

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 Mitschülern 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 Kopfweh, Appetitlosigkeit
- Zwangshandlungen, Kontrollzwänge, Waschzwänge, 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 Vertrauenspersonen, 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 der Eltern und unter Einbeziehung des Kindes oder Jugendlichen eine klare und durchsetzbare Entscheidung für den Schulbesuch zu treffen und diese auch konsequent durchzusetzen - bei Bedarf mit Beratung durch Experten.

Bei sozialen Ängsten z. B.:

Behutsame Förderung sozialer Interaktionen - zunächst in Kleingruppen

- Bei schwereren oder länger anhaltenden Angst- oder Zwangsstörungen Inanspruchnahme von Experten in Absprache mit den Eltern zur diagnostischen Abklärung, Beratung und gegebenenfalls Behandlung, z. B. Schulpsychologie, Beratungslehrer/in, klinische/r Psychologe/in 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. Reinhard/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

http://www.psychiatriegespraech.de/psychische_krankheiten/angst/angst_ueberblick.php

<http://www.btonline.de/krankheiten/angststoerungen/angststoerungen.html>

Fachliche Beratung und Unterstützung bei Angst und Zwangsstörungen

Schulische Einrichtungen

Schulpsychologischer Dienst

www.lsr-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.

Zentralstelle im Landesschulrat

6901 Bregenz, Bahnhofstraße 10, 2.Stock
Walter.Bitschnau@lsr-vbg.gv.at

T 05574/4960-211
Fax DW -408

Beratungsstelle Bezirk Bregenz

6900 Bregenz, Kapuzinergasse 1
Schulpsychologie.Bregenz@lsr-vbg.gv.at

T 05574/58674

Beratungsstelle Bezirk Bludenz

6700 Bludenz, Josef-Wolf-Platz 2
Schulpsychologie.Bludenz@lsr-vbg.gv.at

T 05552/63863

Beratungsstelle Bezirk Dornbirn

6850 Dornbirn, Realschulstraße 6
Schulpsychologie.Dornbirn@lsr-vbg.gv.at

T 05572/28148

Beratungsstelle Bezirk Feldkirch

6800 Feldkirch, Steingasse 2
Schulpsychologie.Feldkirch@lsr-vbg.gv.at

T 05522/76168

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 05522/73508 oder 0664/6255223
direktion@lscar1.snv.at

Außerschulische Einrichtungen

<p>Institut für Sozialdienste (ifs) www.ifs.at - 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 www.vol.at/specials/ifs</p>	
<p>Beratungsstelle Bregenz 6900 Bregenz, St. Anna-Straße 2 ifs.bregenz@ifs.at</p>	05-1755-510
<p>Beratungsstelle Bregenzerwald 6863 Egg, Impulszentrum, Gerbe 1135 ifs.bregenzerwald@ifs.at</p>	05-1755-520
<p>Beratungsstelle Dornbirn 6850 Dornbirn, Kirchgasse 4 b ifs.dornbirn@ifs.at</p>	05-1755-530
<p>Beratungsstelle Hohenems 6845 Hohenems, art & co regionales zentrum ems, F.-M.-Felderstraße 6 ifs.hohenems@ifs.at</p>	05-1755-540
<p>Beratungsstelle Feldkirch 6800 Feldkirch, Ganahl Areal, Schießstätte 14 ifs.feldkirch@ifs.at</p>	05-1755-550
<p>Beratungsstelle Bludenz 6700 Bludenz, Innovationszentrum, Klarenbrunnstraße 12 ifs.bludenz@ifs.at</p>	05-1755-560
<p>ifs Streetwork/ Mühletoer 6800 Feldkirch, Schillerstraße 18 ifs.muehletoer@ifs.at</p>	05-1755-565
<p>ifs Streetwork/ Mühletoer Bludenz 6700 Bludenz, Bahnhofstraße 19 streetwork.bludenz@ifs.at</p>	05-1755-567
<p>Familienarbeit Bludenz 6700 Bludenz, Obdorfweg ifs.fa.bludenz@ifs.at</p>	05-1755-570
<p>Familienarbeit Feldkirch 6800 Feldkirch, Ganahl Areal, Schießstätte 14 ifs.fa.feldkirch@ifs.at</p>	05-1755-575

<p>Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin (aks) aks-Kinderdienste (KD) für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre Heilpädagogische/Kinderpsychiatrische Sprechtage: Kinderneuropsychiatrische und psychodiagnostische Abklärung, Beratung, Gutachtenerstellung Kinderneurologische Sprechtage: Entwicklungsneurologische Untersuchung, Beratung, Gutachtenerstellung Therapie und Begleitung: Logopädie, Physiotherapie, Schwimmtherapie, Hippotherapie, Ergotherapie Musiktherapie, Rhythmik Psychologische Beratung/Therapie Heilpädagogische Früherziehung, interdisziplinäre Frühförderung und Familienbegleitung und Kindergartenbegleitung Zuweisung durch Haus- bzw. Kinderarzt mittels aks-Rehabilitationsschein</p>	
<p>Geschäftsführung/Auskünfte: aks Bregenz, Rheinstraße 61 simone.wetschnig@aks.or.at www.aks.or.at</p>	<p>T 05574/202-0</p>
<p>KD Bregenz, Wolfeggstraße 11 kd.b@aks.or.at</p>	<p>T 05574/202-5300</p>
<p>KD Dornbirn, Bürohaus am Park, Färbergasse 13, 1.Stock kd.d@aks.or.at</p>	<p>T 05574/202-5200</p>
<p>KD Lustenau, Sozialzentrum Schützengartenstr. 8 kd.l@aks.or.at</p>	<p>T 05574/202-5400</p>
<p>KD Götzis, Am Garnmarkt 8 kd.g@aks.or.at</p>	<p>T 05574/202-4000</p>
<p>KD Feldkirch, Ambergpark, Reichsstraße 126, 2. Stock kd.f@aks.or.at</p>	<p>T 05574/202-5000</p>
<p>KD Bludenz-Bürs, Lünenseefabrik, Hauptstr. 4, 3. Stock kd.bu@aks.or.at</p>	<p>T 05574/202-5500</p>
<p>KD Egg, Klebern 561 kd.e@aks.or.at</p>	<p>T 05574/202-5100</p>
<p>KD Schruns, Außerlitzstraße 71 kd.bu@aks.or.at</p>	<p>T 05574/202-5600</p>
<p>KD Hirschegg, Walserstraße 37 kd.e@aks.or.at</p>	<p>T 05574/202-5700</p>

KJPP CARINA – Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychosomatik
Aufnahme zur intensiven Beobachtung und Therapie (mit Besuch der Heilstättenschule),
wenn ambulante Maßnahmen nicht ausreichend waren (sind).
Zuweisung über Ärzte oder Behörden. Leistungsangebote mit Kostenbeitrag.
office@carina.at
www.carina.at

6800 Feldkirch, St.-Antonius-Straße 7
(stationäre und teilstationäre Aufnahme)

T 05522/73330
office@carina.at
www.carina.at

6900 Bregenz, Arlbergstraße 119
(Tagesklinik)

T 05574/89444

Pro Mente Vorarlberg - Beratungsstelle Jugend

www.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

T 05572/21274-0 (erreichbar tägl. von 10:30 bis 12:00 Uhr) oder in dringenden Fällen

T 05572/202087-30 (Dr. med. W. Metzger)

→ Beratungsstelle Jugend Oberland, 6710 Nenzing, Gesundheitszentrum Walgau, Bundesstr. 47

Email: jugend.oberland@promente-v.at

T 05525/63829 (Dr. med. Adriane Feuerstein)

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.