



## *Wege aus der Krise*

### **Corona und die Folgen für Kinder und Jugendliche**

Für unsere Kinder und Jugendlichen können die psychischen Folgen der Pandemie gravierend sein. Der Lockdown und die Corona-Beschränkungen haben das Leben der Kinder, Jugendlichen und Familien auf den Kopf gestellt.

Durch Home-Schooling und sozialen Rückzug ging bei den meisten Kindern und Jugendlichen die Tagesstruktur verloren, es kam zu Sport- und Bewegungsmangel, erhöhtem Medienkonsum und Alltags-Konflikten innerhalb des häuslichen Umfeldes.

**Angela Grotendiek**

**Heilpraktikerin für Psychotherapie**

**Kinder-, Jugend- und Beziehungs-Coach**

Die daraus resultierenden Stress-Symptome äußern sich bei Kindern und Jugendlichen z.B. durch **Schulangst, Schulunlust, Zukunftsangst, Verlustangst, Interessenverlust, Traurigkeit, Depression, Panikattacken, Antriebslosigkeit, Aggression, Null-Bock-Einstellung.**

Häufig stellen sich zusätzlich noch körperliche Symptome wie **Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Gewichtsprobleme** und **Stimmungsschwankungen** ein, wodurch sich **Ängste** und **Lebens-Unzufriedenheit** verstärken.

Das ILP® Kinder- und Jugend-Coaching-Programm holt Kinder und Jugendliche dort ab, wo sie gerade stehen. Es ermöglicht in wenigen Coaching-Stunden individuelle Bewältigungsstrategien zu erarbeiten, die das Kind/den Jugendlichen schnell und zielgerichtet über sich hinaus wachsen lassen.

### **Inhalte und Ziele:**

- Selbstwertgefühl stärken
- Selbstwahrnehmung verbessern
- Seelisches Gleichgewicht finden und stabilisieren
- Ressourcenarbeit: die eigenen inneren Schätze und magischen Fähigkeiten entdecken
- Kreative Gesundheits- und Bewegungs-Übungen für Kinder und Jugendliche



### **Angela Grotendiek**

Zepelinstraße 29

74321 Bietigheim-Bissingen

Tel. 0152 27518190

angela@kolibri-lebenskraft.com

www.kolibri-lebenskraft.com