

PRESSEMITTEILUNG

22. Mai 2017

Voll „Chillaxt“ – Stressprävention für Schulkinder

Programm der Schwenninger Krankenkasse vermittelt Methoden zum Umgang mit psychischen Belastungen

Villingen-Schwenningen – Auch Kinder haben Stress. Die Ursachen dafür sind vielfältig: Konkurrenz- und Leistungsdruck, Reizüberflutung sowie Konflikte mit Eltern oder Freunden. Wie dem vorgebeugt werden kann, möchte die Schwenninger ab sofort mit „Chillaxt durch den Tag“ aufzeigen. Das speziell für Fünftklässler entwickelte Programm wird vom Kultusministerium Baden-Württemberg befürwortet. Praxisnah und spielerisch werden Methoden vermittelt, die dem Stress in der Schule, aber auch in allen weiteren Lebensbereichen, entgegenwirken. „Chillaxt durch den Tag“ startet im Juni als Pilotprojekt in Baden-Württemberg. Anschließend soll es bundesweit umgesetzt werden. Das Programm wurde gemeinsam mit Experten des Instituts für präventive Diagnostik, Aktivitäts- und Gesundheitsförderung (IDAG) und Prof. Dr. Klaus Bös,

PRESSEKONTAKT der Schwenninger Krankenkasse:

Roland Frimmersdorf
Unternehmenssprecher
Telefon 07720 9727-11500
Fax 07720 9727-12500
R.Frimmersdorf@Die-Schwenninger.de

Die Schwenninger Krankenkasse
Spittelstraße 50
78056 Villingen-Schwenningen

www.Die-Schwenninger.de
www.twitter.com/DieSchwenninger

Geschäftsstellen:

Ansbach – Arnstadt – Berlin – Emden –
Fulda – Hamburg – Karlsruhe –
Koblenz – Mainz – München (Pullach) –
Münster – Oldenburg – Regensburg –
Villingen-Schwenningen –
Wächtersbach

Professor für Sportwissenschaft am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) entwickelt.

„Stress ist für uns Erwachsene oftmals alltäglich. Auch Kinder sind immer mehr betroffen. Lernen für die Schule, zahlreiche Freizeitaktivitäten, dazu Spielekonsolen, Smartphones und soziale Medien: Unsere Kinder sind heutzutage mit vielen Reizen und Angeboten konfrontiert. Das kann zu psychischen Belastungen führen“, sagt Thorsten Bröske, Vorstand der Schwenninger und Vater zweier Kinder im Schulalter.

Fortbildung für Lehrer und Sozialpädagogen

„Chillaxt durch den Tag“ ist für Schulen kostenfrei. Das Programm kann von Sportlehrern oder Sozialpädagogen unterrichtsbegleitend, in Form von Arbeitsgemeinschaften oder im Rahmen von Projekttagen durchgeführt werden. Darauf werden die Lehrkräfte in einer zweitägigen Fortbildung von Referenten des IDAG vorbereitet. Angeboten werden zunächst zwei Termine: Vom 2. bis 3. Juni 2017 in der Zentrale der Schwenninger in Villingen-Schwenningen und vom 30. Juni bis 1. Juli im Landesinstitut für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik in Ludwigsburg. Anmeldungen sind bei Kerstin Siebenmorgen, Referentin Gesundheitsförderung bei der Schwenninger, möglich.
Telefon: 07720 9727 – 51286, E-Mail: K.Siebenmorgen@Die-Schwenninger.de.

Programm ist auf Bildungsplan abgestimmt

„Chillaxt durch den Tag“ gliedert sich in die drei Module Psychologie, Bewegung und Entspannung. Dabei eignen sich die Schüler Wissen und vielfältige Methoden zur Vorbeugung von Stress sowie zur Stressbewältigung an. Insgesamt umfasst das Programm 16 Unterrichtseinheiten. Es ist auf den baden-württembergischen Bildungsplan abgestimmt. Vor der Umsetzung in den Schulen werden die Eltern im Rahmen eines Informationsabends über das Programm aufgeklärt. Sie erfahren dabei auch, wie sie Stress bei ihren Kindern erkennen und diese in solchen Situationen besser unterstützen können.

Stress bei Kindern rechtzeitig erkennen

Häufige Stress-Symptome bei Kindern sind Übelkeit, Kopf- und Bauchschmerzen, Infektanfälligkeit, Schlafprobleme, Appetitlosigkeit, Erschöpfungszustände, Hyperaktivität, Konzentrationsschwäche oder Nägelkauen. Der Stress sollte nicht ignoriert oder verharmlost werden. Langfristig kann er zur Entstehung ernsthafter Erkrankungen beitragen oder bestehende Krankheitsbilder negativ beeinflussen.

Hintergrundinformation:

„Chillaxt durch den Tag“ ist ein Präventionsangebot nach dem sogenannten Setting-Ansatz. Gesundheitsfördernde Maßnahmen nach diesem Ansatz sollen Menschen direkt in ihrem unmittelbaren Lebensumfeld ansprechen und erreichen – zum Beispiel in Kitas, Schulen oder Betrieben. Die gesetzlichen Krankenkassen können gemäß

§ 20 und § 20a SGB V Leistungen in der Primärprävention und in Lebenswelten (betriebliche Gesundheitsförderung und nicht-betriebliche Gesundheitsförderung) erbringen. Sie dürfen jedoch ausschließlich Maßnahmen durchführen und fördern, die den im „Leitfaden Prävention“ des GKV-Spitzenverbandes festgelegten Handlungsfeldern und Kriterien entsprechen. Im Juni 2015 verabschiedete der Deutsche Bundestag das Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (Präventionsgesetz – PräVG). Dieses sieht unter anderem vor, dass die Kranken- und Pflegekassen künftig mehr als 500 Millionen Euro jährlich in entsprechende Maßnahmen investieren.

Kurzprofil „Die Schwenninger Krankenkasse“:

Die Schwenninger Krankenkasse zählt mit rund 330.000 Kunden zu den Top 20 der bundesweit geöffneten gesetzlichen Krankenkassen. Sitz der Zentrale ist Villingen-Schwenningen, dazu kommen 15 Geschäftsstellen. Den Vorstand bilden seit 2006 Siegfried Gänsler als Vorsitzender und Thorsten Bröske. Die für ihre Leistungen mehrfach ausgezeichnete Schwenninger beschäftigt rund 800 Mitarbeiter. Mit „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ hat die Schwenninger 2012 als erste gesetzliche Krankenkasse eine Stiftung gegründet. Diese fördert Projekte im Bereich Prävention und Gesundheitsfürsorge, schwerpunktmäßig für Kinder und Jugendliche.