

Fragen an Eltern/Kind

- **„Seit wann bestehen die Beschwerden?“**
Diese Frage hilft, die Chronologie und Dauer der Beschwerden zu verstehen. Je länger desto wichtiger wird Psychotherapie.
- **„Gibt es Situationen, in denen die Beschwerden verschwinden oder stärker werden?“**
Erkenntnisse darüber, ob die Beschwerden situationsabhängig sind, können wertvolle Hinweise liefern.
- **„Worüber macht sich Ihr Kind besonders Sorgen?“**
Diese Frage zielt darauf ab, spezifische Sorgen oder Ängste des Kindes zu identifizieren. Liegt hier möglicherweise eine reale Ursache vor (z.B. Mobbing in der Schule), muss diese Ursache angegangen werden.
- **„Gab es kürzlich Veränderungen oder belastende Ereignisse?“**
Veränderungen im Leben eines Kindes können oft Auslöser für Angstzustände sein.

Red Flags

- **Beschwerden > 4 Wochen ohne Besserung.**
Lang anhaltende Beschwerden können auf eine ernstzunehmende Problematik hinweisen.
- **Vermeidung von Schule oder sozialen Kontakten.**
Soziale Isolation oder Schulverweigerung sind häufige Indikatoren für Angststörungen.
- **Mehrfache Arztbesuche ohne organischen Befund.**
Wenn keine körperlichen Ursachen gefunden werden, könnte eine psychische Ursache vorliegen.
- **„Gab es kürzlich Veränderungen oder belastende Ereignisse?“**
Veränderungen im Leben eines Kindes können oft Auslöser für Angstzustände sein. (Trauma?)

Angst-Check - 2

Handlungsimpuls

- **Leicht:** Psychoedukation (Eltern und Kind), Beobachtung über einige Wochen, ggf. erste Entlastungsgespräche.
- **Mittel/schwer:** Zeitnahe Weiterleitung an Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten, um Chronifizierung zu vermeiden.
- **Akut:** Bei massiver Einschränkung im Alltag (z. B. komplette Schulvermeidung) oder starkem Leidensdruck sofortige Abklärung, ggf. in Kombination mit KJP/Psychiater.