

Pressemitteilung

Kinderängste bewältigen: Online-Coach der AOK stärkt Eltern und Kinder

München, 30. April 2024

Mehr als 10.000 bei der AOK Bayern versicherte Kinder von drei bis zwölf Jahren waren 2022 wegen einer Angststörung in medizinischer Behandlung. Mit dem neuen „Familiencoach Kinderängste“ möchte die Gesundheitskasse betroffene Eltern und ihre Kinder in solchen Situationen stärken. „Ängste können Kinder und damit auch ihre Eltern stark belasten. Der Online-Coach Kinderängste informiert rund um das Thema und vermittelt alltagsnah, wie man die Schwierigkeiten gemeinsam in der Familie überwinden kann“, so Dr. Irmgard Stippler, Vorstandsvorsitzende der AOK Bayern. Der digitale Familiencoach wurde mit Unterstützung der Kinder- und Jugendpsychiatrie und des Ausbildungsinstituts für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie des Universitätsklinikums Köln entwickelt. Er ist für alle Interessierten frei zugänglich.

Der neue Familiencoach bietet in insgesamt fünf Modulen umfassende Informationen und hilfreiche Tipps zu Trennungsangst, sozialer Angst oder Leistungsangst bei Kindern von drei bis zwölf Jahren. Mit alltagsnahen Filmen, interaktiven Übungen und vielen Beispielen hilft das digitale Programm Eltern, die Ängste ihrer Kinder besser zu verstehen. Zudem vermittelt der Online-Coach bewährte Methoden zum Umgang mit diesen Herausforderungen. Dabei lernen Eltern, auch ihr eigenes Erziehungsverhalten besser zu verstehen und zu verändern, damit sie ihre Kinder besser bei der Bewältigung von Ängsten unterstützen können.

Stippler: „Der Familiencoach kann und soll keine Angstdiagnostik oder Psychotherapie ersetzen. Er soll Eltern dabei helfen, starke Ängste bei Kindern frühzeitig anzugehen und zu bewältigen.“ Eltern von Kindern mit einer diagnostizierten Angststörung sollten die Nutzung des Familiencoaches mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin absprechen und abklären, ob sie in das individuelle Behandlungskonzept passt.

Zum Familiencoach Kinderängste: www.aok.de/familiencoach-kinderaengste