

Stress bei Kindern: So können Eltern helfen und reagieren!

In Villingen-Schwenningen geben Experten Tipps, wie Eltern Stress bei Kindern erkennen und bewältigen können.

Herdstraße 4, 78050 Villingen-Schwenningen,

Deutschland - Im Schwarzwald-Baar-Kreis wird der Stress, dem Kinder ausgesetzt sind, zunehmend thematisiert. Daniel Mielenz, Leiter der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche (BEKJ), erklärt, dass es für Kinder heute deutlich stressiger ist als früher. Diese Stressoren reichen von familiären Veränderungen über Leistungsdruck bis hin zu belastenden Themen wie Klimawandel und globale Konflikte, die schon die Kleinsten verunsichern. „Es gibt weniger heile Welt für Kinder als früher“, bemerkt Mielenz.

Die Rolle der Eltern ist dabei essenziell: Sie müssen ihren Kindern zeigen, wie man mit Stress umgeht, denn die Beratungsstelle bietet keine direkte Stressbewältigung für Kinder an. Im Jahr 2023 hat die BEKJ bereits 1165 Familien unterstützt, wobei die Mehrheit innerhalb von zehn Sitzungen Hilfe fand. Aktuell müssen Betroffene rund drei Wochen auf einen Termin warten, was zeigt, wie hoch der Beratungsbedarf ist. Die Kosten übernimmt der Landkreis, und Kinder können auch anonym ohne Wissen der Eltern Hilfe in Anspruch nehmen. Weitere Informationen und andere Unterstützungsangebote, wie das Resilienztraining von Julia Silis, sind ebenfalls verfügbar, um Kindern praktische Handlungsoptionen gegen Stress zu bieten.

Für mehr Details zu diesem Thema, **siehe die aktuelle Berichterstattung auf www.suedkurier.de.**

Details

Ort

Herdstraße 4, 78050 Villingen-
Schwenningen, Deutschland

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de