Was können Eltern tun?

- **Widerstehen Sie der Versuchung, Ihr Kind von der Angst abzuschirmen, damit es nicht leiden muss.**

So würden Sie eine indirekte Botschaft senden, dass die Situation oder Umgebung tatsächlich gefährlich ist und dass zwar andere damit umgehen können, Ihr Kind aber nicht. Die Ängste würden bestärkt und Sie würden Ihrem Kind vermitteln, dass die Katastrophengedanken real sind.
Versuchen Sie nicht die Angst zu beseitigen, sondern helfen Sie Ihrem Kind dabei, seine Reaktion auf die Angst in kleinen Schritten zu verändern.

- **Hören Sie zu**

Versetzen Sie sich in die Gefühle Ihres Kindes und seinen Blick auf die Welt hinein.
Zeigen sie Verständnis: *Das klingt so als ob es wirklich unangenehm sein muss, so von Ängsten betroffen zu sein.*

- **Regeln Sie nicht alles für Ihr Kind**

Widerstehen Sie der Versuchung, um die Sache zu regeln und schnelle Veränderungen herbeizuführen, Ihrem Kind zu erklären, was es tun sollte.
Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, seine Ängste selbst zu erkunden und die Angst als etwas Losgelöstes von sich selbst zu erkennen.
Die Betroffenen können nicht einfach anders denken oder es sein lassen, die Gedanken, die die Angst hervorrufen, zu haben.

- **Schleichen Sie Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten langsam aus**

Erkunden Sie gemeinsam, wie sich Ihr Kind der Angst in kleinen Schritten stellen kann. Welche Möglichkeiten gibt es, die Konfrontation in kleine Schritte aufzuteilen.

- **Vermeiden Sie Zwang**

Zwang würde Ihrem Kind nur noch mehr Gefahr signalisieren und die vertrauensvolle Beziehung schwächen.

SIBUZ Marzahn-Hellersdorf
Eisenacher Straße 121
12685 Berlin

Telefon: 030 22501 32-10 oder -11
E-Mail: 10sibuz@senbjf.berlin.de

- **Erkennen Sie Fortschritte an**

Es ist für Ihr Kind sehr motivierend, wenn anderen Fortschritte auffallen und das Engagement und Probieren gewürdigt wird.

- **Beziehen Sie Geschwister ein**

Manchmal reagieren Geschwister mit Frustration oder Wut, weil sie sich übersehen fühlen. Versorgen Sie die Geschwister mit Informationen zu Angststörungen in altersangemessener Form.

- **Achten Sie auf sich selbst**

Es ist wichtig, dass Sie Ihre eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen verlieren. Versuchen Sie einen normalen Alltag mit den gewöhnlichen Aktivitäten und gemeinsamer Zeit mit Freunden und Familie aufrechterhalten.

- **Arbeiten Sie zusammen**

Gestalten Sie die Zusammenarbeit auf eine Art und Weise, mit der alle einverstanden sind. Besprechen Sie mit allen Unterstützern, wie Sie mit der Angststörung umgehen wollen, damit man nicht gegeneinander arbeitet und das Kind verwirrt.

- **Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch, z.B.:**

Therapie
Selbsthilfegruppen

SIBUZ | Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie | BERLIN

SIBUZ | Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie | BERLIN

SIBUZ
Marzahn-Hellersdorf

ANGST BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Eine Handreichung für Eltern

©H. Säcker (Berlin 2022)

Aus der Reihe:
HANDREICHUNGEN SCHULPSYCHOLOGIE

Die Funktion von Angst

Was bedeutet Angst?

Angst ist etwas Gesundes. Sie ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers in Gefahrensituationen. Sie hat eine wichtige Funktion: seit jeher sichert sie das Überleben der Menschen. Die Angst setzt den Körper in Alarmbereitschaft, damit er bereit ist zu kämpfen oder zu fliehen. Angst ist ein Gefühl, das jeder kennt. Für die meisten sind diese Angstmomente von kurzer Dauer und geringer Intensität. Bei einigen aber halten diese Ängste über längere Zeit an, sind übermäßig ausgeprägt, beeinträchtigen den (Schul-)Alltag erheblich und verursachen einen großen Leidensdruck. Eine übermäßige Angst kann jeden ereilen, sie ist nichts wofür man Schuld hat. Sie ist kein Zeichen von Schwäche oder Dummheit. Sie ist gut behandelbar.

Was passiert im Körper?

Wird die Umgebung als sicher eingeschätzt, befinden wir uns im Wohlfühlmodus. Wir sind entspannt und haben Lust, Zeit mit anderen Menschen zu verbringen. Unser Verstand ist scharf, wir können über kreative oder abstrakte Dinge nachdenken. Wir haben ein Bedürfnis nach angeregter Unterhaltung und können uns weiterentwickeln und Handlungsmöglichkeiten flexibel ausschöpfen.

Wird die Umgebung oder die Situation als gefährlich eingeschätzt, wird ein Schutzmechanismus aktiviert. Kognitive Prozesse werden heruntergefahren. Der Körper lenkt die Energie in die Muskelkraft. Wir atmen schneller, der Puls erhöht sich, das Herz schlägt schneller. Um Energie zu sparen, wird die Verdauungsaktivität herabgesetzt. Um überschüssige Energie loszuwerden, schwitzt der Körper, häufig folgt ein Erröten. Wir sind bereit zu kämpfen oder zu flüchten. Unsere Wahrnehmung von Zeit, Raum, Körper und unserem Gegenüber verändert sich.

Woran erkennt man übermäßige Angst

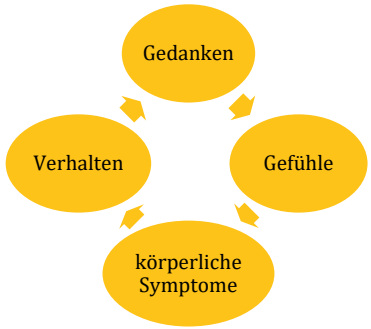
Komponenten der Angst

Gedanken
- sind oft verzerrt
- drehen sich um mögliche Gefahren
- drehen sich um Katastrophen

Gefühle
- unangenehmes Erleben
- Angst, Panik, Sorge, Wut, Unsicherheit, Grauen, Scham, Schuld

Körperliche Symptome
- Herzklopfen, Schwitzen, Zittern, Mundtrockenheit, Bauchschmerzen

Verhalten
- Sicherheitsverhalten
- Vermeidungsverhalten



Ungefähr 13 bis 29 % der Menschen entwickeln in ihrem Leben eine Angststörung.

Bei Kindern und Jugendlichen leiden schätzungsweise 5-10 % unter einer behandlungswürdigen Angststörung. Das wären ein bis zwei Kinder und Jugendliche pro Schulklasse.
Die Anzeichen für eine übermäßige Angst sind von Person zu Person ganz unterschiedlich. Deshalb ist es nicht immer leicht, diese zu erkennen.

Angstsymptome bei Kindern und Jugendlichen

- Traurigkeit, Wut oder Stimmungsschwankungen
- Bauchschmerzen, Kopfschmerzen oder andere physische Beschwerden
- Schlafstörungen
- Perfektionismus
- viele Fragen und Sorgen
- nicht alleine zu Hause/bei Freunden sein zu wollen
- sozialer Rückzug
- Schwierigkeiten dabei:
  - mit unvorhergesehenen Veränderungen, neuen Situationen oder Abweichungen in der Routine umzugehen
  - mit kleinen Fehlern umzugehen
  - nach dem Wochenende/den Ferien wieder in die Schule zu gehen

Bei manchen Kindern und Jugendlichen sind die Ängste deutlich sichtbar, andere versuchen, sie zu verbergen.

Verhalten	Hilfe
sprechen offen und sehr häufig über die Ängste und Sorgen	einen Rahmen abstecken, wann "Über-Ängste-Reden-Zeit" ist
spüren die Ängste primär körperlich	Entspannungstechniken
reagieren wütend, abweisend, körperlich ausagierend	fürsorglich Grenzen setzen und vermitteln, dass es nicht ihre Schuld ist oder ein Zeichen von Schwäche
vermeiden alles, was Ängste auslöst	fürsorglich mit dem Verdacht konfrontieren und gemeinsam besprechen, wie sie der Angst entgegentreten können