



## : VERSTEHEN, WAS LOS IST! **ÄNGSTE UND ZWÄNGE**



**aufklaren**

Expertise & Netzwerk  
für Kinder psychisch  
erkrankter Eltern

### Mit Kindern und Eltern gemeinsam sprechen

Ängste und Zwänge sind mit großer Scham besetzt und haben das Familienleben stark geprägt. Gedanken, Abläufe und Vermeidungsverhalten sind Teil der Interaktionen in der Familie, begleitet von weiteren schwierigen Gefühlen wie Überforderung, Wut, Enttäuschung oder genervt sein. Ein Gespräch zur Aufklärung und Sichtbarmachung ist also mit verschiedensten Erwartungen und erheblichen Verunsicherungen verbunden.

So ein Gespräch braucht eine gute Vorbereitung mit den Eltern, viel Vertrauensbildung und Rollenklärung. Es kann Sorge vor Kränkungen und Überforderung, Gesichtsverlust und Beschämung geben.

Neben der Offenlegung geht es auch darum, den Kindern Erklärung anzubieten, den Kontext Erkrankung und Behandlung anzusprechen und zu Verabredungen zu kommen, wie Kinder entlastet und aus der "Einbeziehung" entlassen werden können.

Ein weiteres Thema mit den Eltern ist, den Kindern neutrale Erfahrungen, ggf. in Kindergruppen oder mit Paten zu ermöglichen, damit sie in ihrer Entwicklung nicht (weiter) verunsichert und begrenzt werden.

### Infos im Netz für Jugendliche



Die Plattform KitKid informiert online Kinder und Jugendliche u.a. zu psychischen Erkrankungen | Informationen zu Symptomen, Behandlung und Hilfe bei elterlicher Angsterkrankung



Jugendliche erklären Jugendlichen "Ängste und Zwänge" | vom Institut für Kinderseelen Schweiz | Dauer 3:45 min | Youtube | Tipp: Deutsche Untertitel einstellen

### ERKLÄRFILME FÜR ERWACHSENE



Was ist eine Panikattacke? Angst vor der Angst. | Erklärfilm der Stiftung Gesundheitswissen | 1:59 min | Youtube



Was ist eine Agoraphobie? Die Angst vor Menschenmengen. | Erklärfilm der Stiftung Gesundheitswissen | 1:53 min | Youtube

### EXPERTEN\*INNEN AUS EIGENER ERFAHRUNG



Angst als überlebenswichtige Fähigkeit / Zwang als Bewältigung? | Vorlesungsreihe zur Anthropologie von Gesundheit und Krankheit in der Psychiatrie | 0:56 h | Uni Hamburg

### Steckbriefe zu den Erkrankungen



Krankheitsbild Ängste - Grundinformationen zu Symptomen, Genese und Therapie



Krankheitsbild Zwangsstörungen - Grundinformationen zu Symptomen, Genese und Therapie

### Infomaterial von Psychnet



Zwangsstörungen



Generalisierte Angststörung



Soziale Phobie



Agoraphobie mit Panikstörung