



**Karin Littau**  
*Praxis für logotherapeutische Beratung  
und Angstprävention*

## **Informieren Sie sich über die Hintergründe des Programms „FREUNDE für Kinder“ und über Angststörungen.**

### **Symbolgehalt des Wortes FREUNDE**

Das Wort FREUNDE hilft Kindern und Jugendlichen, sich an die Fähigkeiten zu erinnern, die sie während des Programms gelernt haben. Jeder Buchstabe steht dabei für eine erlernte Fähigkeit

Unser Körper ist unser FREUND und teilt uns mit, wenn wir besorgt oder ängstlich sind, indem er uns Hinweise gibt.

Es ist wichtig zu lernen, unser eigener FREUND zu sein und uns selbst zu belohnen, wenn wir uns wirklich bemühen.

Es ist wichtig FREUNDSchaften zu schließen, um uns gegenseitig zu unterstützen und uns glücklich zu fühlen.

FREUNDE können uns helfen, mit schwierigen Situationen besser fertig zu werden.

## **Theoretisches Modell**

Das theoretische Modell umfasst...

... die kognitive Prozesse (Verstand).

Dies bezieht sich auf die inneren Gedanken, die wir über uns selbst, über andere und über Situationen haben.

... die physiologischen Prozesse (Körper).

Dies bezieht sich auf die Reaktionen in unserem Körper, wenn wir uns besorgt, nervös oder traurig fühlen.

... die Lernfertigkeiten (Verhalten).

Dies bezieht sich auf den Erwerb neuer Fähigkeiten zum Umgang mit Angst und Depression.

Der Verstand, der Körper und das Verhalten wirken bei der Entwicklung, Aufrechterhaltung und Erfahrung von Angst zusammen.

## **Häufigkeit der Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen**

Angststörungen sind die häufigsten psychischen Störungen bei Kindern und Jugendlichen.

Bis zu 23,5 % der Kinder und Jugendlichen von der Allgemeinbevölkerung sind irgendwann in ihrem Leben davon betroffen (Essau et. al. 2000).

Mädchen weisen 2- bis 4-mal höhere Raten von Angststörungen auf als Jungen.

Ein größerer Anstieg an Angststörungen erfolgt kurz nach der Pubertät.

## **Verlauf von Angststörungen**

Angststörungen können einen chronischen Verlauf bis ins Erwachsenenalter mit langfristiger psychosozialer Beeinträchtigung nehmen.

Eine Angststörung in der Jugend stellt ein 2- bis 3-fach erhöhtes Risiko für eine Angststörung im Erwachsenenalter dar.

Stärkste Prädiktoren für einen chronischen Verlauf sind

... früher Beginn der Störung

... das Vorliegen komorbider Störungen

... eine Beeinträchtigung durch die Störung

Studien mit Erwachsenen beweisen dies (Wittchen et. al. 1992).

## Zusammenhang zwischen Angst und Depression

Studien zufolge erhalten 80% der Fälle mit Angststörungen mindestens noch eine weitere Störung (Essau et. al.2000). Depression tritt dabei am häufigsten auf.

Die Symptome und Anzeichen von Depression verändern sich im Laufe des Lebens (Essau 2002).

Bei Jugendlichen manifestiert sich die Depression manchmal im Negativismus, antisozialem Verhalten und dem Gefühl nicht verstanden zu werden.

Langezeitstudien haben bewiesen, dass Angststörungen einer Depression häufig vorausgehen (Essau 2002). Daher kann eine Angstprävention im gewissen Maße auch einer Depression vorbeugen.

## Bedeutung von Frühinterventionen und Präventionsprogrammen

Frühinterventionen und Präventionsprogramme sind...

- ... kostengünstiger
- ... reduzieren die Anzahl von Kindern und Jugendlichen die Angststörungen entwickeln.
- ...vermindern bereits bestehende Ängste
- ...verbessern soziale Kompetenzen

## Literatur

Cecilia A. Essau: „Angst bei Kindern und Jugendlichen“

Cecilia A. Essau und Judith Conradt: „Aggression bei Kindern und Jugendlichen. Mit 88 Übungsaufgaben“

Hans-Ulrich Wittchen, Monika Bullinger-Naber, Iver Hand: „Was Sie schon immer über Angst wissen wollten. Angst, Angsterkrankungen, Behandlungsmöglichkeiten“

## Praxis für logotherapeutische Beratung und Angstprävention

Frau Karin Littau  
Heerstraße 109, 71332 Waiblingen,  
Telefon: 07151 - 9394440  
07181 - 45305 ab 17.00 Uhr  
Telefax: 07181 - 45330  
Mail: [post@logotherapie-seminar.de](mailto:post@logotherapie-seminar.de)  
Internet: [www.logotherapie-seminar.de](http://www.logotherapie-seminar.de)