

"Schwer, sich vor anderen zu präsentieren"

BZ-INTERVIEW mit Diplompsychologin Martina Krämer zu Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen.



Krämer Foto: Privat

Kiba – Kinder bewältigen Angst – heißt eine Studie, die sich derzeit am Institut für Psychologie der Universität Freiburg mit Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen zwischen 8 und 14 Jahren beschäftigt. Claudia Fübler hat mit Diplompsychologin Martina Krämer gesprochen, die seit zehn Jahren zum Thema forscht und betroffene Kinder für das Therapieprogramm sucht.

BZ: Frau Krämer, wie viele Kinder leiden unter Angststörungen?

Krämer: An Angststörungen, die behandlungsbedürftig sind, leiden rund zehn Prozent aller Kinder. Angst an sich hat jedes Kind mal, es gibt immer solche Phasen. Klinisch relevant wird es, wenn die Kinder darunter leiden und in ihrem Alltag beeinträchtigt sind.

BZ: Wovor haben die Kinder Angst?

Krämer: Drei verschiedene Formen kommen am häufigsten vor. Zum einen die sogenannten spezifischen Phobien, da kann das Angst machende Objekt klar benannt werden: Spinnen zum Beispiel, Hunde oder Tunnel. Eine solche Angst beeinträchtigt das Kind meist nicht so sehr, allerdings tauchen die spezifischen Ängste meist zu mehreren auf. Das Kind hat dann beispielsweise Angst vor Spinnen, Hunden und Tunneln – und da

wird's dann langsam schwierig. Eine zweite Form der Ängste sind die sehr verbreiteten sozialen Phobien. Diese Kinder tun sich sehr schwer damit, sich selbst zu präsentieren, vor anderen zu sprechen oder mit den Klassenkameraden in Kontakt zu kommen. Das führt mittelfristig zu Problemen in der Schule. Die dritte Form sind Trennungsängste, da fällt es den Kindern schwer, sich von ihrer Mutter, mitunter auch vom Vater zu lösen.

BZ: Warum sollten diese Ängste therapiert werden?

Krämer: Weil wir aus der Forschung wissen, dass Kinder, die Ängste haben und nicht therapiert werden, diese Ängste ihr Leben lang behalten können. Die Ängste werden oft schlimmer, meist kommen dann noch andere Formen der Angst hinzu. Generell ist es bei Angststörungen sinnvoll, so früh wie möglich zu behandeln, das ist am erfolgreichsten.

BZ: Wie genau können Angststörungen bei Kindern therapiert werden?

Krämer: Die Forschungslage dazu zeigt eindeutig, dass eine kognitive Verhaltenstherapie bei Angststörungen am erfolgreichsten ist. Wir erreichen damit so gute Ergebnisse wie bei keiner anderen psychischen Erkrankung. In einer kognitiven Verhaltenstherapie lernen die Kinder alles über ihre Angst und wie sie mit Angst auslösenden Situationen umgehen können. Sie werden im Rahmen der Therapie auch schrittweise mit diesen Situationen konfrontiert.

Kiba-Studie: Das Institut für Psychologie der Universität Freiburg bietet ein vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördertes Projekt für Kinder und Jugendliche mit Angststörungen zwischen 8 und 14 Jahren an. Infos unter 0761/20396766, kiba-studie@psychologie.uni-freiburg.de und kiba-studie.de.

Autor: cfr

WEITERE ARTIKEL: GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

Wie sinnvoll ist die Schutzausrüstung für Skifahrer?

Hobby-Skifahrer rüsten auf: Helme gehören längst zur Normalausrüstung. Rund jeder sechste Fahrer versucht, zusätzlich mit einem Rückenprotector seine Wirbelsäule vor Schaden zu bewahren. **MEHR**

Viel Zeit und wenig Hefe

Dafür, dass Brot so unterschiedlich schmeckt, gibt es viele Gründe. **MEHR**

Wie sicher ist die TÜV-geprüfte Verhütungs-App?

Verhütung per Körpertemperatur – das ist nicht neu. Verhütungs-Apps auch nicht. Der TÜV Süd hat nun aber erstmals eine solche zertifiziert. Frauenärzte sehen das Angebot kritisch. **MEHR 15**