

STEP – Stark gegen Prüfungsangst

Liebe Eltern,

wir möchte Sie heute auf ein neues Angebot der Hochschulambulanz KiM (Kind im Mittelpunkt) hinweisen. Ab März 2024 beginnt im KiM ein Gruppenangebot für Schüler:innen der 5. bis 7. Klasse, die Angst vor Prüfungen (wie z.B. Klassenarbeiten, Tests oder Referate) haben oder dabei besonders aufgeregt sind.

Was für ein Programm ist das?

Das Programm *STEP – Stark gegen Prüfungsangst* wurde an der Universität Hildesheim entwickelt und umfasst sechs 90-minütige Sitzungen am Nachmittag, einen Elternabend und zwei Untersuchungstermine. Ziel ist es, dass die Kinder gelassener und gestärkt in Prüfungen gehen können. Hierfür lernen sie, wie sie mit Angstreaktionen umgehen können und was bei der Vorbereitung auf eine Prüfung hilfreich sein kann.

Bringt das was?

Als Forschungsambulanz ist es uns wichtig, unser Angebot auch auf Wirksamkeit hin zu prüfen. Deshalb untersuchen wir die Kinder vor und nach dem Programm. Die Untersuchung dauert ca. 90 Minuten und wir bitten Sie und Ihr Kind dabei einige Fragebögen auszufüllen. Bei der ersten Untersuchung bevor das Programm startet geht es um den bisherigen Umgang mit Angst vor Prüfungen und wie sich Ihr Kind im Allgemeinen fühlt. In der zweiten Untersuchung nach dem Programm möchten wir feststellen, ob unser Programm für Ihr Kind hilfreich war.

Wie läuft das Programm ab?

Wann? Untersuchungen im März 2024, Trainingsbeginn April 2024
Wo? Hochschulambulanz KiM an der Universität Hildesheim
Wer? Mitarbeiterinnen der Hochschulambulanz KiM und Master-Psychologiestudierende
Kosten? Die Kosten für das Training übernehmen die Krankenkassen

Welche Voraussetzungen gibt es?

- Ihr Kind ist in der 5. bis 7. Klasse
- Ihr Kind leidet an Angst oder starker Aufgeregtheit vor Prüfungen, wie Klassenarbeiten, Tests oder Referate
- Teilnahme am Elternabend
- Bereitschaft zur Vor- und Nachuntersuchung

Anmeldung

☎ 05121 883 12012 (Di–Do: 13–14 Uhr)
✉ kim@uni-hildesheim.de
🌐 uni-hildesheim.de/kim



Wir freuen uns über Ihre Anmeldung per Mail oder Telefon!

Mit freundlichen Grüßen



Dr. Friederike Cartschau
(M.Sc. Psychologin)



Conny Griepenburg
(M.Sc. Psychologin)