Dipl.-Psych. Monika Friedrich

Angst



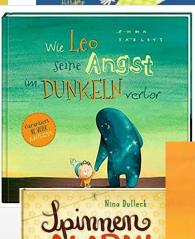
Ängste sind normal!



Marie und die NACHT-MarnSTER



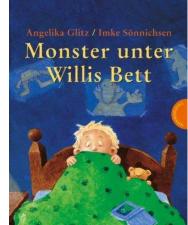






große Buch

vom Mutigsein





Entwicklungstypische Ängste

» 0-6 Monate:

Aversive Reize, Lageveränderungen, plötzliche laute Geräusche

» 7-12 Monate:

Fremde, Konfrontation mit unerwarteten Reizen, Trennung von Bezugsperson

» 1-3 Jahre:

Fremde, Trennung von Bezugspersonen, Dunkelheit, Phatasiegestalten

» 4-7 Jahre:

Dunkelheit, Geister, physische Verletzung, Tiere, Sturm, Gewitter

» 8-12 Jahre:

Übernatürliche Wesen, physische Verletzung, Krankheit, Verlassen werden, Unfall, Tod, Arztbesuche, Sturm, Gewitter, Schulprobleme, soziale Zurückweisung

» Ab 13 Jahre:

Misserfolge in der Schule, Versagen in sozialen Situationen, Ablehnung durch Gleichaltrige, Enttäuschung der Erwartungen anderer, physische Erkrankung, sexuelle Ängste

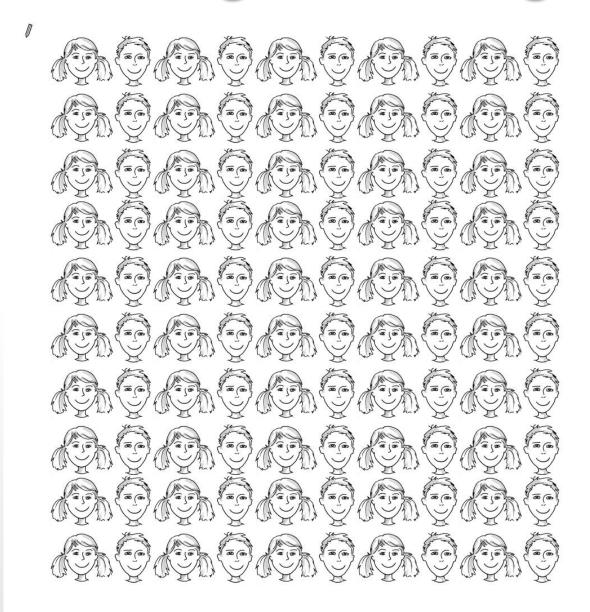
Funktion von Angst

- » Aufmerksamkeit erhöhen
- » Bessere Anpassung an Situation
- » Gefahren erkennen
- » Angemessen handeln (Flucht vs. Kampf)

Klinisch relevante und behandlungsbedürftige Ängste...

- » ...sind nicht passager
- » ...sind ohne objektive Bedrohung/unbegründet
- » ...sind für die Entwicklungsphase meist untypisch
- » ...gehen mit starker anhaltender Beeinträchtigung einher
- » ...verhindern langfristig die normale Entwicklung des Kindes
- » ...lösen Probleme in Familien und anderen Lebensbereichen aus (Schule, Sportverein...)
- » ...gehen mit starkem Vermeidungsverhalten einher
- » ...verursachen beim Kind Not, Verzweiflung, Kummer, Sorgen
- » ...sind unkontrollierbar durch das Kind und auch durch elterliche Ermahnungen

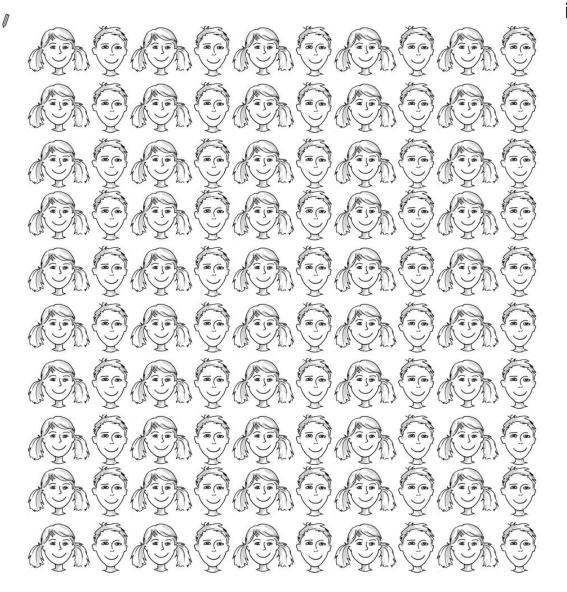
Häufigkeit von Angststörungen



Quelle: Traub & In-Albon: Therapie-Tools Angststörungen im Kindes- und Jugendalter (2017)

Häufigkeit von Angststörungen

im Kindes- und Jugendalter



10 %

Quelle: Traub & In-Albon: Therapie-Tools Angststörungen im Kindes- und Jugendalter (2017)

Angststörungen im Kindes- und Jugendalter

- » Störung mit Trennungsangst
- » Spezifische Phobien
- » Generalisierte Angststörung
- » Soziale Phobie
- » Selektiver Mutismus
- » Panikstörung
- » Agoraphobie

Störung mit Trennungsangst

- » Unangemessene Angst bei Trennung von einer Bezugsperson
- » Anhaltende und exzessive Sorge, eine Bezugsperson zu verlieren oder dass ihr etwas Schlimmes zustoßen könnte
- » Somatische Beschwerden
- » Vermeidung von Trennungssituationen
- » Rückversicherung

Soziale Phobie

- » Große Angst vor Situationen, in denen man im Zentrum der Aufmerksamkeit steht oder von anderen bewertet wird
- » Angst vor Peinlichkeit oder Beurteilung
- » Vermeidung sozialer Situationen oder Ertragen dieser unter intensiver Angst
- » Starke Beeinträchtigung des alltäglichen Lebens
- » Sicherheitsverhalten
- » Körperliche Symptome
- » "niemand mag mich", "ich schaff das nicht"
- » Subtypus: Leistungsangst

Spezifische Phobie

- » Anhaltende und exzessive Angst in Anwesenheit oder Erwartung spezifischer Objekte oder Situationen (z.B. Höhe, Fliegen, Wespen, Hunde, öffentliche Toiletten...)
- » Exposition führt zu unmittelbarer Angst
- » Phobische Situationen werden vermieden oder unter intensiver Angst ertragen
- » Starke Beeinträchtigung des täglichen Lebens













Selektiver Mutismus

» Andauernde Unfähigkeit, in bestimmten Situationen zu sprechen, in denen das Sprechen erwartet wird, wobei in anderen Situationen gesprochen wird

Generalisierte Angststörung

- » Übermäßige Angst und Sorgen um Ereignisse oder Aktivitäten (z.B. Schulleistungen, Pünktlichkeit, Gesundheit von Familienmitgliedern, Freundschaften)
- » Schwierigkeiten, die Sorgen zu kontrollieren
- » Sorgen sind mit Symptomen assoziiert:
 - > Ruhelosigkeit und Nervosität
 - > Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten
 - > Reizbarkeit, Muskelverspannung, Schlafstörungen
- » Verlangen nach Rückversicherung

Panikstörung

- » Hauptmerkmal: zeitlich begrenzte Angstanfälle
- » Typisch: plötzliche und z.T. als spontan erlebtes Einsetzen unangenehmer Symptome
- » Erleben und Angst vor wiederkehrenden, unerwarteten Panikattacken (Herzrasen, Atemnot, Schwindel) in oft alltägl. Situationen
- » Besorgnis über das Auftreten weiterer
 Panikattacken → Vermeidungsverhalten
- » Sorgen über deren Bedeutung oder deren Konsequenzen (zu sterben, verrückt zu werden...)

Agoraphobie

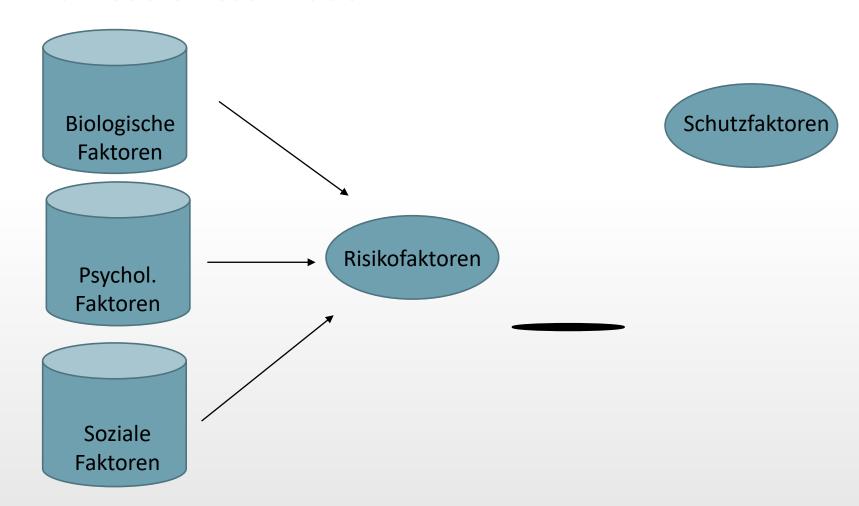
- » Angst an Orten zu sein, von denen eine Flucht schwierig ist, peinlich sein könnte oder im Falle panikartiger oder peinlicher Symptome Hilfe nicht erreichbar ist
- » Deutliche und anhaltende Angst vor verschiedenen Situationen/Orten
 - > Öffentliche Verkehrsmittel
 - > Offene Plätze
 - > Geschlossene öffentliche Räume
 - > Schlange stehen, Menschenmengen
 - > Allein außer Haus
- » Aktive Vermeidung, Sicherheitsverhalten

Diagnostik

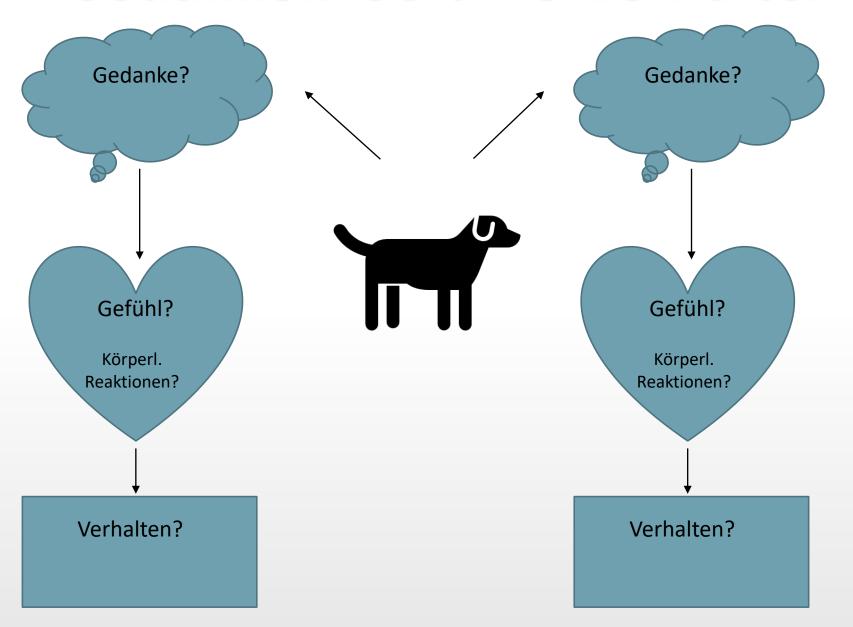
- » Fragebögen
- » Interviews
- » Verhaltensbeobachtung

Entstehung von Angststörungen

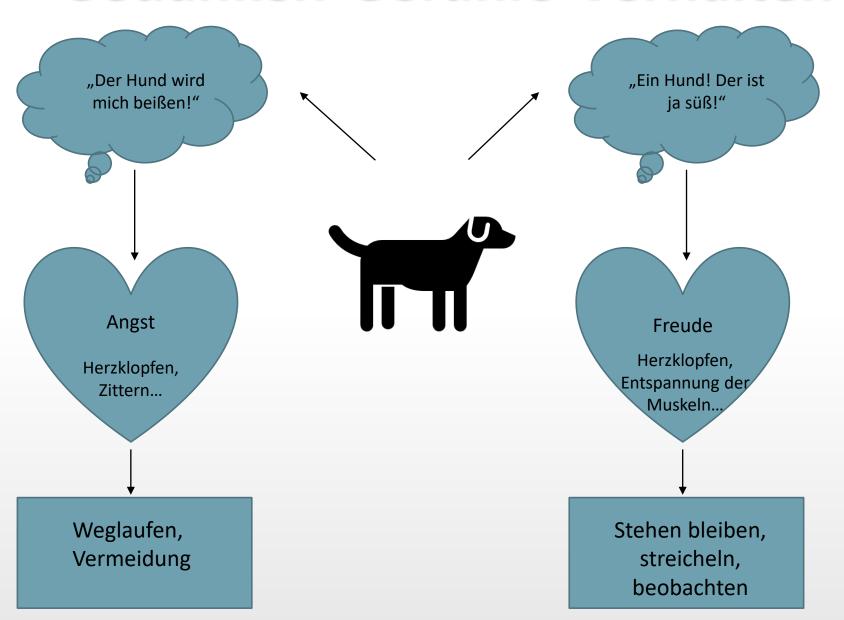
Diathese-Stress-Modell



Gedanken-Gefühle-Verhalten



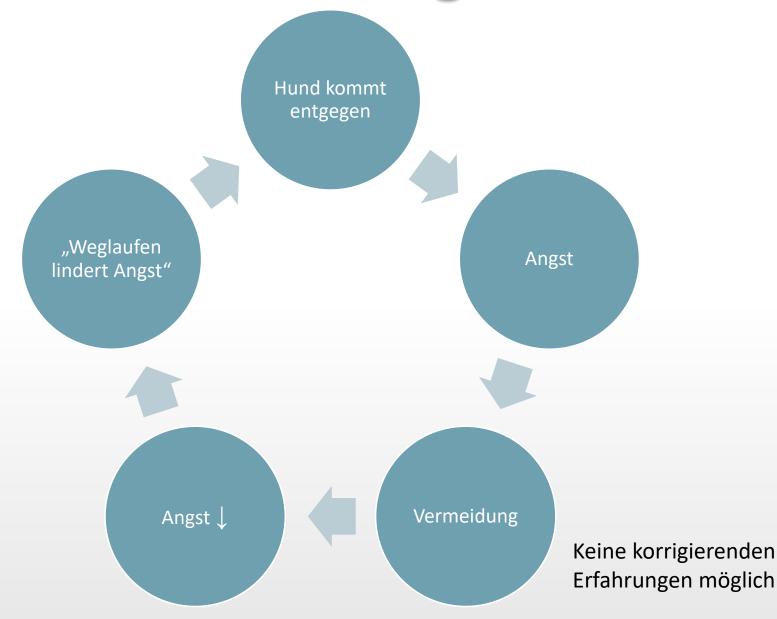
Gedanken-Gefühle-Verhalten



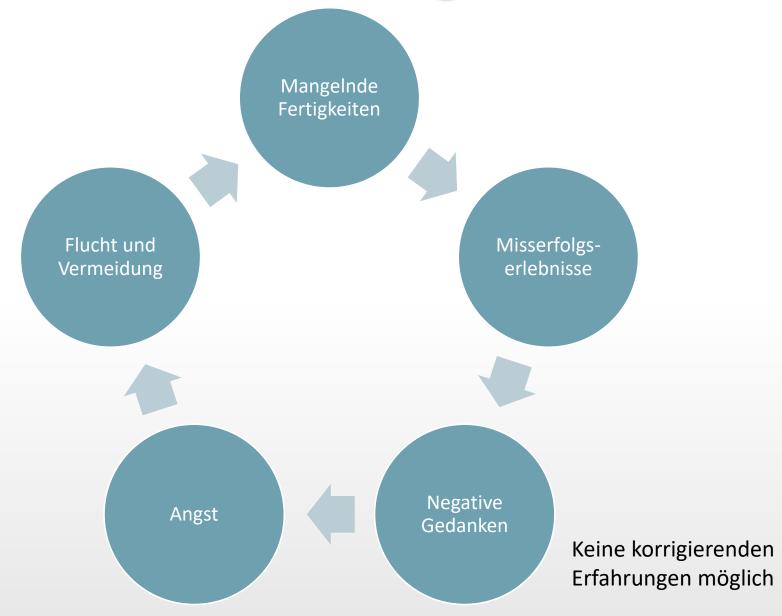


Nicht die Situation löst die Angst aus, sondern die Gedanken, die man im Kopf hat.

Aufrechterhaltung



Aufrechterhaltung soz. Phobie



Behandlung

- » Psychoedukation
- » Konfrontation in vivo/in sensu
 - > Systematische Desensibilisierung (Angsthierarchie)
- » Soziales Kompetenztraining
- » Kognitive Umstrukturierung
- » Selbstwirksamkeitsüberzeugung stärken
- » Selbstwert stärken
- » Entspannungsverfahren
- » Hausaufgaben
- » Elternarbeit
- » Rückfallprophylaxe



ANGST beginnt im Kopf. MUT auch.

FRAGEN?

DANKE