

## Pressemitteilung

# Neuer Online-Coach der AOK hilft Kinderängste zu überwinden

## Online-Selbsthilfeprogramm unterstützt bei Trennungsangst, sozialer Angst und Leistungsangst von Kindern

Berlin, 18. April 2024

**Mit einem neuen Online-Coach unterstützt die AOK Eltern, deren Kinder in bestimmten Situationen mit starken Ängsten reagieren. Der kostenlose und für alle Interessierten frei zugängliche „Familiencoach Kinderängste“ wurde mit Unterstützung von wissenschaftlichen Experten des Universitätsklinikums Köln entwickelt. Er bietet umfassende Informationen und hilfreiche Tipps zu Trennungsangst, sozialer Angst oder Leistungsangst bei Kindern von drei bis zwölf Jahren. Mit vielen alltagsnahen Filmen, interaktiven Übungen und zahlreichen Beispielen erleichtert das Programm interessierten Eltern das Verstehen und Überwinden dieser Ängste und vermittelt ihnen hilfreiche Methoden zur Bewältigung dieser Herausforderungen. Zuletzt waren etwa zwei Prozent der bei der AOK versicherten Kinder von drei bis zwölf Jahren wegen einer Angststörung in medizinischer Behandlung.**

„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 ganze Familie belasten“, sagt Dr. Carola Reimann, Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes. „In solchen Phasen möchten wir Familien helfen und alltagsnah aufzeigen, wie man die Schwierigkeiten gemeinsam überwinden kann.“ Der Familiencoach Kinderängste umfasst insgesamt fünf Module. Sie helfen Eltern, ihr eigenes Erziehungsverhalten besser zu verstehen und zu verändern, damit sie ihre Kinder besser bei der Bewältigung von Ängsten unterstützen können.

Ängste kommen im Kindesalter sehr häufig vor. Laut Studien sind über 10 Prozent der unter 12-jährigen Kinder nach Einschätzung ihrer Eltern so stark betroffen, dass sich die Eltern deswegen Sorgen machen. In einigen Fällen entwickeln sich aus den Ängsten Angststörungen, welche zu den häufigsten seelischen Erkrankungen des Kindes- und Jugendalters zählen. Nach einer aktuellen Auswertung wurden im Jahr 2022 2,1 Prozent der bei der AOK versicherten Kinder von drei bis zwölf Jahren wegen Angststörungen ambulant oder stationär behandelt. Die Entwicklung von Angststörungen beginnt in der Regel vor dem zwölften Lebensjahr. „Deshalb ist eine frühzeitige und gute Unterstützung der Familien sinnvoll“, so AOK-Vorständin Reimann.

### **Expertinnen und Experten der Uniklinik Köln haben Konzept entwickelt**

Das psychologische Konzept des Familiencoachs Kinderängste ist durch Expertinnen und Experten der Kinder- und Jugendpsychiatrie und des Ausbildungsinstituts für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie des Universitätsklinikums Köln entwickelt worden. „Die im Familiencoach vermittelten Methoden haben sich in der Praxis bewährt und wirken“, sagt Prof. Manfred Döpfner, Diplom-Psychologe und Leiter des Kölner Ausbildungsinstituts. „Eltern von Kindern mit einer diagnostizierten Angststörung sollten die Nutzung des Familiencoaches allerdings mit der behandelnden Fachkraft absprechen, um zu klären, ob sie in das individuelle Behandlungskonzept passt“, rät der Experte, dessen langjährige praktische Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in den Familiencoach Kinderängste eingeflossen ist.

Der Online-Coach stellt die Probleme und möglichen Lösungen mithilfe fiktiver Beispielfamilien dar, die in 18 Filmen typische Themen dieser Lebensphase aufgreifen. So wird das Thema Leistungsangst beispielsweise anhand eines Auftritts in einem Theaterstück dargestellt. Verhaltenstherapeutisch basierte Methoden zeigen Wege auf, sich diesen Ängsten entgegenzustellen. Der Umgang mit belastenden Erlebnissen innerhalb oder außerhalb der Familie – wie Tod, Scheidung, Mobbing, aber auch Pandemie oder Klimawandel – wird ebenfalls thematisiert. Der Familiencoach unterstützt Eltern auch dabei, ihre eigenen Anteile an den Ängsten ihrer Kinder zu reflektieren und diese gemeinsam zu überwinden.

„An der eigenen elterlichen Angst zu arbeiten kostet viel Mut und Überwindung. Oft sind Eltern und Kinder erstmal etwas skeptisch, sich auf die Methoden zur Angstbewältigung einzulassen und diese Grundlagen zu erlernen“, erläutert Julia Adam, die als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Universitätsklinikum Köln tätig ist und am Online-

Coach mitgewirkt hat. „Besonders schön ist es dann zu sehen, wenn Kinder zunehmend mutiger werden, sich immer mehr zutrauen, die Angst schrittweise kleiner wird und sie dann ganz stolz auf sich sind.“

**Zum Familiencoach Kinderängste:** [www.aok.de/familiencoach-kinderaengste](http://www.aok.de/familiencoach-kinderaengste)

#### Weitere Online-Coaches der AOK

Neben dem „Familiencoach Kinderängste“ bietet die AOK weitere Online-Coaches an: Der **„ADHS-Elterntainer“** ([www.adhs-elterntainer.de](http://www.adhs-elterntainer.de)) richtet sich an Eltern von Kindern mit hyperaktivem oder impulsivem Verhalten in schwierigen Erziehungssituationen. Der „Familiencoach Depression“ ([www.familiencoach-depression.de](http://www.familiencoach-depression.de)) unterstützt Angehörige von Menschen mit Depressionen. Der **„Familiencoach Pflege“** ([www.familiencoach-pflege.de](http://www.familiencoach-pflege.de)) soll pflegende Angehörige stärken und ihnen helfen, sich vor Überlastung zu schützen. Der **„Familiencoach Krebs“** ([www.aok.de/familiencoach-krebs](http://www.aok.de/familiencoach-krebs)) unterstützt Angehörige dabei, die Krankheit gemeinsam mit dem Betroffenen zu bewältigen, eigene Belastungen wahrzunehmen und sich vor Überforderung zu schützen. Der **„Long-COVID-Coach“** ([www.aok.de/long-covid](http://www.aok.de/long-covid)) soll Betroffene, Interessierte und Angehörige über die Erkrankung Long- und Post-COVID informieren und bei der Bewältigung dieser Krankheit unterstützen. Menschen, die von Diabetes mellitus Typ 2 betroffen sind, hilft der **„Online-Coach Diabetes“** ([www.aok.de/online-coach-diabetes](http://www.aok.de/online-coach-diabetes)) die Erkrankung besser zu verstehen und motiviert sie, mit einem gesunden Lebensstil zu starten.