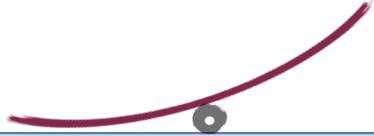


# Psychisch stabil bleiben



## Wieviel Angst ist noch *normal*?

Prof. Dr. med. Marcel Romanos

*Stellvertretender Präsident der DGKJP*

*Direktor Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie  
Zentrum für Psychische Gesundheit, Universitätsklinikum Würzburg*

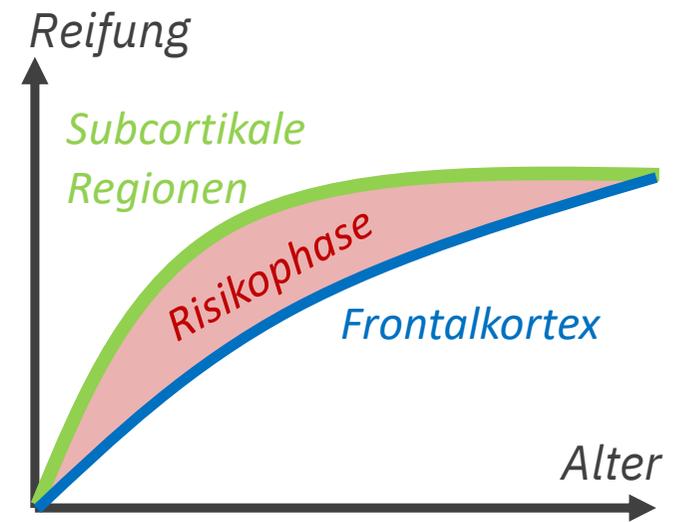
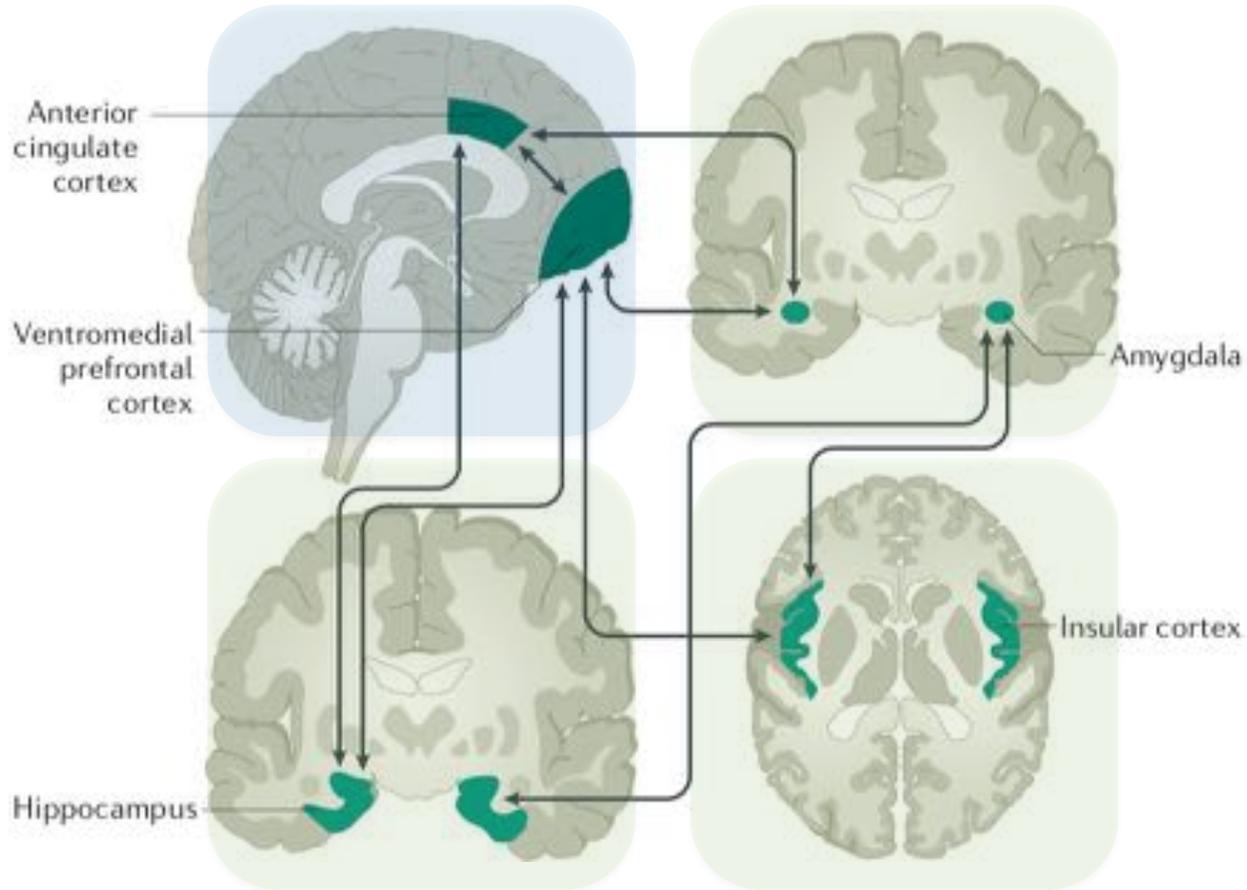
*Vorstand Deutsches Zentrum für Präventionsforschung Psychische Gesundheit DZPP*

*Keine Interessenskonflikte*

# Angstauslösende Situationen

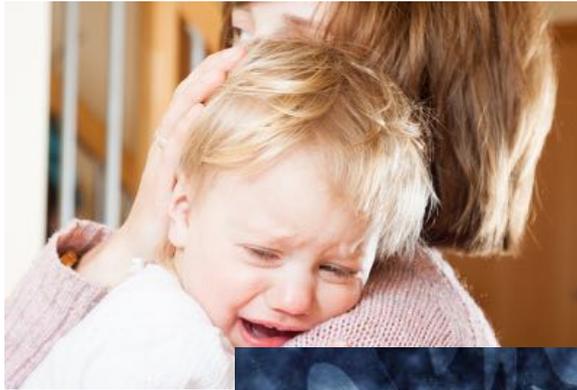


# Was passiert im Gehirn wenn wir Angst haben?



nach Mills et al., 2014

# Normale Entwicklungsängste



# Ab wann wird Angst zur psychischen Störung?

*Angst ist gesund bei...*

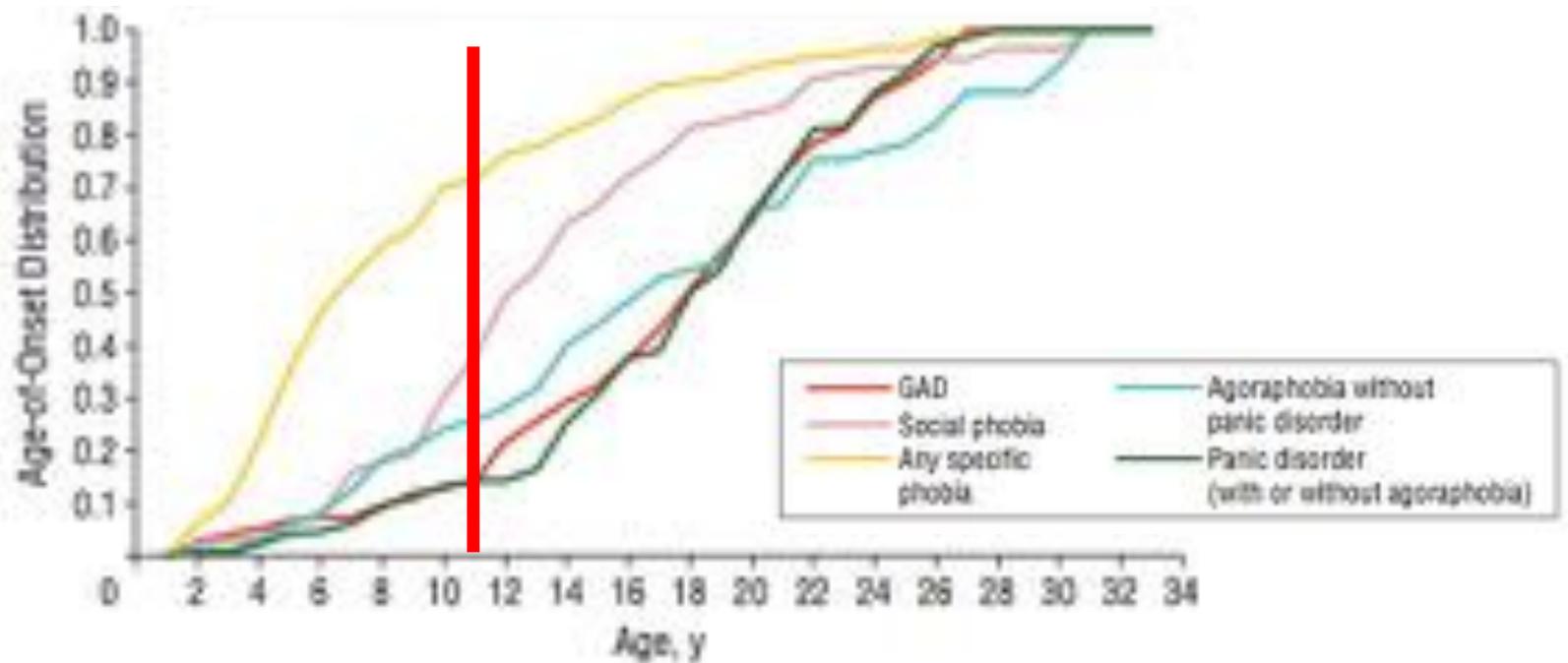
- realer Gefahr

*Angst ist krankhaft bei...*

- fehlender realer Bedrohung
- übermäßiger Ausprägung
- starkem Leidensdruck
- Vermeidungsverhalten



# Wann beginnen Angsterkrankungen?

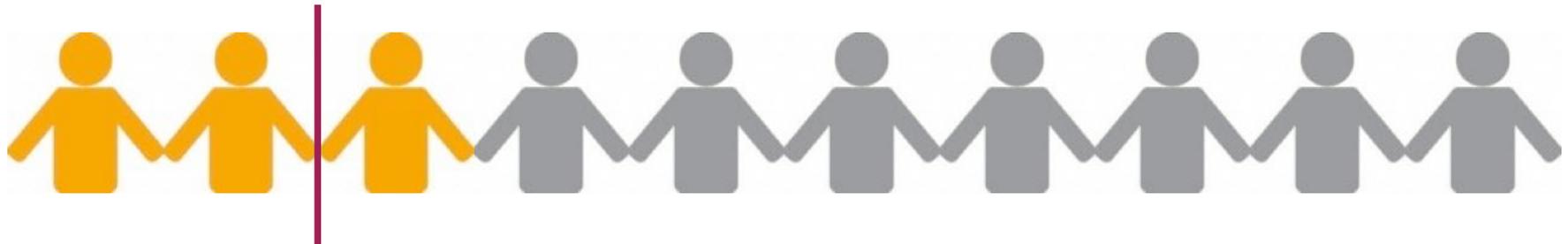


# Belastungen in der Corona-Pandemie

*Verminderte Lebensqualität*



*Psychische Auffälligkeiten*

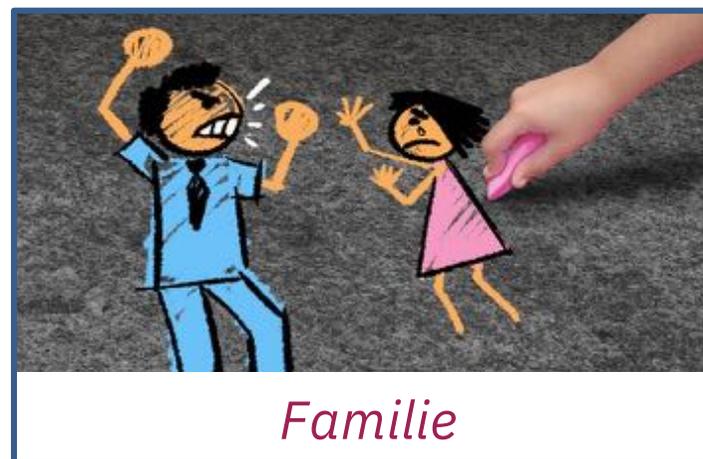


# Belastungen in der Corona-Pandemie

## *Risikogruppen*

- Psychische Erkrankungen (Kind und/oder Eltern)
- Alleinerziehende
- Migrationshintergrund
- Behinderung
- Weibliches Geschlecht

# Ängste in der Pandemie



# Fallbeispiel Tina

- 4 Jahre alt, Kindergarten
- Eingewöhnungsschwierigkeiten, Trennungsängste
- ruhiges, schüchternes Mädchen
- muss ermuntert werden zu Spiel mit anderen
- hat eine engere Freundin in der Gruppe
- Eltern sehr besorgt und protektiv

*... Tina will nicht mehr in den Kindergarten gehen*



# Fallbeispiel Tim

- 10 Jahre alt, 5. Klasse Gesamtschule
- Leistungsprobleme in mehreren Fächern
- sozial zunächst gut integriert
- zuletzt sehr aufbrausend, Konflikte
- einer der Kleinsten in der Klasse
- Fehlzeiten wegen Bauchschmerzen

*... Tim will nicht mehr in die Schule gehen*



# Fallbeispiel Tanja

- 16 Jahre alt, 11. Klasse Gymnasium
- Leistungsprobleme, v.a. in Mathematik
- zunehmend sozial isoliert
- Eltern getrennt, Konflikte, Rechtsstreit
- Schlafstörungen
- „Blackouts“ in Prüfungen, Fehltage

*... Tanja will die Schule abbrechen*



# Sichtbare Veränderungen

## *Emotionen*

- lacht kaum, meidet Blickkontakt
- angespannt bis gereizt

## *Verhalten*

- oft allein, zieht sich zurück
- leise, gehemmt

## *Körper*

- Bauchschmerzen, Kopfschmerzen
- Fehlzeiten

## *Kognition*

- abwesend, sorgenvoll
- Fehlzeiten, Notenabfall



# Früherkennung

Ängste werden leicht übersehen oder fehlinterpretiert

- Hemmung/Fehlzeiten = mangelnde Motivation?
- Leistungsprobleme = mangelnde kognitive Fähigkeiten?
- sozialer Rückzug kann aktive Ausgrenzung auslösen
- Gereizte Stimmung kann Konflikte auslösen

# Trennungsangststörung



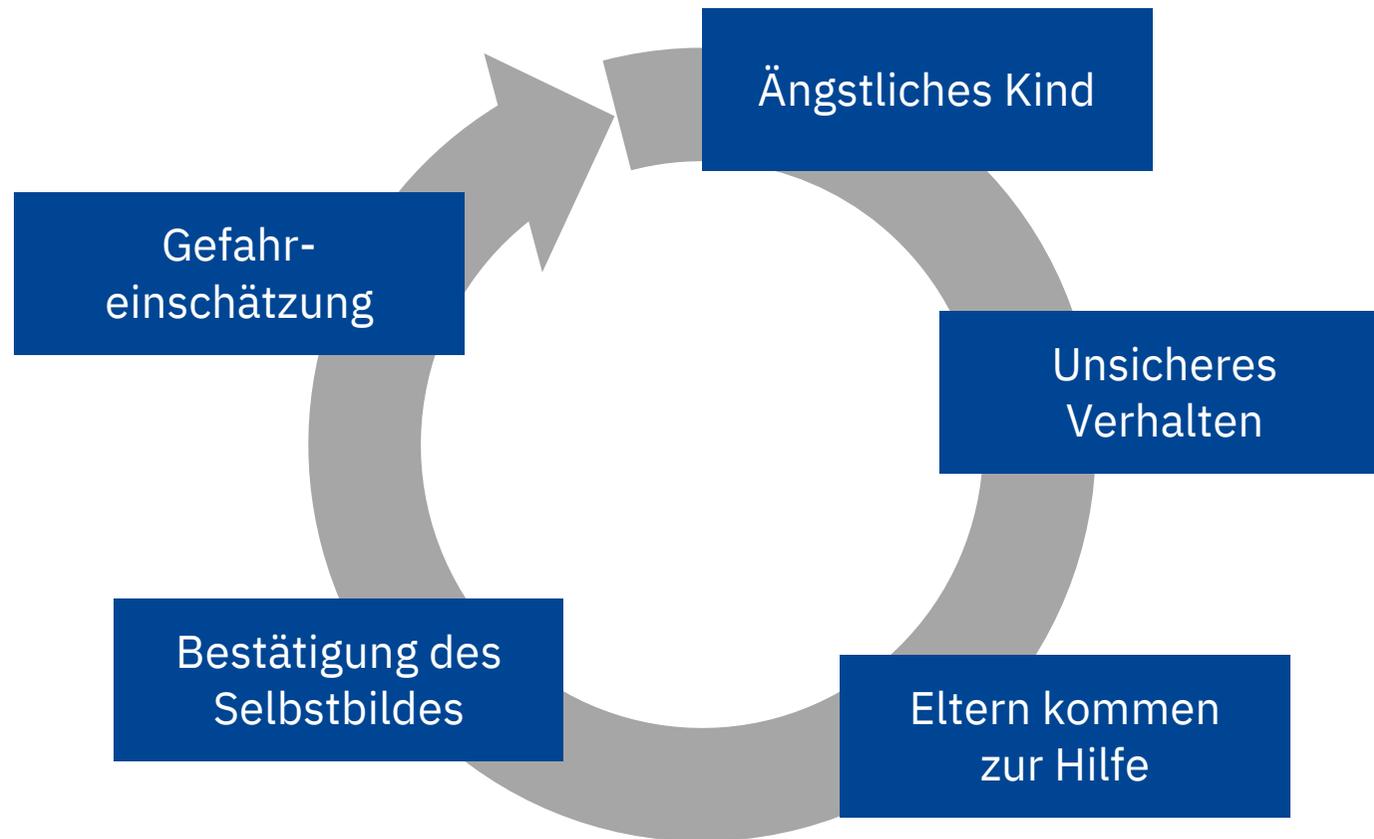
Mein Kind hat Angst...  
Ich mache mir Sorgen  
um mein Kind ...  
Ich muss ihm helfen...

Der Mama passiert etwas...  
Mir passiert etwas...  
Wir werden für immer  
getrennt sein...

# schulbezogene Phobien

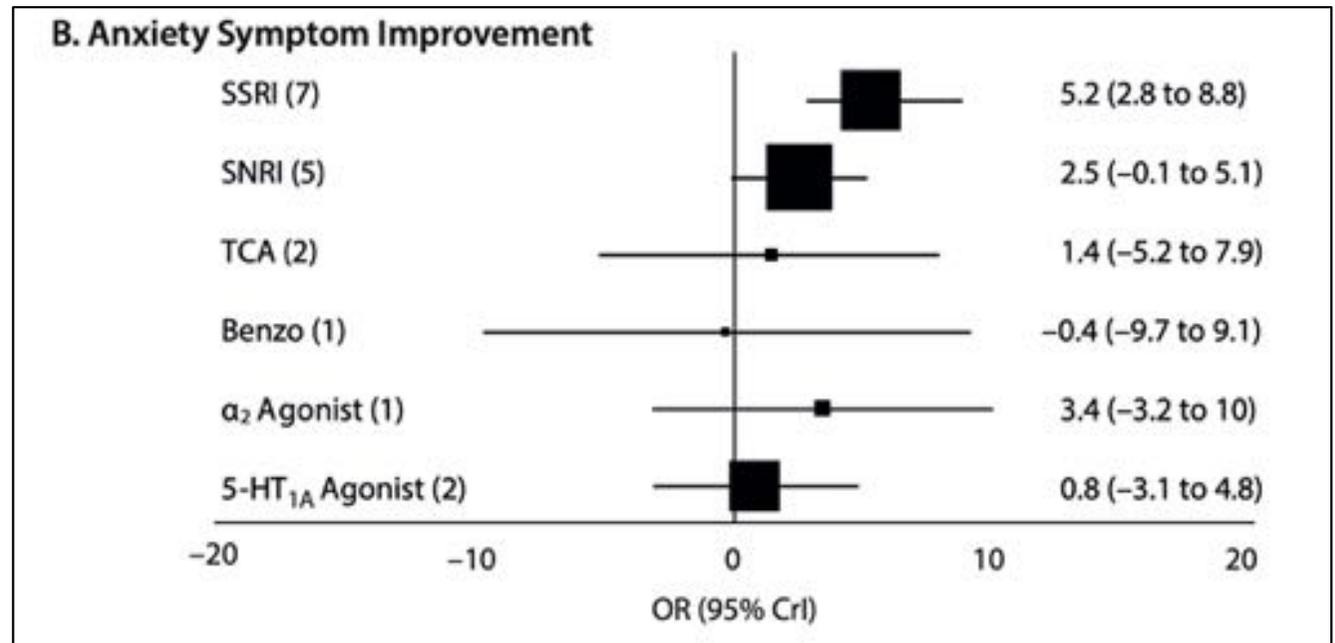


# Vermeidung verstärkt Angst

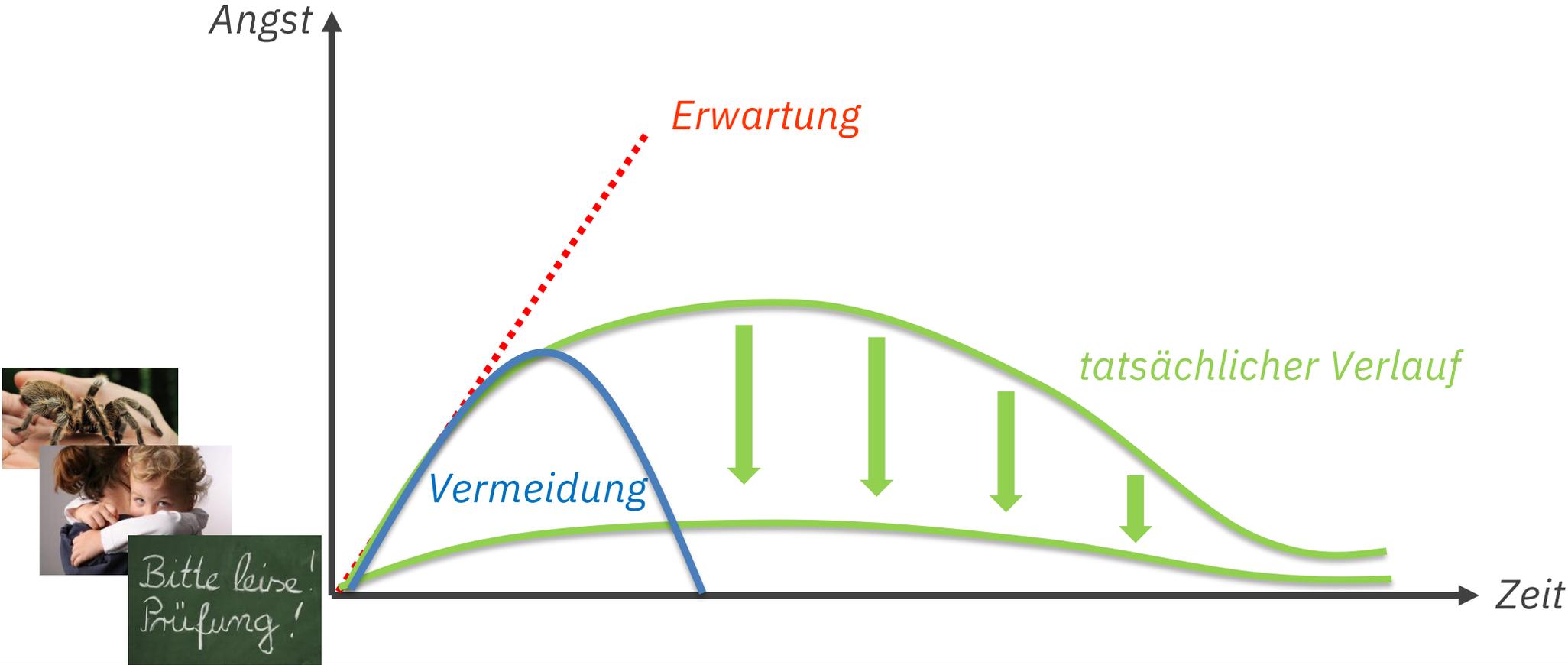


# Nachgewiesen wirksame Therapieoptionen

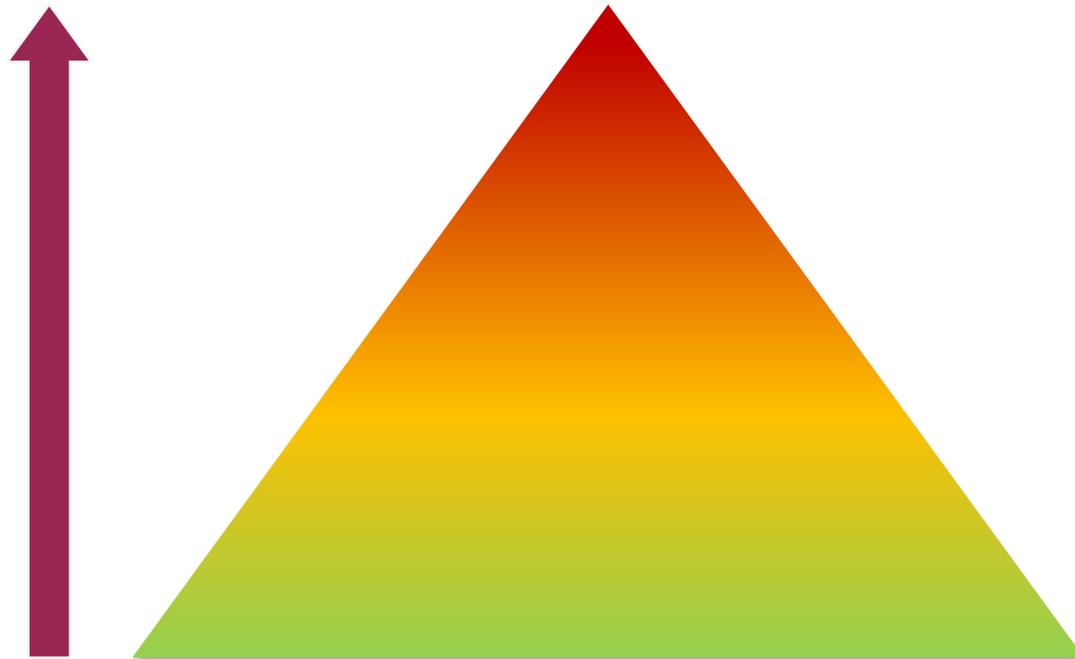
- kognitiv-behaviorale Verhaltenstherapie
- Antidepressiva  
(*Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer/ SSRI*)



# Expositionsbehandlung

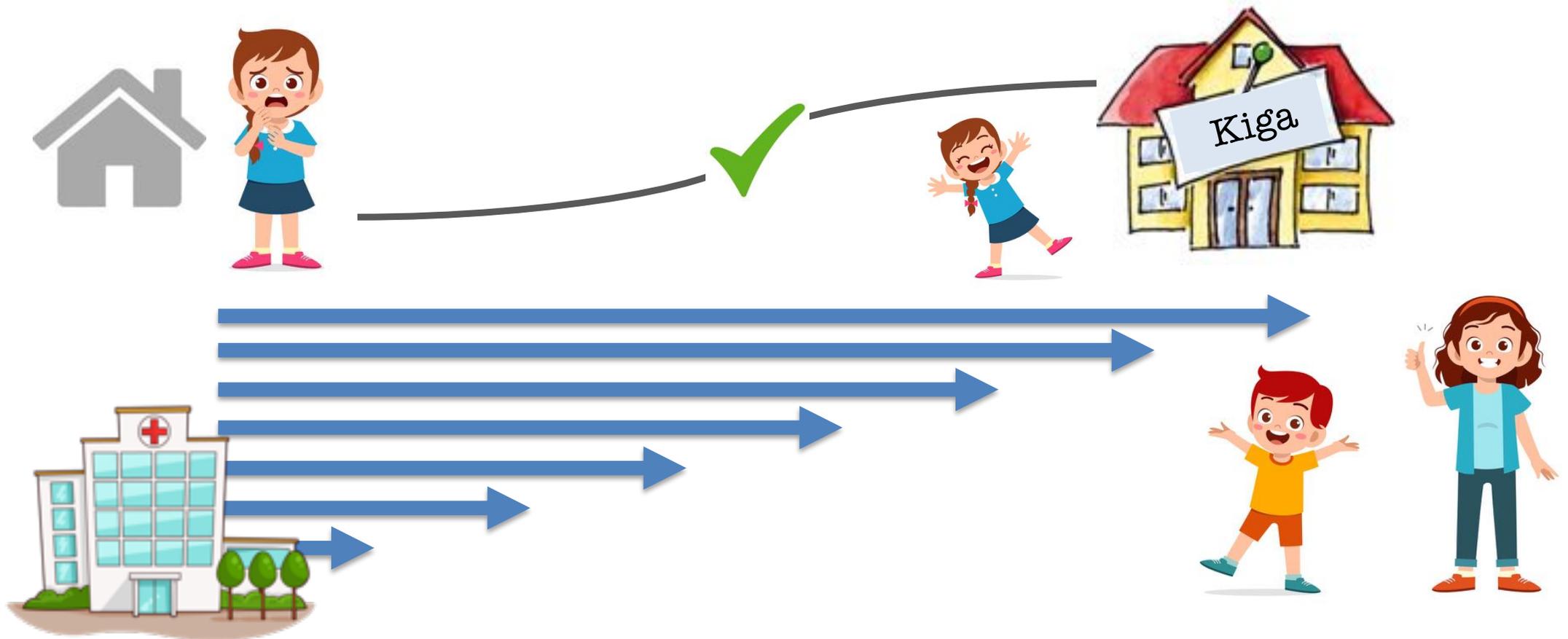


# Wie funktioniert gestufte Exposition?



*nicht von Laien ohne Anleitung durchzuführen*

# Gestufte Exposition bei Absentismus



# Entwicklungspsychopathologie



*Trennungsangst*

*Panikstörung*

*Depression*

# Resilienzfördernde Faktoren

- Positive Emotionalität, Optimismus
- Gutes Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeitserwartung
- Aktive Bewältigungsmechanismen
- Kognitive Flexibilität
- Soziale Unterstützung

# Resilienzfördernde Haltung

„Wie fühlst du Dich? Ich höre Dir zu.“

„Es ist ok, sich manchmal schlecht zu fühlen.“

„Ich glaube an Dich, das hast Du schon mal geschafft.“

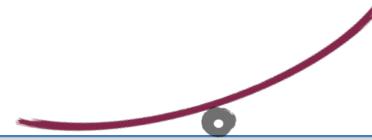
„Wir schaffen das zusammen“

„Manchmal muss man sich auch Hilfe holen“

# Take away

- Überwindung physiologischer Ängste ist Teil einer gesunden Entwicklung
- Kindheit und Jugend ist Hochrisikoalter für Erstmanifestation
- psychische, kognitive und soziale Folgen
- hoher Grad an Chronifizierung
- Früherkennung: Risikogruppen und Symptomspektrum
- für Diagnostik und Therapie Fachpersonal einbeziehen
- effektive universelle und targetierte Präventionsstrategien

# Psychisch stabil bleiben



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!