

# Henry kann helfen

Wenn du dich  
gestresst fühlst



die lobby für kinder



# Hi!

Schön, dich kennenzulernen.

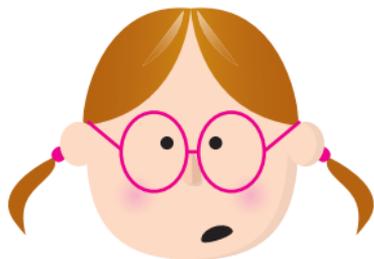
Ich bin Henry - und finde es am besten, wenn  
ich ganz viel Zeit habe. Ich mag:



Stress kenne ich aber auch. Wenn Frauchen noch  
tausend Dinge erledigen will und ganz hektisch  
mit mir Gassi geht. Das ist anstrengend!  
Und du? Hast du manchmal Stress?



# Bei uns ist das so ...



„Ich fühle mich gestresst, wenn ich sehr viele Hausaufgaben machen muss. Oder wenn ich stundenlang für eine Mathearbeit üben soll. Dann denke ich, dass ich das alles nicht schaffen kann.“ **Katharina**

„Wenn ich unglaublich viel machen möchte und nur noch sehr wenig Zeit habe, werde ich ganz kribbelig. Ich glaube, das ist Stress. Oder wenn ich mich mit meinen Eltern oder meinem besten Freund streite. Dann fühle ich mich auch richtig unwohl.“ **Juri**



# Fühlst du dich gestresst?

- Kannst du abends schlecht einschlafen, obwohl du eigentlich müde bist?
- Bist du oft unruhig und denkst: „Das schaffe ich nicht“?
- Hast du Kopf- oder Bauchschmerzen, ohne dass du wirklich krank bist?

Wenn du zwei oder mehr Kreuze gemacht hast,  
kann es gut sein, dass du gestresst bist.



Wie fühlst du dich gerade?



Was macht dir Stress? Hier kannst du es aufschreiben:

---

---

# Was ist Stress?

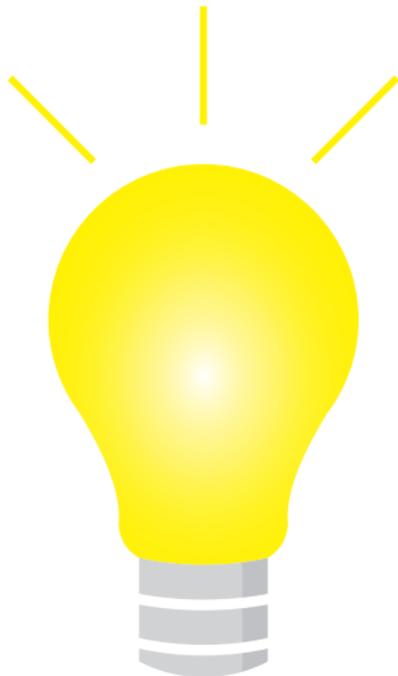
„Das muss ich jetzt schaffen!“ Sobald du das denkst, geht in deinem Kopf eine Art Alarm los: Das Herz pumpt schneller und deine Muskeln spannen sich an. Das ist Stress – und den brauchst du auch, um eine schwierige Aufgabe gut zu machen! Wenn alles prima geklappt hat, fühlst du dich entspannt und zufrieden. Das nennt man „guten Stress“. Wenn dir aber alles zu viel wird, ist das „schlechter Stress“. Das kennen viele Kinder. Sie fühlen sich überfordert, machen keine Pausen und können sich nicht richtig entspannen.

Gegen  
Stress kannst du  
etwas tun!



# Sprich darüber!

Es ist immer gut, mit einem Menschen zu sprechen, dem du vertraust. Oft hilft es schon, sich alles einmal von der Seele zu reden. Gemeinsam könnt ihr dann nach Lösungen suchen, zum Beispiel:





Über den Streit, der dir Bauchschmerzen macht, sprechen



Nachdenken, wie du mehr Zeit zum Ausruhen und Entspannen bekommst



Überlegen, wie du gelassener eine Klassenarbeit schreiben kannst

Hast du eine Idee, was dir helfen könnte?



---

---

# Spielen und Spaß haben

Geh doch einfach mal nach draußen zum Spielen.

Bewegung an der frischen Luft tut dir sicher gut. Vielleicht triffst du noch ein paar Freunde. Nach einer Weile fühlst du dich bestimmt wieder besser.



Oder unternimm etwas mit Mama oder Papa.

Ihr könntet einen Kuchen backen oder euch auf das Sofa kuscheln  
und zusammen ein Buch lesen.



# Die Pizza-Massage

Wie wäre es denn, wenn du dir jemanden für eine Pizza-Massage suchst? Die „Pizza“ liegt flach auf dem Bauch. Die „Bäckerin“ oder der „Bäcker“ kniet daneben. Und dann geht es los:



## **Knete zuerst den Teig gut durch!**

Mit den Händen kräftig über den Rücken und die Schultern streichen.



## **Dann rollst du ihn aus.**

Mit den Händen von innen nach außen reiben.

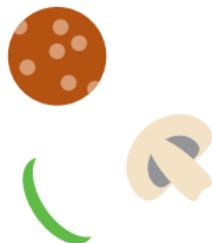
## **Jetzt kommt die Tomatensauce.**

Leicht über den ganzen Rücken streichen.



**Nun kannst du die Pizza mit vielen leckeren Sachen belegen. Was magst du denn gerne?**

Die Bewegungen dazu kannst du dir selbst aussuchen, zum Beispiel mit der Faust fest auf einzelne Stellen des Rückens drücken.



**Zum Schluss fehlt natürlich der Käse!**

Mit den Fingerspitzen trommeln.

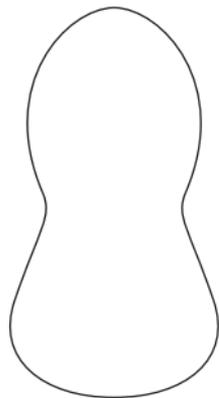
**Jetzt wird es im Backofen richtig heiß.**

Mit der flachen Hand schnell über den  
ganzen Rücken reiben.

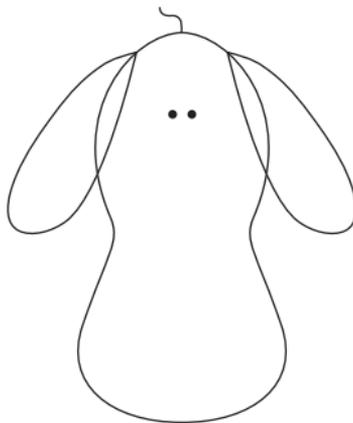


Na, fühlst du dich etwas entspannter?

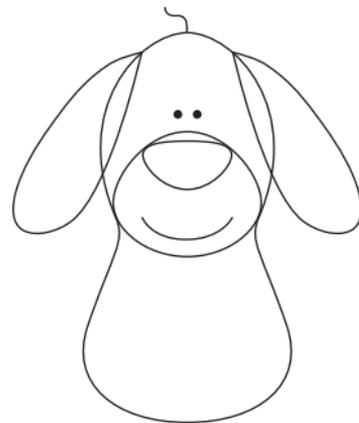
# Henry zum Zeichnen und Ausmalen



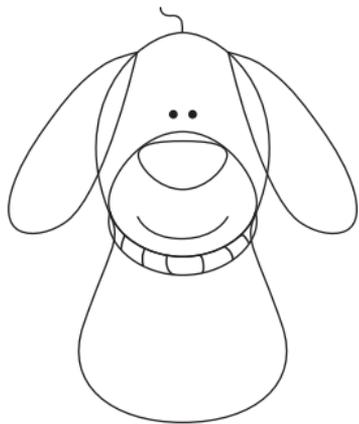
1



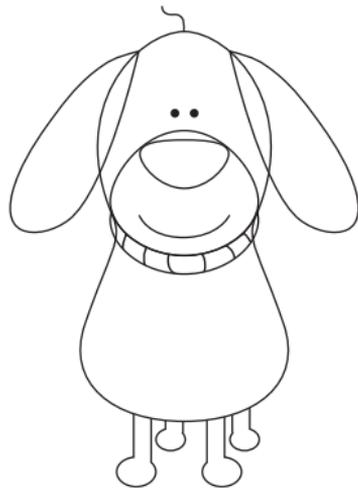
2



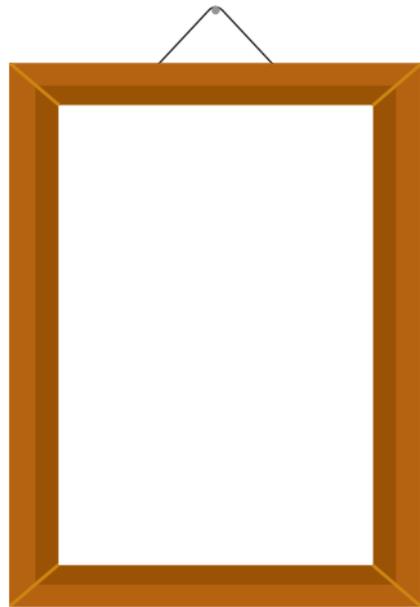
3



4



5



Und jetzt du!

Fühlst du dich manchmal gestresst? Dann sprich doch mit deinen Eltern darüber. Wenn du magst, kannst du die Seite rechts ausschneiden und deinem Vater oder deiner Mutter geben.



# Liebe Eltern!

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind zu viel Stress hat?



Denken Sie doch mal mit Ihrem Kind darüber nach, wie Sie mehr Ruhe in den Alltag bringen können.



Es gibt Kurse, in denen Kinder lernen können, besser mit Stress umzugehen. Fragen Sie Ihre Krankenkasse.



Überlegen Sie zusammen mit der Schule, wie Sie Lernstress Ihres Kindes abbauen können.



## Du hast dieses Heft von:

### Herausgeber:

Deutscher Kinderschutzbund  
Landesverband NRW e.V.  
Hofkamp 102  
42103 Wuppertal  
[www.kinderschutzbund-nrw.de](http://www.kinderschutzbund-nrw.de)

### Verantwortlich i.S.d.P:

Friedhelm Güthoff

### Redaktion:

Nicole Vergin  
Birgit Knauer

### Mitarbeit:

Andrea Herrmann,  
härmanz Kinder|Medien|Forschung  
Kinder der Gemeinschafts-  
grundschule Irisweg in Köln

### Gestaltung und Herstellung:

Otani GmbH, [www.otani.de](http://www.otani.de)  
Buntesamt, [www.buntesamt.de](http://www.buntesamt.de)

### Förderung:

Sparda-Bank West eG

**Sparda-Bank**

*freundlich & fair*

Mehr Informationen zum Thema „Kinder und Stress“  
stehen in der Elefanten-Kindergesundheitsstudie.