Kognitive Verhaltenstherapie bei Ängsten im Kindes- und Jugendalter

Sigrun Schmidt-Traub

Ein Leitfaden für die Behandlung von Panikstörung, Agoraphobie, spezifischen Phobien und Trennungsangst

Therapeutische Praxis

hogrefe

Kognitive Verhaltenstherapie bei Ängsten im Kindes- und Jugendalter

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus S. Schmidt-Traub: Kognitive Verhaltenstherapie bei Ängsten im Kindes- und Jugendalter (ISBN 9783840928321) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus S. Schmidt-Traub: Kognitive Verhaltenstherapie bei Ängsten im Kindes- und Jugendalter (ISBN 9783840928321) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Sigrun Schmidt-Traub

Kognitive Verhaltenstherapie bei Ängsten im Kindes- und Jugendalter

Ein Leitfaden für die Behandlung von Panikstörung, Agoraphobie, spezifischen Phobien und Trennungsangst

hogrefe

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus S. Schmidt-Traub: Kognitive Verhaltenstherapie bei Ängsten im Kindes- und Jugendalter (ISBN 9783840928321) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Dr. rer. pol., Dipl.-Psych., Dipl.-Soz. Sigrun Schmidt-Traub. Studium der Psychologie und Soziologie in Tübingen, Hamburg, Berlin, Frankfurt und an der Yale University in New Haven (USA). Promotion. Ausbildung in Verhaltens-, Gesprächspsycho- und Hypnotherapie. Eigene psychotherapeutische Praxis und Lehrtätigkeit an Universitäten. Dozentin und Supervisorin an verschiedenen Ausbildungsinstituten für Klinische Verhaltenstherapie.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

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.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
verlag@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Illustrationen: Klaus Gehrmann, Freiburg; www.klausgehrmann.net
Satz: Matthias Lenke, Weimar
Format: PDF

1. Auflage 2017
© 2017 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2832-1; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2832-2)
ISBN 978-3-8017-2832-8
http://doi.org/10.1026/02832-000

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus S. Schmidt-Traub: Kognitive Verhaltenstherapie bei Ängsten im Kindes- und Jugendalter (ISBN 9783840928321) © 2017 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 Materialien/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 S. Schmidt-Traub: Kognitive Verhaltenstherapie bei Ängsten im Kindes- und Jugendalter (ISBN 9783840928321) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Für Zoe und Annika

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus S. Schmidt-Traub: Kognitive Verhaltenstherapie bei Ängsten im Kindes- und Jugendalter (ISBN 9783840928321) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus S. Schmidt-Traub: Kognitive Verhaltenstherapie bei Ängsten im Kindes- und Jugendalter (ISBN 9783840928321) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 11

Kapitel 1: Grundlagen der Panikstörung, Agoraphobie, spezifischen Phobien und Trennungsangst 13

1.1 Angst und Furcht, altersbezogene normale Angst und Angststörungen 13
1.2 Beschreibung der Angststörungen 15
1.2.1 Panikattacken 15
1.2.2 Panikstörung 16
1.2.3 Agoraphobie 18
1.2.4 Spezifische Phobien 20
1.2.5 Trennungsangst 22
1.2.6 Soziale Angststörung (Soziale Phobie) 23
1.2.7 Generalisierte Angststörung 24
1.2.8 Posttraumatische Belastungsstörung 25
1.2.9 Zwangsstörung und verwandte Störungen 26
1.2.10 Persönlichkeitsstörungen 26
1.2.11 Komorbidität und Suizidalität bei Angst 26
1.3 Ätiologie der Agoraphobie und Panikstörung – Grundlagen der Psychoedukation 27
1.3.1 Verursachende Bedingungen 28
1.3.2 Auslösende Bedingungen 32
1.3.3 Aufrechterhaltende Bedingungen 34
1.3.4 Zusammenfassung und Schlussfolgerungen für die Therapie 35

Kapitel 2: Diagnostik 38

2.1 Leitfaden zur Exploration von panischen und agoraphobischen Ängsten 38
2.2 Angstbeobachtung 38
2.3 Diagnostische Verfahren zur Erfassung von panischer und phobischer Angst 39

Kapitel 3: Therapie 41

3.1 Therapeutische Fähigkeiten von Kinder- und Jugendverhaltenstherapeuten 42
3.2 Therapeutische Beziehung in der KVT von Angststörungen 45
3.2.1 Bestandteile einer guten therapeutischen Allianz 46
3.2.2 Wie lässt sich eine gute therapeutische Beziehung aufbauen? 47
3.2.3 Welche Hindernisse können beim Aufbau einer therapeutischen Beziehung und bei der Durchführung der Therapie auftreten? 48
3.2.4 Welchen Einfluss hat das Aufkommen von virtueller Therapie auf die therapeutische Beziehung? 49
3.3 Grundlegende Informationen zum therapeutischen Leitfaden 50
3.4 Therapeutischer Leitfaden für die Behandlung von Angststörungen im Kindes- und Jugendalter 55
3.4.1 Erste Übungseinheit 57
3.4.2 Zweite Übungseinheit 64
3.4.3 Dritte Übungseinheit 75

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus S. Schmidt-Traub: Kognitive Verhaltenstherapie bei Ängsten im Kindes- und Jugendalter (ISBN 9783840928321) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

3.4.4 Vierte Übungseinheit 81
3.4.5 Fünfte Übungseinheit 84
3.4.6 Sechste Übungseinheit 88
3.4.7 Siebte Übungseinheit 92
3.4.8 Achte Übungseinheit – Elternschulung 95
3.4.9 Behandlungsalternativen und Katamnese 98

Literatur 100

Anhang 111

P1: Fragebogen zur Selbstbestimmung von panischer und agoraphobischer Angst (Kinder und Jugendliche) 113
P2: Tagebuch zur Selbstbeobachtung der Angst 115
P3: Fragen für die Exploration (Therapeut) 118
1A: Leitfaden zur gemeinsamen Entwicklung eines Bedingungs- oder Makromodells (Therapeut) 120
1B: Entstehung und Erscheinungsbild von panischer und phobischer Angst 121
1C: Angst – ein lebensrettendes Warnsignal 122
1D: Hochschaukeln der Angst 123
1E: Angstkurve 124
1F: Therapeutisches Vorgehen bei panischer und phobischer Angst 125
1G: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (Therapeut) 127
2A: Angsthierarchie für die Konfrontation mit der Angst 128
2B: Selbstanweisungen für die Konfrontation (Selbstinstruktion) 130
2C: Aufmerksamkeitslenkung in der Konfrontation 131
2D: Bauchatmung 132
3A: Tatsachensuche – Überprüfe deine Angstgedanken mit der Wirklichkeit 134
3B: Korrektur der Fehlinterpretationen von körperlichen Symptomen der Angst 136
3C: Inneres Gespräch zum Mutmachen 137
3D: Was ist mutiges Verhalten? 139
3E: Angstwahrnehmung und Mut-Sätze 140
3F: Blitzentspannung 141
4A: Selbstanweisung für Konfrontationsübungen 142
4B: Therapeutisches Gespräch über Sterben und Tod (Therapeut) 143
4C: Wie stehst du zu „Sterben und Tod“ und was möchtest du darüber erfahren? 144
4D: Bewegungsübung – „Bäumchen schüttele dich“ 145
5A: Stressmodell 146
5B: Bauchatmung und kognitives Mut-Training für Kinder und Jugendliche mit Prüfungsangst 147
5C: Intensive Kurzentspannung im Sitzen für Klassenarbeiten und Testsituationen 148
5D: Problemlösetraining zur Bewältigung des Schulwegs 149
5E: Entspannen mit der Schwammübung und mit Grimassieren 151
6A: Gesprächshilfen für brenzlige Situationen 152
6B: Brief zum Ende der Therapie – Was habe ich in der kognitiven Verhaltenstherapie gelernt? 154
7A: Krankheitsgewinn 155
7B: Vorbeugen gegen die Rückkehr der Angst 156
7C: Anleitung zum achtsamen Atmen (Therapeut) 158
8A: Diagnostische Fragen für Eltern 159
8B: Eltern als Co-Therapeuten und Coaches 160
Übersicht über die Materialien auf der CD-ROM 163

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus S. Schmidt-Traub: Kognitive Verhaltenstherapie bei Ängsten im Kindes- und Jugendalter (ISBN 9783840928321) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

CD-ROM

Die CD-ROM enthält PDF-Dateien aller Materialien, die bei der Durchführung des Therapieleitfadens 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 S. Schmidt-Traub: Kognitive Verhaltenstherapie bei Ängsten im Kindes- und Jugendalter (ISBN 9783840928321) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus S. Schmidt-Traub: Kognitive Verhaltenstherapie bei Ängsten im Kindes- und Jugendalter (ISBN 9783840928321) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Vorwort

In der Schule fallen Jungen eher mit externalisierendem Verhalten wie Störung des Sozialverhaltens auf, Mädchen eher mit internalisierenden Störungen wie Ängsten und Depressionen. Externalisierendes Verhalten im Klassenverband und auf dem Schulhof ist ein Störfaktor. Deswegen regen Lehrkräfte häufig eine Erziehungsberatung oder Psychotherapie an. Internalisierendes Verhalten hingegen wird oft übersehen oder für angepasstes Verhalten gehalten, das keiner Behandlung bedarf. Obgleich sozial-epidemiologische Studien belegen, dass Angststörungen doppelt so häufig vorkommen wie Depressionen, ziehen depressive Störungen wesentlich mehr Aufmerksamkeit auf sich, weil schwerere Ausprägungen davon mit Suizidneigung einhergehen und gefährlich werden können.

Nur etwa ein Drittel der ängstlichen Kinder und Jugendlichen erhalten eine angemessene empirisch belegte Therapie. Werden Ängste nicht behandelt, können sie über die gesamte Lebensspanne bestehen bleiben. Häufig führen sie zu sekundären Depressionen. Das ist bedauerlich, weil Angststörungen mit evidenzbasierten Verfahren wie der kognitiven Verhaltenstherapie gut zu behandeln sind.

Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) gilt als Methode der Wahl bei der Behandlung von Angststörungen, Zwängen und Posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS). Das belegen zahlreiche kontrollierte Studien. Für die Psychoedukation und Behandlung von ängstlichen Patienten aller Altersgruppen müssen Verhaltenstherapeuten[1] neuerdings etwas umdenken, weil Ängste nicht überwiegend nur gelernt werden, wie lange angenommen wurde. Zu einem erheblichen Teil wird die Angstbereitschaft auch als ängstlich-scheues Temperament genetisch vorgegeben, gepaart mit Verhaltenshemmung und erhöhter Empfindsamkeit für vegetative Beschwerden.

Panikstörung und Agoraphobie treten häufig gemeinsam auf. Nach DSM-5 (APA/Falkai et al., 2015) sind es getrennte eigenständige Angststörungen. Beide lassen sich zwar gut behandeln, aber nicht ein für alle Male mit KVT heilen oder „löschen“, weil das Angstnetzwerk im Gehirn bei erfolgreicher Angstbehandlung nur gehemmt, aber nicht gelöscht wird. Folglich können Ängste als „Stressreaktionen“ unter Belastung erneut aufkommen. Um dafür gewappnet zu sein, ist es notwendig, Angstpatienten im Rahmen der Rückfallprophylaxe am Ende der Therapie darauf vorzubereiten, wie sie ihrer Angst dann wieder Herr werden können.

Angststörungen beeinträchtigen ängstliche Kinder, Jugendliche und Erwachsene in unterschiedlichem Ausmaß: Die meisten sind gehemmt, vermeiden vieles und ziehen sich sozial zurück. Einige verweigern sogar die Schule. Trennungsangst und spezifische Phobien treten häufig in früher Kindheit auf. Panikstörung und Agoraphobie beginnen meistens im jungen Erwachsenenalter, treten aber auch in der Pubertät und vereinzelt im frühen Grundschulalter auf. Mit der kognitiven Reife befürchten etliche angstsensible Kinder, sie würden körperlich erkranken und womöglich sterben. In der Altersspanne von 8 bis 16 Jahren beginnt (im Schnitt mit 12,5 Jahren) bei Mädchen die Menstruation. Damit setzen pubertäre Veränderungen ein. Mädchen wie Jungen erleben in dieser Entwicklungsphase teils krasse körperliche Veränderungen, die Angsterleben begünstigen.

Es liegen noch keine wissenschaftlich fundierten Unterscheidungskriterien für die Ausprägung von panischen und phobischen Angststörungen in Kindheit und Jugend vor; ebenso wenig sind entwicklungsspezifische therapeutische Vorgehensweisen belegt (Kim et al., 2011). Folglich werden in diesem Manual alle ängstlichen Kinder und Jugendliche im Alter von 9 bis 17 Jahren angesprochen (auch aufgeweckte Kinder ab 8 Jahren), die unter panischer, agoraphobischer und spezifisch phobischer und Trennungsangst leiden. Weil nicht alle Arbeitsblätter für die ganz jungen Kinder geeignet sind, müssen manche vom Therapeuten speziell erläutert werden.

1 Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit werden im Text nicht immer beide Geschlechtsformen (Therapeutin/Therapeut bzw. Patientin/Patient) genannt, auch wenn immer beide Geschlechter angesprochen sind.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus S. Schmidt-Traub: Kognitive Verhaltenstherapie bei Ängsten im Kindes- und Jugendalter (ISBN 9783840928321) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.