

## Wer leitet die Gruppe an?

**Sigrid Schwabe**

Diplom-Psychologin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Der Verein HARFE ist als  
gemeinnützig anerkannt und  
Träger der freien Jugendhilfe.

Die Mitarbeiterinnen sind  
Pädagoginnen und Psychologinnen  
mit speziellen Zusatzausbildungen  
für die Arbeit mit Kindern.

Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne.

Nähere Informationen und Anmeldung:

# HARFE<sub>e.V.</sub>

Heilpädagogik, Förderung und Therapie  
für Kinder und Jugendliche  
Diagnostik und Elternberatung

Kanalstr. 21 • 26135 Oldenburg  
Tel.: 0441 - 885 03 03 • Fax \* 885 670  
(Mo - Fr von 9-11 Uhr)

email: [kontakt@harfe-oldenburg.de](mailto:kontakt@harfe-oldenburg.de)  
[www.harfe-oldenburg.de](http://www.harfe-oldenburg.de)

Mitglied im



Verband für anthroposophische Heilpädagogik,  
Sozialtherapie und soziale Arbeit e. V.



Kreisel Netzwerk



Bundesverband für Legasthenie u. Dyskalkulie (BVL)

### Bankverbindung:

Landessparkasse zu Oldenburg

BLZ 280 501 00 • Kto.-Nr. 397406

## BLEIB LOCKER!

Stressprävention für Kinder  
im Alter von 8 - 10 Jahren

# HARFE<sub>e.V.</sub>

Heilpädagogik, Förderung und Therapie  
für Kinder und Jugendliche  
Diagnostik und Elternberatung

## Für wen?

Lebenskrisen, entwicklungsbedingte Probleme, alltägliche Spannungen und Probleme sind Stressoren, die Kinder stark belasten.

Das Angebot richtet sich an Kinder von 8 - 10 Jahren, die bereits Stresssymptome zeigen oder primärpräventiv von dieser Maßnahme profitieren können.

## Wann?

Der Kurs findet in einer Gruppengröße von max. 6 Kindern freitags in den Räumen der HARFE statt und umfasst 8 Termine und 2 Elternabende.

## Was bieten wir an?

Teilziele unseres Angebotes sind:

- Differenziertes Wahrnehmen des eigenen Stressgeschehens
- Erproben, bewerten und erwerben neuer Stressbewältigungsstrategien
- Erlernen einer Entspannungsmethode (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson)

Zwei Elternabende binden die Eltern in das Geschehen ein.

Der Kurs ist als Präventionsangebot nach § 20 SGB bei den Krankenkassen anerkannt.

## Wie?

Bausteine des Kurses sind:

- Spielerisches Kennenlernen eines Stressmodells
- Erkennen von Stresssituationen
- Wahrnehmung eigener Stressreaktionen
- Einsatz von Bewältigungsstrategien:
  - sich über eigenes Stresserleben mitteilen
  - Entspannung/Ruhepausen
  - Spielen/Spaß haben
  - Kognitive Strategien

Lange Phasen der Konzentration werden durch Bewegungsspiele aufgelockert. Eingangs- und Abschlussrituale bilden den Rahmen.