

JEDER DRITTE LEIDET UNTER SYMPTOMEN – DAK BIETET KURSE AN:

Jugendliche im Stress

LÜBECK. Sie sind gereizt, können schlecht schlafen und klagen über Schmerzen: Jeder dritte Schüler in Deutschland berichtet von regelmäßigen Stress-Symptomen. Nach einer neuen DAK-Studie sind vor allem Mädchen betroffen. 40 Prozent der Schülerinnen haben mehrmals in der Woche psychosomatische Beschwerden. Das zeigt eine aktuelle Befragung von 4 500 Jungen und Mädchen im Alter von zehn bis 21 Jahren, die im Auftrag der DAK die Leuphana Universität Lüneburg durchführte.

Einschlafprobleme (22 Prozent) und Gereiztheit (21 Prozent) werden am häufigsten genannt. 16 Prozent der Befragten geben Kopfschmerzen und Rückenschmerzen an. Über Niedergeschlagenheit klagen 14 Prozent gefolgt von Nervosität (elf Prozent), Schwindelgefühle (neun Prozent) und Bauchschmerzen (acht Prozent). Jeder zehnte Schüler berichtet, dass er sogar täglich zwei oder mehr Beschwerden hat.

„Jugendliche sind stressigen Situationen häufig nicht so hilflos ausgeliefert, wie sie glauben. Stress beginnt nicht selten dadurch, dass wir Situationen als bedrohlich einschätzen, die bei genauerem Hinsehen jedoch meist keine wirklichen Gefahren darstellen.“ Dieser Ansicht ist Christina Knorr (Coach (ICF D/DGSv) und Entspannungstrainerin), die in der Lübecker Innenstadt Kurse für Stressbewältigung, Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation für Jugendliche und Erwachsene anbietet.



Immer mehr Schüler leiden unter Stress-Symptomen.

Foto: Fotolia

In den Kursen beschäftigen sich die Jugendlichen fünf Tage intensiv mit dem Thema Stress. Sie betrachten die Faktoren, die Stress auslösen näher und lernen ihre persönlichen Stressbewältigungsstrategien kennen. Sie erfahren, wie ein gutes Zeitmanagement aussieht, und warum auch Genießen für ein gesundes Leben wichtig ist. Außerdem lernen sie neue Kommunikationstechniken kennen und entwickeln Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit. So werden sie stressigen Situa-

tionen künftig gelassener begegnen. Die Jugendlichen machen zudem mit Hilfe kurzer Übungen aus dem Autogenen Training erste Erfahrungen mit dieser Entspannungsmethode, die Sie in den anschließenden wöchentlichen Treffen (8x90 Minuten) erlernen werden.

Die nächsten Kurse für Stressbewältigung/Stressmanagement für Jugendliche starten in den Sommerferien:

Kurs A: 19. bis 23. Juli, 14 bis 17 Uhr, anschließend acht Mal 90 Minuten Autogenes Training

Kurs B: 26. bis 30. Juli, 14 bis 17 Uhr, anschließend acht Mal 90 Minuten Autogenes Training

Für die Kurskombination Stressbewältigung/Autogenes Training betragen die Kosten 200 Euro. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen in der Regel einen Zuschuss zwischen 75 und 90 Euro. In den Kursen sind Getränke (Mineralwasser, Tee) und Pausenobst sowie ein ausführliches Handout enthalten. Neben bequemen Stühlen stehen für den Entspannungsteil ausreichend Matten

und Decken zur Verfügung. Alle Kurse finden in kleinen Gruppen mit maximal zehn Teilnehmenden statt. Die Kurse können auch einzeln gebucht werden, dann betragen die Kosten pro Kurs 120 Euro.

WEITERE INFO

Anmeldung und weitere Informationen bei Christina Knorr@gmx.de, www.Christina-Knorr.de, Telefon 0451/400 87 08.



Gemeinsame Ahnenforschung im Internet macht der ganzen Familie Spaß.
Foto: djd/Ancestry.com

Ahnenforschung zieht die ganze Familie in ihren Bann

Wer bin ich? Wo komme ich her? Später dann wird irgendwann auch die Frage nach dem „Wohin will ich gehen“ hinzukommen. Doch vorher, in der Kindheit, ist es meist die Vergangenheit, die Kinder und Erwachsene gleichermaßen fasziniert. Ob Opa, Oma, Mutter oder Vater stellt sich beispielsweise bei einer Internetrecherche auf Ancestry.de, heraus, dass der Urgroßonkel ein berühmter Wissenschaftler oder General war, dann glühen die Ohren vor Aufregung, sei es nun bei Jung oder Alt.

Es ist spannend, wenn die Geschichte eines Vorfahren erforscht wird. Habe ich sein Ta-

lent für Naturwissenschaften geerbt? Gibt es Fotos oder Gemälde von ihm und wo können diese besichtigt werden? Sehe ich ihm ähnlich? Solche Fragestellungen verwandeln ein steifes Familienessen in eine spannende, generationenübergreifende Konversation und das Programm für die folgenden Tage ergibt sich fast von selbst: forschen, forschen, forschen. Aller Anfang ist schwer und da kann eine professionelle Website wie Ancestry.de sehr hilfreich sein. Dort finden sich Gratis-Tipps von renommierten Ahnenforschern und Hintergrundinformationen zum eigenen Familiennamen. Aber auch das Familienstammbaum-Netz-

werk und wertvolle historische Dokumente wie die „Soldatenlisten aus dem ersten Weltkrieg“, Passagierlisten von Auswanderern, Volkszählungslisten oder die alten Telefonbücher großer deutscher Städte bergen natürlich vielfältige Schätze, die die ahnenforschende Familie gemeinsam heben kann. Zum Beispiel mit bisher unbekanntem Informationen über die Vergangenheit der eigenen Familie oder mit der Kontaktaufnahme zu bisher unbekanntem Verwandten. Auf diese Weise verwandelt sich der Alltag in einen ganz persönlichen Roman, der die Phantasie anregt und Lust macht auf weitere Entdeckungen.

■ djd/pt