

Pressemitteilung

Neuer Online-Coach der AOK hilft, Kinderängste zu überwinden

Online-Selbsthilfeprogramm unterstützt Familien beim Umgang mit Trennungsangst, sozialer Angst und Leistungsangst von Kindern

Hamburg, 18. April 2024

Mit einem neuen Online-Familiencoach unterstützt die AOK Rheinland/Hamburg Eltern, deren Kinder in bestimmten Situationen mit starken Ängsten reagieren. Der kostenlose und frei zugängliche „Familiencoach Kinderängste“ wurde in Zusammenarbeit mit wissenschaftlichen Expertinnen und Experten der Universitätsklinik Köln entwickelt. Er bietet Informationen und Tipps zu Trennungsangst, sozialer Angst und Leistungsangst bei Kindern von drei bis zwölf Jahren. Mit alltagsnahen Filmen, interaktiven Übungen und zahlreichen Beispielen erleichtert das Programm das Verstehen und Überwinden dieser Ängste und vermittelt hilfreiche Methoden zu deren Bewältigung. Zuletzt waren rund 2,1 Prozent der bei der AOK in Hamburg versicherten Kinder von drei bis zwölf Jahren wegen einer Angststörung in medizinischer Behandlung.

„Zur natürlichen Entwicklung unserer Kinder gehört es dazu, sich immer wieder mit neuen und auch schwierigen Situationen auseinanderzusetzen. Gefühle wie Angst und Furcht, sind in herausfordernden Situationen oder Gefahrenmomenten ein angeborener Reflex, der die Persönlichkeit prägt. Wenn diese Ängste jedoch besonders stark auftreten oder über mehrere Monate anhalten, können sie das Kind und die ganze Familie belasten“, sagt Sabine Deutscher, Vorstandsmitglied der AOK Rheinland/Hamburg. „In solchen Phasen möchten wir Familien helfen und alltagsnah aufzeigen, wie man bestehende Schwierigkeiten gemeinsam überwinden kann.“

Der Familiencoach Kinderängste umfasst fünf Module. Sie helfen Eltern, ihr eigenes Erziehungsverhalten zu verstehen und zu verändern, damit sie ihre Kinder besser bei dem Bewältigen von Ängsten unterstützen können.

Ängste kommen im Kindesalter sehr häufig vor. Laut Studien sind über 10 Prozent der unter 12-jährigen Kinder nach Einschätzung ihrer Eltern so stark betroffen, dass sich die Eltern deswegen Sorgen machen. In einigen Fällen entwickeln sich aus den Ängsten Angststörungen, welche zu den häufigsten seelischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter zählen. Im Jahr 2022 wurden nach einer aktuellen Auswertung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK 2,1 Prozent der bei der AOK in Hamburg versicherten Kinder von drei bis zwölf Jahren wegen Angststörungen ambulant oder stationär behandelt. Die Entwicklung von Angststörungen beginnt in der Regel vor dem zwölften Lebensjahr. „Uns ist es wichtig, Familien frühzeitig zu unterstützen. Sobald der Bedarf erkannt wird, kann der Familiencoach Kinderängste ganz einfach und von zu Hause genutzt werden. Er bietet damit die Möglichkeit direkt zu handeln und ist nah bei den betroffenen Familien“, so Sabine Deutscher.

Expertinnen und Experten der Uniklinik Köln haben das Konzept entwickelt

Das fachliche Konzept des Familiencoachs Kinderängste ist durch Expertinnen und Experten der Kinder- und Jugendpsychiatrie und des Ausbildungsinstituts für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie der Universitätsklinik Köln entwickelt worden. „Die im Familiencoach vermittelten Methoden haben sich in der Praxis bewährt und wirken“, sagt Prof. Manfred Döpfner, Diplom-Psychologe und Leiter des Kölner Ausbildungsinstituts. „Eltern von Kindern mit einer diagnostizierten Angststörung sollten die Nutzung des Familiencoaches allerdings mit der behandelnden Fachkraft absprechen, um zu klären, ob sie in das individuelle Behandlungskonzept passt“, rät der Experte.

Der Online-Coach stellt die Probleme und möglichen Lösungen mithilfe fiktiver Beispielfamilien dar, die in 18 Filmen typische Themen dieser Lebensphase aufgreifen. So wird das Thema Leistungsangst beispielsweise anhand eines Auftritts in einem Theaterstück dargestellt. Verhaltenstherapeutisch basierte Methoden zeigen Wege auf, sich diesen Ängsten entgegenzustellen. Der Umgang mit belastenden Erlebnissen innerhalb oder außerhalb der Familie – wie Tod, Scheidung, Mobbing, aber auch Pandemie oder Klimawandel – wird ebenfalls thematisiert.

Der Familiencoach unterstützt Eltern auch dabei, ihre eigenen Anteile an den Ängsten ihrer Kinder zu reflektieren und diese gemeinsam zu überwinden. „An

der eigenen elterlichen Angst zu arbeiten, kostet viel Mut und Überwindung. Oft sind Eltern und Kinder erstmal etwas skeptisch, sich auf die Methoden zur Angstbewältigung einzulassen und diese Grundlagen zu erlernen“, erläutert Julia Adam, die als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin und wissenschaftliche Mitarbeiterin der Universitätsklinik Köln tätig ist und am Online-Coach mitgewirkt hat. „Besonders schön ist es dann zu sehen, wenn Kinder zunehmend mutiger werden, sich immer mehr zutrauen, die Angst schrittweise kleiner wird und sie dann ganz stolz auf sich sind.“

Zum Familiencoach Kinderängste: www.aok.de/familiencoach-kinderaengste

Weitere Online-Coaches der AOK

Neben dem „Familiencoach Kinderängste“ bietet die AOK weitere Online-Coaches an: Der **„ADHS-Elterntainer“** (www.adhs-elterntainer.de) richtet sich an Eltern von Kindern mit hyperaktivem oder impulsivem Verhalten in schwierigen Erziehungssituationen. Der **„Familiencoach Depression“** (www.familiencoach-depression.de) unterstützt Angehörige von Menschen mit Depressionen. Der **„Familiencoach Pflege“** (www.familiencoach-pflege.de) soll pflegende Angehörige stärken und ihnen helfen, sich vor Überlastung zu schützen. Der **„Familiencoach Krebs“** (www.aok.de/familiencoach-krebs) unterstützt Angehörige dabei, die Krankheit gemeinsam mit dem Betroffenen zu bewältigen, eigene Belastungen wahrzunehmen und sich vor Überforderung zu schützen. Der **„Long-COVID-Coach“** (www.aok.de/long-covid) soll Betroffene, Interessierte und Angehörige über die Erkrankung Long- und Post-COVID informieren und bei der Bewältigung dieser Krankheit unterstützen. Menschen, die von Diabetes mellitus Typ 2 betroffen sind, hilft der **„Online-Coach Diabetes“** (www.aok.de/online-coach-diabetes) die Erkrankung besser zu verstehen und motiviert sie, mit einem gesunden Lebensstil zu starten.