

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*

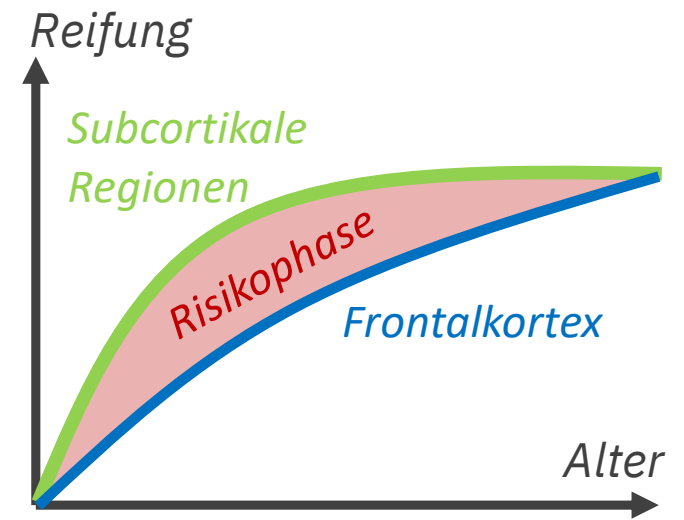
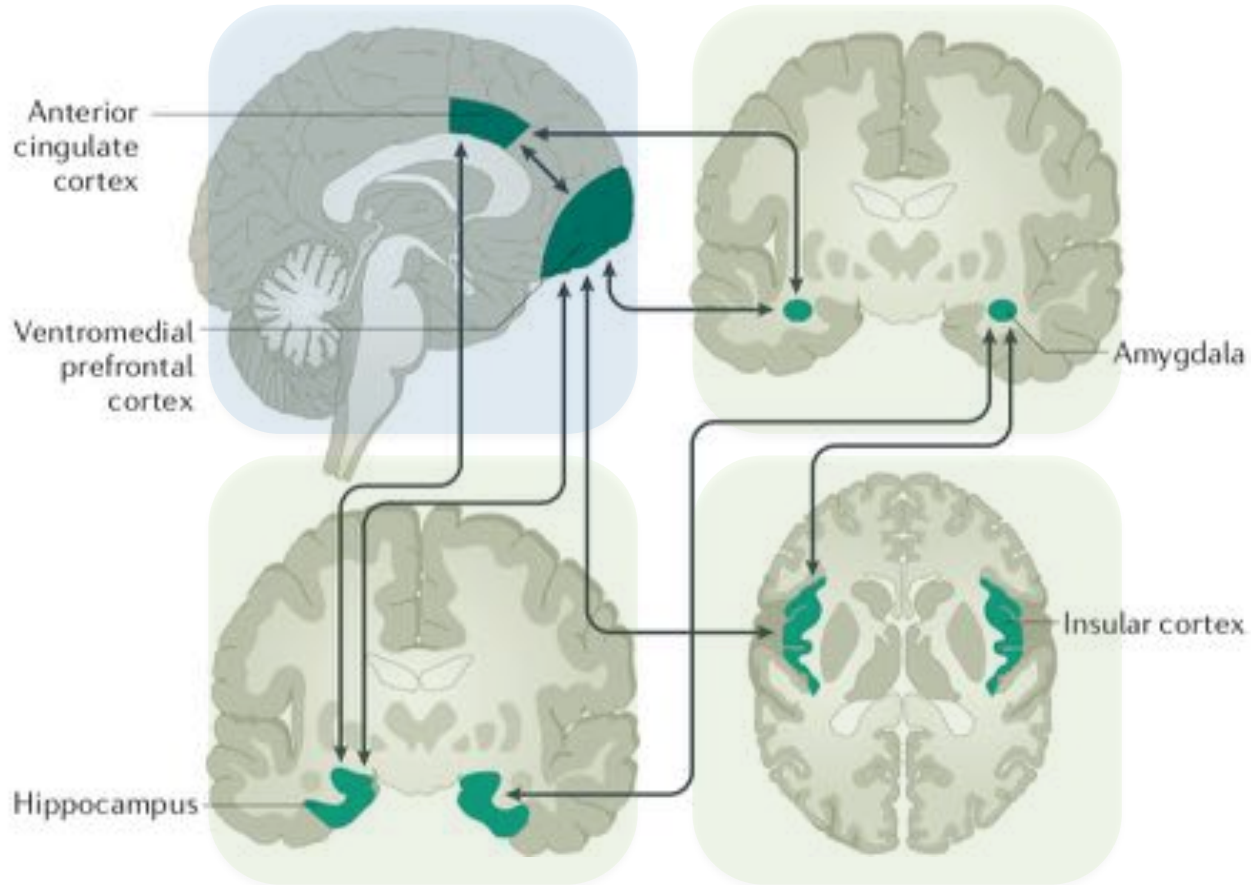
Vorstand Deutsches Zentrum für Präventionsforschung Psychische Gesundheit DZPP

Keine Interessenskonflikte

Angstauslösende Situationen

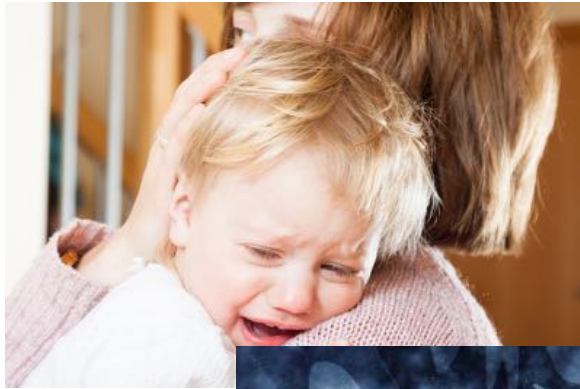


Was passiert im Gehirn wenn wir Angst haben?



nach Mills et al., 2014

Normale Entwicklungsängste



Ab wann wird Angst zur psychischen Störung?

Angst ist gesund bei...

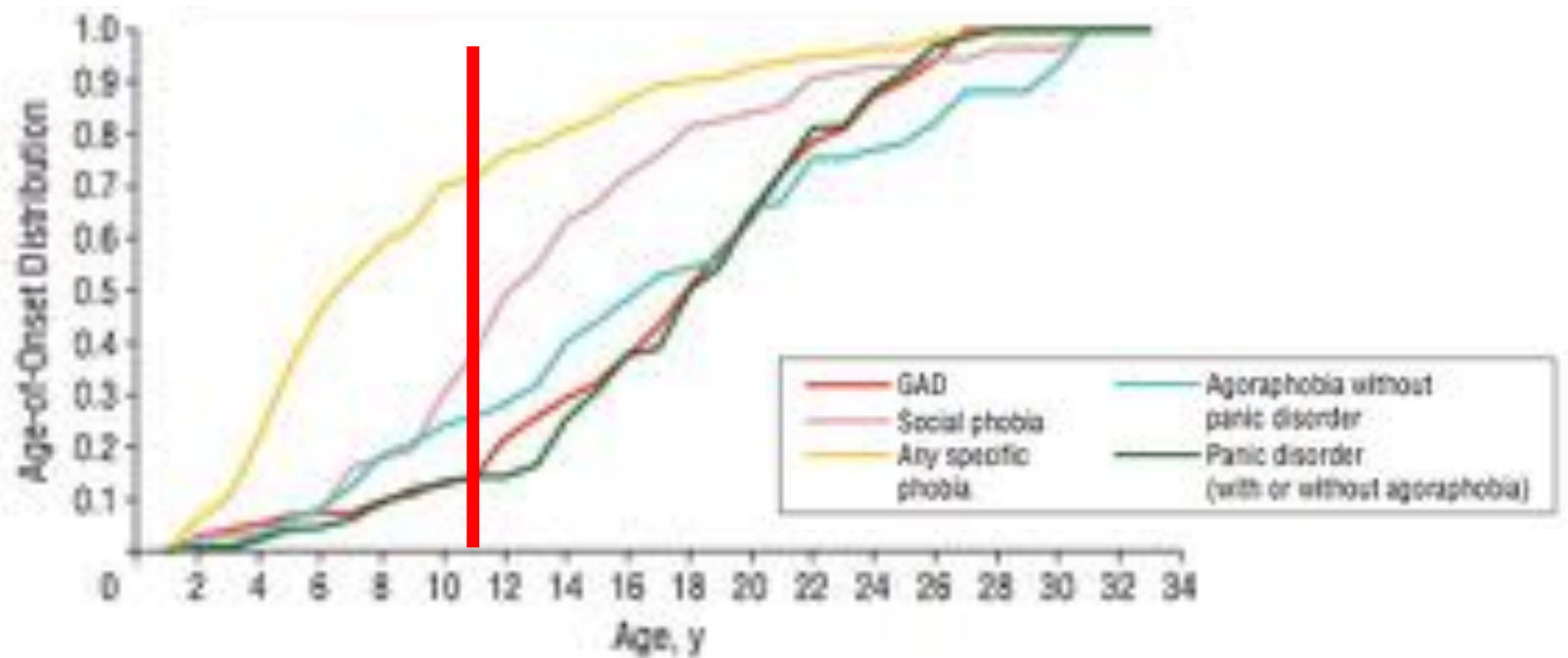
- realer Gefahr

Angst ist krankhaft bei...

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



Wann beginnen Angsterkrankungen?

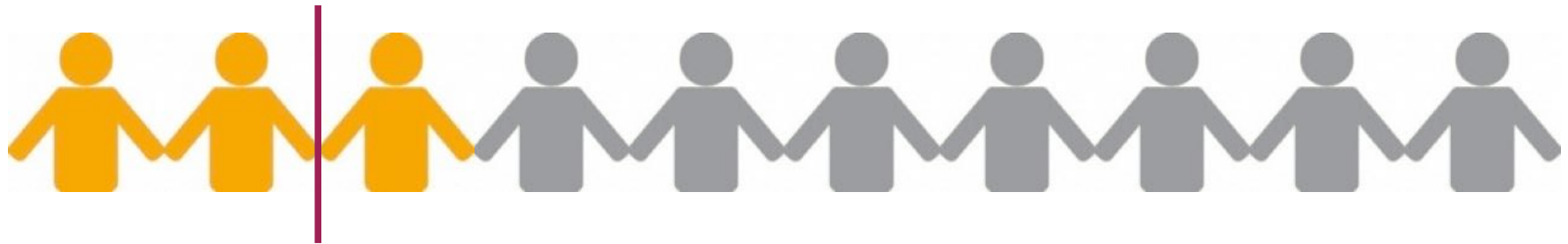


Belastungen in der Corona-Pandemie

Verminderte Lebensqualität



Psychische Auffälligkeiten

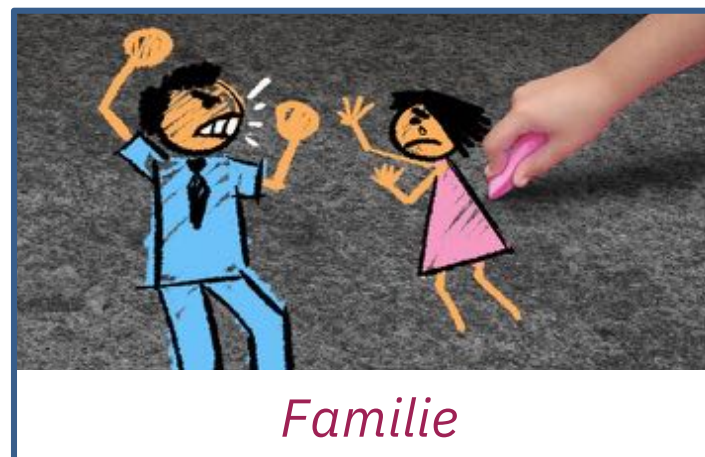


Belastungen in der Corona-Pandemie

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



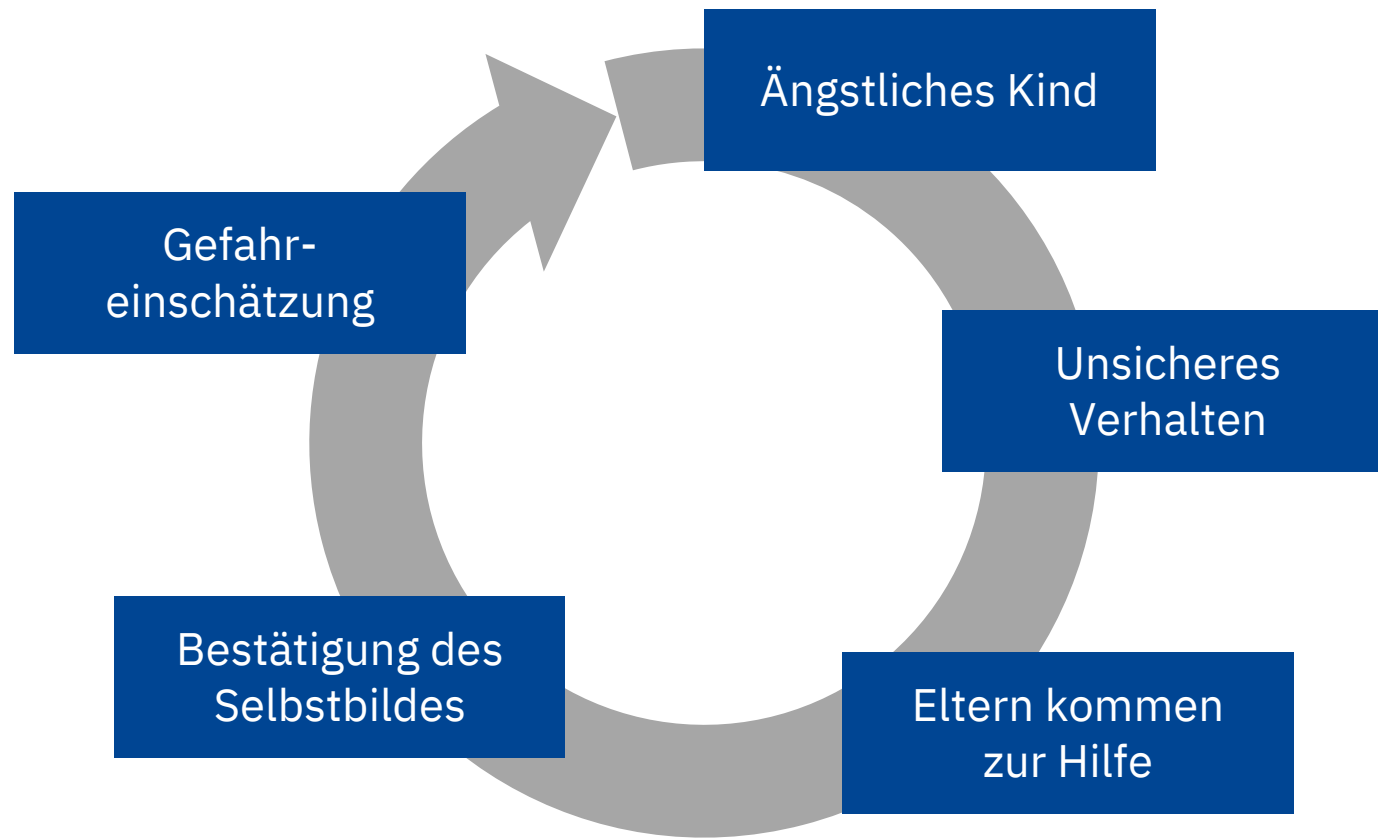
Mein Kind hat Angst...
Ich mache mir Sorgen
um mein Kind ...
Ich muss ihm helfen...

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

schulbezogene Phobien

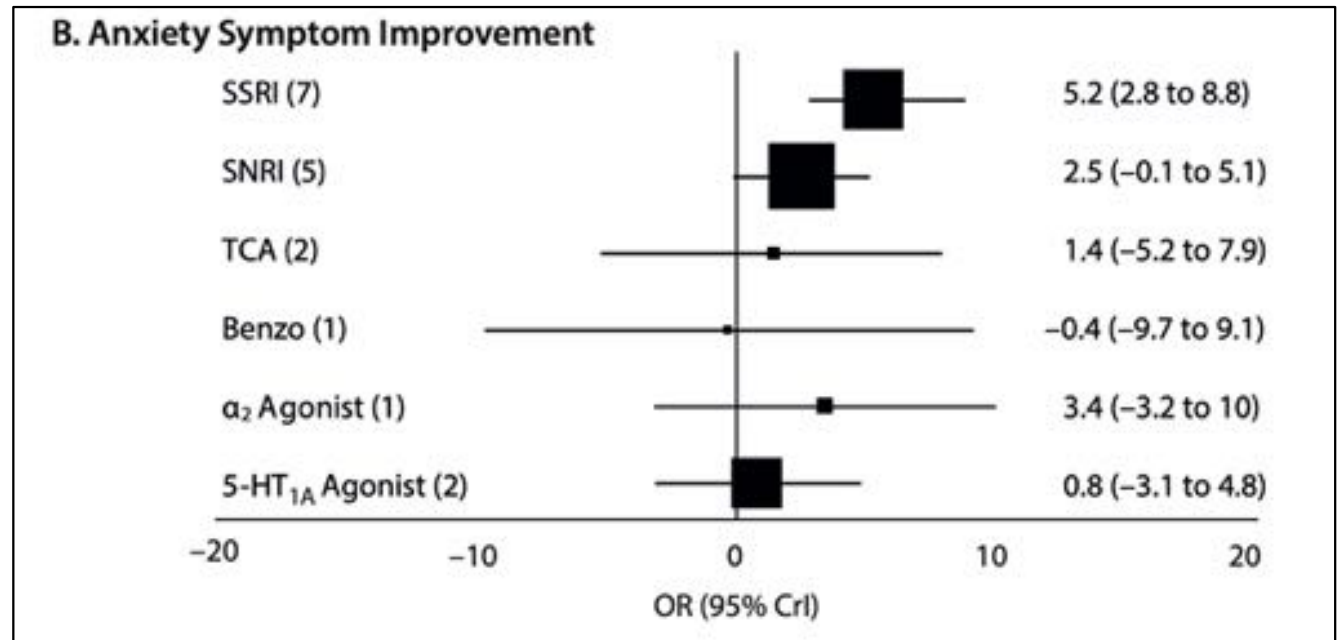


Vermeidung verstärkt Angst

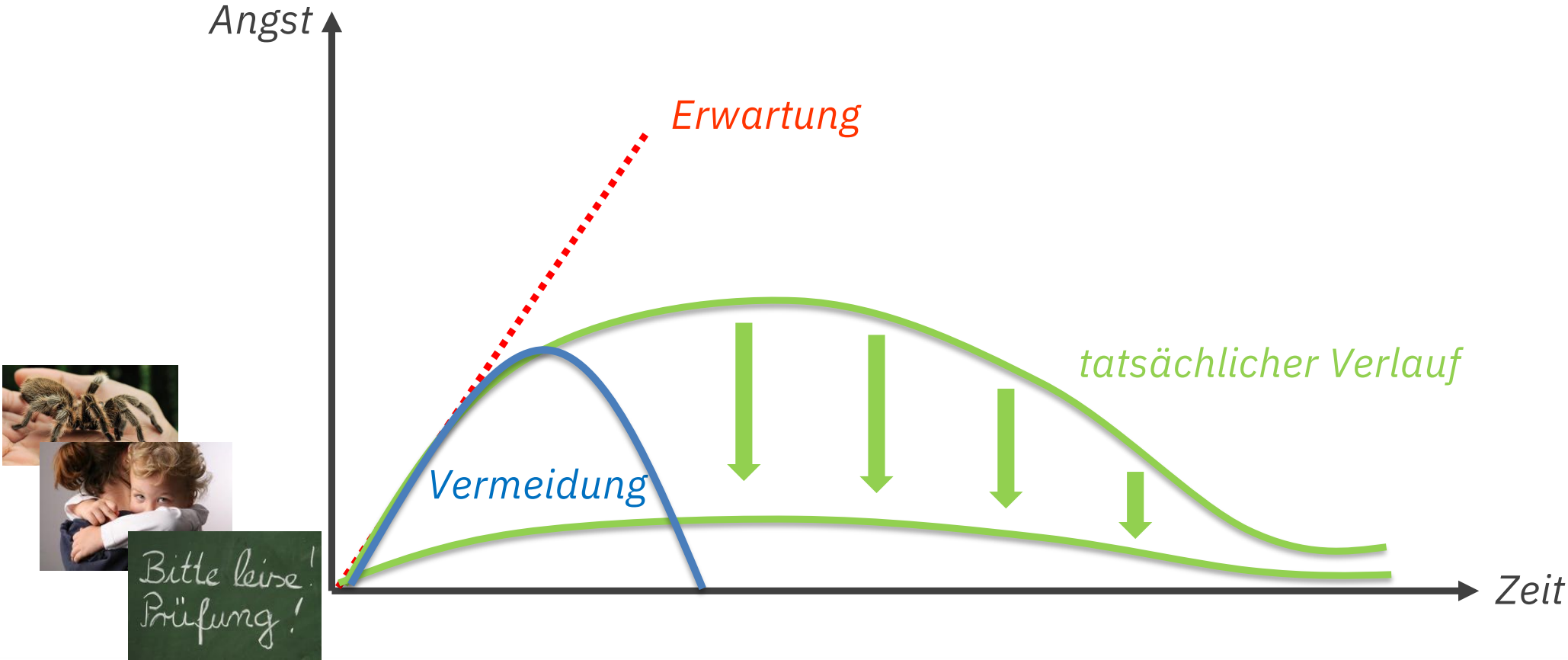


Nachgewiesen wirksame Therapieoptionen

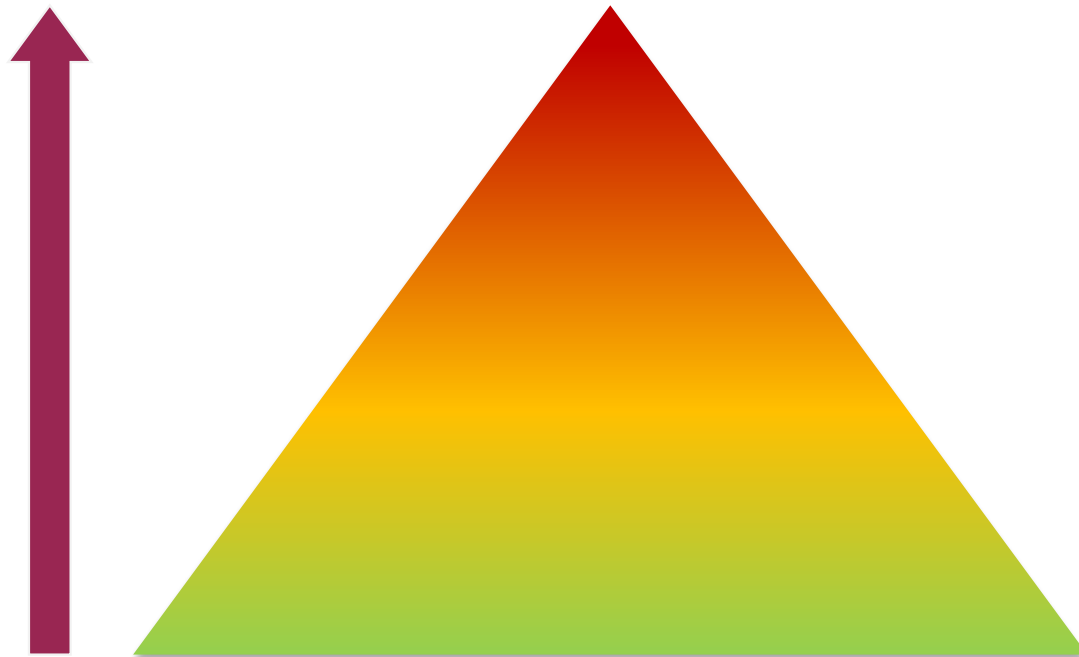
- kognitiv-behaviorale Verhaltenstherapie
- Antidepressiva
(*Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer/ SSRI*)



Expositionsbehandlung

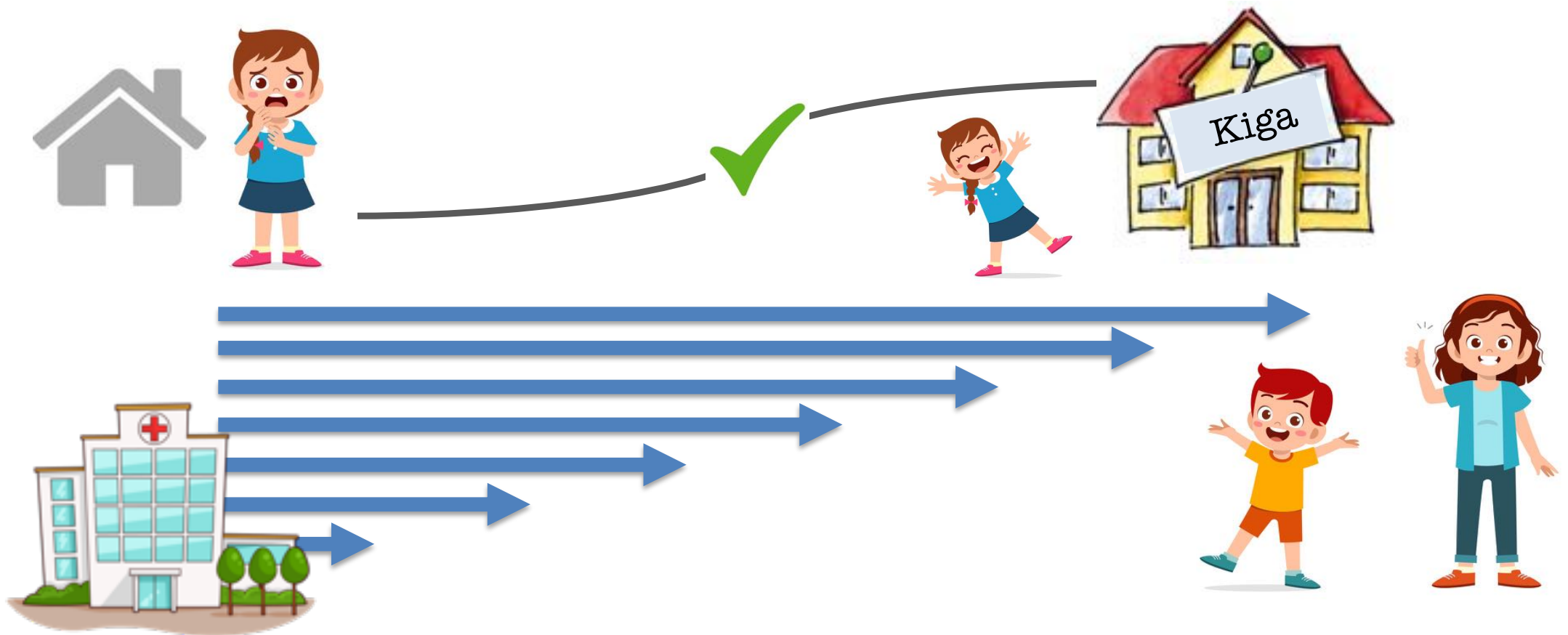


Wie funktioniert gestufte Exposition?



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.“

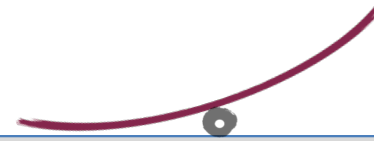
„Wir schaffen das zusammen“

„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!