



Angsterkrankungen bei Jugendlichen sind gut behandelbar

Keine Panik

Viele Jugendliche leiden unter Ängsten, die sie in ihrem Alltag stark beeinträchtigen. Die gute Nachricht ist, dass es sehr gute Behandlungsmöglichkeiten gibt, um Ängste wieder in den Griff zu kriegen. Die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Vera Frühauf, Bereichsleiterin für Jugendliche und junge Erwachsene der Christoph-Dornier-Klinik, erklärt, wie behandlungsbedürftige Ängste erkannt und behandelt werden können. Darüber hinaus gibt sie Eltern betroffener Jugendlicher konkrete Verhaltenempfehlungen an die Hand.

Jugendliche befinden sich in einer Phase großer Veränderungen. Neben der körperlichen Verwandlung findet eine erste Ablösung von den Eltern statt, während Freundschaften mit Gleichaltrigen zunehmend wichtiger werden. Nicht sel-

ten entstehen in dieser Phase Ängste. Bei manchen Jugendlichen gehen diese so weit, dass sie nicht mehr zur Schule gehen können und sich von ihren Freunden zurückziehen. Ihre Eltern fühlen sich oft ähnlich hilflos wie die Betroffenen selbst und fragen sich, wie sie ihren Kindern helfen können.

Normale Ängste oder psychische Erkrankung?

Dass Jugendliche in manchen Situationen Furcht entwickeln, ist nicht immer ein Grund zur Sorge. Es gibt bei Kindern und Jugendlichen entwicklungspezifische, normale Ängste: Kleinkinder fürchten beispielsweise eine Trennung oder Fantasiegestalten, Jugendliche entwickeln eine ängstliche Aufgeregtheit im Zusammenhang mit schulischen Leistungen. Die Angst wird dann zur Krankheit, wenn sie mit starken und anhaltenden Beeinträchtigungen für den Jugendlichen verbunden ist, Probleme in der Familie oder anderen Bereichen (zum Beispiel in der Schule) auslöst und über die Entwicklungsstufe hinaus besteht, in der sie typischerweise auftritt. Häufig werden in der Folge angstbesetzte Situationen vermieden.

Häufige Ängste bei Jugendlichen

Angsterkrankungen im Jugendalter können ganz unterschiedlich sein: Besonders häufig tritt vor dem Hintergrund der zunehmenden Bedeutung von Freundschaften die sogenannte Soziale Phobie auf, bei der die Betroffenen unter der Angst leiden, sich in sozialen Situationen, vor allem mit Gleichaltrigen, peinlich oder entwürdigend zu verhalten. Sie meiden folglich Situationen, in denen sie im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen könnten. Auch Leistungssituationen, wie zum Beispiel schulische Prüfungen, können mit großer Angst verbunden sein und zu Vermeidungsverhalten führen. Im Gegensatz dazu besteht bei einer generalisierten Angststörung eine anhaltende Angst, die nicht auf bestimmte Situationen beschränkt ist, sondern als „frei flottierend“ erlebt wird. Bei der Panikstörung hingegen haben Jugendliche wiederkehrende Attacken, die sich nicht auf eine spezifische Situation oder besondere Umstände beschränken. Symptome sind häufig Herzklopfen, Schwindel, Erstickungsgefühle. Die einzelnen Anfälle dauern meistens nur Minuten.



Der Furcht begegnen

Für die Behandlung von Angsterkrankungen bei Jugendlichen gibt es sehr wirksame Methoden aus dem Bereich der kognitiven Verhaltenstherapie. Im Mittelpunkt der Behandlung steht die stufenweise Konfrontation der Betroffenen mit ihrer Angst. Auch grundsätzliche Verhaltensänderungen können hilfreich sein, wie zum Beispiel eine veränderte Vorbereitung auf Prüfungen bei Prüfungängsten. Ein weiterer Baustein besteht darin, angstfördernden Gedanken positive, Mut machende entgegenzusetzen. Zusätzlich ist die Teilnahme an einem sozialen Kompetenztraining in der Regel sehr nützlich. Auch die Eltern Betroffener können durch ihren Umgang mit den Ängsten der Kinder zu einer besseren Bewältigung beitragen.

Unsere
Expertin



Dipl.-Psych. Vera Frühauf ist Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin sowie Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche nach den Vorgaben der Deutschsprachigen Gesellschaft für Psychotraumatologie (DeGPT) und arbeitet als Bereichsleiterin für Jugendliche und junge Erwachsene in der Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie in Münster. Die Klinik besitzt auf dem Gebiet der Angsterkrankungen eine langjährige Expertise. Sie bietet ihren Patienten ein individuell angepasstes Behandlungskonzept mit durchschnittlich zehn Einzelsitzungen pro Woche zuzüglich Gruppentherapien sowie Vor-Ort-Therapie im Bedarfsfall.

Was können Eltern tun?

Generell ist es wichtig, eigene Erfahrungen zu fördern, um ein eventuelles Vermeidungsverhalten zu reduzieren oder gar nicht erst entstehen zu lassen. Auf diese Weise können Befürchtungen überprüft und reduziert werden (zum Beispiel „ich werde die Klassenfahrt nicht schaffen“). Es ist wichtig, die Ängste der Jugendlichen ernst zu nehmen und sie nicht herunterzuspielen, die Betroffenen aber gleichzeitig zu ermutigen, aktiv gegen dagegen anzugehen, um nicht die Kontrolle über die Alltagsbewältigung zu verlieren. Die Reduktion des Vermeidungsverhaltens sollte belohnt werden, das Vermeidungsverhalten selbst hingegen nicht mit vermehrter Zuwendung verbunden sein. Schließlich ist es hilfreich, wenn Eltern ein gutes Vorbild sind und sich ihren eigenen Ängsten stellen.



Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie

Tibusstr. 7-11, 48143 Münster, Tel. 0251-4810-140
www.christoph-dornier-klinik.de

KOSTENLOSES BERATUNGSTELEFON

Die Klinik bietet jeden Mittwoch zwischen 17 und 20 Uhr eine telefonische Beratung an. Zu erreichen sind die Diplom-Psychologen unter **0251-4810-148**. Neben den üblichen Telefongebühren entstehen den Anrufern dabei keine weiteren Kosten.