

## Ängste und Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen nehmen zu!

Jedes zehnte Kind in Deutschland ist von Angststörungen betroffen, d.h. sie haben ohne eine reale Bedrohung starke Angst und beginnen, Situationen zu vermeiden. In den letzten beiden Jahren hat die Zahl der betroffenen Kinder und Jugendliche zugenommen, darunter zwei- bis viermal mehr Mädchen als Jungen. Meist handelt es sich um unspezifische Ängste, die spezifischen Ängste sind jedoch auch auf Vormarsch. Bei spezifischen Ängsten handelt es sich um konkrete Ängste vor Menschen oder Dingen wie Hunde, Gewitter, Spritzen oder Menschen bestimmter Berufsgruppen wie Lehrern. Kommen die Kinder mit dem Objekt der Angst in Berührung reagieren sie mit übertriebener Angst bis hin zur Panik. Sie zittern, schwitzen, bekommen Herzrasen oder Bauchschmerzen. Zur Entwicklung einer Angststörung kann es kommen, wenn die Angst unangemessen stark wird, sie ungewöhnlich häufig auftritt und nicht mehr zu kontrollieren ist. Ständige Angst ist für die Kinder und Jugendliche sehr anstrengend und ihr Alltag ist sehr eingeschränkt. Sie vermeiden Situationen, in denen sie Angst haben könnten. Manche Heranwachsende gehen nicht mehr vor die Tür und im Extremfall nicht mehr in die Schule. Die Kinder und Jugendlichen bemerken selbst, dass etwas nicht stimmt, und sie leiden enorm unter ihren Ängsten, was zu zahlreichen Probleme im Alltag führt.

Eine möglichst frühzeitige Behandlung ist, wie bei jeder psychischen Störung, wichtig, damit die Ängste sich nicht verfestigen können. Mit der Konfrontationstherapie hat eine Behandlung sehr gute Erfolgchancen. Eltern können ihre Kinder unterstützen, indem sie die Ängste ernst nehmen und bei einem Angstanfall beruhigen. Vermeidungsverhalten sollte nicht unterstützt werden, hilfreicher ist es, sich, in Absprache mit dem Therapeuten, in kleinen Schritten der Angst zu stellen. Wenn sie behutsam vorgehen, werden die Erfolgserlebnisse das Kind zu mehr Selbstständigkeit ermutigen. Das Kind wird so zu mehr Selbstständigkeit ermutigt.

Oft leiden auch Elternteile unter Ängsten und übertragen sie auf ihre Kinder. Die Salus-Familienhelfer achten darauf, dass die ganze Familie miteinbezogen wird. Sie vermitteln zu Therapeuten oder anderen Fachkräften, um Kinder, Jugendliche und ihre Eltern gleichermaßen professionell zu unterstützen.

<http://www.salus-gesellschaft.net/leistungen/sozialpaedagogische-familienhilfe-spfh/>



Mehr: [Salus-Gesellschaft auf Facebook](#)

© Salus-Gesellschaft, Darmstadt