Siebke Melfsen · Susanne Walitza

Behandlung sozialer Ängste bei Kindern

Das „Sei kein Frosch“-Programm

HOGREFE

Behandlung sozialer Ängste bei Kindern

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Melfsen/Walitza: Behandlung sozialer Ängste bei Kindern (ISBN 9783840924392) © 2012 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Melfsen/Walitza: Behandlung sozialer Ängste bei Kindern (ISBN 9783840924392) © 2012 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Behandlung sozialer Ängste bei Kindern

Das „Sei kein Frosch“-Programm

von
Siebke Melfsen und Susanne Walitza

mit Illustrationen von Heidrun Schlieker

HOGREFE
GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG · TORONTO
CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM · KOPENHAGEN · STOCKHOLM

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Melfsen/Walitza: Behandlung sozialer Ängste bei Kindern (ISBN 9783840924392) © 2012 Hogrefe Verlag, Göttingen.

PD Dr. rer. nat. Siebke Melfsen. Studium der Psychologie in Marburg. Promotion. Tätigkeit als wissenschaftliche Assistentin in der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der Universität Würzburg. Approbation zur Psychologischen Psychotherapeutin. Leitung eines Forschungsprojektes zur Behandlung sozial ängstlicher Kinder an der Universität Frankfurt. Postdoc-Stipendium der Universität Würzburg und Habilitation. Seit 2009 wissenschaftliche Mitarbeiterin des Zentrums für Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Universität Zürich.

Prof. Dr. med. Susanne Walitza. Studium der Psychologie in Würzburg und Berlin sowie Studium der Medizin in Berlin. Promotion. Assistenz- bzw. Oberärztin an der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der Universität Würzburg. Habilitation. Seit 2008 Extraordinaria und seit 2010 Ordinaria für Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Universität Zürich sowie Ärztliche Direktorin des Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienstes des Kantons Zürich.

Heidrun Schlieker. Studium der Pädagogik in Kiel und Hannover. Grundschullehrerin in Hannover und Umgebung. Nach ihrer Pensionierung machte sie die niederdeutsche Sprache zu ihrem Anliegen. Veröffentlichung verschiedener Kinderbücher, darunter „Brummer Hinnerk und Spinn Hillegund“.

© 2012 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto
Cambridge, MA • Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

http://www.hogrefe.de
Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:
Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.
Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Satz: ARThür, Grafik-Design & Kunst, Weimar
Illustrationen: Heidrun Schlieker, Burgwedel; www.hschlieker.de
Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2439-2

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Melfsen/Walitza: Behandlung sozialer Ängste bei Kindern (ISBN 9783840924392) © 2012 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigefügt ist, sind die Materi-alien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Melfsen/Walitza: Behandlung sozialer Ängste bei Kindern (ISBN 9783840924392) © 2012 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

Teil I: Grundlagen

Kapitel 1: Soziale Phobie 11

1.1 Epidemiologie 12
1.2 Signale erkennen 12
1.3 Ursachen 14
1.3.1 Psychologische Faktoren 14
1.3.2 Biologische Faktoren 15
1.4 Therapie 16
1.5 Diagnostisches Vorgehen 19
1.6 Entwicklung des Manuals, Struktur der Therapie und Evaluation 22
1.6.1 Unterschiede zu bestehenden Behandlungsprogrammen 23
1.6.2 Struktur der Therapie 23
1.6.3 Evaluation 24

Teil II: Therapie der sozialen Phobie

Kapitel 2: Psychoedukation 29

2.1 Beziehung zum Kind aufbauen 29
2.2 Externalisierung der Ängste: Das Angstmonster 32
2.3 Normalisierung von Ängsten 34

Kapitel 3: Fakten zur sozialen Angst bei Kindern 36

3.1 Informationen zur sozialen Angst 36
3.2 Die drei Ebenen der Angstreaktion 37

Kapitel 4: Therapiezielvereinbarung 39

4.1 Motivation des Kindes zur Therapie seiner Ängste 39
4.2 Therapiezielvereinbarung 40
4.3 Erstellung einer Angsthierarchie 41

Kapitel 5: Vermittlung des Therapierationals 43

5.1 Vermittlung des Angstkreises 43
5.2 Ableitung des therapeutischen Vorgehens aus dem Angstkreis und Vermittlung des Therapierationals 44

Kapitel 6: Strategien zum Umgang mit Angst 47

6.1 Strategien gegen die Angst 47
6.2 Entscheidung für oder gegen die Therapie 48

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Melfsen/Walitza: Behandlung sozialer Ängste bei Kindern (ISBN 9783840924392) © 2012 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Kapitel 7: Sozial ängstliche Gedanken 49

7.1 Umstrukturierung sozial ängstlicher Gedanken 49
7.2 Negative Gedanken im Vorfeld 50
7.3 Nachträgliche Umbewertung 51

Kapitel 8: Vorbereitung der Expositionen 53

Kapitel 9: Aufmerksamkeitstraining 56

Kapitel 10: Expositionen 58

Kapitel 11: Notfallkoffer und Erinnerungskiste 60

Kapitel 12: Booster-Sitzung 61

Kapitel 13: Soziale Kompetenz 62

13.1 Thema: Gefühle äußern 62
13.2 Thema: Kontaktaufnahme 62
13.3 Thema: Recht einfordern und Nein sagen 64

Kapitel 14: Elternsitzungen 65

14.1 Einstieg – Informationen vermitteln 65
14.2 Ätiologie 65
14.3 Videogestützte Diagnostik zum Umgang der Bezugsperson mit den Ängsten des Kindes 66
14.4 Information zur Expositionsbehandlung 68

Literatur 69

Anhang 75

Bücher zum Weiterempfehlen 77
Ratgeber 78
Therapiegeschichte – Keine Macht den Angstmonstern 79
Übersicht über die Materialien auf der CD-ROM 87

CD-ROM

Die CD-ROM enthält PDF-Dateien aller Materialien, die zur Durchführung des Therapieprogrammes verwendet werden können.

Die PDF-Dateien können mit dem Programm Acrobat® Reader (eine kostenlose Version ist unter www.adobe.com/products/acrobat erhältlich) gelesen und ausgedruckt werden.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Melfsen/Walitza: Behandlung sozialer Ängste bei Kindern (ISBN 9783840924392) © 2012 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Vorwort

Beherzt ist nicht, wer keine Angst kennt,
beherzt ist, wer die Angst kennt und sie
überwindet.
(Khalil Gibran)

Die Überwindung von Ängsten ist nicht leicht. Manchmal bedarf es einer Therapie zur gezielten Unterstützung von Kindern mit sozialen Ängsten. Auf Basis langjähriger Erfahrung in der Verhaltenstherapie sozialphobischer Kinder haben wir Materialien zusammengestellt, die wie Bausteine wahlweise kombiniert und genutzt werden können. Bei der Zusammenstellung der Materialien war es uns wichtig, dass die Therapie auch Spaß machen soll, wenn sie Kinder ermutigt, Situationen zu bewältigen, die ihnen schwerfallen und die sie lieber vermeiden möchten. Es sollten Materialien sein, die ermutigen, die Ideen bieten, wie Kinder neue Wege ausprobieren können, und die neue Möglichkeiten aufzeigen. Es ist eine Sammlung entstanden, die der Erkenntnis folgt:

„Gesagt ist nicht gehört.
Gehört ist nicht verstanden.
Verstanden ist nicht einverstanden.
Einverstanden ist nicht behalten.
Behalten ist nicht angewandt.
Angewandt ist nicht beibehalten“.
(Konrad Lorenz)

Wir wünschen den Kindern und ihren Therapeuten viel Geduld und Zuversicht, bis sie sich von ihren sozialen Ängsten verabschieden können.

Mölln und Zürich, im September 2011

Siebke Melfsen und
Susanne Walitza

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Melfsen/Walitza: Behandlung sozialer Ängste bei Kindern (ISBN 9783840924392) © 2012 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Melfsen/Walitza: Behandlung sozialer Ängste bei Kindern (ISBN 9783840924392) © 2012 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Teil I: Grundlagen

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Melfsen/Walitza: Behandlung sozialer Ängste bei Kindern (ISBN 9783840924392) © 2012 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Melfsen/Walitza: Behandlung sozialer Ängste bei Kindern (ISBN 9783840924392) © 2012 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Kapitel 1

Soziale Phobie

Die soziale Phobie ist durch eine dauerhafte, unangemessene Furcht vor sozialen oder Leistungssituationen gekennzeichnet. Die entscheidenden Merkmale der sozialen Phobie sind in den beiden Diagnosesystemen DSM-IV (American Psychiatric Association, 1994) und ICD-10 (Remschmidt, Schmidt & Poustka, 2006) vergleichbar.

Anders als Erwachsene sind Kinder nicht immer in der Lage, den Grund ihrer Ängste zu benennen. Als Indikator einer sozialen Phobie im Kindesalter können zum Beispiel ein Abfall in den Schulleistungen, Schulverweigerung, Vermeidung von altersangemessenen sozialen Aktivitäten, Trotzreaktionen und Wutanfälle, körperliche Beschwerden, z. B. Klagen über Kopf- und Bauchschmerzen, oder fehlende Reaktionen in sozialen Situationen auftreten.

Im DSM-IV werden folgende Besonderheiten für die Diagnose des Störungsbildes bei Kindern und Jugendlichen genannt:

- Zur Diagnose einer sozialen Phobie muss bei Kindern gewährleistet sein, dass das Kind über altersgemäße soziale Beziehungen mit vertrauten Personen verfügt.
- Die Angst darf nicht nur in Interaktionen mit Erwachsenen, sondern muss auch mit Gleichaltrigen auftreten.
- Der Ausdruck der sozialen Angst kann anders als bei Erwachsenen sein: Bei Kindern kann sich die Angst in Form von Schreien, Wutanfäl-

Diagnostische Kriterien für soziale Phobie (DSM-IV: 300.23)
A. Eine ausgeprägte und anhaltende Angst vor einer oder mehreren sozialen oder Leistungssituationen, in denen die Person mit unbekannten Personen konfrontiert ist oder von anderen Personen beurteilt werden könnte. Der Betroffene befürchtet, ein Verhalten (oder Angstsymptome) zu zeigen, das demütigend oder peinlich sein könnte. B. Die Konfrontation mit der gefürchteten sozialen Situation ruft fast immer eine unmittelbare Angstreaktion hervor, die das Erscheinungsbild einer situationsgebundenen oder einer situationsbegünstigten Panikattacke annehmen kann. C. Die Person erkennt, dass die Angst übertrieben oder unbegründet ist. D. Die gefürchteten sozialen oder Leistungssituationen werden vermieden oder nur unter intensiver Angst und Unwohlsein ertragen. E. Das Vermeidungsverhalten, die ängstliche Erwartungshaltung oder das starke Unbehagen in den gefürchteten sozialen oder Leistungssituationen beeinträchtigen deutlich die normale Lebensführung der Person, ihre berufliche (oder schulische) Leistung oder soziale Aktivitäten oder Beziehungen, oder die Phobie verursacht erhebliches Leiden. F. Bei Personen unter 18 Jahren hält die Phobie über mindestens 6 Monate an. G. Die Angst oder Vermeidung geht nicht auf die direkte körperliche Wirkung einer Substanz (z. B. Droge, Medikament) oder eines medizinischen Krankheitsfaktors zurück und kann nicht besser durch eine andere psychische Störung (z. B. Panikstörung mit oder ohne Agoraphobie, Störung mit Trennungsangst, Körperdysmorphe Störung, Tiefgreifende Entwicklungsstörung oder Schizoide Persönlichkeitsstörung) erklärt werden. H. Falls ein medizinischer Krankheitsfaktor oder eine andere psychische Störung vorliegen, so stehen diese nicht in Zusammenhang mit der unter Kriterium A beschriebenen Angst, z. B. nicht Angst vor Stottern, Zittern bei Parkinsonscher Erkrankung oder, bei Anorexia nervosa oder Bulimia Nervosa, ein abnormes Essverhalten zu zeigen. Bestimme, ob: *Generalisiert:* Wenn die Angst fast alle sozialen Situationen betrifft (ziehe auch die zusätzliche Diagnose einer vermeidend-selbstunsicheren Persönlichkeitsstörung in Betracht).

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Melfsen/Walitza: Behandlung sozialer Ängste bei Kindern (ISBN 9783840924392) © 2012 Hogrefe Verlag, Göttingen.