PRESSEMITTEILUNG

vitos:
Gießen-Marburg

So schrumpft die Prüfungsangst

Vitos Klinik Lahnhöhe bietet Trainingsprogramm für Kinder und Jugendliche

Gießen-Marburg, 2. August 2019. Das neue Schuljahr beginnt und damit nahen auch wieder Klassenarbeiten und Tests. Für manche Kinder ist das ein wahrer Albtraum. Bauchschmerzen, Kopfweh, Ängste oder gar der völlige Blackout in der Prüfung: Das alles können Zeichen für eine Prüfungsangst sein. Wie man dieser Angst begegnen kann, lernen Kinder und Jugendliche in einem Trainingsprogramm der Vitos Klinik Lahnhöhe in Marburg. Interessierte können sich bis Anfang September anmelden.

„Eine Prüfungsangst ist behandelbar, wird aber oft nicht als solche erkannt“, weiß Marlen-Valerie Bauer. Sie ist Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin und leitet das Trainingsprogramm. „Das kann weitere Probleme nach sich ziehen wie zum Beispiel ein geringes Selbstwertgefühl oder Schulunlust.“ Die Betroffenen werden häufig in ihrer schulischen oder beruflichen Entwicklung ausgebremst, obwohl eigentlich viel mehr in ihnen steckt. Das Gefühl, ein Versager zu sein, belastet die Kinder und Jugendlichen und oft sogar die ganze Familie.

Die eigenen Stärken erkennen

Das möchte Marlen Bauer mit ihrem Gruppentraining verhindern. Die Teilnehmer lernen hier in acht Kurseinheiten Strategien, wie sie besser mit ihrer Angst umgehen können. Dazu gehören Entspannungstechniken aber auch das Hinterfragen der eigenen Gefühle und Gedanken. „Wir helfen den Teilnehmern, ihre eigenen Stärken zu erkennen und zu nutzen“, sagt die Therapeutin.

Das Trainingsprogramm startet mit einem Elternabend am 10. September in den Räumen der kinder- und jugendpsychiatrischen Ambulanz Marburg (Haus 16, Cappeler Straße 98, 35039 Marburg). Der Kurs findet danach immer dienstags um 15 Uhr (außer in den Ferien) statt.

Teilnehmen können Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre mit einer diagnostizierten Prüfungsangst. Diese Diagnose kann auch in der Ambulanz gestellt werden. Die Kosten für das Training werden dann von den Krankenkassen übernommen. **Anmeldungen sind bis 3. September telefonisch oder persönlich in der kinder- und jugendpsychiatrischen Ambulanz Marburg möglich. Kontakt: 06421 – 404 404.**

Weitere Informationen unter www.vitos-giessen-marburg.de

Hintergrund
Die Vitos Gießen-Marburg gGmbH gehört als eine von zwölf gemeinnützigen Unternehmen zur Vitos Holding. Unter der Trägerschaft des Landeswohlfahrtsverbands (LWV) Hessen ist Vitos der größte Anbieter für die ambulante, teil- und vollstationäre Behandlung psychisch kranker Menschen in Hessen. Zu Vitos Gießen-Marburg gehören das Vitos Klinikum Gießen-Marburg (mit den Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie Gießen und Marburg, der Vitos Klinik Lahnhöhe in Marburg und der Vitos Klinik für Psychosomatik in Gießen) sowie die Vitos Begleitenden psychiatrischen Dienste Marburg, die Vitos Übergangseinrichtung Gießen und die Vitos Schule für Gesundheitsberufe Oberhessen. Rund 1100 Mitarbeiter sind bei Vitos Gießen-Marburg beschäftigt, etwa die Hälfte davon am Standort Gießen.

Kontakt: Susanne Richter-Polig (Öffentlichkeitsarbeit)
Vitos Gießen-Marburg gemeinnützige GmbH, Licher Straße 106, 34394 Gießen,
susanne.richter-polig@vitos-giessen-marburg.de, www.vitos-giessen-marburg.de
Tel. 06 41 - 403 - 323

Ein Unternehmen des LWVHessen

PRESSEMITTEILUNG

vitos:
Gießen-Marburg

Bildunterschrift: Für Schüler mit Prüfungsangst ist eine Klausur der pure Stress. Ein Trainingskurs an der Vitos Klinik Lahnhöhe kann hier helfen. (Foto: Vitos Gießen-Marburg)

Kontakt: Susanne Richter-Polig (Öffentlichkeitsarbeit)
Vitos Gießen-Marburg gemeinnützige GmbH, Licher Straße 106, 34394 Gießen,
susanne.richter-polig@vitos-giessen-marburg.de, www.vitos-giessen-marburg.de
Tel. 06 41 - 403 - 323

Ein Unternehmen des LWVHessen