



**pro mente | sbg**  
KINDER-JUGEND-SEELENHILFE

# Wenn **Angst** krank macht

Angststörungen bei Kindern  
& Jugendlichen erkennen  
und verstehen







Im Bundesland Salzburg sind rund 5.800 Kinder und Jugendliche psychisch krank. Dreimal so viele, also fast 20.000, sind von einer seelischen Erkrankung bedroht. Sie haben bereits ein oder sogar mehrere Krankheitssymptome. Das größte Problem bleibt aber das Tabu bei psychischen Erkrankungen. Dagegen wollen wir etwas tun. Wir arbeiten für die **Kinder und Jugendlichen**, um ihnen einen gesunden Start ins Leben zu ermöglichen. Werden anschwellende psychische Probleme nicht rechtzeitig behandelt, können sie zu chronischen psychischen Erkrankungen werden.

# *Amy – ein Fallbeispiel*

---

**Hi, ich bin Amy. Ich bin 8 Jahre alt.** Meine Familie und ich wohnen in Salzburg auf dem Land. Ich habe ein Problem mit meiner Ängstlichkeit. Ich traue mich oft nicht mit Erwachsenen oder anderen Kindern zu sprechen, weil ich Angst habe, dass sie mich nicht mögen könnten und das, was ich sage, dumm finden. Manchmal verstehe ich auch nicht genau, was jemand zu mir gesagt hat und dann traue ich mich nicht zu antworten, weil ich ja eigentlich nicht weiß, worauf ich antworten soll. Also schaue ich oft auf den Boden. In der Schule nennen mich die anderen Kinder schon die „Bodengucki“. Wenn ich Angst habe, kann ich nicht mehr sprechen, meine Wangen werden rot, mein Kopf fühlt sich leer an, mein Herz klopft ganz schnell, meine Finger zittern und schwitzen, die Knie werden weich, manchmal wird mir sogar schwindlig oder ich bekomme Bauchweh und glaube, dass ich jeden Moment umkippen könnte.





Hilfe  
holen und mit  
einer Vertrauens-  
person über die  
Angst reden  
hilft!

## *Was passiert mit mir, wenn ich **Angst** habe?*

**Bei der Kinder-Jugend-Seelenhilfe  
wurde mir das so erklärt:**

Wenn ich Stress habe, dann werden verschiedene Hormone wie Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Die schwirren dann in meinem Körper herum und machen Herzklopfen und Schwitzen und alles, was ich so spüre. In meinem Gehirn gibt es wie bei allen Menschen eine uralte steinzeitliche Stelle, die nennt man die Mandelkerne (Amygdala). Diese sind zuständig für den Alarmzustand und die feuern dann wild vor sich hin, um Alarm zu melden und die Notversorgung anzukurbeln. Klares Denken ist dann nicht mehr möglich. Ich kann auch nicht mehr lernen oder mich konzentrieren. Es geht nur darum, der Situation standzuhalten und entweder davonzulaufen oder auszuhalten, was gerade ist. Schimpfen, Stopp sagen oder gar andere angreifen kann ich dann nicht, wie das mein Freund Fred zum Beispiel machte.



Angsterkrankungen  
kommen bei **10% der Kinder  
und Jugendlichen** vor.

Sie sind die häufigsten psychischen  
Erkrankungen im Kindes- und  
Jugendalter. Diese Lebensphase ist  
die Hauptrisikoperiode des  
Lebens für die Entwicklung  
von Angststörungen.

# Neurobiologische Erklärung für Angst

Angst schützt uns vor Gefahr und hat das Überleben der Menschheit gesichert. Sie soll uns helfen zu handeln und schnell Entscheidungen zu treffen und ist nicht nur ein „psychisches“ sondern ein „körperlich-biologisches“ Phänomen. Bestimmte Gehirnregionen lösen bei drohender Gefahr ein „Alarmsystem“ aus und aktivieren eine Reihe **biologischer und chemischer Prozesse.**

Über die Sinnesorgane erhalten wir verschiedene Reize, die der Thalamus verarbeitet und an die Großhirnrinde weiterleitet. Die Mandelkerne (Amygdala) bewerten die unterschiedlichen Reize. Der Hippocampus wiederum vergleicht neue Eindrücke mit bereits eingespeicherten Erfahrungen. Bei einer Schreckreaktion wendet das Gehirn einen Trick an, um in Millisekunden reagieren zu können. Es gibt eine direkte Verbindung zwischen Thalamus und den Amygdala. Ohne auf den Abgleich der „Daten“ im Hippocampus zu warten, feuern die Amygdala, während die Datenübertragung zum Hippocampus noch läuft. Das heißt, die „Informationen“ sind fehlerhaft, weil sie noch nicht mit alten Erfahrungen abgeglichen wurden. So wird z.B. ein Stock am Waldboden fälschlicherweise als Schlange eingestuft. Es wird Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol ausgeschüttet, um den Körper auf eine Fluchtreaktion vorzubereiten. Nachdem die Daten „fertig übertragen“ sind, kann die Situation als nicht gefährlich eingestuft werden und man beruhigt sich wieder. Bei Menschen mit einer Angststörung fehlt diese „Bremse“ aufgrund von früher gespeicherten negativen Erfahrungen und die Angst steigt.

# ***Risikofaktoren***

Menschen können eine erhöhte Empfänglichkeit für Angsterkrankungen mitbringen und ihre Angst kann durch unerfüllte Wünsche und Erwartungen, hohe Ansprüche, Perfektionismus oder Ehrgeiz befeuert werden. Sie kann biologische Ursachen haben oder erlernt sein. Angst kann auch als Symptom bei anderen Erkrankungen auftreten, wie z.B. bei der Depression, Zwangsstörungen, Schizophrenien, Essstörungen und Substanzmissbrauch.

Das Vorbild der Eltern ist in Bezug auf Angst besonders einflussreich. Bei Eltern mit psychischen Erkrankungen kommt es neben der Vererbung häufig zu einem angstfördernden Erziehungsstil mit vermeidendem Verhalten als Reaktion auf unkontrollierbare Ereignisse. Bei ausgeprägtem Vermeidungsverhalten treten die eigentlichen Ängste im Alltag gar nicht mehr auf.

Außerdem vermitteln belastende Erfahrungen wie Beschämung in der Erziehung, Erfahrungen der Erniedrigung oder des Ausgesetztseins dem Kind die Überzeugung, ein schlechter Mensch zu sein. Manche Kinder wehren die Scham über selbstschädigendes Verhalten in der Jugend ab, andere regulieren ihre Angst über Rachegefühle, Vermeidungsverhalten oder Abhängigkeitssymptome. In diesem Kreislauf entsteht der Wunsch, sich selbst aufzulösen und damit wieder mehr Scham, die es abzuwehren gilt.



Angst-  
erkrankungen  
werden etwa zu 40%  
durch genetische Fak-  
toren und zu 60% durch  
Umwelteinflüsse  
bedingt.

# Ab wann wird Angst zum **Problem**?

Angst ist vor allem in der Entwicklung ganz normal. Der Unterschied zu Angst, die krank macht besteht in der Intensität. Haben wir zu viel und zu lange Angst, dann hilft sie nicht mehr, sondern lähmt uns. Oft erlauben wir uns natürliche Reaktionen wie Davonlaufen oder Angriff nicht, weil wir viele Regeln im Kopf haben. Hält die Angst länger an, beginnen wir schon beim Gedanken an eine potenziell stressige Situation, diese als Gefahr zu werten. Daraus entsteht die Angst vor der Angst und ein Teufelskreis aus **körperlichen Symptomen und Vermeidungsverhalten**.

**Kinder und Jugendliche kommen mit unterschiedlichsten Ängsten zu uns. Manchmal sind sie versteckt, manchmal sichtbar. Diese Alarmzeichen können Hinweise auf ein Problem geben:**

- plötzlich nicht mehr in den Kindergarten oder in die Schule wollen
  - Angst haben, dass Mama weggeht, das Kind klammert und weint
  - Die Kinder versagen aus scheinbar heiterem Himmel im System und haben plötzlich Angst vor Allem
  - Störungen im Wahrnehmungssystem (Körpereigenwahrnehmung)
  - Unsicherheit, wenn der Boden unter den Füßen verloren geht (z.B. Schaukeln)
  - Vermeidungsverhalten, Aggressivität, körperliche Reaktionen



Angst

physiologische  
Veränderungen

Der  
*Teufelskreis*  
der Angst

körperliche  
Angstsymptome

Wahrnehmung  
der Symptome

Interpretation  
der Symptome  
als gefährlich



# Angst in verschiedenen Entwicklungsphasen



## Der Säugling

In dieser Entwicklungsphase zeigt sich Angst durch die Körpersprache (z.B. Augen aufreißen, weinen, abwenden, strampeln). Sie ist in dieser Zeit ein Appell an die Bezugsperson, um Nähe zu bekommen. Durch Trost und Berührung lernt das Kind, mit Angst selbstverantwortlich umzugehen. Der Säugling ist schutzlos und auf die Eltern angewiesen. Er kann fremde Angst noch nicht von der eigenen Angst unterscheiden. Bei ihm ist das Alleinsein der größtmögliche Stressor. Trennungsangst und Fremdeln sind typische altersentsprechende Ausdrucksformen.



## Das Kleinkind (ab 14 Monate bis zum KiGa)

Das Kind erlebt sich als getrenntes Wesen von der Bezugsperson mit eigenen Gefühlen. Es kann die eigene Angst, Furcht und Hilflosigkeit von Gefühlen anderer klar differenzieren und lernt das Ausweichen vor konkreten Bedrohungen. Weitere Lernfelder sind das Üben, um Hilfe zu bitten und Unterstützung anzunehmen (auch im Spiel). Dafür kann die frühe Unterstützung und Begleitung der Frühförderung hilfreich sein. Eine weitere altersentsprechende Angst tritt im Vorschulalter auf. Jetzt lebt das Kind im magischen Alter und kann noch nicht sicher unterscheiden, was möglich und was unmöglich ist.



### **Das Schulkind**

Wenn Kinder Angst haben in die Schule zu gehen, kann das verschiedene Gründe haben: Angst vor sozialen Interaktionen (soziale Phobie), Mobbing Erfahrungen, Angst vor der Trennung von den Eltern oder eine ausgeprägte Leistungsangst. Begleitet wird diese häufig von psychosomatischen Symptomen. Ursache ist oft eine tatsächliche oder wahrgenommene Überforderung z.B. durch Lernstörungen, Wissenslücken oder Schulwechsel. Aber auch zu hohe Erwartungen der Eltern oder eine unpassende Didaktik des Lehrpersonals können zu einer Leistungsangst führen. Unbehandelt verstärkt sich der Teufelskreis aus Angst und Vermeidung und die Angst kann sich auch auf andere Lebensbereiche ausweiten!



### **Der/Die Jugendliche**

Bei Jugendlichen treten vor allem Phobien (z.B. Sozialphobie, Angst vor Krankheiten, Plätzen oder engen Räumen, Rede- und Prüfungsangst) und Panikattacken auf. Jugendliche möchten in der Peergroup wahrgenommen werden, fühlen sich aber rasch beobachtet und bewertet. Daraus können Ängste entstehen, die normal für das Alter sind, aber eben auch Angststörungen. Hier sind Entspannungstechniken oder Achtsamkeitsübungen sehr hilfreich. Manchen Jugendlichen hilft es auch, sich sportlich zu betätigen und Stress dadurch abzubauen. Wird die Angst als anhaltender oder wiederkehrender Leidenszustand erlebt, ist es sinnvoll Psychotherapieangebote oder Fachärztliche Diagnostik und Therapie in Anspruch zu nehmen. – Das kostet zwar Mut, aber NUR ängstliche Menschen können mutig sein!

# *Was kann man tun?*

Die gute Nachricht: Angststörungen sind heilbar. Häufig werden sie jedoch übersehen, weil sie für Eltern und Lehrer\*innen nicht so belastend und auffällig sind wie ein schreiendes, tobendes Kind. Ängstliche Kinder verhalten sich häufig eher ruhig und zurückgezogen und scheinen besonders brav zu sein. Je nach Persönlichkeit des Kindes und der Ursache der Angststörung gibt es verschiedene Ansätze, mit den Ängsten der uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen umzugehen.

**Psychotherapie** kann Kindern und Jugendlichen helfen, den Schamzyklus zu durchbrechen und die eigenen, als Mängel empfundenen Eigenschaften wertfrei anzuerkennen und zu lernen, sie ok zu finden. Durch bestärkendes, positives Feedback wenn sie neues Verhalten ausprobieren, entstehen im Belohnungszentrum des Gehirns neue Verbindungen. Auf lange Sicht wird Wachstum und Veränderung möglich. Eltern und Bezugspersonen werden mit einbezogen.

## **Ergotherapie**

Den eigenen Körper zu spüren ist ein wichtiger Teil der Therapie. Es werden Ressourcen und Kompetenzen der Kinder und Jugendlichen sowie verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten genutzt, um der Angst ein Ventil zu geben. Z.B Tanzen, Malen, Rollenspiele, Geschichten schreiben, Boxen. Für den Alltag werden Bewältigungsstrategien zur Impulskontrolle erarbeitet, z.B. Notfallhelfer oder Entspannungstechniken.





„Nichts ist so  
beständig wie der Wandel“.

Akzeptieren wir, dass unser Leben sich stets verändert, üben wir weniger Kontrolle und leben mehr im Hier und Jetzt. So haben wir die Chance, unseren Kindern das zu bieten, was sie brauchen: Die Anwesenheit eines starken, beständigen Menschen – nicht perfekt, aber ein Vorbild, das „gut genug“ für die Erziehungsaufgabe ist.

# Das können Eltern selbst tun

## Die eigene Angst

Es ist wichtig, die eigene Angst unter die Lupe zu nehmen, da diese eine übertragbare Emotion ist. Bei Eltern, die die Neigung bei sich entdecken, sich übermäßig Sorgen zu machen, zu grübeln, sich immer wieder zu ängstigen, kann man davon ausgehen, dass das eigene Kind davon nicht verschont bleiben wird. Je gelassener und lösungsorientierter mit stressigen Situationen in der Familie umgegangen wird, umso besser der Schutz vor Angstgefühlen bei den Kindern.

## Mut machen

- Den Kindern Mut machende Geschichten vorlesen
- Wie gehen andere Menschen mit der Angst um? Biografien von berühmten Persönlichkeiten, die auf spannende Art erzählen, wie sie ihre Angst besiegt haben. (zB: Goethe)
- Das Kind daran erinnern, wie oft es angstbehaftete Situationen schon gemeistert hat
- Dem Kind helfen zu erkennen, dass es nicht hilflos ist, wenn es seine Angst körperlich spürt





## Da sein und Geduld zeigen

Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass Sie sicher und zuverlässig da oder erreichbar sind, es trösten, ermutigen und unterstützen, egal was passiert. Zeigen Sie dabei Geduld und Beständigkeit. Vertrauen Sie darauf, dass das Kind über eigene Resilienz und Kräfte verfügt. Es kann auch helfen, mehr Achtsamkeit in den Familienalltag zu integrieren.

## Das sollten Sie **nicht** tun:

- Die Angst kleinreden oder ignorieren
- Die Angst wegbekommen wollen
- Der Angst übermäßige Bedeutung geben
- Zu kontrollierend reagieren: so nehmen Sie dem Kind die Möglichkeit, selbst Kontrolle über angstmachende Situationen zu erlangen.
- Vergangene negative Erfahrungen des Kindes unnötig aufleben lassen und überdramatisieren

## Erziehungsstil: **Feinfühlig** aber nicht überbehütend

Das Kind zunächst ermutigen, sich Herausforderungen zu stellen, Kontrolle über verschiedene Situationen zu erlangen. Als Erwachsene dürfen wir dem Kind nicht alles abnehmen, sondern wir ermutigen es, Dinge selbst zu tun.

# Gruppenangebote

## EST

Die Kinder-Jugend-Seelenhilfe Standorte Pinzgau und Pongau bieten ein **E**rgotherapeutisches **S**ozialkompetenz-**T**rainning für Kinder im Alter von **7 – ca. 12** Jahren an. Die Kinder erarbeiten spielerisch soziale Regeln und Handlungsmöglichkeiten. Themen sind dabei z. B. Kommunikationsregeln, die Familie als Team, Erkennen und Benennen von Gefühlen, Umgang mit Wutausbrüchen, Bewältigung von Angst, Freundschaft, Vertrauen, Hilfe annehmen und helfen. Durch Hausübungen in ihrem Umfeld wird das Erlernte gefestigt.

Für die Teilnahme ist erforderlich, dass in dieser Zeit kein geplanter stationärer Aufenthalt stattfindet und keine akute familiäre Krise besteht.

## Sommergruppen Lungau

Im Sommer bietet die Kinder- und Jugendseelenhilfe im Lungau psychotherapeutisch orientierte Gruppenerlebnisse an – eine Gruppe für Kinder bis zwölf Jahre und eine Gruppe für Jugendliche ab dreizehn Jahren.

## Malgruppe

Im Rahmen der bindungsfördernden Eltern-Kind-Gruppen wird gemeinsam gemalt und der individuellen Persönlichkeit schon im Kleinkindalter Ausdruck verliehen. Die Stärkung der Bindung und Selbstbestimmung wirkt unterstützend im Umgang mit der Angst.

## Entspannungsgruppe Zoom

für Jugendliche (15-18 Jahre): Im Rahmen von 10 Terminen lernen wir viel über die individuellen Stressauslöser und verbessern gemeinsam Angst- und Stressbewältigungsfähigkeiten. Es werden verschiedene Entspannungstechniken ausprobiert und die TeilnehmerInnen können für sich auswählen, welche am besten zu ihnen passt und Selbstbestimmung wirkt unterstützend im Umgang mit der Angst.

Nähere Infos unter: [www.promentesalzburg.at](http://www.promentesalzburg.at)

# *und was wurde aus Amy?*

---

Ich habe nun regelmäßig eine Stunde für mich allein in der Kinder-Jugend-Seelenhilfe. Wir sprechen, spielen oder zeichnen miteinander und schauen uns meine Situation von allen Seiten an, um sie besser zu verstehen. Ich habe auch eine Entspannungstechnik gelernt. Manchmal haben meine Eltern einen Termin. Aber meine Geheimnisse bleiben meine Geheimnisse. Meine Eltern erfahren nur, was ich erlaube und was wichtig ist, um mein Problem zu lösen. Ein paar Monate lang habe ich auch Tabletten bekommen, als es noch sehr schlimm war, mit der Angst. Inzwischen brauche ich die Tabletten aber nicht mehr neh-

men. Ich war auch beim Hals-Nasen-Ohren Arzt und er hat mein Gehör geprüft, weil ich ja nicht alles verstehe, aber ich habe nur eine leichte Schwerhörigkeit.

Inzwischen ist die Angst nicht mehr so groß und es gibt schon Momente, in denen ich mich kurz mit den Menschen unterhalte oder nachfrage, wenn ich etwas nicht verstanden habe. Ich habe gelernt, den Menschen ins Gesicht zu sehen, damit ich sie besser verstehe und so weiß ich, dass ich die Gespräche aktiv mitgestalten kann. Ich bin also auf einem guten Weg, aber ein bisschen Hilfe und Mut werde ich schon noch brauchen.

# Angebote & Kontakt

Infos zum  
Team der KJSH &  
Steckbriefe unserer  
Therapeut\*innen  
finden Sie online

## Kinder-Jugend-Seelenhilfe Standorte

- **Lungau:** Bröllsteig 6, 5580 Tamsweg
- **Pinzgau:** Gletschermoosstr. 29  
5700 Zell am See
- **Pongau:** Hans-Kappacher-Str. 15,  
5600 St. Johann im Pongau
- **AfL – Ambulanz für Lernstörungen**  
Diagnostik für Lernstörungen

## Ärztliche Leitung:

### Dr.in med. Ulrike Altendorfer-Kling

Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie &  
Psychotherapeutische Medizin, Psychodramapsychotherapeutin

## Kontakt für alle Einrichtungen

T: +43 (0) 662 / 88 05 24 DW. 123

M: kinder-jugend-seelenhilfe@promentesalzburg.at  
www.kinder-jugend-seelenhilfe.at

Termine nur nach telefonischer Voranmeldung!

## Unsere Angebote

- Psychotherapie
- Ergotherapie
- Fachärztliche Abklärungen
- Diagnose
- Beratung
- Behandlung
- Einzel- und Gruppentherapie
- Vermittlung an bzw. Zusammenarbeit mit  
weiterführenden Betreuungseinrichtungen

## Weitere Anlaufstellen & Adressen

- SLP – Salzburger Landesverband  
für Psychotherapie
- Partner- und Familienberatung Pongau
- Sozial Kompass d. SOP
- BH Salzburg / Psychologischer Dienst  
der Kinder- und Jugendhilfe Salzburg
- Forum Familie (Pinzgau, Pongau, Lungau)
- PEPP

Die Kinder-Jugend-Seelenhilfe  
wird seit 2018 **finanziert von:**



Mit **freundlicher Unterstützung** von:

## Für den Inhalt verantwortlich:

Kinder-Jugend-Seelenhilfe Pro Mente Salzburg  
Gemeinnützige Gesellschaft  
für psychische und soziale Rehabilitation m.b.H.  
Südtiroler Platz 11, 5020 Salzburg  
Telefon: +43 (0)662 / 88 05 24-123  
www.promentesalzburg.at