

## **Wissenswertes für Familien**

### **Nr.71: Das ängstliche/angstgestörte Kind**

Alle Kinder erleben Angst; Angst wird von Kindern erwartet und ist ganz normal zu bestimmten Phasen in ihrer Entwicklung. Z.B. vom Alter von ungefähr 8 Monaten bis ins Vorschulalter zeigen normal-gesunde junge Kinder starke Angst/Beunruhigung, wenn sie von ihren Eltern oder anderen Personen, mit denen sie engen Kontakt haben, getrennt werden. Junge Kinder haben auch oft situationsbezogene Ängste (wie z.B. vor Dunkelheit, Stürmen und Gewittern, Tieren oder Fremden). Ängstliche Kinder sind oft zu angespannt und nervös. Einige sind sehr auf Beruhigung aus, und ihre Besorgnis kann sich negativ auf ihre Aktivitäten auswirken. Eltern sollten die Furcht/Ängste eines Kindes unbedingt wahrnehmen. Da ängstliche Kinder oft auch ruhig, willfährig und leicht zufriedenzustellen sind, können ihre Schwierigkeiten leicht übersehen werden. Eltern sollten hinsichtlich Anzeichen ernster Ängste wachsam sein, damit sie früh eingreifen können, um Komplikationen zu vermeiden.

Es gibt verschiedene Typen von Ängsten bei Kindern:

#### **Symptome/Anzeichen von Trennungsangst bei Kindern sind u.a. folgende:**

- Andauernde Gedanken und starke Furcht hinsichtlich der Sicherheit ihrer Eltern und von Personen, welche auf die Kinder aufpassen
- Weigerung zur Schule zu gehen
- Häufige Bauchschmerzen und andere körperliche Beschwerden
- Extreme Besorgnis, wenn ein Schlafen außer Haus nötig ist
- Allzu anhängliches Verhalten
- Panik und Wutanfälle, wenn sie sich einmal von ihren Eltern trennen müssen
- Probleme mit dem Einschlafen oder Alpträume

#### **Symptome/Anzeichen einer Angstphobie sind u.a. folgende:**

- Extreme Furcht vor einer bestimmten Sache oder einer speziellen Situation (z.B. vor Hunden, Insekten oder Nadeln)
- Die Ängste verursachen bedeutende Beunruhigung und wirken sich auf die täglichen Aktivitäten störend aus

#### **Symptome/Anzeichen von sozialen Ängsten sind u.a. folgende:**

- Furcht davor, Leute zu treffen und mit ihnen zu sprechen
- Vermeidung von sozialen Anlässen
- Nur wenige Freunde außerhalb des Familienkreises

#### **Andere Symptome/Anzeichen von ängstlichen Kindern sind u.a. folgende:**

- Sie machen sich große Sorgen über Dinge, bevor diese passieren



- Sie haben andauernd Sorgen und Bedenken hinsichtlich Familie, Schule, Freunde oder was bestimmte Aktivitäten betrifft
- Sie haben Angst davor, in Verlegenheit gebracht zu werden oder Fehler zu machen
- Sie haben ein niedriges Selbstwertgefühl und einen Mangel an Selbstbewusstsein

Schwere Angststörungen bei Kindern können behandelt werden. Eine frühzeitige Behandlung verhindert möglicherweise zukünftige Probleme, wie z.B. den Verlust an Freunden, Unvermögen, sein soziales und geistiges Potential entsprechend zu entwickeln sowie Minderwertigkeitsgefühle. Die Behandlung kann z.B. eine Kombination folgender Methoden umfassen: individuelle Psychotherapie, Familientherapie, Medikation, Verhaltenstrainings und Beratung in der Schule.

Falls Ängste stark werden und sich auf die üblichen Aktivitäten des Kindes (wie z.B. sich von den Eltern kurzfristig zu trennen um die Schule zu besuchen und Freunde zu gewinnen) störend auswirken, sollten Eltern eine Konsultation durch einen Fachmann auf dem Gebiet der seelischen Gesundheit oder einen Kinder- und Jugendpsychiater in Erwägung ziehen.