

# Angststörung im Kindes- und Jugendalter

## Ursache

### Angst gehört zum Leben

Angst ist eine biologische Tatsache und trägt eine wichtige Überlebensfunktion (Flucht, Kampf, Erstarrung).

Die Bewältigung von Angst gehört zur grundlegenden Entwicklungsaufgabe eines Kindes. Besonders rund um grössere Veränderungen im Umfeld bzw. der Situation des Kindes (Schuleintritt, Wohnortwechsel, Trennung von Eltern, Tod, schwere Krankheit usw.) kommen Ängste häufig vor.

### vs. Angst dominiert das Leben

Sobald die Ängste und damit auftretende Symptome ein bestimmtes Ausmass annehmen bzw. in einer grösseren Häufigkeit auftreten, kann man von einer eigentlichen Beeinträchtigung sprechen.

Grundsätzlich gilt: Wann immer das Kind und/oder die Erziehungsberechtigten mit dem Ausmass der Ängste überfordert sind, sollte man sich die Zeit nehmen genauer hinzuschauen.

## Prävention

Das Kind/der Jugendliche kann nicht vor Ängsten bewahrt werden, aber er kann lernen damit umzugehen. Ein gesundes Selbstvertrauen, klare Strukturen und ein gutes Mass von Herausforderung und Ruhe tragen zu einem ganzheitlichen Erleben eines Kindes und Jugendlichen bei.

Die klassische Gesundheitsförderung beschreibt die Präventionsthemen so:

- Persönlichkeitsbildung (Wer bin ich? Was sind meine Stärken? Wo sind meine Grenzen? Was macht mir Mühe? Wieviel Zuneigung brauche ich?)
- Vertrauensbildung (Wo stehe ich in der Gruppe? Kann ich mich halten lassen?)
- Sensibilisierung zum Thema Angst und Emotionsausdruck (Angst ist ok, Angst geht vorbei, Ich darf ängstlich sein usw.)

Für Erziehungsberechtigte und Therapeuten

- Ruhe bewahren, sich nicht anstecken lassen
- Beobachtungen machen (Wann treten die Symptome auf?)
- Zeit und Rahmen schaffen, falls Kind Fragen stellen möchte, aber nicht forcieren
- Welche ‚Therapieform‘ kann dem Kind helfen? (Bewegungstyp, kreativer Ausdruck, klare Alltagsstrukturen, andere Möglichkeiten zum Emotionsausdruck)
- Selbstbefähigung ermöglichen (Ich lasse dich gehen. Du bewältigst deine Angst. Ich begleite dich dabei.)

Sinnvolle Freizeitbeschäftigung:

Malen; Tanzen; Zirkus machen; Kampfsportarten ausprobieren; Jugendverband (Jubla, Pfadi, CEVI)

## Therapie von Angst

Gestaltungs- und Maltherapie insbesondere LOM; Dramatherapie; Spieltherapie; Musiktherapie; Verhaltenstherapie; Landart

## Pathologische Angststörungen

In der Adoleszenz (Erwachsen-Werden) können sich Angstmuster zu pathologischen Angststörungen ‚auswachsen‘. Der Übergang von Jugendlichem zu jungem Erwachsenen ist deshalb eine ‚hochsensible‘ Phase. Im Extremfall trifft man auf Agoraphobie, soziale Phobie, andere spezifische Phobien, Panikstörung und generalisierte Angststörung.

ACHTUNG: Eine saubere Abklärung in Bezug auf medizinische und psychologische und/oder psychiatrische Betreuung ist sehr wichtig!

## Literaturangaben:

Steinhausen (2000): Seelische Störungen im Kindes- und Jugendalter; Klett-Cotta

Hüther (2007): Biologie der Angst, Wie aus Stress Gefühle werden; Vandenhoeck & Ruprecht

Armbrust (2008): Kinder bewältigen ihre Angst, So können Eltern helfen; Urania