

## **Mama, ich habe Angst! Ängste haben bei Kindern und Jugendlichen zugenommen.**

Ängste haben bei vielen Kindern in den letzten beiden Jahren stark zugenommen. Sie sind nicht nur Folge der Isolation und des erhöhten Medienkonsums. Heranwachsende, die bereits früher bereits Ängste und Depressionen hatten, leiden nun verstärkt, so dass sie einem Facharzt vorgestellt werden müssen. Kinderpsychiaterin Türksen Tezcek-Ince betont, dass besonders die sozialen Ängste zugenommen haben. Die Heranwachsenden haben oft Schwierigkeiten, sich anderen zu öffnen und Kontakte zu knüpfen. Diese Ängste sowie die Schulangst sind durch die Kontaktbeschränkungen häufiger geworden. Spezifische Phobien treten hinzu: Angst vor Menschenansammlungen oder engen Räumen. Manche Kinder haben als Folge der Pandemie Verlustängste und Ängste vor Krankheiten. Eltern bemerken diese Ängste, wenn sich Kinder stark zurückziehen und ihr Zimmer kaum noch verlassen oder sie bestimmte Situationen meiden. Bei akuter Angst treten Herzrasen, Zittern, Schwitzen, Atembeschwerden und Schlafstörungen auf. In Folge fühlen sich die Heranwachsenden müde, kraftlos und erschöpft. Manche Kinder im Kita-Alter reagieren mit Trennungs- und Verlustangst, werden sehr anhänglich oder ziehen sich stark zurück, sobald sich die Bezugsperson von ihnen entfernt. Wenn Eltern den Eindruck haben, dass ihr Kind besonders viel Angst hat, können sie es ruhig darauf ansprechen und ihm Mut zusprechen sowie Hilfe und Unterstützung anbieten. Verstärken sich die Angstsymptome oder treten sie häufiger auf, sollten die Eltern so schnell wie möglich professionelle Hilfe aufsuchen. So können die Ängste frühzeitig und leichter bearbeitet und abgebaut werden, um psychischen Erkrankungen wie Depressionen vorzubeugen.

Die pädagogischen Salus-Fachkräfte beginnen jede Hilfe mit einer Diagnostik, bei der auch psychische Auffälligkeiten oder Erkrankungen bei den Kindern, Jugendlichen oder ihren Eltern entdeckt werden. Die Mitarbeitenden sind speziell geschult und können somit wirksam unterstützen oder an professionelle Fachkräfte vermitteln. Sie richten ihre Hilfen auf die besonderen Anforderungen der Familie aus. Melden Sie sich bei uns:

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



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

© Salus-Gesellschaft, Darmstadt