

St. Pölten, 23. September 2019  
Dion/ÖA-Wu

## **NÖGKK: Gesunde Kinder – gesunde Erwachsene** **NÖ Gebietskrankenkasse lud zum mentalen Gesundheitstag** **für Eltern und Kinder**

Neben der körperlichen ist auch die seelische Gesundheit ein wichtiger Grundpfeiler in der kindlichen Entwicklung. Wie die Kinder Herausforderungen gut meistern und den wachsenden Leistungsdruck bewältigen können, war Thema eines Mentalen Gesundheitstages für Eltern und Kinder, den die NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) am 21. September 2019 in der Fachhochschule St. Pölten veranstaltete.

An diesem Aktionstag lernten Eltern und Kinder gemeinsam Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kennen, Grenzen setzen sowie Konflikte und Lernblockaden lösen. In Vorträgen beleuchteten Fachleute das Spannungsfeld zwischen elterlicher Motivation und Resignation. Darüber hinaus gab es Tipps, wie man körperliche Frühwarnzeichen bei Kindern erkennt und die mentale Gesundheit der Sprösslinge, aber auch die eigene, fördert. Großes Thema war die altersgerechte Nutzung von Internet, Medien und Co. Auf die Kids wartete ein spannendes Aktivprogramm, das von einem Bewegungsparcours über Stelzen, Pedalos, Kullerkugel und Balanceboard bis zu Zirkuskünsten reichte. Eine Backwerkstatt, Küchenexperimente, Vorlesungen und verschiedene Entspannungstechniken fanden ebenfalls großen Anklang. Die Familien nutzten auch das Angebot von psychologischen Tests, Erholungsmessungen und Neurofeedback. Martin Trattner, der NÖGKK-Service-Center-Leiter in St. Pölten, überzeugte sich vom tollen Angebot: „Mit unseren mentalen Gesundheitstagen treffen wir genau den Kern der Zeit. Das seelische Wohlbefinden rückt immer mehr in den Vordergrund – schon bei den Kleinsten. Ein stabiles Umfeld, mentale Stärke und Stressresistenz sind die besten kindlichen Voraussetzungen für ein glückliches, erfülltes Leben als Erwachsene.“