



1. Einführung und Überblick

2. Angst und Angststörungen
3. Ursachen von Angststörungen
4. Diagnostik von Angststörungen
5. Umgang mit Angststörungen und Intervention
6. Rückmeldung



Kleingruppen:

Welche Jugendliche aus der Gruppe haben Ängste?

Was ist typisch, woran zeigen sich diese Ängste bei dem jeweiligen Jugendlichen?
(z.B. Verhaltensweisen, Äußerungen der Jugendlichen)

2. Angst und Angststörungen

Normale Angst

- Unverzichtbares menschliches Grundgefühl, lebenswichtig
- Ermöglicht automatisches Handeln, Weglaufen oder Angreifen
- Der Körper stellt sich darauf ein
- Auch: Grenzerfahrungen, „Kick“
- Angstsensitivität (wohl auch genetisch mitbestimmt)
- Erfahrungen im Lebensumfeld: Ermutigung zur Selbständigkeit

Körperliche Symptome von Angst



Körperliche Angstsymptome sind häufig, aber ungefährlich



| Zu viel Angst: | Balance: | Zu wenig Angst: |
|-------------------|-------------------|---------------------|
| Furcht | Autonomie | Waghalsigkeit |
| Panik | Lebenstüchtigkeit | Unfallgefährdung |
| Unselbständigkeit | Selbständigkeit | Selbstüberschätzung |

Kennzeichen von Angststörungen

Bei einer Angststörung ...

- ... ist die Angst völlig unangemessen
- ... ist die Angst überdauernd (chronisch)
- ... können die Betroffenen ihre Angst nicht mehr kontrollieren.
- ... ist die Lebensqualität massiv beeinträchtigt
- ... kommt es zu Problemen im sozialen Umfeld (z.B. Familie, Schule)

▪ Angststörungen sind weit verbreitet

▪ Sie sind relativ gut behandelbar, jedoch nur ein 1/4 bis 1/3 der Betroffenen sucht Therapie auf.

▪ 50 bis 75 % Frauen und Mädchen

▪ Komorbidität: 1/3 mehrere Angststörungen, häufig depressive und zwanghafte Symptome

▪ Angststörungen beginnen häufig im Jugendalter

▪ Gefahr der Chronifizierung

▪ Risiko weiterer psychischer Störungen im Erwachsenenalter

Welche Angststörungen gibt es?

1. Phobien
2. Panikstörung
3. Generalisierte Angststörung
4. Zwangsstörung
5. Posttraumatische Belastungsstörung / akute Belastungsstörung

1. Phobien

1.1 Agoraphobie

Angst vor ...

- Offenen Plätzen
- Menschenmengen
- Betreten von Geschäften
- Reisen in Verkehrsmitteln
- Allgemein: Angst, die eigene Wohnung zu verlassen

1.2 Spezifische Phobien

z.B. Angst vor

- Tieren
- Verletzungen
- Höhen
- Wasser
- Umweltereignissen
- Situationen: geschlossene Räume, weite Plätze

1.3 Soziale Phobie

Anhaltende Ängstlichkeit in sozialen Situationen, speziell:

- Angst vor Beobachtung und Bewertung
- Angst vor Körperreaktionen
- Schulische Leistungsstörungen, Schulverweigerung

Folge: starke psychosoziale Beeinträchtigung, großer Leidensdruck

2. Panikstörung

Bei einer Panikattacke treten meist 4 - 6 der folgenden, v.a. körperlichen, **Symptome** auf:

Körperliche Symptome

1. Atemnot
2. Beklemmungs- oder Erstickungsgefühl
3. Schwindel, Benommenheit
4. Herzrasen
5. Schwitzen
6. Hitze- oder Kältegefühle
7. Übelkeit, Brechreiz
8. Kribbeln und Taubheit
9. Engegefühl und Schmerzen in der Brust
10. Zittern



Körperliche Angstsymptome sind lästig – aber ungefährlich!

Gedanken und Vorstellungen:

11. Unwirklichkeitsgefühle (Dinge erscheinen entfernt oder Teile des Körpers als losgelöst)
12. Angst zu sterben
13. Befürchtung, verrückt zu werden

Die Panikattacke wird als dramatisch erlebt
Dauer: etwa 5 bis 30 Min.
Panikanfälle kommen wiederholt vor
Angst vor weiteren Panikanfällen: negativer Denkstrudel

3. Generalisierte Angststörung

Überängstlichkeit:

Die Betroffenen denken ständig darüber nach, was Schreckliches passieren könnte (das Wohlergehen ihrer Angehörigen, Umweltprobleme, ...).

➔ müde, unruhig und reizbar, Konzentrationsprobleme

4. Zwänge

Werden manchmal auch zu den Ängsten gezählt:

- Zwangsgedanken (z.B. Grübeln)
- Zwangshandlungen (z.B. Gehwegplatten zählen, Hände waschen, ...)

5. Posttraumatische Belastungsstörung (Traumatische Angst)

Menschen, die etwas Schreckliches erlebt haben (z.B. Gewalt) können in Folge an Dauererregung leiden, verbunden mit Ängsten, Depressionen, Alpträumen, ...

Besonderheiten bei Jugendlichen

Entwicklungsaufgaben und Kompetenzen im Jugendalter:

- Formal-operationales Denken („naturwissenschaftl. Denken“)
- Fähigkeit, Gefahren in der Vorstellung vorwegzunehmen
- Der Selbstwert ist durch Alterkameraden bestimmt

Quelle entwicklungsphasentypischer Ängste:

- Ablehnung durch Gleichaltrige

Beginn von Angststörungen:

- soziale Phobie
- Agoraphobie
- Panikstörung



Plenum:

Wie lässt sich das auf die einzelnen Jugendlichen dieser Einrichtung anwenden?

3. Ursachen von Angststörungen

Risikofaktoren

- ✓ Ängstliche Persönlichkeit
- ✓ Belastende Lebensereignisse
- ✓ Schlechte Familienbeziehungen
- ✓ pathologischer Angstbewältigungsstil der Eltern (Modellfunktion)
- ✓ Ängstlich-unsicherer Bindungsstil
- ✓ Genetische Faktoren

Ängste werden letztendlich erlernt!

4. Diagnostik von Angststörungen

- Mehrere Quellen und Methoden verwenden
- Bereiche: Empfindungen, Gedanken, Verhalten, Körperreaktionen
- Entwicklungsangemessenheit
- Kontext (generell, situativ)
- Kriterien einer Angststörung
- Ausmaß der Beeinträchtigung, Folgen für Verhalten und Beziehungen
- Körperliche Untersuchung
- Abklärung komorbider Störungen

Symptom- und Verhaltensanalyse (auslösende und aufrechterhaltende Faktoren der Angststörung):

- Grundlegende Persönlichkeit
- Bindungserfahrungen und Lebensereignisse
- Auslösende Reize, d.h. Situationen, Objekte, Gedanken
- Reaktion des Jugendlichen auf dies Reize:
 - * Körperlich
 - * Kognitiv
 - * Verhalten
- Reaktion der Bezugspersonen
- Modellverhalten Bezugspersonen
- Überbehütende Eltern-Kind-Beziehung

5. Umgang mit Angststörungen und Interventionen

Interventionen sollten auf die speziellen Ängste der Betroffenen zugeschnitten sein

Es gibt gute Wirksamkeitsnachweise für verhaltenstherapeutische

Interventionen bei Angst- und phobischen Störungen:

- Reizkonfrontationsverfahren
- Operante Techniken (soziale Verstärkung, Münzverstärkung)
- Soziales Kompetenztraining / Selbstsicherheitstraining
- Kognitive Techniken (z.B. Problemlösetraining)
- Entspannungstraining (progressive Muskelentspannung)
- Hausaufgaben (Therapieaufgaben)
- Psychoedukation
- Elterstraining

...

Es gibt auch Hinweise auf die Wirksamkeit klientenzentrierter Ansätze, z.B. das Programm „Löwenherz für ängstliche Grundschulkinder (Sandra Aures, Universität Hamburg)

Manchmal werden auch Psychopharmaka eingesetzt, z.B. SSRI (Selektive Serotoninwiederaufnahmehemmer).

Beispiel für eine Intervention:

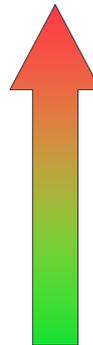
Tabelle für Angstbeobachtungen

⇒ Welche Angststörung hat das Mädchen?

Tabelle für Angstbeobachtungen

| 1. Wochen-tag, Datum | 2. Dauer (Minuten, Stunden), Uhrzeit | 3. Womit fängt Deine Angst an? (z.B. Druck im Bauch, Luftnot, Herzklopfen, ...) | 4. Was machst Du gerade? (Situation) | 5. Wie heftig ist Deine Angst? 1-10 von schwach bis Panik | 6. Was sind Deine Angstgedanken? | 7. Was machst Du daraufhin? |
|----------------------|--------------------------------------|---|---|---|--|--|
| Sonntag, 28.8.2009 | Etwa 8 Minuten, gegen 12.30h | Bin mit meinen Eltern und deren Freunden auf dem Fernsehturm | Unruhe, Schwindel, Kopfschmerzen, Zittern, Herzklopfen, mir wird speiübel | 8-9 | „Ich kippe gleich um!“, „Ich stürze da runter!“, „Kein Arzt ist da!“ | Ich hab meine Eltern gezwungen, mit mir sofort nach Hause zu gehen |

Wie stark ist Deine Angst ?



10. unerträglich
9. fürchterlich heftig
- 8.
7. stark
6. sehr unangenehm
- 5.
4. unangenehm
- 3.
2. stärker, aber noch erträglich
1. ganz schwach

Sieben Schritte zur Überwindung der Angst

Zuerst musst Du Deine Angst beobachten und genauer kennen lernen!

- Notiere, wann und in welchen Situationen Deine Angst auftritt, nimm dazu die Tabelle zur Hilfe.

Stelle dich mutig deiner Angst!

- Vermeide die Angst nicht, sondern geh in sie hinein!
- In kleinen Schritten, beginne mit der leichtesten Angst!
- Nur so kannst Du Dich überzeugen, dass die Katastrophe nicht eintritt.

Lenke deine Konzentration von den Angstgedanken weg!

- Beschäftige Dich mit anderen Themen als Deiner Angst!
- Wenn Du Dich an die Angst gewöhnt hast, wird das nicht mehr nötig sein.

Nimm Dein Leben in die eigene Hand!

- Plane und erledige so viel wie möglich im Alleingang!

Behaupte dich mehr!

- Setz Dich entschiedener anderen gegenüber durch (Freunden, Eltern, Lehrern, ...) – aber mit fairen Mitteln!

Verhalte dich gesund und lebe gut!

- Treibe regelmäßig Sport!
- Meide gesundheitsschädliche Stoffe!
- Ernähre Dich gesund, schlaf genügend!
- Unternimm etwas mit Dir, vor allem Dinge, die Dir Spaß machen!

Plane deine Zukunft!

- ... damit Du Dich auf Vieles freuen kannst und auch weißt, wofür Du Dich begeistern kannst und einsetzen möchtest!



Plenum:

Was ergibt sich daraus für den Umgang mit den Jugendlichen dieser Einrichtung, die unter Ängsten leiden?

6. Rückmeldung

- ✓ Methodische Wünsche
- ✓ Themenwünsche

