



Universität
Basel

Angst und Sicherheit

Umgang mit ungesunder Angst im Kindes- und Jugendalter: Informationen für Eltern

Susy Signer-Fischer
Fachpsychologin Psychotherapie und
Kinder- und Jugendpsychologie FSP, Basel
ZEPP

www.susysigner.ch



Inhalt

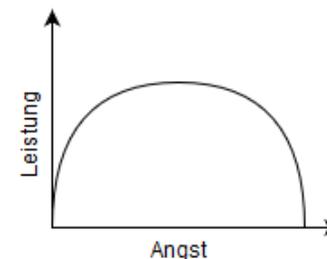
- 1 Allgemeine Informationen zur Angst
- 2 Professionelle Hilfe - Verschiedene Formen der Therapie
- 3 Ungesunde Angst - Vermeiden, Überwinden, Druck
- 4 Was tun als Eltern und was nicht?

Zur weiteren Vertiefung:

- 5 Pathologische Angst und die verschiedenen Störungen
- 6 Entstehung und Aufrechterhaltung von Ängsten - Erklärungsmodelle
- 7 Magische Angst und Magische Methode

Was ist Angst?

- Angemessene, wenn auch unangenehme Reaktion auf bedrohlich, ungewiss und unkontrollierbar beurteilte Ereignisse, Situationen und Vorstellungen
- Sowohl biologisch bestimmt, als auch sozial vermittelt und kulturell geformt
- Viele Angstsymptome (z.B. Hyperventilation und Ohnmacht) lassen sich durch Kommunikation und modellhaftes Lernen erklären → Angst ist ansteckend
- Zusammenhang zwischen Angst und Leistung als Kurve
 - ein mittleres Angstniveau motiviert zu Höchstleistungen
 - ein mittleres Angstniveau wirkt aktivierend



Angst hat wichtige Funktionen

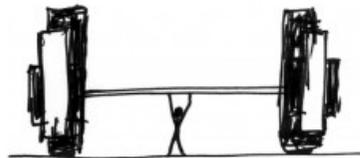
Angst als **Kraft**:

- Erhöht die generelle Aufmerksamkeit als Schutzmechanismus zur Bewahrung vor Fehlern
- Antrieb zur Bewältigung realer Bedrohungen

- Alarmfunktion



- Kräfte mobilisieren



Angst und Sicherheit

Gute Balance

Ein wenig Angst kann lustvoll sein: z.B. Geisterbahn, Gespenstergeschichten

Zu wenig Angst:

- Es wird zu viel Risiko eingegangen
- Man ist nicht aufmerksam

Zu viel Angst :

- Handlungen werden nicht ausgeführt
- Vermehrter Rückzug
- Beeinträchtigungen
 - Schlaf
 - Wohlbefinden
 - Etwas unterhaltsam zu tun
 - Mit klarem Kopf wirkliches Risiko abschätzen
 - Sich bei Gefahr schützen

Inhalt

- 1 Allgemeine Informationen zur Angst
- 2 Professionelle Hilfe - Verschiedene Formen der Therapie
- 3 Ungesunde Angst - Vermeiden, Überwinden, Druck
- 4 Was tun als Eltern und was nicht?

Zur weiteren Vertiefung:

- 5 Pathologische Angst und die verschiedenen Störungen
- 6 Entstehung und Aufrechterhaltung von Ängsten - Erklärungsmodelle
- 7 Magische Angst und Magische Methode

Wann professionelle Hilfe in Anspruch nehmen?

- Kind, Jugendliche zeigt **hohen Leidensdruck**
- Angst breitet sich aus, hat einschneidende Auswirkungen wie Schulabsentismus, sozialer Rückzug
- Keine oder zu kleine Fortschritte
- Angst ist verbunden mit
 - Zwangsgedanken
 - Schlafstörungen
 - Essstörung
 - depressiven Verstimmungen
 - Selbstverletzungen
 - Sozialer Rückzug
 - Rückzug von Tätigkeiten, Interessen, z.B. Fussball, Tanzen, Orchester, Band
- Folgen der Angst sind zu gross → Vermeidungsverhalten
 - Prüfungsangst → schlechte Noten, Schulabsentismus
 - Angst vor Arzt → notwendige Spritzen, Behandlungen werden nicht vorgenommen

**Wichtig:
frühzeitig handeln!!**

Professionelle Hilfe

Am wirksamsten:

Psychiatrische oder psychotherapeutische Unterstützung

- Die Umgebung, das System, z.B. Familie, Arbeitsplatz oder Schule immer einbeziehen
- Sehr gute Behandlungschancen mit **Kognitiver Verhaltenstherapie** –
Lerntheoretische Elemente
- Sehr gute Behandlungschancen mit **Hypnotherapie** - Mentale Methoden –
Selbsthypnose
- Medikamentöse Unterstützung ist in Ausnahmefällen nötig. Sie dient dazu,
dass die psychotherapeutischen Methoden wirken können.

Hypnotherapeutische Methoden

- Stärkung der Selbstverantwortung und Selbstkontrolle
- Die Trance und den Hier-und-Jetzt-Zustand kennen und unterscheiden. Auch Vorstellung und Realität unterscheiden.
- Trancezustand kontrollieren: In Trance gehen und wieder herausfinden. Wenn KlientIn zu oft in ungeeigneten Situationen in spontane Trance geht, dann muss bewusst gelernt werden, in und aus Trance zu gehen.
- Positive und negative, gesunde und ungesunde Trancezustände erkennen und kontrollieren.
- Probleme, Schwierigkeiten erkennen und sich ihnen stellen
- Komprimiertes, dichtes, effektives Arbeiten in Beratung und Psychotherapie
- Bei Symptomen, Problemen: Hypothese über die Bedeutung bilden

Inhalt

- 1 Allgemeine Informationen zur Angst
- 2 Professionelle Hilfe - Verschiedene Formen der Therapie
- 3 Ungesunde Angst - Vermeiden, Überwinden, Druck
- 4 Was tun als Eltern und was nicht?

Zur weiteren Vertiefung:

- 5 Pathologische Angst und die verschiedenen Störungen
- 6 Entstehung und Aufrechterhaltung von Ängsten - Erklärungsmodelle
- 7 Magische Angst und Magische Methode

Ungesunde Angst enthält Vermeiden

- Ist die Angst begründet, real? Besteht grosse reale Gefahr?
→ dann das tun, was für die *reale* Sicherheit getan werden kann
- Ist es vor allem magische Angst?
→ dann für die *innere* Sicherheit und Gelassenheit sorgen
- Angst, die sich ausbreitet, zum grössten Teil nicht real ist, kann zu Vermeiden führen
- Wenn die Schritte nicht gemacht werden können oder wollen, kann grosse Aggression entstehen → Wutanfälle

- Schnell angehen, überwinden
- Schritte festlegen, um reales Ziel zu erreichen
- Sich loben, wenn Ziel erreicht ist
- Interventionen zur Gelassenheit & zum Durchhalten



Angst und daraus folgende Vermeidung kann unterschiedlich aussehen und sich anfühlen

Angstsymptome:

- Angst, Panik mit starkem Herzklopfen, schwitzigen Händen, Atemnot
- Übelkeit, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, allgemein Schmerzen
- Schluchzen, schreien, weinen
- Sich zu Boden werfen, Ohnmacht
- Wutanfall, Sachen zerstören, auf andere Leute losgehen, attackieren
- Wie Epilepsieanfall, nicht mehr gehen, bewegen können

Daraus folgende Vermeidung:

- Prüfungsangst
- Schulabsentismus
- Angst vor Lift fahren
- Angst vor Spinnen
- Angst vor grossen Plätzen, Enge, Brücken, Höhe
- Angst vor Erbrechen
- Angst sich zu trennen, Angst allein etwas zu machen
- Heimweh, nicht einschlafen können

Eigenheiten von ungesunder Angst

- Die Angst kann klein beginnen (z.B. Angst vor Vortrag) und sich dann auf andere Lebensgebiete ausbreiten und sich verstärken.

Gedanken :

- Unlogische Angst → trotz Wissen, dass keine bis wenig reale Gefahr besteht, ist die Angst vorhanden
- Es wird davon ausgegangen, dass die Angst von allein oder ohne eigene Anstrengung verschwindet
- Bei Schwankungen wird davon ausgegangen, dass plötzlich wieder alles gut ist

→ Sinkende Selbstwirksamkeit → Hilflosigkeit kann entstehen → kann negative Auswirkungen auf den Selbstwert haben

Eigenheiten von ungesunder Angst

Gefühle:

- Gefühl der Unfähigkeit bei Situationen, die Angst machen
- Dadurch steigendes Gefühl der Hilflosigkeit
- Depressive Symptome können gezeigt werden
- Grosse Scham

Verhalten:

- angstauslösende Situationen werden vermieden, manchmal mit einleuchtenden Erklärungen, wie Heimweh, Bauchweh, nicht allein schlafen können
 - Opferhaltung wird eingenommen
 - Vermehrtes Zurückziehen und Vermeidung sozialer Kontakte
 - Es wird immer mehr vermieden. Erklärungen, damit Situationen vermieden werden können, werden gesucht.
 - Für alles wird eine Begleitung gefordert
- Dadurch können auch reale Kompetenzen verloren gehen

Meistern oder Bewältigen von ungesunder Angst

- Braucht meistens viel Anstrengung, Durchhaltewillen, Kraft, Energie, Motivation und Zuversicht
- Zuerst sollte ein Plan erstellt und ein Ziel definiert werden. Das Ziel sollte möglichst konkret sein, wie zum Beispiel:
 - *„Ich will bei einem Freund übernachten können.“*
 - *„Ich will in einer Woche ins Schullager gehen können.“*
 - *„Ich will bei der Tanzaufführung auftreten können.“*
 - *„Ich will im Hotel mit anderen Leuten am Tisch essen können.“*
- Das Ziel sollte in kleine, machbare Schritte unterteilt werden.
- Danach sollte der erste machbare Schritt überlegt werden.
 - *„Ich will selbständig zum Briefkasten gehen und die Post holen.“*
- Dieser Schritt sollte wiederholt real durchgeführt werden. Dabei braucht es viel Überwindung, bis es ohne Anstrengung gelingt.
- Der nächste Schritt sollte überlegt und eingeübt werden.

Meistern oder Bewältigen von ungesunder Angst

- Sollte ein Schritt zu gross sein, muss dieser halbiert oder verkleinert werden, bis er machbar wird.
 - Bei Rückschlägen sollte wieder einen Schritt zurückgegangen werden.
 - Dies sollte fortgeführt werden, bis das Ziel erreicht ist.
 - Von da an ist es wichtig, dass auch nur kleinste Anzeichen von ungesunder Angst beachtet werden. Wenn sie sich zeigen, muss sofort gehandelt werden.
- Wenn dies nicht selbstständig gemacht werden kann, muss genug schnell Unterstützung geholt werden.

Psychotherapie und psychologische Beratung

Die Behandlung **unterstützt** die Hauptperson und deren Familie darin, **Schritte zu bewältigen** und einen **gesunderen Umgang mit der Angst** zu finden. Den Hauptteil der Arbeit macht die Hauptperson und deren Familie. Dazu braucht es Motivation und Durchhaltewille.

Die Behandlung geht meist mit zwei Strängen vor:

- Einerseits werden **Ziel** und **Schritte zum Ziel** festgelegt und **Methoden** zur Bewältigung der Schritte eingeübt. Die Person übt dann selbst und bewältigt die Schritte im Alltag.
- Andererseits werden die **Themen**, die evt. **hinter der ungesunden Angst** stehen, behandelt, wie z.B. selbstständiger werden, Selbstwirksamkeit, Selbstwert, Identität.

Überwinden – den Stein ins Rollen bringen

- Das Gehirn gewöhnt sich bei einer Angststörung ein ungesundes Muster an. Dieses ungesunde Muster kann nur durch das Trainieren durchbrochen werden.
- Anfangs kann es den Anschein geben, dass trotz des Trainings keine Fortschritte zu sehen sind. Je häufiger die Übungen gemacht werden, desto schneller wird es eine Besserung geben.
- Dem Gehirn muss Zeit gegeben werden, um das neue, gesunde Muster zu lernen und abzuspeichern.

**Erlernete Übungen immer wieder
anwenden und trainieren!**



Überwinden – den Stein ins Rollen bringen

- Die meisten Betroffenen weisen einen grossen Widerstand auf. Die Situationen werden vermieden und dadurch breiten sich die Ängste aus.
- Sie haben Angst, vor der Auseinandersetzung mit ihrer Angst und Angst, an sich zu arbeiten.

Angst

- sich ein Ziel zu setzen
 - das Ziel nicht zu erreichen
 - den Weg allein zu gehen
 - vor Erfolg und Misserfolg
-
- Schon nur kleine Schritte können dabei einen Widerstand auslösen, der sich z.B. in einem Wutanfall oder Schreianfall äussert. Vor allem für das betroffene Umfeld ist dies schwierig auszuhalten.
 - Es ist wichtig, dass die Betroffenen ihr Ziel stets vor Augen haben und entsprechender Druck ausgeübt wird.

Druck – Wie viel ist nötig?

- Um die Ängste zu überwinden, braucht es viel Motivation. Um Motivation aufzubauen, braucht es meistens Druck.
- Der Druck kann von innen oder von aussen kommen. Druck von innen ist wirksamer als derjenige von aussen.
- Druck von innen kann z.B. sein, dass für die Betroffenen die Angst, der Angstanfall sehr unangenehm ist und sie gewisse Tätigkeiten wieder machen wollen, wie Freunde treffen oder bei der Tanzaufführung mitmachen
- Manchmal muss zusätzlich Druck von aussen erfolgen. Druck von aussen kann z.B. sein, dass es nur bei Bewältigung eine Belohnung gibt, eine Konsequenz droht oder einfach nur ignorieren droht.
Es ist dabei wichtig zu schauen, dass dem Kind, Jugendlichen nichts passieren kann und man die Konsequenzen für sich verantworten kann.
- Wenn ein Kind einen Rückfall erlebt, muss es sofort wieder mit den Übungen anfangen → konsequent und schnell reagieren!

Inhalt

- 1 Allgemeine Informationen zur Angst
- 2 Professionelle Hilfe - Verschiedene Formen der Therapie
- 3 Ungesunde Angst - Vermeiden, Überwinden, Druck
- 4 Was tun als Eltern und was nicht?

Zur weiteren Vertiefung:

- 5 Pathologische Angst und die verschiedenen Störungen
- 6 Entstehung und Aufrechterhaltung von Ängsten - Erklärungsmodelle
- 7 Magische Angst und Magische Methode

Elternfragen

- **Was sind auslösende Faktoren für die Angst meines Kindes?**

Über die auslösenden Faktoren kann man nur Vermutungen machen. Manchmal ist es eine Infektion, manchmal ein Erlebnis. Jeder kann in jedem Alter eine ungesunde Angst entwickeln. Leute, die eher zurückhaltend, scheu und unsicher sind, sind eher gefährdet.

Die Angststörung ist eine unlogische Angst, ohne Hintergrund. Es kann jeden treffen und in jeder Familie vorkommen. Wenn mal eine Angststörung erlebt wurde, muss das ganze Leben darauf aufgepasst werden. Rückfälle gehören zu einer Angststörung.

Elternfragen

- **Wie kann ich mein Kind dabei unterstützen, dass sein Selbstwertgefühl grösser wird? (1/2)**

Das Selbstwertgefühl setzt sich aus verschiedenen Aspekten/Faktoren zusammen wie Selbstwirksamkeit, Selbstverantwortung, Selbstbild und Selbstgespräche. Auch die Leistung hat einen Einfluss auf das Selbstwertgefühl. Dabei sind insbesondere eine angemessene Zielsetzung und die Wahrnehmung von erbrachter Leistung fördernd.

Natürlich kann das Selbstwertgefühl von aussen oder durch ungünstige Erfahrungen beeinträchtigt werden, wie z.B. Mobbing.

Oft wollen Kinder mit einer Angststörung nicht wirksam sein und trauen es sich nicht zu. Dabei können Sie es unterstützen und ermutigen mit Sätzen wie „*Du schaffst das, ich traue dir das zu!*“ und indem Sie Fragen zurückgeben „*Was denkst du darüber? Was fühlst du im Moment?*“. In dieser Weise können Sie Ihr Kind selbst zum Denken animieren. Sprechen Sie Ihrem Kind Fähigkeiten und Verantwortung zu.

Elternfragen

- **Wie kann ich mein Kind dabei unterstützen, dass sein Selbstwertgefühl grösser wird? (2/2)**

Für die Sicherheit und das Selbstvertrauen eines Kindes ist es sehr wichtig, dass es rausfindet, dass „gut“ nicht „perfekt“ heisst. Probieren Sie, dies Ihrem Kind bei möglichen Stolpersteinen bewusst zu machen und helfen Sie ihm, die Perspektive zu ändern. Dabei sollte der Fokus auf die positiven Sachen gelegt werden, wie zum Beispiel:

„Ich habe es nicht geschafft, die ganze Woche durchzuschlafen.“

→ „Ich konnte die meisten Nächte durchschlafen, ausser einer Nacht.“

„Ich habe mein Ziel im Unterricht nicht erreicht.“

→ „Ich habe den Unterricht so gut gemeistert, wie ich kann und bin stolz auf mich.“

Lassen Sie Ihr Kind auch an Ihren negativen Erfahrungen teilhaben und zeigen Sie ihm so, wie man den Fokus vom Negativen auf das Positive lenken kann.

Elternfragen

- **Wie soll ich reagieren, wenn sich mein Kind in einem Angstzustand befindet? (1/2)**

Je nach Kind und Situation muss anders gehandelt werden. Hier sind einige Möglichkeiten, die passen könnten:

- Ermutigen Sie Ihr Kind und sagen Sie ihm „*Ich traue dir das zu*“, lassen Sie Ihr Kind es aber selbstständig machen.
- Versuchen Sie, nicht nachzugeben.
- Machen Sie, als ob nichts wäre und versuchen Sie, ruhig zu bleiben. Lassen Sie Ihrem Kind Zeit, sich zu beruhigen. Evtl. können Sie es darauf hinweisen, dass es sich beruhigen soll, z.B. „*Gib dir Zeit, um dich zu beruhigen*“.
- Versuchen Sie, dem Kind keine Vorwürfe zu machen.

Elternfragen

- **Wie soll ich reagieren, wenn sich mein Kind in einem Angstzustand befindet? (2/2)**
 - Wenn sich Ihr Kind beruhigt hat, können Sie es fragen, ob es über die Situation oder die Tränen sprechen möchte. Lassen Sie es selber entscheiden, ob auf die Tränen/Wut eingegangen werden soll oder nicht.

Wenn es sagt, es weiss es nicht, können Sie Vorschläge machen. Wichtig ist es, die Situation nicht zu stark zu thematisieren/dramatisieren.

Wenn es Ihr Kind selber machen will, ist es okay und wenn es Unterstützung will, unterstützen Sie es rauszufinden, was los ist. Dabei können Sie Ihr Kind fragen, was es dabei gefühlt hat und was mögliche Auslöser sind.

Elternfragen

- **Wie kann ich mein Kind auf Übergänge (Wechsel Schule-Ferien, Schulwechsel, Pubertät) vorbereiten?**

Thematisieren Sie das Thema mit Ihrem Kind. Besprechen Sie den kommenden Übergang detailliert durch und planen Sie kleine Schritte. Auch mögliche Stolpersteine und deren Überwindung sollen besprochen werden. Beziehen Sie andere betroffene Personen im Umfeld in Ihren Plan mit ein.

Während der Ferien können beispielsweise Tagesstrukturen aufgesucht werden, damit Ihr Kind in der Übung bleibt und keine Rückschritte macht.

Bei einem Schulwechsel können beispielsweise die neue Schule und der Schulweg genau mit dem Kind angeschaut werden, damit sich das Kind gut darauf einstellen kann.



Für Eltern: Was tun bei ungesunder Angst und bei Vermeiden?

- Sich Gedanken über Bedeutung und Funktion der Angst machen.
- Angemessen loben und positives Verstärken (z.B. Aufmerksamkeitszuwendung bei selbständigem Verhalten des Kindes)
- Kind zu Selbstlob ermutigen.
- Team bilden (ggf. auch mit Lehrkraft), aber nicht gegen das Kind richten.
- Festlegen, wann was getan werden soll. Evtl. mit extrinsischer Motivation nachhelfen (Verstärken durch Belohnungen, Loben oder Konsequenzen).



Für Eltern: Was tun bei ungesunder Angst und bei Vermeiden?

- Gemeinsam ein überprüfbares, konkretes, längerfristiges, grosses Ziel festlegen.
 - kleine Zwischenziele festlegen (Schritte erst in der Vorstellung, dann im Rollenspiel erarbeiten und dann real den Schritt machen).
 - Das Kind die Schritte eigenständig durchführen lassen, evtl. dazu ermutigen.
 - Erst wenn das erste Ziel erreicht wurde, mit dem zweiten beginnen.
- Das Kind an das Trainieren der Übungen erinnern.



Für Eltern: Was nicht tun bei ungesunder Angst und bei Vermeiden?

- Nachgeben (auch wenn Kind Panik, Angst, Wutanfälle und Erbrechen zeigt oder in Ohnmacht fällt)
- Ausnahmen machen und warten, da man Erbarmen mit dem Kind hat oder verunsichert ist (da vom Kind beschuldigt)
- Unerwünschtes Verhalten durch inkonsequenten Erziehungsstil (erwarten - nachgeben) verstärken (intermittierendes Verstärken)
- Ablenken lassen durch Ereignisse (z.B. Grippe, lange Ferien)
→ die erreichten Schritte geraten in Vergessenheit
- Überfordern! Zu grosse Schritte auf einmal. Mehr verlangen, als zu bewältigen ist.
- Uneinigkeit zwischen den Erwachsenen

Auf den folgenden Folien finden Sie weitere Informationen zur...

- ❖ Angststörung**
- ❖ den verschiedenen Störungsbildern**
- ❖ und der Erklärung zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Angst**



Inhalt

- 1 Allgemeine Informationen zur Angst
- 2 Professionelle Hilfe - Verschiedene Formen der Therapie
- 3 Ungesunde Angst - Vermeiden, Überwinden, Druck
- 4 Was tun als Eltern und was nicht?

Zur weiteren Vertiefung:

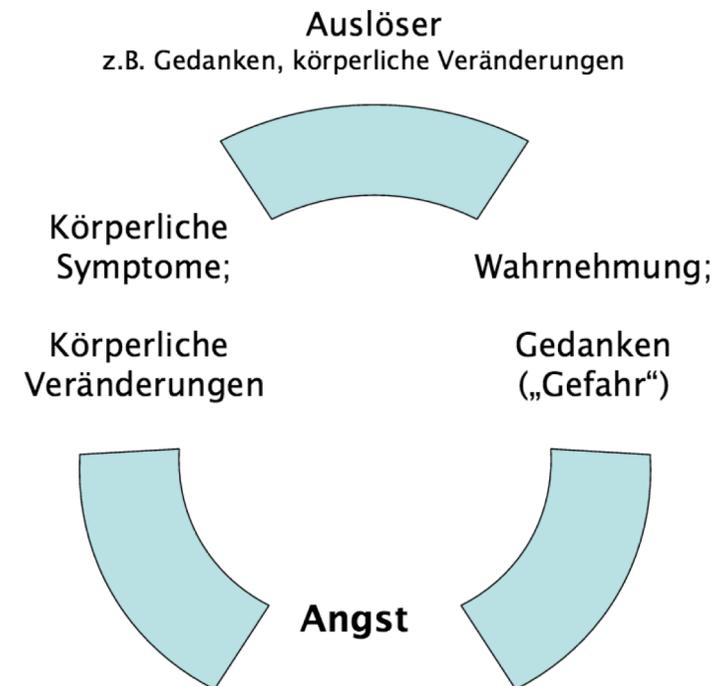
- 5 Pathologische Angst und die verschiedenen Störungen
- 6 Entstehung und Aufrechterhaltung von Ängsten - Erklärungsmodelle
- 7 Magische Angst und Magische Methode

Abgrenzung zur angemessenen Angst

Abgrenzung „pathologische Ängste“ (im Sinne einer Störung) gegen die angemessenen „Ängste“:

- unbegründete, unangemessen starke und häufige Angst
- konsistent und überdauernd (d.h. chronisch)
- begründet Vermeidungsverhalten
- führt zu einer massiven Beeinträchtigung der Lebensqualität

→ Je nach Störung unterschiedliche Diagnostik



Angstkreis: lerntheoretische Vorstellung über das Zusammenspiel von psychischen und körperlichen Faktoren

Angst in verschiedenen Lebensaltern

Kleinkindalter:

- oft diffus
- ab ca. 2-jährig grosser Teil magisch

Schulalter:

- Angst, allein gelassen zu werden
- Angst, jemandem Nahestehenden passiert etwas
- Leistungsangst
- Abschied bei Freundschaften (Umzug)
- Wissen, was Sterben bedeutet → Todesangst
- Angst vor Naturkatastrophen (Feuer, Überschwemmung)

Jugendalter:

- Leistungsangst
- Angst, erwachsen zu werden
- Angst, nicht bei Gleichaltrigen anzukommen



Ängste und Angststörungen von Kindern und Jugendlichen im Entwicklungsverlauf (modifiziert nach Scarr 1999)

Alter	Psychologische/soziale Kompetenz	Entwicklungsquellen typischer Angst	Alterstypische klinisch relevante Angst
0–6 Monate	Sensorische Fähigkeiten dominieren, kleinkindliche Anpassung	intensive sensorische Reize, Verlust von Zuwendung, laute Geräusche	
6–12 Monate	sensumotorische Schemata, Ursache und Wirkung, Objektkonstanz	fremde Menschen, Trennung	
2–4 Jahre	präoperationales Denken, Fähigkeit zu imaginieren, aber unfähig Fantasie und Realität zu trennen	Fantasiestaturen, potenzielle Einbrecher, Dunkelheit	Trennungsangst
5–7 Jahre	konkret-operationales Denken, Fähigkeit, konkret-logisch zu denken	Naturkatastrophen (Feuer, Überschwemmung), manmade desaster ; Verletzungen, Tiere, medienbasierte Ängste	Tierphobie, Blutphobie
8–11 Jahre	Selbstwert basiert auf akademischen und sportlichen Leistungen	schlechte schulische und sportliche Leistungen	Schulangst
12–18 Jahre	formal-operationales Denken, Fähigkeit, Gefahr zu antizipieren, Selbstwert durch Alterskameraden bestimmt	Ablehnung durch Alterskameraden	Soziale Phobie, Agoraphobie, Panikstörung

Angst im Kinder- und Jugendalter

- Ängste sind häufige Störungen: ca. 10% der Jugendlichen erfüllen irgendwann in ihrem Leben die diagnostischen Kriterien einer Angststörung
- 70,1% der Personen mit Angst erfüllten auch die Kriterien einer anderen psychischen Störung

Ängste des Kindes- und Jugendalters gelten als klinisch relevant, wenn sie

- a) nicht altersgemäss, unrealistisch und übertrieben sind
- b) über mindestens 4 Wochen (bzw. 6 Monate bei der generalisierten Angststörung) anhalten
- c) zu einer deutlichen Beeinträchtigung führen bzw. die normale Entwicklung des Kindes gefährden

Verschiedene Angststörungen

Unterscheidung von vier Angststörungen im Kindes-und Jugendalter im ICD-10

- Emotionale Störung mit Trennungsangst des Kindesalters (F93.0)
- Phobische Störung des Kindesalters (F93.1)
- Störung mit sozialer Ängstlichkeit des Kindesalters (F93.2): vor dem 6. Lebensjahr, Angst vor Fremden
- Generalisierte Angststörung des Kindesalters (F93.80)

Phobische Störungen

- ausschließlich oder überwiegend durch *eindeutig definierte, eigentlich ungefährliche Situationen* hervorgerufen
- Situationen werden *vermieden* oder *mit Furcht* ertragen
- *Einzelsymptome wie Herzklopfen* oder
- häufig gemeinsam mit *sekundären Ängsten vor dem Sterben, Kontrollverlust oder dem Gefühl, wahnsinnig zu werden*

- Agoraphobie
 - Situationen, in denen Flucht oder Vermeidung nicht möglich ist
 - Situationen, in denen Hilfe im Fall des Auftretens von Paniksymptomen nicht verfügbar ist
- Soziale Phobien
- Spezifische (isolierte) Phobien
 - Beispiele:
 - Ängste vor Spinnen (Arachnophobie)
 - Ängste vor Blut (Blutphobie, Hämatophobie)
 - Ängste vor engen Räumen (Klaustrophobie)
 - Ängste vor großen Höhen (Akrophobie)
 - Ängste vor dem Fliegen (Flugangst, Aviophobie)

Angst und Panik

- Panik ist ein Zustand intensiver Angst vor einer tatsächlichen oder angenommenen Bedrohung.
- Sie ist eine starke Stressreaktion des Organismus auf eine oft unerwartete und erschreckende Situation und geht einher mit vielfältigen vegetativen und körperlichen Symptomen.

Panikstörung

- Meistens nicht auf spezifische Situation/spezifisches Objekt bezogen
- Einzelne Episode intensiver Angst oder Unbehagen
- Abrupt
- Innerhalb einiger Minuten Maximum
- Dauert mindestens einige Minuten

Weitere Angststörungen

Generalisierte Angststörung

- generalisiert und anhaltend
- nicht auf bestimmte Umgebungsbedingungen beschränkt
- Symptome sind variabel
- Beschwerden wie ständige Nervosität, Zittern, Muskelspannung, Schwitzen, Benommenheit, Herzklopfen, Schwindelgefühle, Oberbauchbeschwerden, Schlafstörungen
- Sorgenbereiche sind: Familiäre/soziale Beziehungen, Arbeit und Leistung, Gesundheitsorgen, Finanzen, Alltägliches

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

- nach einem traumatischen Lebensereignis
- bei dem Gefahr für Leib und Leben
- traumatische Lebensereignisse (z.B. Terror, Krieg, Folter, Flucht, Vergewaltigung, Missbrauch, Miterleben von Naturkatastrophen, Verbrechen oder Unfällen)

Inhalt

- 1 Allgemeine Informationen zur Angst
- 2 Professionelle Hilfe - Verschiedene Formen der Therapie
- 3 Ungesunde Angst - Vermeiden, Überwinden, Druck
- 4 Was tun als Eltern und was nicht?

Zur weiteren Vertiefung:

- 5 Pathologische Angst und die verschiedenen Störungen
- 6 Entstehung und Aufrechterhaltung von Ängsten - Erklärungsmodelle
- 7 Magische Angst und Magische Methode

Entstehung und Aufrechterhaltung von Ängsten

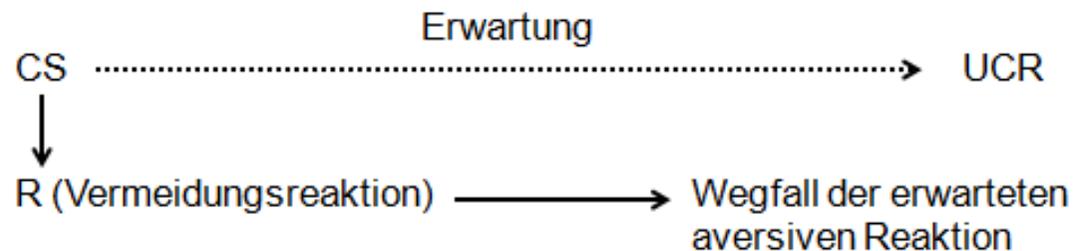
Zwei-Faktoren-Theorie der Angst (Two-Factor-Theory) nach Mowrer (1960)

- durch **klassische Konditionierung** erworben und...



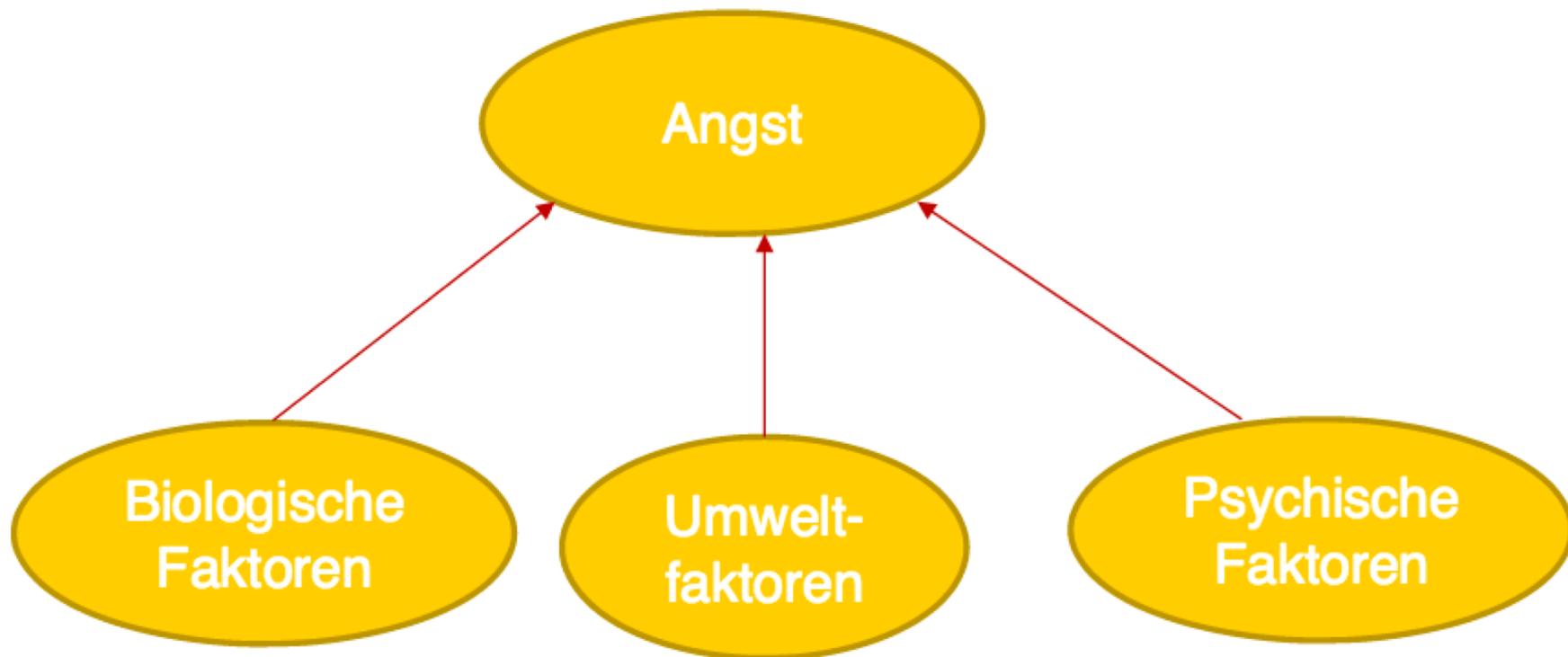
Stimuli werden aufgrund von z.B. traumatischen Ereignissen mit Angstzuständen *assoziiert*.

- ...durch **operante Konditionierung** aufrecht erhalten



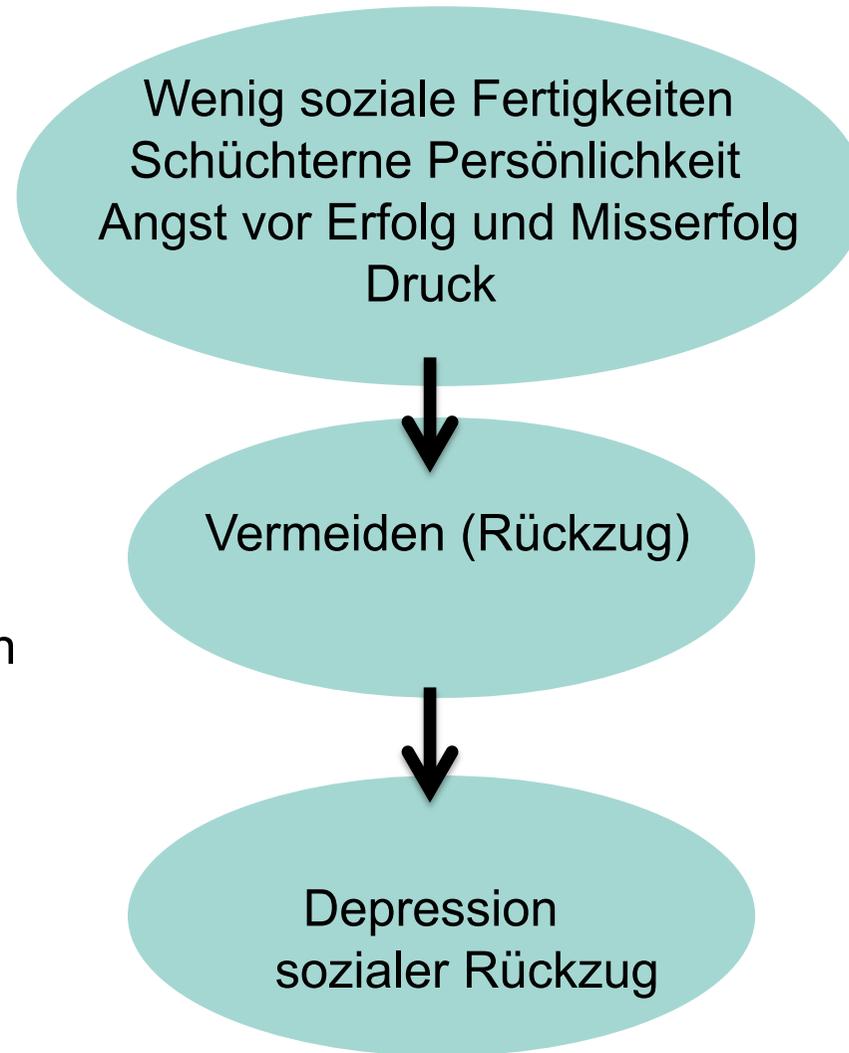
Die darauf folgende Vermeidung des Reizes wird durch den Abbau des unangenehmen Zustandes durch Vermeidung *verstärkt*.

Bio-Psycho-Soziales Erklärungsmodell



Entstehung von Depression mit Angst

Angst
→ Depression
→ Zwang, Zwänge
→ Zwang → Depression



Zusammenhänge - Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit

- ist ein wichtiges Element für das Entwickeln einer Identität
- Gute Selbstwirksamkeit (internale Kontrollüberzeugung) → mehr Selbstkontrolle

→ Selbstwert

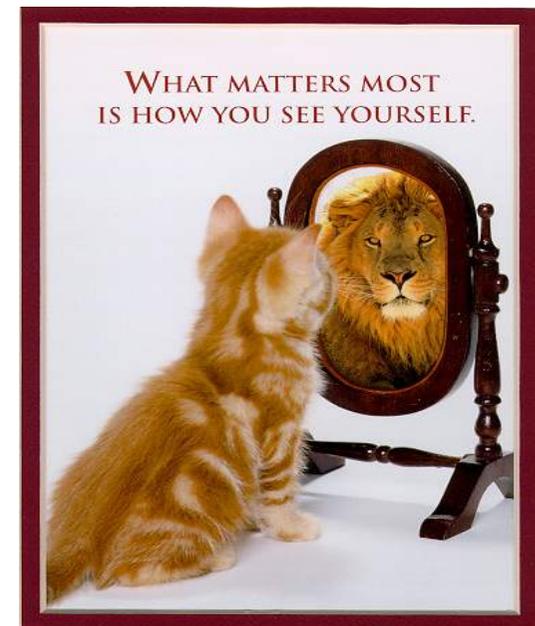
- Generalisierte wertende Einstellung dem Selbst (Persönlichkeit, Fähigkeiten) gegenüber

→ Selbstvertrauen

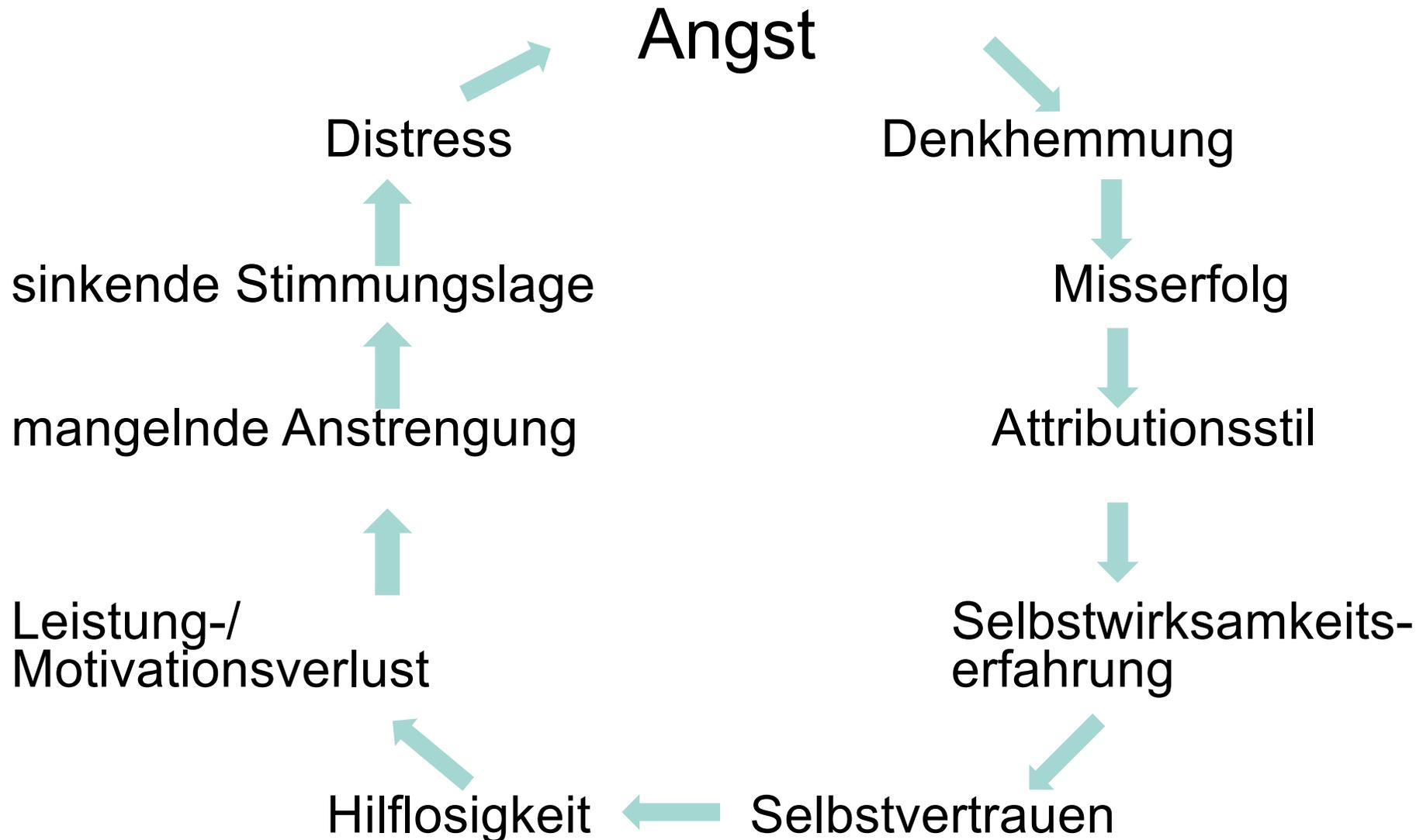
- beinhaltet ein auf kräftiges Eigenmachtgefühl gegründetes Gefühl, mit möglichen Schwierigkeiten fertig zu werden.

Gegenteil von Selbstwirksamkeit

- Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit
- Depression
- Opfer, Opferrolle



Teufelskreis unzureichender Selbstwirksamkeits-Erfahrung



Inhalt

- 1 Allgemeine Informationen zur Angst
- 2 Professionelle Hilfe - Verschiedene Formen der Therapie
- 3 Ungesunde Angst - Vermeiden, Überwinden, Druck
- 4 Was tun als Eltern und was nicht?

Zur weiteren Vertiefung:

- 5 Pathologische Angst und die verschiedenen Störungen
- 6 Entstehung und Aufrechterhaltung von Ängsten - Erklärungsmodelle
- 7 Magische Angst und Magische Methode

Realistische und magische Angst

Beispiel: *3-jähriges Kind kann nicht einschlafen, weil es Angst vor dem Fuchs unter dem Bett hat.*

- Reale Gefahr abschätzen
- Das, was machbar ist, tun gegen die reale Gefahr
- Einen gesunden Umgang mit der realen Gefahr finden
- Dem Kind soll klar sein, dass es sich um magisches Denken handelt (ohne abgewertet zu werden und gesagt zu bekommen, dass es so etwas nicht gebe).
- Das Kind soll selbst die Angst bezwingen und dadurch seine Selbstwirksamkeit unterstützen.
- Das Kind soll „Chef“ seiner Angst werden, über diese Kontrolle gewinnen und sie bezähmen.



Magische Methoden

Etwas gegen die magischen Elemente der Angst unternehmen

→ meist eine magische Methode

- Gegenstände, denen vom Kind schützende Kräfte zugesprochen werden
 - z.B. ein Amulett, das es während einer Prüfung trägt und das vor der Prüfungsangst bewahren soll
- Figuren und Kuscheltiere wie der Plüschlöwe, der magische Kräfte bekommt und zum Beschützer vor dem Monster im Schrank wird
- sichtbare Verhaltensweisen, die bei Krankheit die Genesung fördern oder auch vor Krankheiten schützen
 - z.B. Rituale

HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE



Susy Signer-Fischer
Thomas Gysin
Ute Stein

**Der kleine Lederbeutel
mit allem drin**

Hypnose mit Kindern
und Jugendlichen



CARL-AUER



Susy Signer-Fischer
**Hypnotherapie – effizient
und kreativ**

Bewährte Rezepte
für die tägliche Praxis



CARL-AUER



Universität
Basel

Susy Signer-Fischer
Fachpsychologin Psychotherapie und
Kinder- und Jugendpsychologie FSP

▪

Zentrum für Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie - ZEPP
Universität Basel
Missionsstrasse 62
4055 Basel

Zentrum für systemische Beratung – ZSB
Villettenmattstrasse 15
3007 Bern

E-Mail: susy.signer@unibas.ch
 mail@susysigner.ch

www.susysigner.ch

Literatur

Bakker, A. van Balkom. AJLM, Spinhoven, P., Blaauw, BM, van Dyck, R.(1998). Follow-up on the treatment of panic disorder with or without agoraphobia: a quantitative review. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 186, 414-419.

Härter, H. & Stapf, K. H. (Hrsg.). (1994). Dorsch Psychologisches Wörterbuch. 12. Auflage. Bern: Huber.

Ihle, W., & Esser, G. (2002). Epidemiologie psychischer Störungen im Kindes- und Jugendalter: Prävalenz, Verlauf, Komorbidität und Geschlechtsunterschiede. *Psychologische Rundschau*.

Kessler, R. C., Chiu, W. T., Jin, R., Ruscio, A. M., Shear, K., & Walters, E. E. (2006). The epidemiology of panic attacks, panic disorder, and agoraphobia in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry*, 63(4), 415-424.

Lieb, R. & Wittchen, H.-U. (2011). Angststörungen: Interventionen. In M. Perrez & U. Baumann (Ed.), *Lehrbuch Klinische Psychologie - Psychotherapie*. 4. Auflage. 925-938. Bern: Huber.

Literatur

Maia, T. V. (2010). Two-factor theory, the actor-critic model, and conditioned avoidance. *Learning & behavior*, 38(1), 50-67.

Morschitzky, H. (2013). *Angststörungen: Diagnostik, Erklärungsmodelle, Therapie und Selbsthilfe bei krankhafter Angst*. Springer-Verlag.

Mowrer, O. H. (1960). *Learning theory and behavior*. John Wiley & Sons Inc. <https://doi.org/10.1037/10802-000>

Revenstorf, D. (2012). *Hypnotherapie. Wirksamkeitsforschung*. Website Universität Tübingen.

Signer-Fischer, S. (2019). *Hypnotherapie-effizient und kreativ. Bewährte Rezepte für die tägliche Praxis*. Heidelberg: Carl-Auer

Signer-Fischer, S. ; Albermann K. (2016). *Angststörungen. Da ist ein Drache unter meinem Bett...*. In K. Albermann (Hrsg.), *Wenn Kinder aus der Reihe tanzen. Psychische Entwicklungsstörungen von Kindern und Jugendlichen erkennen und behandeln*. (S. 40-53). Schweiz: Ringier. Beobachter-Edition.

Literatur

Signer-Fischer, S., Gysin, T. & Stein, U. (2014). Der kleine Lederbeutel mit allem drin. Hypnose mit Kindern und Jugendlichen, 3. Auflage. Heidelberg: Carl-Auer.

Zimbardo, P. G. (1995): Psychologie. 6. neu bearbeitete und erweiterte Auflage. Berlin: Springer.