



© AOK-BUNDESVERBAND

Training für die Seele

Ein neues Online-Selbsthilfeprogramm unterstützt Eltern von Kindern mit Leistungs-, Trennungs- oder sozialer Angst. Ziel der interaktiven Übungen, Expertenvideos und Filmclips: Familien stärken.

Alltagsszenen. Carola Reimann, Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes, sagt: „Es ist ganz normal und gehört zur Entwicklung, dass Kinder Ängste haben. Wenn diese Ängste aber zu stark werden, können sie das Kind und die gesamte Familie belasten.“ In solchen Phasen möchte die AOK Familien „alltagsnah aufzeigen, wie man die Schwierigkeiten gemeinsam überwinden kann.“

Ängste kommen im Kindesalter sehr häufig vor. Laut Studien sind mehr als zehn Prozent der unter

Zwölfjährigen so stark betroffen, dass sich ihre Eltern Sorgen machen. In einigen Fällen entwickeln sich aus Ängsten Angststörungen, die zu den häufigsten seelischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalters zählen. Nach einer aktuellen Auswertung wurden im Jahr 2022 rund 2,1 Prozent der bei der AOK versicherten Kinder zwischen drei und zwölf Jahren aufgrund von Angststörungen ambulant oder stationär behandelt. Die Entwicklung von Angststörungen beginnt norma-

lerweise vor dem zwölften Lebensjahr. „Deshalb ist eine frühzeitige und gute Unterstützung der Familien sinnvoll“, so AOK-Vorständin Reimann.

„Die im Familiencoach vermittelten Methoden haben sich in der Praxis bewährt und wirken“, sagt Diplom-Psychologe Döpfner. „Eltern von Kindern mit einer diagnostizierten Angststörung sollten die Nutzung allerdings mit der behandelnden Fachkraft absprechen, um zu klären, ob sie in das individuelle Behandlungskonzept passt“, rät der Experte.

Auch Mobbing wird thematisiert

Der Onlinecoach stellt Probleme und mögliche Lösungen mithilfe fiktiver Beispielfamilien dar, die typische Themen der jeweiligen Lebensphase aufgreifen. Verhaltenstherapeutisch basierte Methoden öffnen Wege, sich diesen Ängsten entgegenzustellen. Der Umgang mit belastenden Erlebnissen innerhalb oder außerhalb der Familie – wie Tod, Scheidung, Mobbing – wird ebenfalls thematisiert. „Oft sind Eltern und Kinder erstmal etwas skeptisch, sich auf die Methoden zur Angstbewältigung einzulassen und diese Grundlagen zu erlernen“, erklärt Julia Adam, die als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Universitätsklinikum Köln arbeitet und am Onlinecoach mitgewirkt hat. „Besonders schön ist es dann zu sehen“, sagt Adam, „wenn Kinder zunehmend mutiger werden, sich immer mehr zutrauen, die Angst schrittweise kleiner wird und sie dann ganz stolz auf sich sind.“ (fb)

Der „Familiencoach Kinderängste“ ist hier abrufbar: www.aok.de/familiencoach-kinderaengste.de

Die Praxis-Serie

Lesen Sie am 2. Mai:

Gesunkene Auslastung, anhaltende Qualitätsprobleme, Insolvenzen trotz Milliardenhilfen: Bringt die große Krankenhausreform die Lösung der Probleme? Diese Frage steht im Mittelpunkt des diesjährigen Krankenhaus-Reports des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO).

Kontakt: Haben Sie Fragen an die AOK oder Themenwünsche für diese Seite? Dann schreiben Sie uns per E-Mail an: prodialog@bv.aok.de.

Für Sophia war es ein großer Erfolg. Zum ersten Mal seit vielen Wochen hatte sich ihre Tochter im Matheunterricht gemeldet. Bislang sorgte schon der Gedanke an Fragen ihrer Lehrerin bei Ava für Schweißausbrüche. Antworten war undenkbar, vor Klassenarbeiten klagte sie über Bauchschmerzen. „Ich habe Angst, dass ich mich komplett verrechne und in Mathe gar nichts kann“, gestand sie ihrer Mutter. Ava, 11, litt unter Leistungsangst. Als ihre Mutter das Problem erkennt, hilft sie ihrer Tochter mit einem neu entwickelten Trainingsprogramm, die Furcht vorm Versagen zu überwinden. Mit Erfolg. „Ich habe mich heute zweimal gemeldet“, berichtet Ava eines Tages nach der Schule. Ihre Mutter resümiert: Am meisten geholfen habe die Arbeit mit dem „Angstthermometer“, eine Art Kompass, mit dem Kinder durch angstausslösende Situationen navigieren können.

Die fiktive Szene mit Sophia und ihrer Tochter Ava, beides Schauspielerinnen, spielt in einem der 18 Kurzfilme aus dem neuen „Familiencoach Kinderängste“ der AOK.

Es geht nicht um Therapieersatz

Das kostenlose Onlineportal wurde mit Unterstützung von Wissenschaftlern des Universitätsklinikums Köln entwickelt. „Ein wesentliches Prinzip, das wir mit dem Angebot vermitteln wollen, ist Exposition“, sagt Manfred Döpfner, unter anderem Leiter des Forschungsbereichs Psychotherapie an der Uniklinik Köln (siehe Interview). Eltern sollen motiviert werden, ihre Kinder bei der Angstbewältigung zu unterstützen. Medizinische Diagnosen oder Therapien ersetzt der „Familiencoach“ nicht. Aber er bietet Informationen, interaktive Übungen, Expertenvideos und Filmclips mit

„Ängste hindern an sozialer Teilhabe“

Was tun, wenn Kinder nicht mehr in die Schule wollen? Der neue „Familiencoach Kinderängste“ soll Eltern helfen, den Nachwuchs bei Leistungsangst oder Sozialer Phobie zu stärken. Kinder- und Jugendpsychotherapeut Manfred Döpfner über Ursachen, Auswirkungen und Lösungsansätze.

Das Interview führte Frank Brunner



Professor Manfred Döpfner

ist Psychologischer Psychotherapeut und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut. Er leitet das Ausbildungsinstitut für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (AKIP), die Psychotherapie-Ambulanz und den Forschungsbereich Psychotherapie an der Uniklinik Köln.

dosiert – zu stellen. Also Eltern zu motivieren, ihre Kinder dabei zu unterstützen, sich mit dem vermeintlich gefährlichen Ereignis zu konfrontieren, um zu erkennen: Es ist nicht so gefährlich, wie befürchtet.

Der Übergang zwischen normalen Ängsten und Angstproblemen ist fließend. Wo ziehen Sie die Grenze?

Zunächst haben Ängste eine wichtige Überlebensfunktion für uns. Lösen laut quietschende Autoreifen bei einem Kind Angst und Fluchtreflexe aus, kann das hilfreich sein, weil eine reale Gefahr drohen könnte. Problematisch wird es, wenn Kinder Gefahren, die von einer Situation ausgehen, extrem überschätzen.

Zum Beispiel?

Nehmen Sie Kinder mit sozialer Angst. Sie befürchten häufig, dass sie in der Schule abgelehnt werden und

halten diese – zunächst rein fiktive – Vorstellung für die größte Katastrophe aller Zeiten. Das heißt: Diese Kinder überschätzen die Wahrscheinlichkeit des Eintretens einer Gefahr und sie überschätzen die Folgen des Eintretens dieser Gefahr. Das wiederum kann zu starkem Vermeidungsverhalten führen – ein wesentliches Kriterium für die Einstufung einer Angst als Angstproblem.

Wann wird es problematisch, bestimmte Situationen zu meiden?

Wenn Ängste die Kinder an gesellschaftlicher Teilhabe hindern. Ein Beispiel: Angst vor Spinnen ist nachvollziehbar, kann sogar nützlich sein, denn manche sind ja giftig. Wenn sich aber ein Kind aufgrund von Spinnenangst dauerhaft weigert, draußen zu spielen, kann es kaum soziale Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen und daraus resultieren oft starke Einschränkungen in der Lebensqualität.

Neben der Erziehung und bestimmten Ereignissen, die Ängste auslösen können, spielen genetische Dispositionen als Ursache eine Rolle. Gib es auch in solchen Fällen therapeutische Möglichkeiten?

Zunächst: Bei Angst spielt die Veranlagung nicht so eine große Rolle wie bei anderen psychischen Merkmalen, etwa Unruhe. Außerdem: Auch genetisch bedingte Ängste sind nicht unabhängig, sie lassen sich mit psychologischen Maßnahmen und elterlicher Unterstützung in den Griff bekommen.

Um vielschichtige psychologische Zusammenhänge für ein Internetportal aufzubereiten, das sich an Laien richtet, müssen Sie Komplexität reduzieren, gleichzeitig fachliche Präzision beibehalten. Konnten Sie diese Ambivalenz auflösen?

Der „Familiencoach Kinderängste“ ist nach dem „ADHS-Coach“ das zweite Onlineangebot, das wir zusammen mit der AOK entwickelt haben. Wir hatten also schon Erfahrungen mit diesem Spagat. Mein Team und ich haben das Grundkonzept erstellt und anschließend hat eine große Mannschaft die Umsetzung übernommen. Zwischendurch

haben wir einzelne Teile Eltern gezeigt, um zu testen, ob unsere Ideen funktionieren. Zugute kam uns außerdem, dass wir nicht nur Wissenschaftler sind, sondern auch im Klinikalltag stehen. Dabei sind wir mit ähnlichen Herausforderungen konfrontiert wie beim „Familiencoach“.

Inwiefern?

Auch in persönlichen Gesprächen mit Eltern ist es unsere Aufgabe, medizinische und psychologische Zusammenhänge allgemein verständlich zu kommunizieren und uns auf ganz unterschiedliche Gesprächspartner einzustellen. Manche Eltern benötigen zum Beispiel möglichst einfache Erklärungen, andere verlangen nach sehr detaillierten Einschätzungen. In solchen Situationen fungieren wir als Übersetzer.

Wenn Sie zurückblicken: Ist die heutige Generation der Kinder und Jugendlichen ängstlicher als frühere Jahrgänge?

So generalisierend lässt sich das nicht beantworten. Es gibt aber Studien, die darauf hindeuten, dass die Zahl der psychisch belasteten Kinder und Jugendlichen zugenommen hat. Vor allem externalisierendes Verhalten, wie ADHS, Aggression und Unruhe, aber eben auch internalisierende Symptome, zu denen Angst und Depressionen zählen.

Woraus resultiert diese Zunahme?

Kinder nehmen bestimmte Phänomene bedrohlicher wahr: Krisen, Kriege, Klimawandel. Hinzu kommt, dass wir seit der Coronazeit deutlich mehr seelische Störungen feststellen können als in den Jahren zuvor. Bis heute sind viele stationäre Einrichtungen überfüllt. Kontaktbeschränkungen treffen Kinder in der Regel härter als Erwachsene.

Werden solche weltweiten Ereignisse im Familiencoach thematisiert?

Ja. Neben den vier Modulen „Wissenswertes“, „Eigene Anteile bearbeiten“, „Das Kind stärken“ und „Sich der Angst stellen“, haben wir ein Zusatzmodul entwickelt: „Mit belastenden Erlebnissen umgehen“.

Vielen Dank für das Gespräch!