

der Ursache der Angst. Das Kind sollte den Schulbesuch nicht länger vermeiden, sondern nach einer Vorbereitung durch den Psychotherapeuten wieder am Unterricht teilnehmen und das in der Schule Erlebte in der Therapie nachbesprechen. Häufig machen die Kinder ermutigende positive Erfahrungen und schaffen es dann, wieder normal zur Schule zu gehen. In der Psychotherapie werden auch Ursachen im Umfeld gesucht, z.B. Konflikte mit Mitschülern oder einzelnen Lehrern oder familiäre Probleme. Wenn möglich sollen diese Ursachen beseitigt oder der Umgang damit gemeinsam mit allen Beteiligten bearbeitet und verändert werden. Zur Minderung von starker Anspannung kann auch das Erlernen von Entspannungsverfahren hilfreich sein. Wichtig ist es, dem Kind Erfolge zu verschaffen und beim Wiederfinden eigener Kraftquellen zu helfen, z.B. frühere Freizeitbeschäftigungen wieder aufzunehmen o.Ä. Bei entstandenen Lerndefiziten sind Fördermaßnahmen wie z.B. Nachhilfe nötig. Wenn stark überhöhte Leistungsanforderungen bestehen, kann ein Schulwechsel eine Lösung sein. Wenn das Verhalten der Eltern (z.B. Überängstlichkeit) einen Einfluss auf das Kind hat, ist eine ergänzende Beratung oder Psychotherapie der Eltern wichtig.

Wie finde ich zugelassene Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten?

Alle Psychotherapeuten haben telefonische Sprechzeiten, in denen Sie einen Termin für ein erstes Gespräch im Rahmen der Sprechstunde vereinbaren können. In der Psychotherapeutischen Sprechstunde kann Ihnen eine erste Orientierung gegeben werden. Der Psychotherapeut/die Psychotherapeutin wird die Schwierigkeiten Ihres Kindes einschätzen und Sie zu Behandlungsmöglichkeiten und weiteren Hilfen beraten. Sollte eine Psychotherapie in Frage kommen, wird der Psychotherapeut/die Psychotherapeutin Sie gemeinsam über das weitere Vorgehen informieren. Eine Psychotherapie findet in der Regel über mindestens ein Jahr hinweg regelmäßig wöchentlich statt.

In der Datenbank unseres Berufsverbandes können Sie gezielt nach Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten oder Psychologischen Psychotherapeuten mit einer Abrechnungsgenehmigung für die Behandlung von Kindern und Jugendlichen in Ihrer Nähe suchen: www.psychotherapeutenliste.de. Sie können auch Ihren Kinderarzt/Ihre Kinderärztin nach Adressen von kooperierenden Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten fragen.

www.dptv.de

© Fotos: Fotolia



Wenn mein Kind nicht in die Schule gehen will...



Hat Ihr Kind Widerstände morgens in die Schule zu gehen? Klagt es häufig morgens über Kopf- oder Bauchschmerzen? Hat Ihr Kind schon mal Angst geäußert, dass jemandem in der Familie etwas passieren könnte, während es in der Schule ist? Fällt es Ihnen immer schwerer, Ihr Kind zum Schulbesuch zu bewegen?

Schulangst, Schulphobie, Schulschwänzen. Was ist das?

Menschen geraten in Angst, wenn sie das Gefühl haben, eine Situation nicht mehr bewältigen zu können. So kann ein Schultag für manche Kinder zu einer so großen Hürde werden, dass sie glauben, diese nicht überwinden zu können. Folglich bleiben sie zu Hause und vermeiden die Situation. So beginnt ein Teufelskreis der Angst: Je seltener die Schüler zur Schule gehen, desto größer wird die Hürde und die Angst, die Situation dort nicht mehr bewältigen zu können.

Ängste treten im Kindes- und Jugendalter relativ häufig auf: Etwa 10 bis 15 % aller Grundschulkinder und 5 bis 10 % der Jugendlichen leiden unter Angststörungen. Besonders bei jungen Kindern drücken sich Ängste häufig auch körperlich aus, z.B. in Kopf- und Bauchschmerzen,

Übelkeit, Schlafstörungen oder Einnässen. Für Ängste in Bezug auf die Schule bis hin zur Schulvermeidung gibt es verschiedene Gründe. Von der Schulangst im engeren Sinne grenzt man Schulphobie und Schulschwänzen ab.

■ **Schulangst**

Hierbei bezieht sich die Angst meist auf Leistungsanforderungen und/oder soziale Herausforderungen in der Schule. Die Kinder haben Angst vor Bewertung durch Lehrer oder andere Kinder. Sie fürchten, sich zu blamieren oder von anderen gedemütigt zu werden. Nicht selten trifft die Angst eher leistungsschwache, körperlich auffällige, kranke oder behinderte Kinder. Manche Kinder wollen partout nicht zur Schule gehen, und einige Eltern verstärken dieses Verhalten unwillentlich, indem sie die Kinder entschuldigen oder ihnen ärztliche Atteste besorgen.

■ **Schulphobie**

Bei der Schulphobie entwickeln die Kinder eine unangemessen starke, irrationale Angst vor der Schule bis hin zur vehementen Verweigerung des Schulbesuchs. Es gibt dafür keine klaren schulbezogenen Gründe, wie z.B. Leistungsprobleme oder Schwierigkeiten mit Mitschülern. In der Regel liegen der Schulphobie Trennungsangst oder andere Phobien (z.B. Angst vor Menschenansammlungen) zugrunde. Diese Ängste werden oft ungewollt von den Eltern durch deren eigenes Verhalten verstärkt. Viele Kinder haben die Ängste bereits im Kindergarten entwickelt, ein weiterer Höhepunkt für das Auftreten von Schulphobie liegt in der frühen Pubertät.

■ **Schulschwänzen**

Die häufigste Form der Schulverweigerung ist das Schulschwänzen. Hier vermeiden Kinder die „unangenehme Schulsituation“ und machen Dinge, die ihnen mehr Spaß machen, z.B. Freunde treffen, „Chillen“, oder sie konsumieren Suchmittel.

Wie kommt es dazu?

Ein Kind mit überhöhten eigenen Ansprüchen oder von Eltern und/oder Lehrern vermittelten überhöhten Leistungserwartungen kann eine Schulangst entwickeln, die sich in Leistungs- und Prüfungsangst äußert. Der Umgang mit Misserfolgen fällt diesen Kindern schwer. Hinter sozialen Ängsten im Schulumfeld kann eine soziale Bewertungsangst stehen, aber auch konkrete, reale Erfahrungen von verbaler oder körperlicher Gewalt an der Schule und auf dem Schulweg oder gezielte Kränkungen bis hin zum Mobbing können zugrunde liegen. Diskutiert werden auch weitere Ursachen: So sind einige Kinder bereits bei der

Geburt ängstlicher als andere. Dies kann durch Erziehung und Lernerfahrungen verstärkt werden. So sind Kinder und Jugendliche von ängstlichen, überbehütenden Eltern häufiger selbst von Ängsten betroffen, denn Kinder sind für die Empfindungen und das Verhalten ihrer Eltern sehr empfänglich.

Eine weitere Risikogruppe für die Schulphobie, aber auch für Ängste allgemein und für andere psychische Erkrankungen sind Kinder, die im Laufe ihres Lebens aus verschiedensten Gründen bereits emotionale Entbehrungen oder Trennungserfahrungen (z.B. viele Umzüge, Tod eines Elternteils, Scheidung der Eltern) durchgemacht haben. Ein zunehmend häufiger Grund für Schulschwänzen ist Schulvermeidung aufgrund von schädlichem Medienkonsum. In ausgeprägten Fällen spielen oder surfen die Kinder /Jugendlichen fast den ganzen Tag am Computer oder schauen exzessiv fern. Wenn es deswegen mehrfach zu Schulversäumnissen kommt, ist dies ein Hinweis auf einen problematischen Medienumgang.

Welche Folgen können eintreten?

Unbehandelte Schulangst und Schulphobie beeinflussen nicht nur den Schulerfolg, sondern können auch zu anderen schulischen, sozialen, familiären und körperlichen Problemen führen. Durch das Vermeiden des Schulbesuchs und das viele Fehlen kommt es oft zu Leistungsproblemen, zu Schwierigkeiten mit Lehrern, und die Kinder verlieren die Nähe zu Mitschülern. In einzelnen Fällen von Schulangst oder -phobie kann ein Schulwechsel notwendig oder hilfreich sein.

Häufig kommen diese Ängste auch körperlich zum Ausdruck; die entsprechenden Symptome werden aber von Eltern und/oder Ärzten nicht selten als Symptome körperlicher Erkrankungen fehlinterpretiert. Das Kind wird dann krankgeschrieben und versäumt Unterricht, was wiederum zu den Problemen führen kann, die dann Schulangst bedingen. Im Zusammenhang mit Angststörungen können auch Symptome anderer psychischer Erkrankungen wie z.B. Depression auftreten.

Wie wird in der Psychotherapie behandelt?

Grundsätzlich muss das Kind von Eltern und Lehrern in seiner Not anerkannt, gestärkt und wenn nötig vor Übergriffen geschützt werden. Eine psychotherapeutische Behandlung von Schülängsten ist dann möglich und sinnvoll. Die Art der Therapie richtet sich nach