

# PRESSEINFORMATION

10. Januar 2020

## **Schluss mit dem Schulstress: Gratis-Ratgeber zum Halbjahreszeugnis**

Nachhilfeinstitut Studienkreis lädt zu Woche der offenen Tür ein

Fast die Hälfte aller Schülerinnen und Schüler leidet oft oder sehr oft unter Stress; vor allem, wenn es Zeugnisse gibt. Anlässlich der Halbjahreszeugnis-Vergabe veröffentlicht der Studienkreis deshalb einen Eltern-Ratgeber mit dem Titel „Schluss mit dem Schulstress“. Die 48 Seiten starke Broschüre gibt es jetzt gratis im Studienkreis – solange der Vorrat reicht. Das Nachhilfe-Institut lädt Eltern und Schüler darüber hinaus vom zu einer Woche der offenen Tür ein. Informationen zu möglichen Beratungszeiten gibt es telefonisch unter 0800 111 12 12 und im Internet unter [studienkreis.de](http://studienkreis.de).

„Leichte Anspannung ist bei wichtigen schulischen Herausforderungen durchaus nützlich“, sagt Thomas Momotow vom Studienkreis. „Dauerhafter Stress jedoch ermüdet, senkt das Leistungsvermögen und macht krank.“ In dem Ratgeber „Schluss mit dem Schulstress“ erfahren Eltern, auf welche Symptome sie achten sollten und wie sie ihr Kind sinnvoll unterstützen können, damit es wieder ins Gleichgewicht kommt.

Eine erste Orientierung gibt der „Schulstress-Test“ In der Broschüre. Thomas Momotow: „Zunächst ist es wichtig, gemeinsam mit dem Kind herauszufinden, welche Ursachen der Stress hat. Entsprechend unterschiedlich sind die Lösungsempfehlungen. Gibt es fachliche Lücken, kann Nachhilfe die Situation entspannen. Ist ein Kind in vielen Fächern dauerhaft überfordert, kann ein Schulwechsel das Richtige sein. Wird eine Schülerin oder ein Schüler gemobbt, ist ein Gespräch mit dem Klassenlehrer oder einem Schulpsychologen ratsam. Liegen die Stressursachen im Alltag, zum Beispiel durch zu viel Medienkonsum, zu wenig Schlaf oder ungesunde Ernährung, können klare familiäre Regeln und gesunde Ernährung Abhilfe schaffen.

„Fällt das Halbjahreszeugnis nicht so aus wie gewünscht, ist es wichtig, sein Kind nicht zusätzlich unter Druck zu setzen“, empfiehlt Thomas Momotow. Besser sei es, in Ruhe gemeinsam mit dem Kind nach den Ursachen zu suchen und Wege zu überlegen, wie das zweite Halbjahr besser laufen kann.

## **Pressekontakt**

Studienkreis GmbH  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Thomas Momotow (Pressesprecher)  
Universitätsstraße 104, 44799 Bochum  
Tel.: 02 34/97 60-122, Fax: 02 34/97 60-100  
E-Mail: [tmomotow@studienkreis.de](mailto:tmomotow@studienkreis.de)

Der Studienkreis gehört zu den führenden privaten Bildungsanbietern in Deutschland. Das Unternehmen bietet qualifizierte Nachhilfe und schulbegleitenden Förderunterricht für Schüler aller Klassen und Schularten in allen gängigen Fächern. Die individuelle Förderung folgt einem wissenschaftlich belegten Lernkonzept. Es stärkt das Verantwortungsbewusstsein der Schüler gegenüber ihren Lernerfolgen, verbessert das Vertrauen in ihre Fähigkeiten und hilft ihnen, ihr Potenzial zu entwickeln und zu entfalten. Mit seinen rund 1.000 Standorten gewährleistet der Studienkreis seinen Kunden ein Angebot in Wohnortnähe und bundesweit professionelle Online-Nachhilfe durch ausgebildete E-Tutoren. Um Eltern Orientierung auf dem Nachhilfemarkt zu geben, lässt der Studienkreis die Qualität seiner Leistungen vom TÜV Rheinland überprüfen. In Deutschlands größtem Service-Ranking der Tageszeitung DIE WELT wurde der Studienkreis seit 2013 jedes Jahr Branchengewinner in der Kategorie „Nachhilfeanbieter“. Zudem trägt der Studienkreis das Siegel des TV-Senders n-tv „Testsieger der Nachhilfe-Institute“ und das Siegel der Zeitschrift Wirtschaftswoche „Höchstes Kundenvertrauen“. Weitere Informationen zur Arbeit und zum Konzept des Studienkreises gibt es unter <https://www.studienkreis.de> oder gebührenfrei unter der Rufnummer 0800/111 12 12. Über [www.facebook.com/studienkreis](http://www.facebook.com/studienkreis) können Interessierte direkt mit dem Studienkreis in Kontakt treten.