

# Kinderängste – *kein* Kinderkram



Spinnen



Medizinische Eingriffe



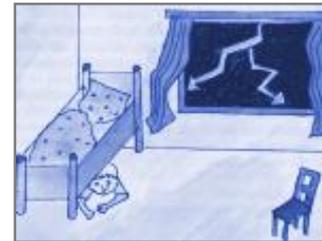
Vorträge



Verkleidete Menschen



Monster



Gewitter



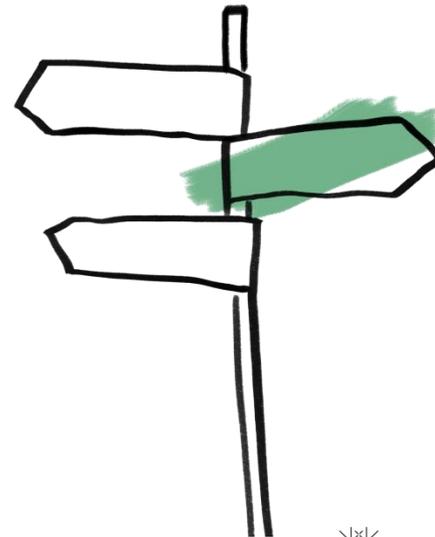
Dunkelheit

Bern, 23. Januar 2024

Dr. phil. Carmen Adornetto

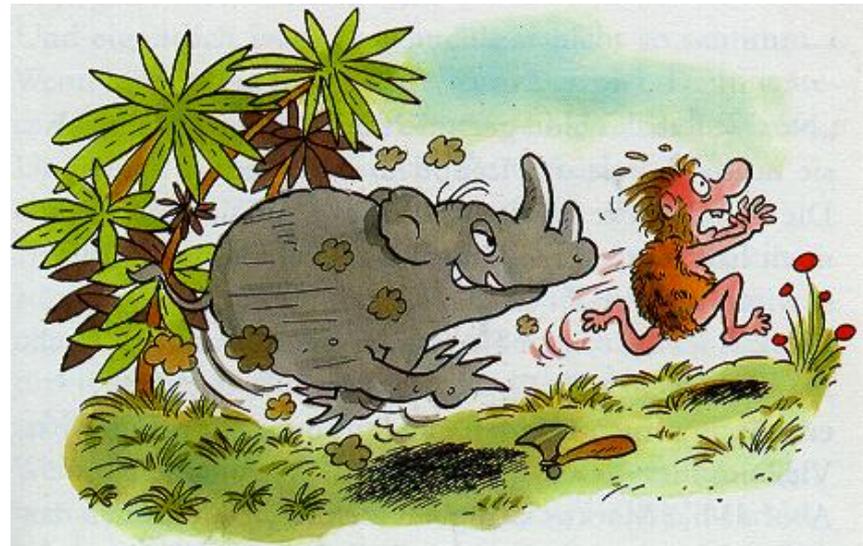
# Überblick

1. Allgemeines zu Angst
2. Angststörungen im Kindesalter
3. Umgang mit Ängsten



# Psychoedukation I

- › Definition von Angst
- › Funktion von Angst
- › Gesunde vs. pathologische Angst



# Psychoedukation II

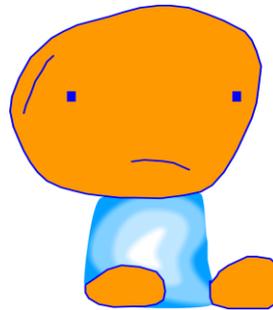
## Die 3 Komponenten der Angst

- › Wo spürst du die Angst?
- › Was geht dir durch den Kopf, wenn du Angst hast?
- › Was tust du, wenn du Angst hast?
  - › Wie hängen Gedanken und Gefühle zusammen?
  - › Teufelskreis der Angst

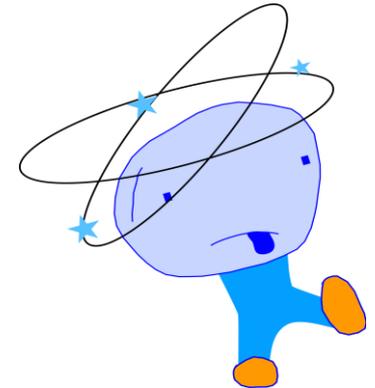
# Körper



Herzklopfen

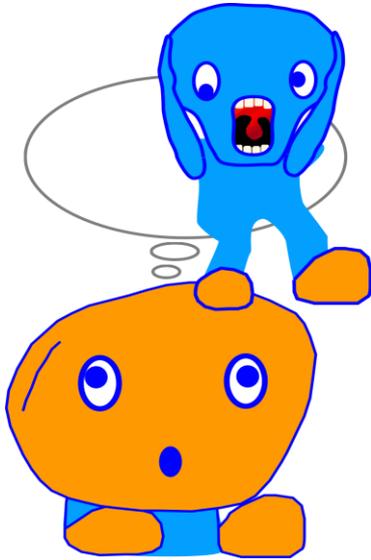


komisches Gefühl im Magen

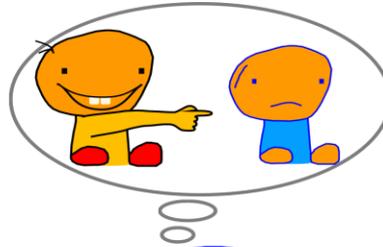


Schwindel

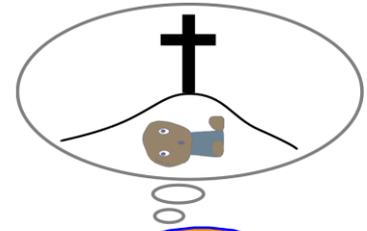
# Gedanken



ich werde verrückt



andere Kinder werden  
mich auslachen

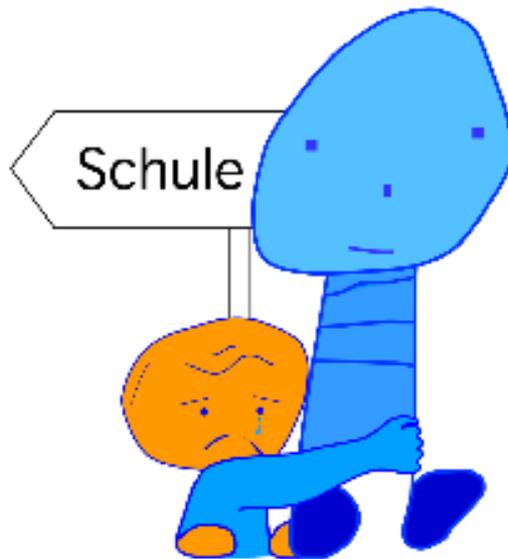


ich werde sterben

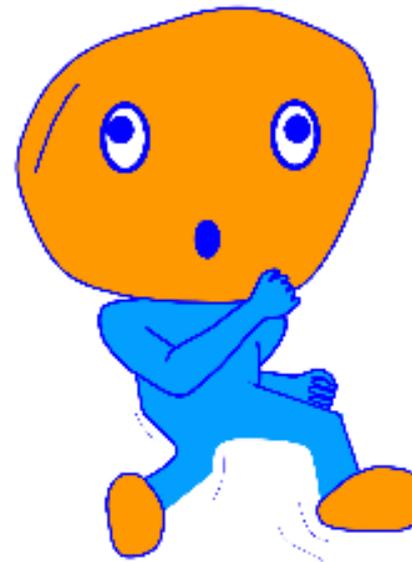
# Verhalten

Angst zeigt sich in dem was du tust!

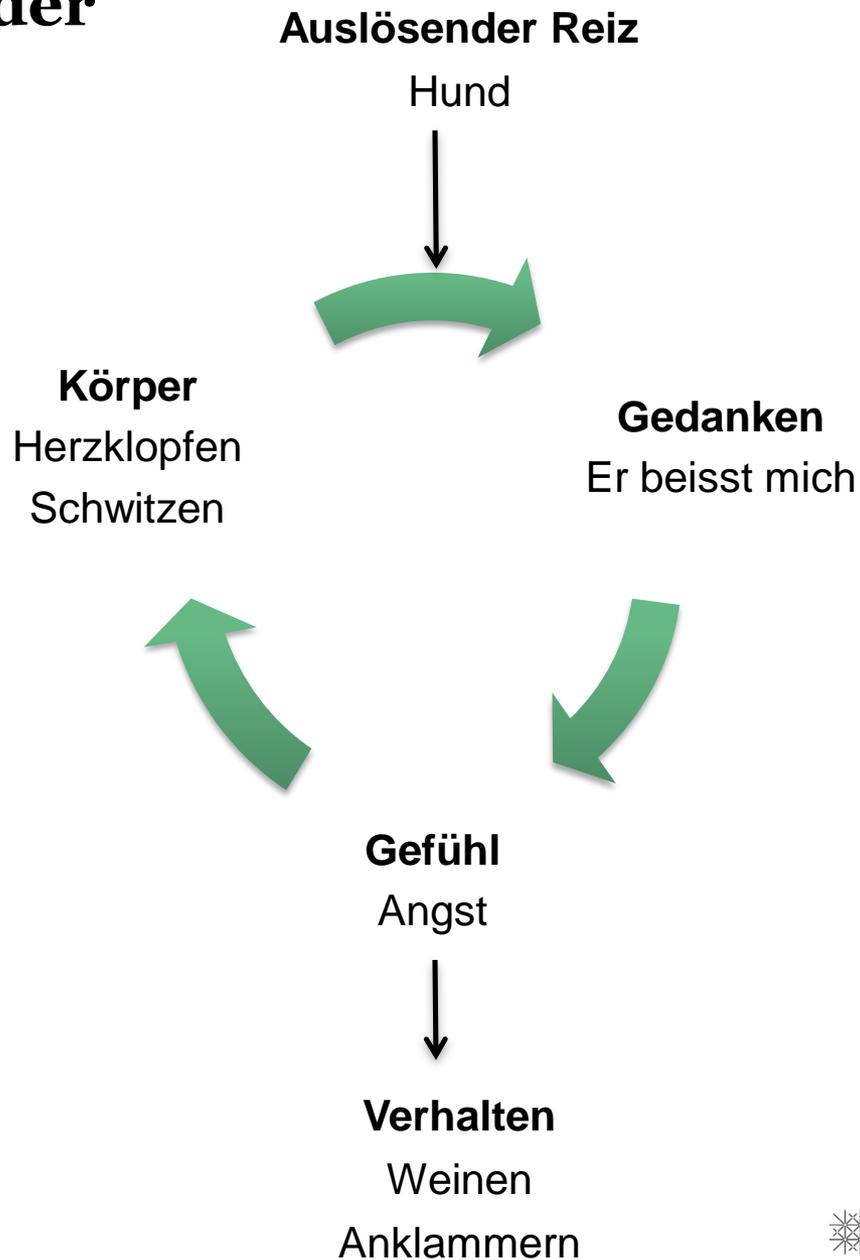
anklammern, weinen



weglaufen



# Teufelskreis der Angst



# Alterstypische Ängste I

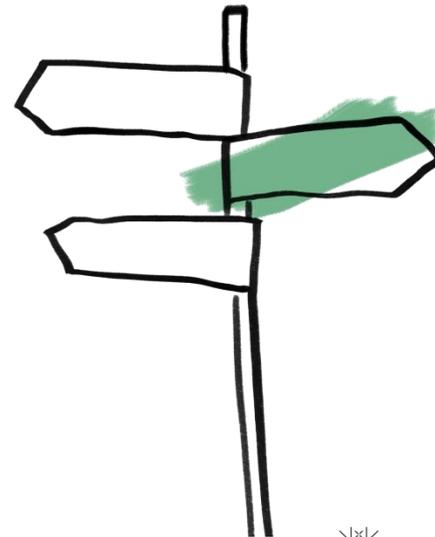
| Alter          | Kognitive/<br>Soziale Kompetenz   | Quelle der Angst   | Angst-<br>störung                                     |
|----------------|---|--|---|
| 0-6<br>Monate  | Sensorische Fähigkeiten<br>dominieren<br>kleinkindliche Anpassung   | Intensive sensorische<br>Reize<br>Verlust von Zuwendung<br>laute Geräusche |   |
| 6-12<br>Monate | Sensomotorische<br>Schemata<br>Ursache & Wirkung<br>Objektpermanenz                                       | <i>Erste Angstreaktionen:</i><br>Fremde Menschen<br>Trennung               |   |
| 2-4<br>Jahre   | Präoperationales Denken<br>Fähigkeit zu Imaginieren,<br>aber unfähig Phantasie<br>und Realität zu trennen | Phantasiegestalten<br>potentielle Einbrecher<br>Dunkelheit                 | Trennungs-<br>angst                                   |
| 5-7<br>Jahre   | Konkret-operationales<br>Denken<br>Fähigkeit konkret-logisch<br>zu denken                                 | Naturkatastrophen<br>Verletzungen<br>Tiere                                 | Spezifische<br>Phobie<br>(Tiere, Blut/<br>Verletzung) |

# Alterstypische Ängste II

| <b>Alter</b>   | <b>Kognitive/<br/>Soziale Kompetenz</b>  | <b>Quelle der Angst</b>                        | <b>Angst-<br/>störung</b>                     |
|----------------|--|--|---|
| 8-11<br>Jahre  | Selbstwert basiert auf akademischen und sportlichen Leistungen                                       | Schlechte schulische und sportliche Leistungen | Prüfungsangst<br>Schulphobie                  |
| 12-18<br>Jahre | Formal-operationales Denken<br>Fähigkeit, Gefahr zu Antizipieren,<br>Selbstwert durch peers bestimmt | Ablehnung durch peers                          | Soziale Phobie<br>Agoraphobie<br>Panikstörung |

# Überblick

1. Allgemeines zu Angst
- 2. Angststörungen im Kindesalter**
3. Umgang mit Ängsten



# Trennungsangst

- › Unangemessene Angst bei Trennung von einer Bezugsperson
- › Anhaltende und exzessive Sorge, eine Bezugsperson zu verlieren oder dass ihr etwas Schlimmes zustossen könnte
- › Gereizte, aggressive oder apathische Stimmung
- › Somatische Beschwerden: Übelkeit, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Erbrechen
- › Vermeidung von Trennungssituationen: im eigenen Bett schlafen, Übernachten bei FreundInnen, Kindergarten- oder Schulbesuch



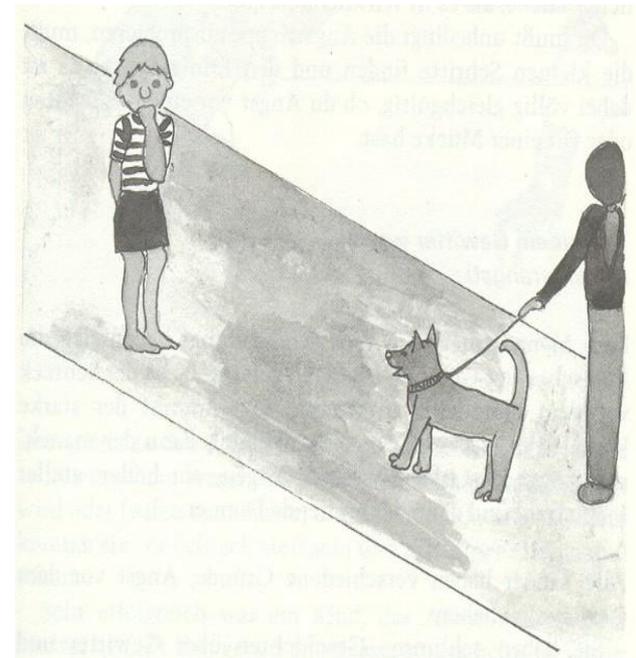
# Fallbeispiel Trennungsangst

Sarah, 6 Jahre alt, weigert sich, in den Kindergarten zu gehen. Am Morgen klagt sie über Übelkeit und Bauchschmerzen. Am Abend hat sie grosse Mühe alleine einzuschlafen. Wenn ihre Mutter nicht bei ihr am Bett sitzt, steht sie immer wieder auf. Oft denkt Sarah daran, dass ihrer Mutter etwas Schlimmes passieren könnte, wenn sie aus dem Haus geht. Die Mutter kann nirgendwo mehr hingehen, ohne Sarah mitzunehmen. Wenn die Mutter ausgehen möchte, schreit und weint Sarah, klammert sich an ihre Mutter und beruhigt sich erst wieder, wenn die Mutter ihre Jacke wieder auszieht und zu Hause bleibt oder Sarah mit nimmt.



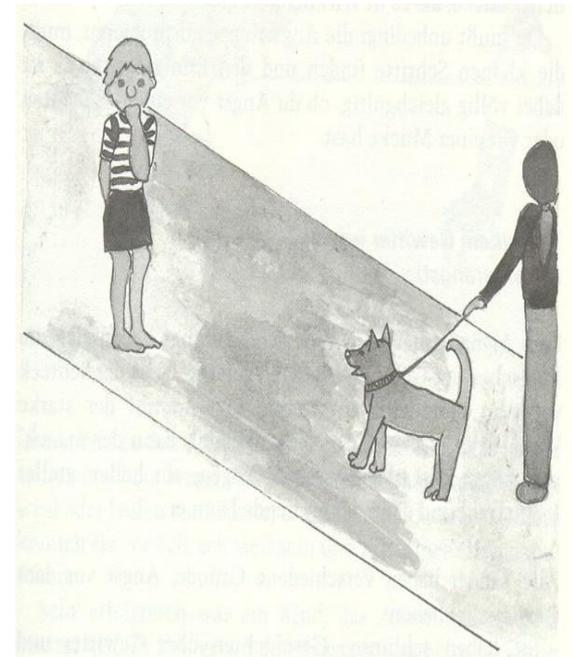
# Spezifische Phobie

- › Anhaltende und exzessive Angst, in Anwesenheit oder Erwartung spezifischer Objekte oder Situationen (Bsp. Dunkelheit, Höhe, Tiere)
- › Exposition führt zu unmittelbarer Angst
- › Phobische Situationen werden vermieden oder unter intensiver Angst ertragen
- › Starke Beeinträchtigung oder Leidensdruck



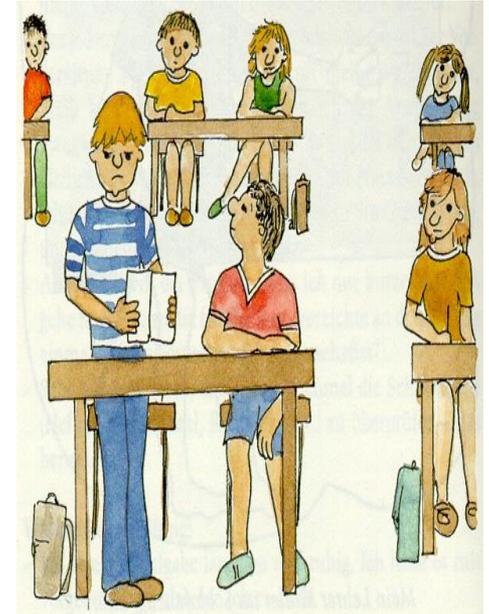
# Fallbeispiel Spezifische Phobie

Tristan ist 10 Jahre alt und hat grosse Angst vor Untersuchungen beim Zahnarzt. Er fürchtet sich vor den Spritzen und dem Bohrer. Die Untersuchungen beim Zahnarzt erweisen sich jedes Mal als eine Tortur für Tristan. Schon Tage vor dem Termin reagiert er gereizt und schimpft über den Zahnarzt. Nur mit grosser Mühe und Anstrengung gelingt es der Mutter jeweils, mit Tristan zum Untersuchungstermin zu erscheinen. Sobald Tristan die Praxis betritt, beginnt er zu weinen und versteckt sich hinter der Mutter. Er weigert sich, sich auf den Stuhl zu setzen und wehrt sich mit Händen und Füssen.



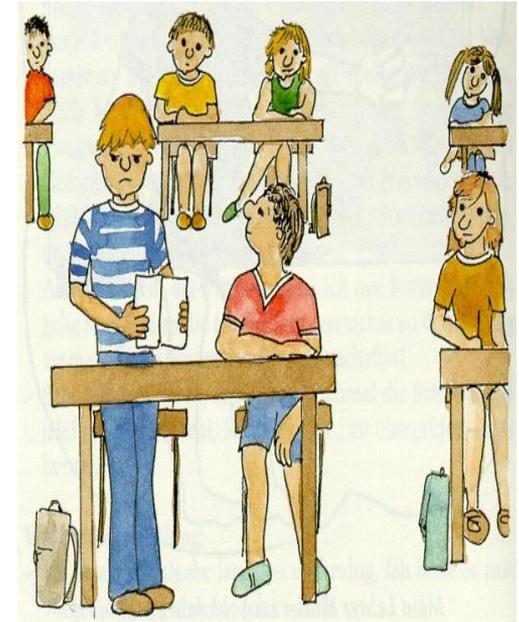
# Soziale Phobie

- › Anhaltende und exzessive Angst, in sozialen Situationen oder Leistungssituationen (z.B. vor anderen sprechen, Geburtstagsfeste besuchen)
- › Angst vor Peinlichkeit / Blamage oder davor, beurteilt / bewertet zu werden
- › Soziale Situationen werden vermieden oder unter intensiver Angst ertragen
- › Starke Beeinträchtigung oder Leidensdruck
- › Typisch „einsame“ Hobbies (z.B. Computerspielen)



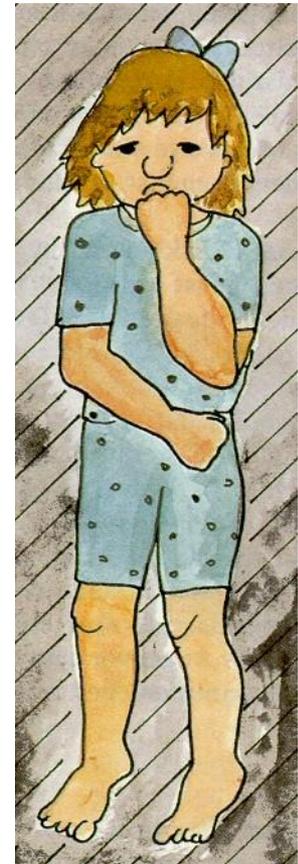
# Fallbeispiel Soziale Phobie

Sven, ein 15-jähriger Junge, verbringt seine Freizeit am liebsten alleine zu Hause mit Computerspielen. Freunde, mit denen er etwas unternimmt, hat er keine und auch in der Schule steht er häufig alleine herum und hat wenig Kontakt mit seinen Schulkameraden. In der Klasse ist er sehr ruhig und meldet sich kaum. Am schlimmsten ist es für ihn, wenn er vor der ganzen Klasse etwas an die Tafel schreiben oder erzählen muss. Seine Hände zittern dann immer sehr stark, er hat wildes Herzklopfen und errötet. Sven befürchtet, dass er etwas Dummes oder Peinliches sagen könnte und die anderen Schüler ihn auslachen werden.



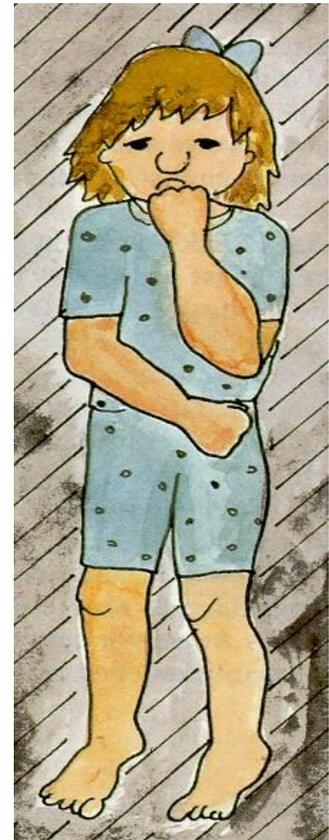
# Generalisierte Angststörung

- › Exzessive Angst und Sorgen um Ereignisse oder Aktivitäten (Bsp. Schulleistungen, Gesundheit, Pünktlichkeit, Vergessen von Schulsachen, Beliebt zu sein)
- › Schwierigkeiten, Sorgen zu kontrollieren
- › Bedürfnis Rückversicherungen
- › Sorgen sind mit körperlichen Symptomen assoziiert:
  - › Ruhelosigkeit und Nervosität
  - › Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten
  - › Reizbarkeit, Muskelverspannung, Schlafstörungen



# Fallbeispiel Generalisierte Angststörung

Die 11jährige Renate macht sich über viele Dinge grosse Sorgen. Jeden Abend vor einem Schultag kontrolliert sie mehrmals, ob sie auch alles eingepackt hat, was sie in der Schule braucht. Sie hat Mühe einzuschlafen, weil sie noch lange darüber grübelt, ob sie auch wirklich nichts vergessen hat. Zugleich macht sie sich Sorgen, dass sie zu spät in die Schule kommen könnte. So ist sie jeweils 20 Minuten zu früh in der Schule. In der Schule sorgt sie sich darum, dass sie zu viele Fehler macht und nicht gut genug ist. Immer wieder fragt sie ihren Lehrer, ob sie die Aufgabe auch richtig gelöst hat. Auch zu Hause bei den Hausaufgaben braucht sie ständig die Rückmeldung ihrer Mutter.



# Häufigkeit und Komorbidität von Angststörungen

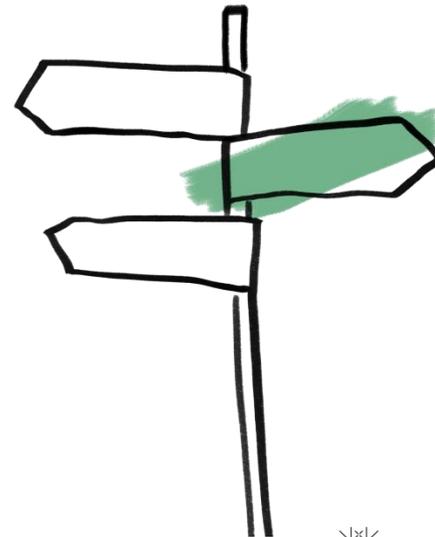
- Beginn der Angststörungen vorwiegend im Kindesalter
  - Das Erstmanifestationsalter liegt bei ca. 5 Jahren
- Etwa 11% der Kinder und Jugendlichen leiden irgendwann in ihrem Leben unter einer Angststörung
  - Wobei die Phobie am häufigsten vertreten ist.
- Häufig gleichzeitig mehrere Angststörungen
- Aber auch andere psychische Störungen wie Depressionen, somatoforme Störungen und Verhaltensstörungen.
  - Am häufigsten treten Angst und Depressionen zusammen auf, wobei die Angststörungen den Depressionen mehrheitlich vorangehen.

# Angststörungen...

- › ... kommen häufig vor, beginnen früh und sind stabil.
- › ... führen zu starken und anhaltenden Beeinträchtigungen und/oder zu einem erheblichen Leidensdruck.
- › ... verursachen Probleme in verschiedenen Lebensbereichen des Kindes (Kindergarten, Schule, Freizeit).
- › ... verhindern langfristig die normale Entwicklung des Kindes.
- › ... stellen Risikofaktoren für psychische Störungen im Erwachsenenalter dar.
  
- › **Wichtig, Ängste zu erkennen, ernst zu nehmen und zu handeln!**

# Überblick

1. Allgemeines zu Angst
2. Angststörungen im Kindesalter
- 3. Umgang mit Ängsten**



# Ängste ernst nehmen heisst...

- › ...kommunikativ und kompetent auf die Bedürfnisse ängstlicher Kinder einzugehen
- › ...Eltern darüber aufzuklären
- › ...professionelle Hilfe / Unterstützung in Anspruch zu nehmen
  - › Kinderarzt
  - › Kinderpsychologische oder –psychiatrische Einrichtung

# Umgang mit der Angst I

## ❖ Hilfreiche Unterstützung

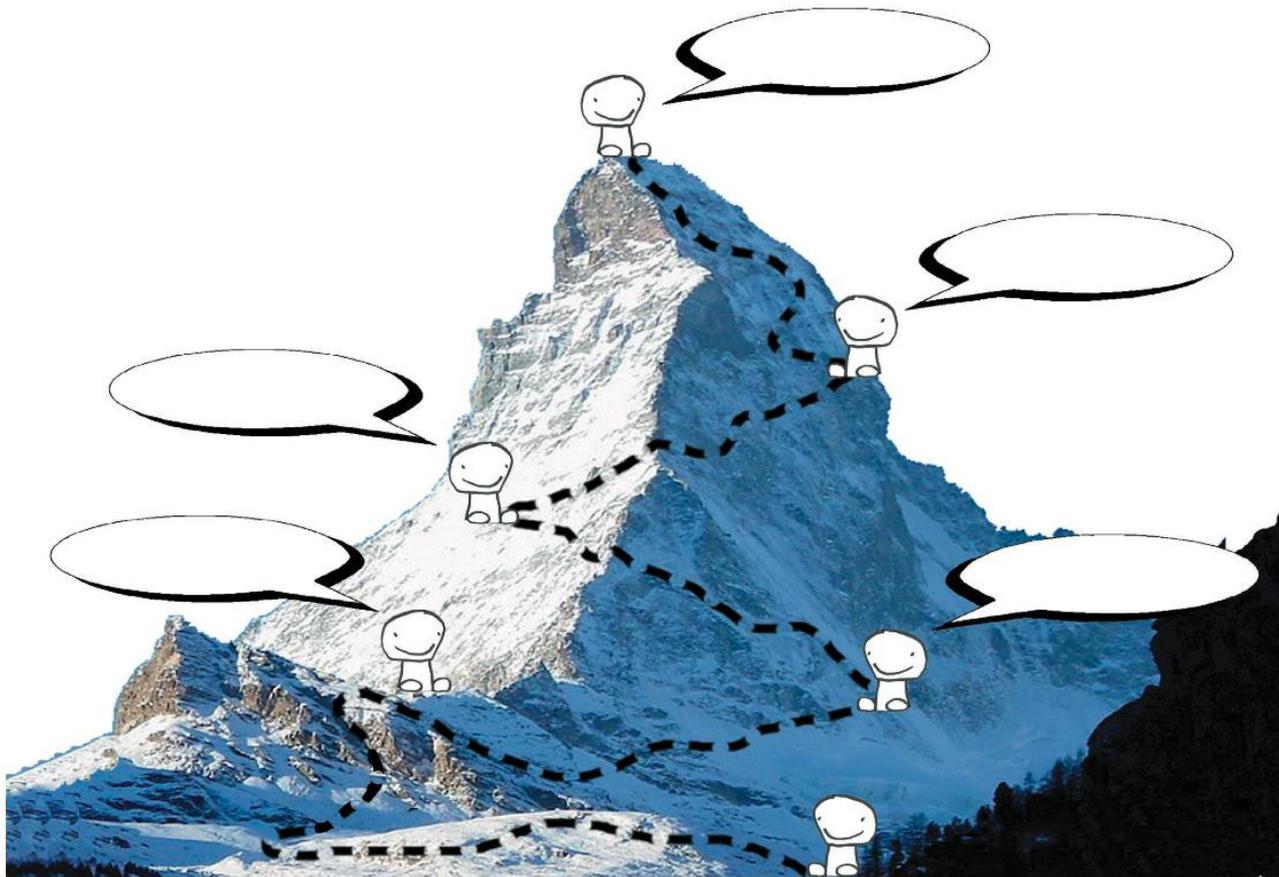
- ❖ Empathisch und sensibel Ängste ansprechen und verstehen
  - In die Gedankenwelt des Kindes einsteigen
- ❖ Loben/verstärken von mutigem, Angst bewältigendem Verhalten des Kindes
- ❖ Vermeidungsverhalten verhindern
  - Hilfsmittel: Glücksbringer, Heldenfiguren...
  - Stärkung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung des Kindes!

# Umgang mit der Angst II

## ❖ Nicht-hilfreiche Unterstützung

- ❖ Zu starke Identifikation mit der Angst des Kindes
- ❖ Übertriebene Beruhigung des Kindes
- ❖ Zu starke Direktivität
- ❖ Ermuntern zu oder Erlauben von Vermeidungsverhalten
- ❖ Ungeduld und Frustration

# Bewältigen der Angst



# Danke für Ihre Aufmerksamkeit

## Die Angst



## Der Mut

