

# Angst und Zwangsstörungen

## Angstformen bei Kindern und Jugendlichen

Ängste bei Kindern und Jugendlichen sind normal. Sie können aber auch in starker Ausprägung vorkommen, die krankhaft sind und die Betroffenen stark belasten. Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Störungen bei Kindern und Jugendlichen.

### Ängste vor konkreten Objekten/Situationen

z. B. Angst vor dem Aufgerufenwerden in der Klasse, vor dem Tumult im Pausenhof, vor bestimmten Mitschüler/innen oder Lehrpersonen, Leistungsangst, Prüfungsangst, Angst vor Hunden, Spinnen, vor Dunkelheit, Gewitter etc.

### Soziale Ängste

z. B. Angst von seinen Mitmenschen nicht akzeptiert/geliebt zu werden, bestimmten Anforderungen nicht gerecht zu werden, sich nicht durchsetzen können.

Vorübergehende soziale Ängste sind in der Kindheit und Jugend relativ häufig. Bei Jugendlichen zeigen sich soziale Ängste am häufigsten in Form von Schul- und Prüfungsangst, aber auch in der Angst, von Mitschüler/innen ausgelacht und abgelehnt zu werden.

### Existenzängste

z. B. die Angst vor Krankheit, Tod, dem Verlust geliebter Menschen, vor Krieg, Armut, Umweltzerstörung

### Phobien

Es besteht dabei eine ausgeprägte Angst vor bestimmten Situationen. Die Betroffenen versuchen diese zu vermeiden oder laufen mit starker Angst aus diesen Situationen heraus. Im Zusammenhang mit der Schule treten z. B. auf:

Schulphobie (siehe auch Problemfeld Schulverweigerung)

Sozialphobie (siehe auch Problemfeld Rückzugsverhalten/Depressivität)

## Beobachtungen und Symptome

Bei Kindern, die nicht mit ihrem Verhalten stören, fallen Angstzustände oft nicht auf. Kinder können ihre Angst auch häufig nicht verbal äußern.

Angst- und Zwangsstörungen können sich durch Symptome äußern, die der Abwehr starker Ängste dienen. Stehen sie mit der Schule im Zusammenhang, sind sie am Wochenende oder in den Ferien nicht bzw. kaum zu beobachten.

- Vermeidungsstrategien wie Flucht, Umgehen von Angst auslösenden Situationen (siehe auch Problembereich Schulverweigerung)
- Starke Abneigung oder Weigerung des Kindes, sich von der Mutter oder einer anderen engen Bezugsperson zu trennen (Trennungsangst)
- Weinen, Schreien
- Körperliche und gesundheitliche Symptome, z. B. erhöhte Pulsfrequenz, Atembeschleunigung, Schwitzen, Zittern, Schwindelgefühle, Tics (unwillkürliche Muskelzuckungen), Bauch- und Kopfweg, Appetitlosigkeit
- Zwangshandlungen, Kontrollzwänge, Waschwänge, starres Festhalten an Ritualen etc.

## **Problembewältigung / Verhalten der Lehrperson**

- Genaue Beobachtung, in welchen Situationen und in Zusammenhang mit welchen Personen die Symptome auftreten - Panikartige Angstanfälle in bestimmten Situationen oder unbestimmte Ängstlichkeit als Dauerzustand?  
Austausch der Wahrnehmungen mit Kolleg/innen
- Verlaufsbeobachtungen mit schriftlichen Notizen
- Herstellen einer Beziehung zu einer schulinternen Vertrauensperson, z. B. Klassenlehrer/in, Schülerberater/in und Gespräche mit dem Schüler/der Schülerin
- Kontaktaufnahme mit den Erziehungsberechtigten zur Klärung von möglichen Ursachen und Hintergründen;
- Planung und Durchführung pädagogischer Maßnahmen durch das Lehrerteam  
Bei Schulangst/Prüfungsangst z. B.:
  - Förderung einer vertrauensvollen Lehrer-Schüler-Interaktion
  - Angst und Angstbewältigung zum Thema machen
  - Transparente Gestaltung des Leistungsbewertungsprozesses
  - Sachbezogene bzw. individualnormbezogene Rückmeldung
  - Vermittlung geeigneter Lern- und Arbeitstechniken
  - Bewegungsangebot und Entspannungsübungen
- Bei Schulangst/Schulphobie ist es besonders wichtig, gemeinsam mit den Eltern und unter Einbeziehung des Kindes oder des/der Jugendlichen eine klare und durchsetzbare Entscheidung für den Schulbesuch zu treffen und diese auch konsequent durchzusetzen  
- bei Bedarf mit Beratung durch Expert/innen.  
Bei sozialen Ängsten z. B.:  
Behutsame Förderung sozialer Interaktionen - zunächst in Kleingruppen
- Bei schwereren oder länger anhaltenden Angst- oder Zwangsstörungen Inanspruchnahme von Expert/innen in Absprache mit den Eltern zur diagnostischen Abklärung, Beratung und gegebenenfalls Behandlung, z. B. Schulpsychologie, Beratungslehrer/in, klinische/r Psychologie/Psychologin oder Facharzt/Fachärztin, Psychotherapeut/in
- Bei anhaltender oder wiederholter Schulabsenzen die Eltern dringend auf die Notwendigkeit einer (schul)psychologischen Untersuchung hinweisen.
- Bei Bedarf Kontaktaufnahme und Zusammenarbeit mit dem/der zuständigen Beratungslehrer/in für verhaltensauffällige Kinder

## **Weitere Fachinformationen (Auswahl)**

### **Literatur und Fördermaterial**

Essau, Cecilia A.: Angst bei Kindern und Jugendlichen. Reinhardt/UTB 2003, ISBN 3825223981 (Überblick über den derzeitigen Stand der psychologischen Angstforschung, die Symptomatologie und Möglichkeiten therapeutischer Prävention und Intervention bei Kindern und Jugendlichen.)

Morschitzky, Hans: Wenn Jugendliche ängstlich sind. Ratgeber für Eltern, Lehrer und Erzieher. ÖBV&HPT, 2000, ISBN 3209027226

Schmidt-Traub, S.: Selbsthilfe bei Angst im Kindes- und Jugendalter. Ein Ratgeber für Kinder, Jugendliche, Eltern und Erzieher.

Hogrefe-Verlag, 2001, ISBN: 3801714802

Schneider, S. (Hrsg.): Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen. Grundlagen und Behandlung. Springer-Verlag, Berlin 2004. ISBN 3540429174.

Sedlak, F.: Schach der Angst. Methoden zur Bewältigung von Ängsten bei Kindern und Jugendlichen. ÖBV, Wien 1982, ISBN 3215047055

Haak, Klaus. Autogenes Training für Kinder, 1 DVD-Video

Entspannungsübungen gegen den Alltagsstress. Hilfe bei Konzentrations- und Lernstörungen. Für Kinder ab 6 Jahren. 60 Min.

Lange Media, 2006

### **Internetadressen**

[https://psychiatriegespraech.de/psychische\\_krankheiten/angst/angst\\_ueberblick/](https://psychiatriegespraech.de/psychische_krankheiten/angst/angst_ueberblick/)

<https://www.btonline.de/angststoerung/>

## Fachliche Beratung und Unterstützung bei Angst und Zwangsstörungen

### Schulische Einrichtungen

#### **Bildungsdirektion für Vorarlberg**

#### **Abt. Schulpsychologie – Schulärztlicher Dienst**

[www.bildung-vbg.gv.at/schulpsychologie](http://www.bildung-vbg.gv.at/schulpsychologie)

- Psychologische Diagnostik (mit Einverständnis der Erziehungsberechtigten)
- Lehrer- und Elternberatung, gemeinsame Erarbeitung und Begleitung schulischer Hilfestellungen
- Psychologische Betreuung (in zeitlich beschränktem Umfang)
- Vermittlung, Koordination und Kooperation mit Beratungslehrer/innen, Therapeut/innen u. a.

Keine Kosten. Termine mit Schulpsycholog/innen finden bei Bedarf in der Schule statt.

#### **Abt. Schulpsychologie – Schulärztlicher Dienst**

#### **in der Bildungsdirektion für Vorarlberg**

6901 Bregenz, Bahnhofstraße 10, 4.OG

[walter.bitschnau@bildung-vbg.gv.at](mailto:walter.bitschnau@bildung-vbg.gv.at)

T 05574/4960-211

Fax DW -408

#### **Beratungsstelle Bezirk Bregenz**

6900 Bregenz, Kapuzinergasse 1, 1. OG

[schulpsychologie.bregenz@bildung-vbg.gv.at](mailto:schulpsychologie.bregenz@bildung-vbg.gv.at)

T 05574/58674

#### **Beratungsstelle Bezirk Dornbirn**

6850 Dornbirn, Marktplatz 5, 3.OG

[schulpsychologie.dornbirn@bildung-vbg.gv.at](mailto:schulpsychologie.dornbirn@bildung-vbg.gv.at)

T 05572/28148

#### **Beratungsstelle Bezirk Feldkirch**

6800 Feldkirch, Steingasse 2; 2. OG

[schulpsychologie.feldkirch@bildung-vbg.gv.at](mailto:schulpsychologie.feldkirch@bildung-vbg.gv.at)

T 05522/76168

#### **Beratungsstelle Bezirk Bludenz**

6700 Bludenz, Josef-Wolf-Platz 2

[schulpsychologie.bludenz@bildung-vbg.gv.at](mailto:schulpsychologie.bludenz@bildung-vbg.gv.at)

T 05552/63863

#### **Beratungs- und Betreuungslehrer/innen**

Bieten über Anfrage von Pflichtschulen vor Ort pädagogische Unterstützung, Beratung, Betreuung und Vermittlung an für Schüler/innen (einzeln und in Gruppen/Klassen), für Lehrer/innen und für Eltern

speziell bei Verhaltensproblemen wie

mangelnde Sozialkompetenz, Ängste, Aggressivität, Aufmerksamkeitsprobleme, unzureichendes Lernverhalten, Schulleistungsprobleme

#### **Kontaktadresse:**

Mag. Sabine Netzer, T 0664/6255223

[direktion@hsv.snv.at](mailto:direktion@hsv.snv.at)

## Außerschulische Einrichtungen

<p><b>Institut für Sozialdienste (ifs)</b>  <a href="http://www.ifs.at">www.ifs.at</a> - Bereiche: Familie/Familienarbeit, Erziehung, Psychotherapie</p> <p>Informationen, Beratung und Hilfe durch Kinderpsycholog/innen, Familientherapeut/innen und Pädagog/innen bei Fragen, die bei der Entwicklung und Erziehung von Kindern auftreten können.                  Psychologische Untersuchungen zur Klärung von Ursachen der Schwierigkeiten.                  Beratungen über Hilfen und Veränderungsmöglichkeiten, bei Bedarf Durchführung von Kinder- bzw. Familientherapie. Zusammenarbeit mit Schulen und Kindergärten.                  Anmeldung durch die Erziehungsberechtigten, Leistungsangebote mit Kostenbeitrag                  Kostenlose und anonym mögliche Internet-Beratung unter  <a href="http://www.ifs.at/internetberatung.html">www.ifs.at/internetberatung.html</a></p>	
<p><b>Beratungsstelle Bregenz</b>                  6900 Bregenz, St. Anna-Straße 2  <a href="mailto:bregenz@ifs.at">bregenz@ifs.at</a></p>	05-1755-510
<p><b>Beratungsstelle Bregenzerwald</b>                  6863 Egg, Impulszentrum, Gerbe 1135  <a href="mailto:bregenzerwald@ifs.at">bregenzerwald@ifs.at</a></p>	05-1755-520
<p><b>Beratungsstelle Dornbirn</b>                  6850 Dornbirn, Kirchgasse 4 b  <a href="mailto:dornbirn@ifs.at">dornbirn@ifs.at</a></p>	05-1755-530
<p><b>Beratungsstelle Hohenems</b>                  6845 Hohenems, art &amp; co regionales zentrum ems,                  F.-M.-Felderstraße 6  <a href="mailto:hohenems@ifs.at">hohenems@ifs.at</a></p>	05-1755-540
<p><b>Beratungsstelle Feldkirch</b>                  6800 Feldkirch, Ganahl Areal, Schießstätte 14  <a href="mailto:feldkirch@ifs.at">feldkirch@ifs.at</a></p>	05-1755-550
<p><b>Beratungsstelle Bludenz</b>                  6700 Bludenz, Innovationszentrum, Klarenbrunnstraße 12  <a href="mailto:bludenz@ifs.at">bludenz@ifs.at</a></p>	05-1755-560
<p><b>ifs Streetwork/ Mühleter</b>                  6800 Feldkirch, Schillerstraße 18                  6700 Bludenz, Bahnhofstraße 19  <a href="mailto:streetwork.muehletor@ifs.at">streetwork.muehletor@ifs.at</a></p>	05-1755-565
<p><b>Familienarbeit</b>                  6800 Feldkirch, Ganahl Areal, Schießstätte 14  <a href="mailto:familienarbeit.feldkirch@ifs.at">familienarbeit.feldkirch@ifs.at</a>                  6700 Bludenz, Obdorfweg  <a href="mailto:familienarbeit.bludenz@ifs.at">familienarbeit.bludenz@ifs.at</a></p>	05-1755-575 05-1755-570

<p><b>aks gesundheit GmbH</b>                  aks-Kinderdienste (KD) für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre                  Heilpädagogische/Kinderpsychiatrische Sprechtage:                  Kinderneuropsychiatrische und psychodiagnostische Abklärung, Beratung, Gutachten-erstellung                  Kinderneurologische Sprechtage:                  Entwicklungsneurologische Untersuchung, Beratung, Gutachtenerstellung                  Therapie und Begleitung:                  Logopädie, Physiotherapie, Schwimmtherapie, Hippotherapie, Ergotherapie                  Musiktherapie, Rhythmik                  Psychologische Beratung/Therapie                  Heilpädagogische Früherkennung, interdisziplinäre Frühförderung und Familienbegleitung und Kindergartenbegleitung                  Zuweisung durch Haus- bzw. Kinderarzt mittels aks-Rehabilitationsschein</p>	
<p><b>Geschäftsführung/Auskünfte:</b>                  aks Bregenz, Rheinstraße 61  <a href="mailto:gesundheit@aks.or.at">gesundheit@aks.or.at</a>  <a href="http://www.aks.or.at">www.aks.or.at</a></p>	<p>T 05574/202-0</p>
<p><b>KD Bregenz</b>, Broßwaldengasse 8  <a href="mailto:kd.b@aks.or.at">kd.b@aks.or.at</a></p>	<p>T 05574/202-5300</p>
<p><b>KD Bürs</b>, Lünerseefabrik, Hauptstr. 4, 3. Stock  <a href="mailto:kd.bu@aks.or.at">kd.bu@aks.or.at</a></p>	<p>T 05574/202-5500</p>
<p><b>KD Dornbirn</b>, Bürohaus am Park, Färbergasse 13, 1.Stock  <a href="mailto:kd.d@aks.or.at">kd.d@aks.or.at</a></p>	<p>T 05574/202-5200</p>
<p><b>KD Egg</b>, Klebern 561  <a href="mailto:kd.e@aks.or.at">kd.e@aks.or.at</a></p>	<p>T 05574/202-5100</p>
<p><b>KD Feldkirch</b>, Ambergpark, Reichsstraße 126, 2. Stock  <a href="mailto:kd.f@aks.or.at">kd.f@aks.or.at</a></p>	<p>T 05574/202-5000</p>
<p><b>KD Götzis</b>, Am Garnmarkt 8  <a href="mailto:kd.g@aks.or.at">kd.g@aks.or.at</a></p>	<p>T 05574/202-4000</p>
<p><b>KD Hirschegg</b>, Walsenstraße 237  <a href="mailto:kd.e@aks.or.at">kd.e@aks.or.at</a></p>	<p>T 05574/202-5700</p>
<p><b>KD Höchst</b>, KinderCampus, Kirchplatz 14  <a href="mailto:kd.l@aks.or.at">kd.l@aks.or.at</a></p>	<p>T 05574/202-5400</p>
<p><b>KD Lustenau</b>, Sozialzentrum Schützengartenstr. 8  <a href="mailto:kd.l@aks.or.at">kd.l@aks.or.at</a></p>	<p>T 05574/202-5400</p>

**LKH Rankweil, Kinder- und Jugendpsychiatrie**

Aufnahme zur intensiven Beobachtung und Therapie (mit Besuch der Heilstättenschule), wenn ambulante Maßnahmen nicht ausreichend waren (sind). Zuweisung über Ärzte oder Behörden. Altersgruppe: Kinder von ca. 4 – 14 Jahren

6830 Rankweil, Valdunastraße 16, T 05522/403-5139, [direktion@hsv.snv.at](mailto:direktion@hsv.snv.at)  
(stationäre und teilstationäre Aufnahme)

**Pro Mente Vorarlberg - Beratungsstelle Jugend**

<http://promente-v.at/jugend>

Ambulante jugendpsychiatrische Beratungsstelle zur fachlichen Abklärung und Begleitung für junge Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen oder einer seelischen Erkrankung sowie Beratung für deren Familien und Bezugspersonen.

Altersgruppe: 14- bis 18-Jährige, keine Kosten

Ju-on-Job ist eine berufsorientierte Werktherapie für Jugendliche mit seelischer Erkrankung

- Beratungsstelle Jugend Unterland, 6850 Dornbirn, Dr.-Waibel-Str. 3  
Email: [jugend.unterland@promente-v.at](mailto:jugend.unterland@promente-v.at)  
T 05572/21274-0 (erreichbar tägl. von 10:30 bis 12:30 Uhr) oder in dringenden Fällen  
T 05574/64352 (Praxis FA Dr. med. H.-P. Oswald)  
T 05572/202087-30 (FA Dr. med. W. Metzger)
- Beratungsstelle Jugend Oberland, 6710 Nenzing, Gesundheitszentrum Walgau, Bundesstr. 47  
Email: [jugend.oberland@promente-v.at](mailto:jugend.oberland@promente-v.at)  
T 05525/63829 (erreichbar tägl. von 10:30 bis 12:30 Uhr)

Informationen und Hilfe bei Angst und Zwangsstörungen bei Kindern und Jugendlichen bieten u. a. auch Fachärzte/-Ärztinnen für Kinder- und Jugendpsychiatrie und frei praktizierende Psychotherapeut/innen.