

Inhaltsverzeichnis

1	Psychische Störungen: Zahlen und Fakten	1
1.1	Angst	2
1.2	Erklärungsmodell	2
2	Tipps zum gemeinsamen Lesen	5
2.1	Wenn eine Person im Umfeld Ihres Kindes betroffen ist	6
2.1.1	Parallelen zur betroffenen Person ziehen	6
2.1.2	Mögliche Nachfragen	6
2.2	Wenn Ihr Kind betroffen ist	8
2.2.1	Parallelen zu Ihrem Kind ziehen	8
2.2.2	Mögliche Nachfragen	8
3	Igelino und der Angsthase	11
4	Was ist eine Angststörung?	33
4.1	Generalisierte Angststörung	34
4.1.1	Symptome nach der ICD-10	34
4.2	Ängstliche Symptome bei Kindern	36
4.2.1	Deutliche Furcht und Angstreaktionen	36
4.2.2	Körperliche Symptome	36
4.2.3	Vermeidung/Sozialer Rückzug	37
4.2.4	Kontrollverlust	38
4.2.5	Innere Anspannung	38
4.2.6	Konzentrationsprobleme	39

4.3	Angststörungen	39
4.3.1	Soziale Phobie	39
4.3.2	Spezifische Phobie	40
4.3.3	Agoraphobie	40
4.3.4	Emotionale Störung des Kindesalters	41
4.3.5	Panikstörung/Panikattacken	41
4.4	Angst bei anderen psychischen Störungen	42
4.4.1	Traumatische Störungen	42
4.4.2	Zwangsstörung	42
4.4.3	Psychose	43
4.4.4	Persönlichkeitsstörungen	43
5	Wie entsteht eine Angststörung?	45
5.1	Risikofaktoren	45
5.1.1	Verzerrte Wahrnehmung/Informationsverarbeitung	45
5.1.2	Niedriger sozioökonomischer Status	46
5.1.3	Elterliche Erziehung	46
5.1.4	Genetische Veranlagung	47
5.1.5	Chronische Belastung/Erschreckende Ereignisse	47
6	Wer kann helfen?	49
6.1	Psychotherapie	49
6.1.1	Psychotherapie in Deutschland	49
6.1.2	Psychotherapie in Österreich	52
6.1.3	Psychotherapie in der Schweiz	52
6.2	Klinische Psychologie in Österreich	53
6.3	Psychiatrie	54
6.4	Psychiatrische Behandlung bei Kindern mit Angststörungen	55
7	Was können wir tun?	57
7.1	Psychologische Tipps im Umgang mit Kindern mit Angst	57
7.1.1	Suchen Sie professionelle Hilfe	57
7.1.2	Widmen Sie Ihrem Kind Zeit	58
7.1.3	Nehmen Sie Ihr Kind ernst	58
7.1.4	Fürchten Sie sich nicht mit Ihrem Kind	59
7.1.5	Achten Sie auf eigene Ressourcen	59
7.1.6	Bleiben Sie wertschätzend	60
7.1.7	Stärken Sie den Selbstwert Ihres Kindes	61

7.2	Ressourcenübungen	61
7.2.1	Das Mut-Tagebuch	62
7.2.2	Die Ermutigungsdusche	63
7.2.3	Die Angst wegzaubern	64
7.2.4	Das Rollenspiel	65
7.2.5	Die Angst basteln/malen	66
7.2.6	Die Fantasiereise	67
7.2.7	Bauen Sie folgende Bausteine ein:	67
7.2.8	Das ABC des Positiven	68
7.2.9	Rituale gegen Angst	69
7.2.10	Progressive Muskelentspannung für Kinder	70
7.2.11	1-2-3-4-5-Atmung	71
7.2.12	Wellenatmung	72
7.2.13	Ballonatmung	73
7.2.14	Die 5-4-3-2-1-Übung	74
7.2.15	Die Schatzkiste	75
7.2.16	Die Sonnenstrahlen	76
7.2.17	Die Sprache der Selbstliebe	77
7.2.18	Der Mut-Topf	78
7.2.19	Die Baumübung	79

Literatur	81
------------------	-----------