

Break the stigma



Oft erleben Menschen mit psychischen Krankheiten wie einer Angststörung Vorurteile. Sie werden zum Beispiel für schwach, feige oder seltsam gehalten. Um diese Vorurteile abzubauen, hilft es, mehr über Angststörungen zu wissen. Außerdem sollten wir versuchen, einen offenen Umgang mit Angststörungen in unserer Gesellschaft zu fördern. Jede*r Einzelne kann dazu beitragen, indem man eigene Vorurteile hinterfragt und sich bemüht, respektvoll und unterstützend mit betroffenen Personen umzugehen.

Eine Angststörung zu haben heißt nicht, schwach zu sein!

Jede*r darf sich Hilfe holen!

Angst zu haben ist normal - sie sollte aber nicht das Leben bestimmen!

Wo bekommst du Hilfe?



Innerhalb der MLS: Schulsozialarbeiterin:

Kathrin Nordheim-Schmidt
Tel. 06421 928427

Mail: nordheim@mls-marburg.de

Vertrauenslehrer*in

Inge Rein-Sparenberg

Mail: rein-sparenberg@mls-marburg.de

Werner Würde

Mail: woerder@mls-marburg.de

Außerhalb der MLS:

Nummer gegen Kummer - das Kinder- und Jugendtelefon

Tel: 116111

Schulpsychologie

Tel: 06421 616530, Mail:

schulpsychologie.ssa.marburg@kultus.hessen.de

Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche Marburg

Tel: 06421 2825096, Mail: kiju04@staff.uni-marburg.de

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie (Kinder- und Jugendpsychiatrie)

Tel: 06421 5866471

Dieses Factsheet ist entstanden im Rahmen des Seminars „Living Library - Ein neuer Ansatz zur Reduktion von Stigma in der Schule“ am Fachbereich Psychologie, Arbeitseinheit Klinische Kinder- und Jugendpsychologie der Philipps-Universität Marburg (unter Verantwortung von Prof. Dr. Hanna Christiansen)

Seminarleitung: M. Sc. Psych. Markus Stracke
Erstellt von: Anna-Lena Arc, Darlene Schuchardt, Carla Rupperti, Johanna Leppin, Annika Reeg, Ansgar Mennickheim

Die Angst im Gepäck Wann ist der Rucksack zu schwer?

What is it?

Ängste kennt jeder und jede von uns. Wenn diese Angst aber ein der Situation angemessenes Maß deutlich überschreitet, Menschen stark unter ihrer Angst leiden und dadurch sehr eingeschränkt sind, spricht man von einer **Angststörung**.



Eins von zehn Kindern hat eine Angststörung.

Am häufigsten kommen die drei folgenden Angststörungen bei Jugendlichen und Kindern vor:

Generalisierte Angststörung

- = übermäßiges Sorgen über verschiedene Themen
- Anspannung, Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme
- Wunsch nach Rückversicherung, Grübeln
- negatives Selbstbild

Soziale Phobie

- = übermäßige Angst vor sozialen Situationen
- Erröten, Zittern, Angst sich zu Übergeben
- Vermeidung von sozialen Situationen

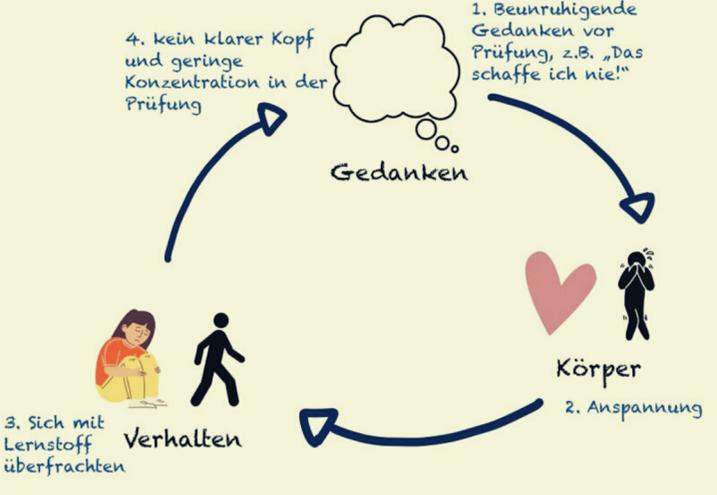


Prüfungsangst

- = übermäßige Angst vor Leistungssituationen
- zu intensives Vorbereiten von Aufgaben oder Vorträgen
- Merkfähigkeit wird schlechter
- Sorgen und Ängste vor Ergebnissen nach der Prüfung

A closer look Komponenten der Angst

Angst macht sich ganz unterschiedlich bemerkbar. Mal macht man sich besonders viele *Gedanken*, man spürt die Angst im *Körper* oder ändert sogar sein *Verhalten*. Diese sogenannten Komponenten der Angst müssen zwar nicht alle zusammen auftreten, beeinflussen sich aber oft gegenseitig - wie in einem Kreislauf. So bleibt die Angst bestehen oder wird sogar verstärkt.



Risikofaktoren

Es gibt verschiedene Faktoren, die die Entwicklung einer Angststörung begünstigen können. Ein solcher Risikofaktor allein spricht jedoch noch nicht für die Entwicklung einer Angststörung. Es kommt vor allem auf das Zusammenspiel und die Wechselwirkung mehrerer Risikofaktoren an.



Vermeidung

Vor der Angst wegrennen
- geht das?

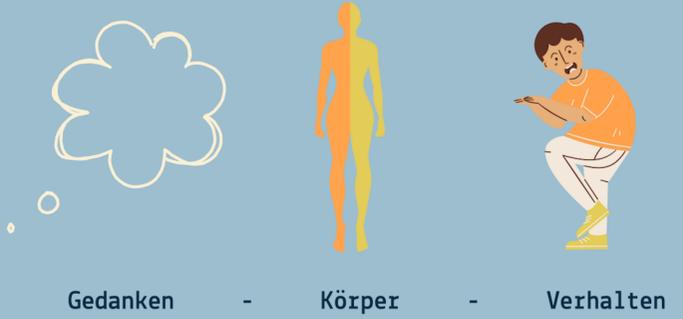


Es ist nachvollziehbar, dass man Dinge, die einem Angst machen, am liebsten vermeiden möchte. Und zwar nicht nur gefürchtete Situationen wie z. B. eine Klausur am nächsten Tag. Sondern auch die eigenen Gedanken und Sorgen, indem man sie unterdrückt.

Kurzfristig hilft ein solches Vermeidungsverhalten gegen das Gefühl der Angst durchaus. Langfristig führt es jedoch zu einer Verstärkung. Durch Vermeidung lernt man nicht, mit seinen Ängsten angemessen umzugehen. Man merkt so auch nicht, dass die Befürchtungen in den Angstsituationen gar nicht eintreten.

In action

In der Therapie von Angststörungen werden die drei Komponenten der Angst bearbeitet, die in dem Kreislauf schon erwähnt wurden:



Da Vermeidung die Angst nur kurzfristig bessert, ist ein Ansatz der Therapie, in den Angstsituationen zu bleiben. Dabei muss man dann zwar erstmal die Angst aushalten, aber man kann auch lernen, dass die Angst abnimmt und man nach und nach die ehemaligen Angstsituationen zu meistern lernt.

Dieses Vorgehen nennt sich **Exposition**.

Ein weiterer Ansatz beschäftigt sich mit den Gedanken. Gemeinsam mit den Therapeut*innen versucht man hier, die Angstgedanken aufzudecken und mit "Angstkillergedanken" außer Gefecht zu setzen. Diese Arbeit nennt sich **kognitive Umstrukturierung**.

