

Malene Klindt Bohni

JUGENDLICHE MIT ANGSTSTÖRUNGEN UNTERSTÜTZEN

Ein Leitfaden für
Eltern und Fachleute

Malene Klindt Bohni

JUGENDLICHE MIT ANGSTSTÖRUNGEN UNTERSTÜTZEN

Ein Leitfaden für
Eltern und Fachleute

Renate Götz Verlag



Malene Klindt Bohni

JUGENDLICHE MIT ANGSTSTÖRUNGEN UNTERSTÜTZEN

Ein Leitfaden für
Eltern und Fachleute

Übersetzung aus dem Dänischen von
Eileen Petersmann

Renate Götz Verlag

Titel des dänischen Originals:

Støt unge med angst. En guide til forældre og fagprofessionelle

© Straarup & Co und Malene Klindt Bohni, 2018

Autorin: Malene Klindt Bohni

Übersetzung: Eileen Petersmann

Deutsche Ausgabe 2020

Copyright © Renate Götz Verlag

A-2731 Dörfles, Römerweg 6

info@rgverlag.com

rgverlag.com

Coverbild: time. photocase.com

Layout & Gesamtgestaltung: Eva Denk . outlinegrafik.at

Illustrationen:

nadiinko/Adobestock.com S. 15, 16

ph7 kommunikation . ph7.dk S. 74, 76, 77, 97

alle anderen Eva Denk, auf Basis des dänischen Originals von ph7 kommunikation

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Reproduktion des Inhalts ist laut Urheberrecht nicht zugelassen. Hiervon ausgenommen sind kurze Auszüge zwecks Buchvorstellungen.

ISBN 978-3-902625-86-1

INHALT

Vorwort

Kapitel 1 . Was ist eine Angststörung?

Angststörungen aus geschichtlicher Perspektive

Angst versus Furcht

Normale Angst Versus krankhafte Angst

Kapitel 2 . Angststörungen

Die Komponenten der Angst

Gedanken

Gefühle

Körperliche Symptome

Verhalten

Andere Symptome

Verbreitung

Angststörungen

Soziale Phobie

Panikstörung und Agoraphobie

Zwangsstörung

Generalisierte Angststörung

Hypochondrische Störung

Die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) und

Anpassungsstörung

Prüfungsangst

Spezifische Phobie

Trennungsangst

Selektiver Mutismus

Dysmorphobie

Kapitel 3 . Komorbide Erkrankungen

Depression

Ticstörung/Tourette-Syndrom

Esstörung

ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung)

Autismus und Asperger-Syndrom

Kapitel 4 . Ursachen für Ängste

Was sagt die Forschung?

Ein wachsendes Problem

Diagnosen

Schnellebigkeit und Stress

Druck aus den Sozialen Medien

Individualisierung

Leistungsgesellschaft

Die Ursache spielt keine Rolle

Kapitel 5 . Behandlung von Angststörungen

Kognitive Verhaltenstherapie

Die Angst ≠ die Person

Psychoedukation

Konkrete Ziele

Kognitive Methoden

Verhaltenstherapeutische Methoden

Belohnung

Einbeziehung der Eltern

Medikamentöse Behandlung

Kapitel 6 . Hinweise für Eltern und Fachleute

Wie erkennt man eine Angststörung?

Was können Eltern und Fachleute tun?

Zuhören

Dem „Ich-regle-das-Reflex“ widerstehen

Hilfsmittel, um das Katastrophendenken zu erkunden

Hilfsmittel, um Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten auszuschleichen

Zwang bringt nichts

Auf das eigene Verhalten achten

„Man muss das Eisen schmieden, solange es kalt ist“

Fortschritte anerkennen – auch die kleinen

Die Angst und die Schule

Wenn Kinder oder Jugendliche mit Angststörungen fernbleiben

Informationen für Mitschülerinnen und Mitschüler

Themen, die Angst machen

[Die Ängste und die Familie](#)
[Zusammenarbeit](#)
[Was ist mit Geschwistern?](#)
[Auf sich selbst achtgeben](#)
[Angst und Aufmerksamkeit](#)
[Quellenverzeichnis](#)

VORWORT

Ängste sind nur eine Phase, da muss man durch. Das ist eine weit verbreitete Meinung. Aber wir wissen aus zahlreichen Studien, dass Ängste in der Regel nicht von alleine verschwinden oder vorübergehen.

Angststörungen betreffen alle Altersgruppen und besonders unter Jugendlichen sind sie sowohl ein großes als auch ein verbreitetes Problem. Diese krankhaften Ängste können sehr beeinträchtigend sein und ohne die richtige Hilfe kann diese sehr unangenehme Krankheit junge Menschen bis in das Erwachsenenalter verfolgen – oftmals mit der Folge einer deutlich verringerten Lebensqualität. Darum ist es wichtig, dass Eltern, Lehrerinnen und Lehrer und andere Berufsgruppen im Umfeld von Jugendlichen Wissen über Angststörungen besitzen, damit sie besser gerüstet sind, wenn es darum geht, die Jugendlichen zu erkennen, die von den unterschiedlichen Formen der Krankheit betroffen sind, und ihnen helfen zu können.

Dieses Buch richtet sich an Eltern von Jugendlichen mit Angststörungen genauso wie an Lehrerinnen und Lehrer, Mentorinnen und Mentoren und andere Berufsgruppen, die mit dieser Zielgruppe arbeiten.

Das Ziel des Buches ist, alle im Umfeld der Betroffenen auf den gleichen Wissensstand zu bringen, damit alle – ausgehend von gemeinsamem Hintergrundwissen – zusammen daran arbeiten können, die Betroffenen, so gut es geht, zu unterstützen und ihnen zu helfen.

Angststörungen sind so weit verbreitet, dass jeder – beruflich oder privat – irgendwann mit einer betroffenen Person zu tun haben wird. Aus meiner Arbeit weiß ich, dass Eltern und Pädagoginnen und Pädagogen oft unsicher sind, wie sie am besten unterstützend und helfend wirksam

werden können. Ebenso kann es schwierig sein zu wissen, was denn „das Richtige“ zu tun sei. Denn das, was einem unmittelbar als einleuchtend richtig erscheint, kann auf lange Sicht dazu beitragen, die Angststörung aufrechtzuerhalten.

Das Wissen über Angststörungen ist daher eine wichtige Voraussetzung dafür, helfen zu können, und es ist die Absicht dieses Buches, dabei zu unterstützen. Das Buch konzentriert sich auf Jugendliche, aber da Angststörungen Menschen aller Altersgruppen betreffen und sich auf vergleichbare Art und Weise äußern, kann es auch genutzt werden, um Angststörungen bei Kindern und Erwachsenen zu verstehen.

Im Buch werden die neuesten Erkenntnisse über Angststörungen bei Jugendlichen besprochen – zum Beispiel die verschiedenen Komponenten von Angst, die verschiedenen Formen von Angststörungen, deren Verbreitung und Ursachen. Beim Lesen bekommt man Einblicke darin, welche Behandlungsmethoden die effektivsten sind – die kognitive Verhaltenstherapie und die medikamentöse Behandlung. Außerdem wird ein Hands-on-Wissen darüber vermittelt, wie man einen jungen Menschen, der von Angststörungen betroffen ist, am besten unterstützen kann. Es wird immer wieder Fallbeispiele aus dem Klinikalltag geben, die alle anonymisiert sind, um die Identität der Personen zu wahren.

Kapitel 1

WAS IST EINE **ANGSTSTÖRUNG?**

ANGSTSTÖRUNGEN AUS GESCHICHTLICHER PERSPEKTIVE

Angsterkrankungen existieren wahrscheinlich schon seit Anbeginn der Menschheit. Aber das Wissen und Verständnis, das wir heute in Bezug auf Ängste haben, hat sich erst in den letzten Jahrzehnten entwickelt.

Im alten Griechenland – vor über 2000 Jahren – benutzte man den Terminus *Hysterie*, um einen Geisteszustand zu beschreiben, der von intensiven Angstgefühlen geprägt ist. Das Wort *Hysterie* stammt vom griechischen Wort *hysterikos* ab, das *Gebärmutter* bedeutet, und man betrachtete es als etwas, das ausschließlich Frauen betraf. Dem Philosophen Platon (427 bis 347 v. Chr.) zufolge wurde Hysterie dadurch

verursacht, dass die Gebärmutter im Körper auf Wanderschaft ging, weil die Frau sich danach sehnte, schwanger zu werden.

In der Renaissance (ca. 14. bis 17. Jahrhundert) wurden Frauen mit Angstleiden als Hexen angesehen. Wenn die Frauen über ihre Ängste sprachen oder physische Angstsymptome zeigten, die man sich anders nicht erklären konnte, wurden sie mithilfe von Folter oder Hinrichtung „behandelt“.

Im Zuge der großen Kriege – unter anderem des Amerikanischen Bürgerkrieges (1861 bis 1865) und des Ersten und Zweiten Weltkrieges – wurde anerkannt, dass Angstleiden auch Männer treffen können. Dieses Leiden würde man heute Posttraumatische Belastungsstörung (kurz PTBS) nennen.

Der Hysteriebegriff wurde seither durch den Neurosebegriff abgelöst, der sich besonders vor dem Hintergrund der verschiedenen Neurosetheorien des Begründers der Psychoanalyse Sigmund Freud (1856 bis 1939) verbreitete. Wie auch im alten Griechenland war Freuds ursprüngliche Theorie zu Angstneurosen, dass die Ängste mangelnder sexueller Befriedigung geschuldet seien. Später entwickelte Freud eine Theorie, die besagte, dass Ängste Ausdruck verdrängter Gefühle seien. Und noch später entstand die Theorie, Ängste seien Ausdruck eines inneren Konfliktes zwischen den Trieben des *Es* auf der einen und den Verboten des *Über-Ichs* auf der anderen Seite.

Letztere Theorie baute auf Freuds Drei-Instanzen-Modell auf, in dem das *Es* als Quelle unserer Instinkte und Triebe angesehen wird; das *Ich* als regulierende Instanz, gesteuert von Logik und Vernunft, während das *Über-Ich* die moralische, kontrollierende und richtende Instanz war.

Neurose war ein Sammelbegriff, den man für Angststörungen bis ins Jahr 1980 gebrauchte, als der amerikanische „diagnostische und statistische Leitfaden psychischer Störungen“, DSM-III, veröffentlicht wurde. Im Leitfaden bekamen Angstzustände neue Bezeichnungen und es wurden konkrete Kriterien für die verschiedenen Erkrankungen eingeführt.