

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85

39124 Magdeburg

Telefon 0391/2806-2002

Telefax 0391/2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr/e Gesprächspartner/in
Gunnar Mollenhauer

Datum
2015-05-15

Entspannende Entdeckungsreisen für Kinder

IKK gesund plus bietet kostenlosen Download auf www.ikk-muntermacher.de

Magdeburg. Sie möchten Entspannungstechniken für Ihr Kind ausprobieren? Die IKK gesund plus bietet ab sofort für Kinder im Altersbereich von 6 bis 12 Jahren zwei verschiedene Übungen zum kostenlosen Download an: Progressive Muskelrelaxation (aktive Entspannung) und Autogenes Training (passive Autosuggestion).

Nicht nur Erwachsene sind von Stress betroffen: Auch Kinder erleben Leistungsdruck in der Schule oder empfinden Anspannung, wenn Konflikte mit Freunden oder im Familienkreis auftreten. Sie können sich dann oft nicht mehr konzentrieren. Trotz großer Erschöpfung schlafen sie abends nicht ein. Die Auswirkungen sind alarmierend. Uwe Schröder, Vorstand der IKK gesund plus, beobachtet einen besorgniserregenden Trend. „Seit Jahren sind die Arbeitsausfalltage der Eltern aufgrund psychischer Probleme der Kinder deutlich gestiegen. Mittlerweile fallen allein zehn Prozent aller Krankschreibungen in diesen Bereich. Die betroffenen Kinder werden dabei immer jünger. Bereits im Kindergartenalter sind stressbedingte Symptome zu verzeichnen“.

Entspannungstechniken wie Autogenes Training können dabei dem Nachwuchs helfen, abzuschalten und Stress oder Aufregung hinter sich zu lassen. Je nach Konzentrationsvermögen des Kindes wird bei den angebotenen Übungen der IKK gesund plus in den etwa ca. 10-minütigen Einheiten der Entspannungsprozess altersgerecht vermittelt und erlernt. Die Entspannungsübungen sollten regelmäßig angewendet werden, denn es gehören etwas Geduld und Ausdauer dazu, Stress und Anspannung gezielt loszulassen.

Hinweis

Entspannungsübungen zielen vor allem darauf ab, dass sowohl der Körper als auch die Gedanken des Kindes zur Ruhe kommen. Wichtig sind dabei eine ruhige und angenehme Atmosphäre und eine gedimmte Beleuchtung. Ob in der Kuschelecke des Kinderzimmers oder bereits im gemütlichen Bett – Hauptsache, das Kind fühlt sich wohl. Die Übungen, welche für eine ruhige Atmung und eine bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers ausgelegt sind, werden häufig in kleine Geschichten oder Fantasiereisen integriert. Diese können entweder vorgelesen oder von einer CD abgespielt werden. So entspannt kann das Kind dann in den erholsamen Schlaf finden. Übrigens: Auch für Zwischendurch sind Entspannungsübungen geeignet! Eine kleine Auszeit gibt Kraft für neue Abenteuer.

Über die IKK gesund plus:

Die IKK gesund plus mit Sitz in Magdeburg ist eine deutsche und bundesweit für alle gesetzlich Versicherten wählbare Krankenkasse. Als gesetzliche Krankenkasse (GKV) ist sie eine Körperschaft des öffentlichen Rechts. Die IKK gesund plus vertritt derzeit im Rahmen der Kranken- und Pflegeversicherung mit Stand vom Mai 2015 die Interessen von über 396.000 Versicherten und rund 58.000 Arbeitgebern. Für die persönliche Betreuung stehen 39 Geschäftsstellen vorwiegend in Sachsen-Anhalt, Bremen und Bremerhaven für die Versicherten bereit.