

PRÜFUNGSANGST – WAS IST DAS?



Wer eine Prüfung oder Klassenarbeit schreiben muss, steht in der Regel unter Strom, das ist ganz normal. Manche Kinder und Jugendliche haben allerdings so starken Stress und so große Angst vor dieser Situation, dass sie psychisch und auch körperlich sehr darunter leiden. Dann spricht man von Prüfungsangst, die sehr belastend sein kann.

DAS SIND DIE MÖGLICHEN SYMPTOME

- eine deutlich spürbare und anhaltende Angst vor Prüfungen und/oder in Prüfungssituationen
- das Gefühl, oft einen richtigen „Black-Out“ bei Prüfungen zu haben
- Versagensgefühle und Selbstwertprobleme
- Herzklopfen und Schweißausbrüche
- Kopf- und Bauchschmerzen
- Schlafprobleme vor der Prüfung

DOCH DAGEGEN KANN MAN ETWAS TUN!

In der kinder- und jugendpsychiatrischen Ambulanz der Vitos Klinik Lahnhöhe in Marburg gibt es ein **Trainingsprogramm für prüfungsängstliche Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre.**

WIE SIEHT DAS TRAINING AUS?

Wir vermitteln den Teilnehmern in der Gruppe Strategien, wie sie besser mit ihrer Angst umgehen können. Wir zeigen ihnen anhand von Entspannungsübungen, wie sie sich selbst beruhigen können. Außerdem sprechen wir über Gefühle und Gedanken, die zur Prüfungsangst beitragen. Und wir helfen, die eigenen Stärken zu erkennen und zu nutzen.

Das Gruppentraining umfasst acht Termine von jeweils 60 Minuten, außerdem einen Elternabend und einen gemeinsamen Abschlusstermin. Die Kosten für das Training werden von den Krankenkassen übernommen.



Aktuelle Kurstermine finden Sie im Internet unter

www.vitos.de/kjp-marburg

oder telefonisch unter

Tel. 06421 - 404 404

oder per E-Mail an

ambulanz-kjp.marburg@vitos-giessen-marburg.de

ANMELDUNG UND TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

Teilnehmen können Kinder und Jugendliche mit einer von einem Arzt oder Psychologen diagnostizierten Prüfungsangst. Die Diagnose kann auch in unserer Ambulanz gestellt werden – rufen Sie uns an und vereinbaren einen Termin.