



Ängste bei Kindern und Jugendlichen



- Angst ist eine **Basisemotion** – sie schützt uns und gehört zur normalen Entwicklung.
- Problematisch wird sie, wenn sie **zu stark, zu häufig oder zu langanhaltend** ist und den Alltag deutlich einschränkt.
- Etwa **10-20 %** aller Kinder und Jugendlichen sind betroffen.
- Früh auftretende Angststörungen erhöhen das Risiko für **spätere Depressionen und weitere psychische Erkrankungen**.

Erscheinungsformen



dauerhafte, schwer kontrollierbare Sorgen um viele Lebensbereiche

Trennungsangst

große Sorgen um Bezugspersonen, Schulverweigerung



Angst vor Bewertung, Sprechen oder Präsentieren

Panikstörung

wiederkehrende Panikattacken mit Erwartungsangst

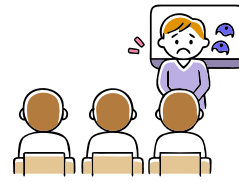


Spezifische Phobien

z. B. Tiere, Dunkelheit, medizinische Eingriffe



Generalisierte Angststörung



Soziale Angststörung

Die Diagnose von Angststörungen erfolgt durch **Fachkräfte** (z. B. Kinder- und Jugendpsychiater:innen oder Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:innen).

Grundlage sind klar definierte Kriterien:

- Symptome halten über **mehrere Wochen** an.
- Sie sind **deutlich stärker ausgeprägt** als bei Gleichaltrigen.
- Es kommt zu **spürbaren Beeinträchtigungen** in Schule, Freizeit oder sozialen Kontakten.
- Die Einschätzung erfolgt **multimodal** (klinische Gespräche, standardisierte Fragebögen, Beobachtungen, Einbezug von Eltern und Lehrkräften).





Ängste bei Kindern und Jugendlichen



Wirksame Behandlungsansätze

Empfohlen wird in der Regel eine **kognitive Verhaltenstherapie (KVT)**, die Elemente wie folgende umfasst:

Psychoedukation:

Angstkurve und Grundverständnis erklären.

Exposition:

Schrittweise Konfrontation mit angstauslösenden Situationen.

Kognitive Techniken:

Grübelgedanken erkennen und umdeuten.

Körperliche Strategien:

Atemübungen, Entspannung, Achtsamkeit.



Weitere wirksame Bausteine:

Bei Bedarf medikamentöse Behandlung:

in schweren Fällen möglich – immer in Kombination mit psychotherapeutischer Begleitung.

Unterstützung durch die Schule:

Lehrkräfte einbinden, Expositionsschritte im Schulalltag ermöglichen.



Elternarbeit:

Sicherheit geben, ohne Vermeidungsverhalten zu verstärken.

Als Schulpsycholog:in begegnest du Ängsten oft im schulischen Alltag und trägst wesentlich dazu bei, dass Ängste erkannt, ernst genommen und die passenden Schritte eingeleitet werden.

Deine Unterstützungsmöglichkeiten



- **Schwierigkeiten einschätzen:** Auffälligkeiten beobachten und dokumentieren.
- **Mit Eltern sprechen:** Funktion von Angst erklären, Vermeidung sichtbar machen, entlastend begleiten.
- **Mit Lehrkräften arbeiten:** Sicherheit geben, informieren und dabei unterstützen, Vermeidung nicht zu verstärken.
- **Kinder begleiten:** Angstskalen (z. B. 1-10) nutzen, Mut-Momente sichtbar machen, kleine Schritte würdigen.
- **Weiterleitung anregen:** Wenn Leidensdruck hoch ist oder das Kind eingeschränkt bleibt, auf Fachstellen verweisen (z. B. Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie).
- **Vernetzen:** Zusammenarbeit zwischen Eltern, Lehrkräften und Fachkräften fördern.



„Angst verliert ihre Macht, wenn Kinder Schritt für Schritt erleben: Ich kann mich meiner Angst stellen – und ich bin dabei nicht allein.“



Ängste im Schulalltag

ADVANCED
FACT SHEET



- Ängste können sich im Klassenzimmer sehr unterschiedlich äußern: **Rückzug, Vermeidung, Bauchschmerzen oder Tränen.**
- Manche Kinder wirken still und „unauffällig“, andere verweigern bestimmte Aufgaben oder den Schulbesuch.
- Typische Belastungen sind: **Prüfungsangst, Angst vor Bewertung, Trennungsängste** oder Angst vor **sozialen Situationen.**



Typische Herausforderungen für Lehrkräfte

- Häufige **Somatisierung** (Bauchweh, Kopfschmerzen) ohne medizinische Ursache.
- **Konflikte** durch Rückzug oder Vermeidung („Das Kind macht einfach nicht mit“).



- Kinder **meiden** Referate, Gruppenarbeiten oder Leistungsüberprüfungen.
- **Schwierige Abgrenzung:** Ist es Schüchternheit, mangelnde Motivation – oder eine behandlungsbedürftige Angst?

Was hilft im Klassenzimmer?

Kind in kleinen Schritten an angstausslösende Situationen heranzuführen (z. B. zuerst ein kurzes Vorlesen, später ein Referat)

verlässliche Strukturen,
klare Abläufe

**Schrittweise
Konfrontation
ermöglichen**

kurze schriftliche Beiträge,
kleine Gruppen statt
große Präsentationen

**Sicherheit
geben**

**Alternative
Ausdrucksformen
anbieten**

**Rituale &
Entspannung**

**Erfolge sichtbar
machen**

Atemübungen, kleine
Ruhe- oder Bewegungsrituale
im Unterricht

**Keine Überforderung,
aber auch keine
Dauer-Vermeidung**

Fortschritte betonen
(„Heute hast du schon eine
Frage beantwortet – toll!“)

Balance zwischen
Verständnis und Förderung





Ängste im Schulalltag

ADVANCED
FACT SHEET



Ängste ernst nehmen, nicht
bagatellisieren – aber auch nicht in
Vermeidung verharren

**Eltern
begleiten**

Strategien gegen
Vermeidung aufzeigen,
Verständnis fördern

**Lehrkräfte
beraten**

**Rolle der
Schulpsychologie**

**Mit Kindern
arbeiten**

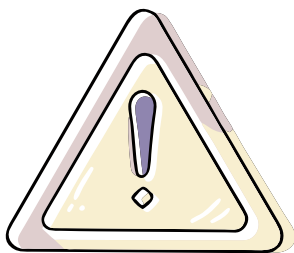
Angstskalen nutzen,
kleine Schritte
sichtbar machen,
Mut-Momente
sammeln

**Frühzeitige
Weiterleitung anregen**

wenn Ängste den Alltag über
längere Zeit einschränken oder
der Leidensdruck hoch ist

Vernetzen

Austausch zwischen
Elternhaus, Schule und
Fachstellen fördern



Wichtig zu betonen:

- Ängste sind nicht Ausdruck von Schwäche, sondern Teil einer **neurobiologischen Schutzreaktion**, die aus dem Gleichgewicht geraten ist.
- Kinder profitieren am meisten, wenn Schule, Eltern und Fachkräfte **gemeinsam** daran arbeiten, Ängste **Schritt für Schritt abzubauen**.
- **Kleine Erfolge** sind entscheidend – nicht das sofortige „Funktionieren“.



„Im Schulalltag brauchen Kinder mit Ängsten vor allem Sicherheit, kleine Schritte – und Erwachsene, die ihnen Mut machen, dranzubleiben.“