren. Darüber hinaus spielt in unserem Krankenhaus auch der Umweltschutz eine konkrete Rolle

Neben den im Veranstaltungstitel und Programmheft ausgewiesenen Zielen möchten wir mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln versuchen, Sie für die genannten Werte zu sensibilisieren - denn für Ihre Gesundheit und/oder die Ihres Kindes können Sie selbst am meisten bewirken.

Weitere Informationen enthält unser Programmheft, unsere Homepage oder erhalten Sie im Verlauf dieser Veranstaltung. Für detaillierte Fragen stehen Ihnen die Kursleiter/innen oder Mitarbeiter der Geschäftsstelle gerne zur Verfügung

Stand Juli 2019