



# Herzlich Willkommen zum Elternabend Online

## Kopfweh, Bauchweh... Kann ich heute zu Hause bleiben? Schulverweigerndes Verhalten und Ängste bei Schüler\*innen

**4. Oktober 2022, 19 Uhr bis 20 Uhr**

Ihr Mikrofon ist während des Vortrags stummgeschaltet.

Wenn Sie etwas mitteilen möchten oder Fragen haben, können Sie in den Chat an alle oder direkt an Petra Bokowski schreiben.

Ihr Video können Sie selbst ein- oder ausschalten.



Zentraler Schulpsychologischer Dienst  
Neuhauser Str. 39, 80331 München  
Tel.: 089 233 40 9 40  
E-Mail: schulpsychologie@muenchen.de

**Referentin: Astrid Holch**, Oberärztin, Fachärztin für  
Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie,  
Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik,  
Klinikum München /Standort Schwabing





# Kopfweg, Bauchweh... Kann ich heute zu Hause bleiben? **Schulverweigerndes Verhalten und Ängste bei Schüler\*innen**

Vortrag im Rahmen der Elternabendreihe Online: Kinder und Jugendliche stärken



Zentraler Schulpsychologischer Dienst  
Neuhauser Str. 39, 80331 München  
Tel.: 089 233 40 9 40  
E-Mail: [schulpsychologie@muenchen.de](mailto:schulpsychologie@muenchen.de)

**Referentin: Astrid Holch**, Oberärztin, Fachärztin für  
Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie,  
Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik,  
Klinikum München /Standort Schwabing



# Schulvermeidendes Verhalten und Ängste bei Kindern und Jugendlichen

4. Oktober 2022  
Astrid Holch, Oberärztin



## Gliederung

- Fallbeispiele
- Was sind Ängste?
- Schulvermeidung
- Erneuter Blick auf die Fallbeispiele
- Was kann man tun?

## Fallbeispiel 1

Seit einigen Wochen klagt die 12-jährige Sara morgens vermehrt über Kopf- und Bauchweh, z.T. auch abends, aber in der Regel nur vor Schultagen.

Morgens kommt es immer häufiger zu Streit wegen des Schulbesuchs. Sara muss häufiger von einem Elternteil zur Schule gebracht werden. Ist sie erst einmal dort, muss sie früher abgeholt werden wegen starker Bauchschmerzen. Immer häufiger kommt es vor, dass sie ganze Vormittage zu Hause verbringt.

Zu Hause kommt es über das Schulthema zu einer hohen Anspannung und Konflikten.

## Fallbeispiel 2

Der 14-jährige Felix besucht die 8. Kl. einer Realschule. In letzter Zeit beteiligt er sich nicht mehr am Unterricht, will die Schule nicht mehr besuchen, erscheint zu spät oder verlässt die Schule vorzeitig. Insgesamt haben die Fehlzeiten deutlich zugenommen.

Er hat sich sozial zurückgezogen, auch zu Hause. Er verbringt die meiste Zeit auf dem Bett, beschäftigt sich mit Handy und PC-Spielen. Er kommt erst spät zur Ruhe, hat Einschlafprobleme.

Es kommt zunehmend zu Konflikten in der Familie. Felix weigert sich über die Schule zu sprechen.

# Ängste

# Ängste

## Welche Ängste kennen Sie?



Angst vor  
Menschenmengen



Angst vor Monstern



Trennungsangst



Angst vor Spinnen



Angst vor Vorträgen



Panikattacke



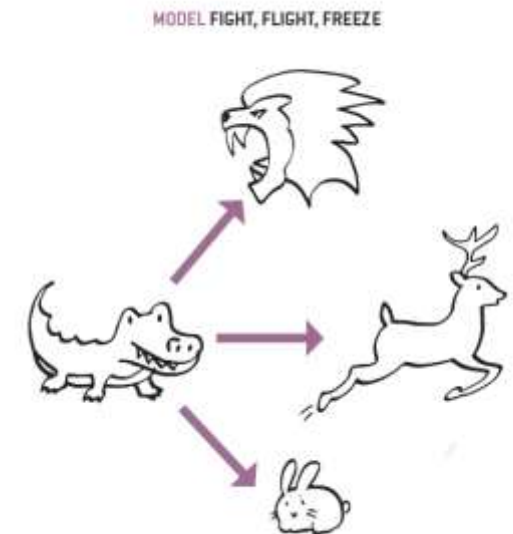
## Was ist Angst

Angst ist ein Gefühl, das wir Menschen kennen, ebenso wie Trauer, Wut, Ekel, Ärger...

- Sich vor Angst in die Hose machen
- Das Herz rutscht einem in die Hose
- Das Herz klopft bis zum Hals
- Etwas liegt einem wie ein Kloß im Magen

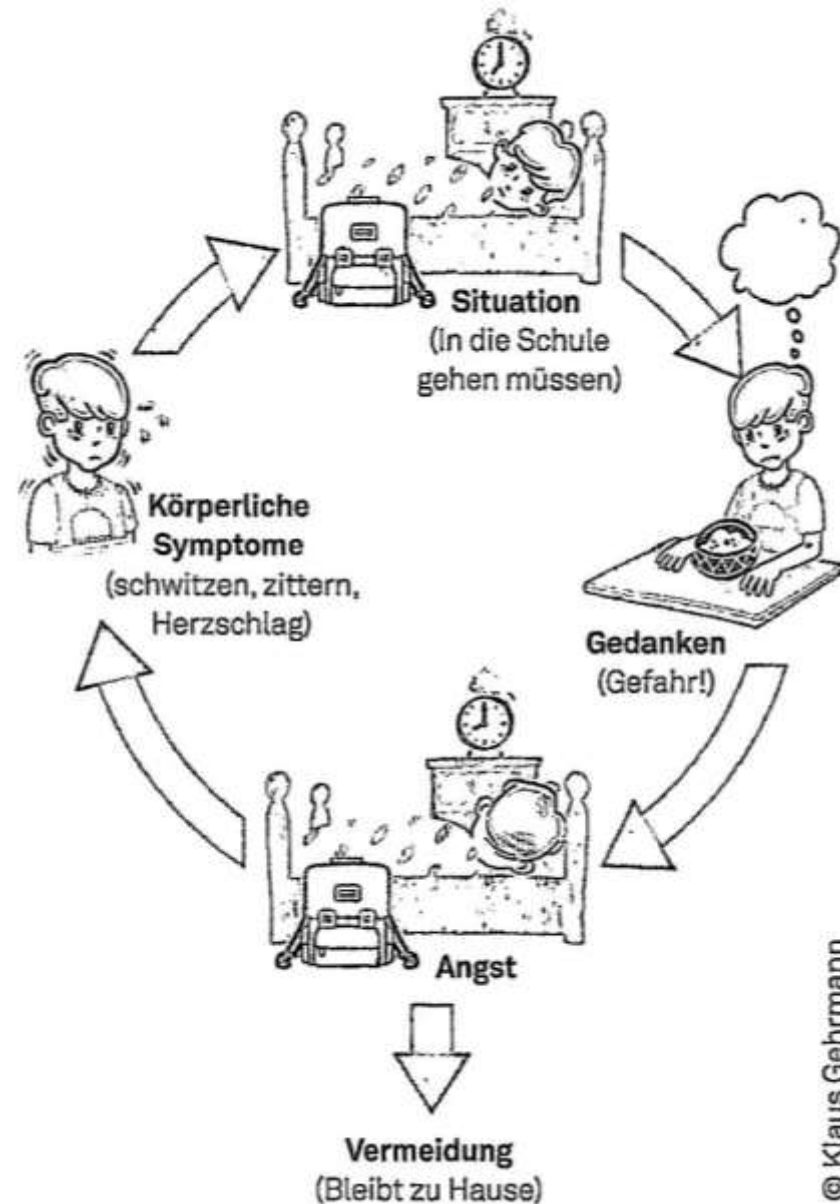
Angst ist zunächst einmal nützlich und hilft Gefahren und Bedrohung richtig einzuschätzen

- Löst Alarmreaktion des Körpers aus zu Kampf und Flucht
- Bereitet den Körper auf Höchstleistungen vor, um im entscheidenden Augenblick schneller handeln zu können



## Anteile der Angst

1. Körper: z.B. Schwitzen, Herzrasen
2. Denken: z.B. es wird etwas Schlimmes passieren“; „ich muss hier raus“
3. Fühlen: z.B. ich fühle mich hilflos, verzweifelt
4. Handeln: vermeiden, flüchten



# Die Angstkurve



Quelle: Alsleben et al 2003

# Entwicklungstypische Ängste bei Kindern und Jugendlichen

Ängste und Sorgen sind auch bei gesunden Kindern entwicklungsgemäß und müssen von einer behandlungsbedürftigen Störung unterschieden werden

Entwicklungsgemäß typische Ängste können sein:

- Kleinkinder: laute Geräusche, Erschrecken, Fremde, Trennung
- Kinder: Monster, Dunkelheit
- Schulkinder: Verletzungen, (Natur-)Katastrophen
- Ältere Schulkinder / Jugendliche: Schulleistung, soziale Ängste, Gesundheit, neuerdings vermehrt Zukunftsängste (Klima, politische Krisen)
- Neuerdings: Corona, Krieg

## Angsterkrankungen bei Kindern

Ängste gelten erst dann als krankhaft und behandlungsbedürftig, wenn sie länger bestehen bleiben und zu Funktionsbeeinträchtigungen führen

Besonderheit von Angsterkrankungen bei Kindern:

- Angst wird oft im Außen begründet
- Körperliche Beschwerden, wie Kopf- und Bauchschmerzen, Übelkeit oder Schwindel treten auf
- Weinen, Schreien, aggressives Auftreten, Drohen können Ausdruck von Vermeidungsverhalten sein

Angststörungen gehören zu den häufigsten vorkommenden psychischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter, bis zu 10%

# Schulvermeidung

## Mögliche Hinweiszeichen für Schulvermeidung

- Schulische Fehlzeiten
- Deutlicher Leistungsabfall in der Schule
- Auffällig passives Verhalten (Träumen, geistiges Abschalten, häufig aufs Klo gehen)
- Aufmerksamkeit suchen (Platz wechseln, Herumlaufen)
- Abweichendes Sozialverhalten (Sachbeschädigung, Belügen der Lehrkräfte oder Eltern)
- Mangelnde Integration in den Klassenverband
- Sozialer Rückzug (Freunde, bisherige Interessen und Hobbies werden vernachlässigt)

## Schulvermeidung: Begriffsklärung

### 1. Vorliegen ausgeprägter schulischer Fehlzeiten

- 25% der Schulzeit in 2 Wochen (> 2 Tage)
- 15% innerhalb 15 Schulwochen (> 11 Tage)

### 2. Erheblicher Widerstand in Zusammenhang mit Schulbesuch

i.d. Regel Hauptproblematik am Morgen:

Starke Abneigung in Schule zu gehen, Anspannung, ängstlich, verzweifelt, wütend oder lustlos-verweigernd

### 3. Funktionsbeeinträchtigung

Leistungsabfall, sozialer Rückzug, Konflikte mit Eltern, negative Konsequenzen innerhalb der Schule

### 4. Ausschluss körperlicher Erkrankungen

Fehlzeiten können nicht auf körperliche Erkrankungen zurückgeführt werden und sind nicht direkte Folgen von externen Vorgaben (z.B. Klassenausschluss)



## Schulvermeidung: Häufigkeit

Es ist schwierig, anhand der Studienlage ganz zuverlässige Zahlen zu erhalten. Die folgende Aussage kann nur eine Annäherung sein.

Je nach Studie - und diese Daten sind vor Corona erhoben - bleiben 5-10% der Schuler\*innen regelmäßig der Schule fern, am meisten in der Altersgruppe 13-17 J., in Mittelschulen häufiger als an Realschulen und Gymnasien, mehr Jungen als Mädchen.

Unter den Schüler\*innen mit Schulvermeidung findet man einen vergleichsweise höheren Prozentsatz mit psychischen Problemen. Es dominieren verschiedene Formen von Ängsten oder Angststörungen, die dahinter stecken.

## Schwierige Situationen für Kinder und Jugendliche im Kontext Schulvermeidung

Ganz unterschiedliche Aspekte im Kontext Schule können für die Kinder und Jugendlichen schwierig werden:

- das Aufstehen
- Wohnung verlassen
- der Schulweg
- die Pausensituation
- der Besuch des Unterrichts
- der Kontakt zu Mitschüler\*innen aus Sorge vor unangenehmen Reaktionen
- Leistungsanforderungen



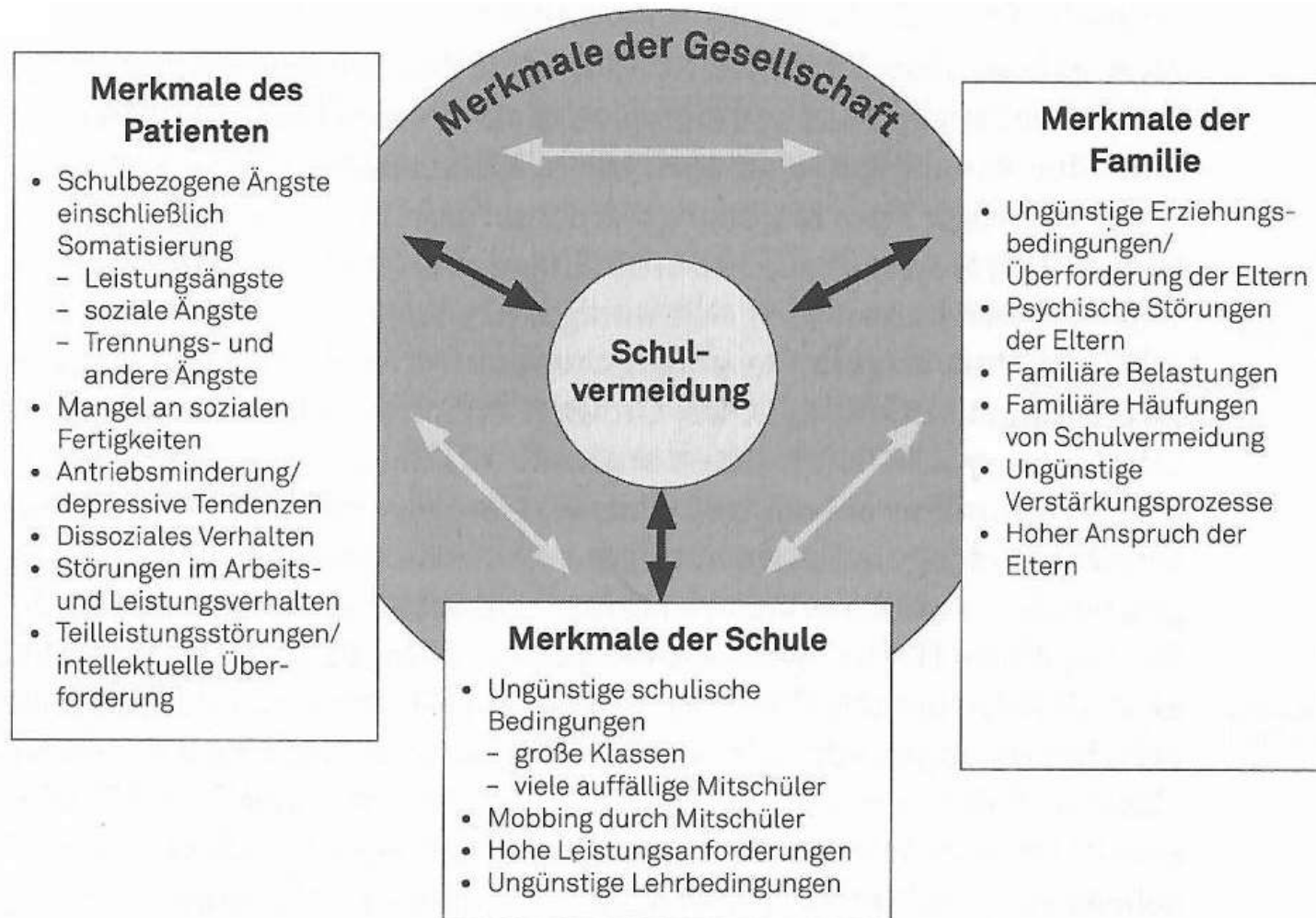
## Relevante Ängste im Kontext der Schulvermeidung

1. Trennungsängste: Sorge, dass ihnen selbst oder wichtigen Bezugsperson etwas zustoßen könnte, aber auch wechselnde, situationsübergreifende, unkontrollierbare Ängste und Sorgen (was passiert am nächsten Tag alles Schlimmes?) Häufig Trennung generell schwierig, fällt bloß im schulischen Kontext mehr auf, weil die Situation nicht unbemerkt gemieden werden kann (eher Grundschulalter)
2. Soziale Ängste: Angst vor Bewertung oder Ausgrenzung durch Mitmenschen (Mitschüler\*innen, Lehrer\*innen, Leistungs- und Pausensituationen, Angst vor Mobbing)
3. Leistungsängste: Prüfungsängste
4. Seltener: Agoraphobie, Panikstörung (Schulweg, überfüllter Bus, Enge im Klassenzimmer),

## Warum muss man unbedingt auf Schulvermeidung reagieren?

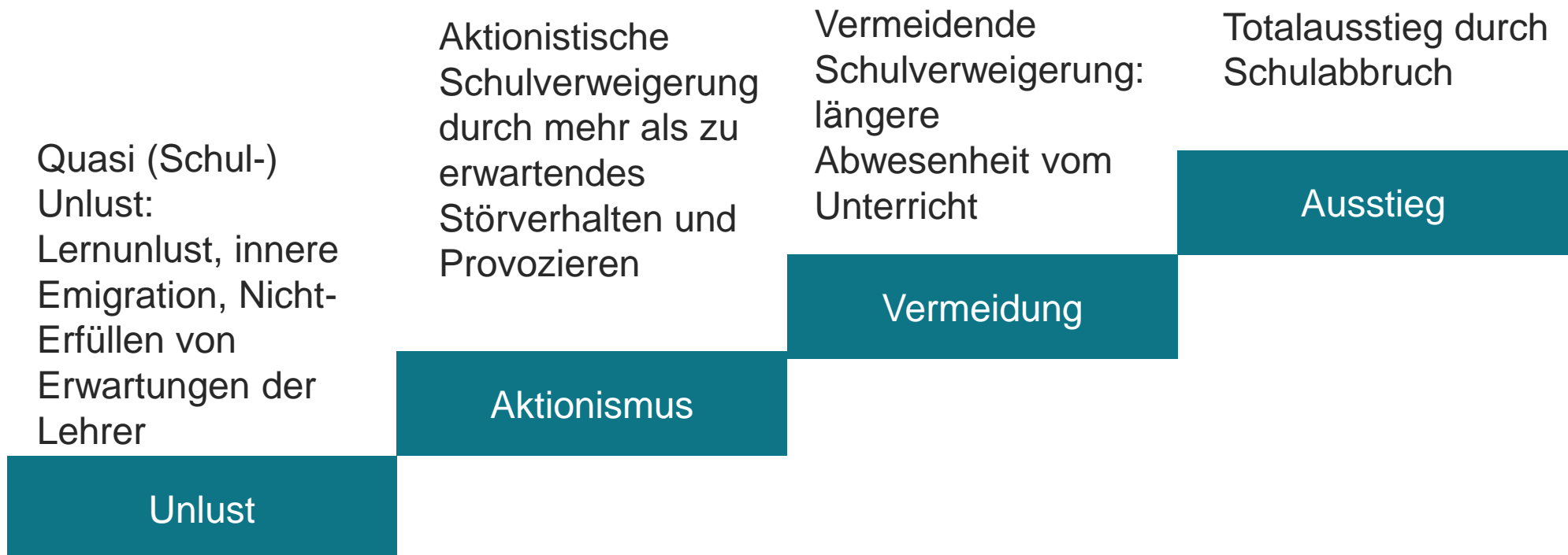
1. Es gibt eine gesetzliche Schulpflicht
2. Schulvermeidung hat ungünstige Folgen, v.a. für das Kind:
  - Kurzfristig: vermehrte intrafamiliäre Konflikte, erhöhtes Stresserleben, auch von Lehrerseite
  - Langfristig: niedrigeres Bildungsniveau, fehlender Abschluss, schlechtere soziale Eingebundenheit, höhere Wahrscheinlichkeit für psychische Begleiterkrankungen

# Ursachen von Schulvermeidung

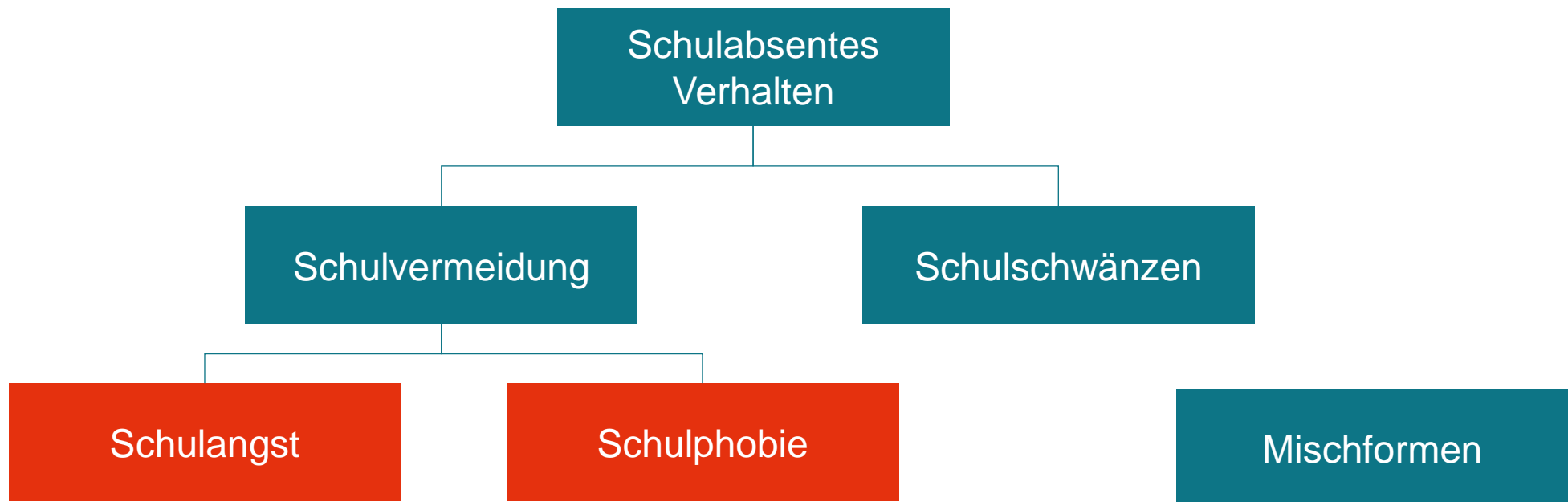


# Stufen der Schulvermeidung

Dem Phänomen der Schulvermeidung können vier Stufen zugeordnet werden



# Schulabsentes Verhalten



## Schulangst und Schulphobie im Detail (1/2)

Was steckt dahinter?

Schulangst	Schulphobie
leistungsbezogene Angst soziale Angst	Trennungsangst

Häufige Auslöser

Schulangst	Schulphobie
Schulische Misserfolge	Symbiotische Beziehung in der Familie
Lernschwächen	Familiäre Konflikte
Überforderung	Erkrankung eines Elternteils
Schul- oder Klassenwechsel, Probleme in der Integration, Mobbing erleben	Längere Abwesenheit eines Elternteils
Interkulturelle Probleme	



## Schulangst und Schulphobie im Detail (2/2)

Was passiert durch die Schulvermeidung?

Schulangst	Schulphobie
Erleichterung, Entspannung	Symbiotische, nicht altersentsprechende Beziehung zu einem Familienmitglied bleibt erhalten

Körperliche Beschwerden?

Schulangst	Schulphobie
Kann sein, tritt nicht unbedingt auf	Stark ausgeprägt

Ist eine Angst nach Außen sichtbar oder offensichtlich?

Schulangst	Schulphobie
Kann sein, tritt nicht unbedingt auf	Stark ausgeprägt

## Fallbeispiele

Wie sind die beiden Fallbeispiele vom Beginn des Vortrages einzuordnen?

## Fallbeispiel 1

Seit einigen Wochen klagt die 12-jährige Sara morgens vermehrt über Kopf- und Bauchweh, z.T. auch abends, aber in der Regel nur vor Schultagen.

Morgens kommt es immer häufiger zu Streit wegen des Schulbesuchs. Sara muss häufiger von einem Elternteil zur Schule gebracht werden. Ist sie erst einmal dort, muss sie früher abgeholt werden wegen starker Bauchschmerzen. Immer häufiger kommt es vor, dass sie ganze Vormittage zu Hause verbringt.

Zu Hause kommt es über das Schulthema zu einer hohen Anspannung und Konflikten.

## Fallbeispiel 2

Der 14-jährige Felix besucht die 8. Kl. einer Realschule. In letzter Zeit beteiligt er sich nicht mehr am Unterricht, will die Schule nicht mehr besuchen, erscheint zu spät oder verlässt die Schule vorzeitig. Insgesamt haben die Fehlzeiten deutlich zugenommen.

Er hat sich sozial zurückgezogen, auch zu Hause. Er verbringt die meiste Zeit auf dem Bett, beschäftigt sich mit Handy und PC-Spielen. Er kommt erst spät zur Ruhe, hat Einschlafprobleme.

Es kommt zunehmend zu Konflikten in der Familie. Felix weigert sich über die Schule zu sprechen.

## Schulvermeidung

### Was können Eltern tun?

1. Guten Kontakt zum Kind halten  
(„Ich bin für dich da, auch wenn... ich höre dir zu, auch wenn...ich nehme mir Zeit für dich, auch wenn...“)
2. Kontakt zur Schule aufnehmen  
(Klassenlehrer\*in; Schulpsycholog\*in; Schulsozialarbeit)
3. Gemeinsam versuchen, mögliche Ursachen zu identifizieren  
(Klassenklima, Leistungsanforderungen)
4. Gemeinsam mit Kind und in Kooperation mit Schule Lösungsmöglichkeiten entwickeln  
(was ist der Beitrag von Schule, Familie und Kind?)

## Schulvermeidung Was können Eltern tun?

5. Kind unterstützen, schulvermeidendes Verhalten zu reduzieren  
(„Zumutung und Ermutigung“, aber keine Belohnung für unerwünschtes Verhalten)
6. Nicht zu viel und zu lange zuwarten  
(Medizinische Abklärung über Kinderarzt, keine Dauerkrankschreibung bei Ausschluss körperlicher Erkrankung)
7. Aufsuchen einer Beratungsstelle (Jugendhilfe), eines/r Kinder- und Jugendlichen Therapeuten/in oder Facharzt/Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und – psychotherapie

Eine Abstimmung und Vernetzung der unterschiedlichen Personen und Helfersysteme ist sinnvoll!



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt:

Astrid Holch, Oberärztin  
Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik

[kjp.ks@muenchen-klinik.de](mailto:kjp.ks@muenchen-klinik.de)





# Beratung, Information, Unterstützung, Therapie

## Beratungsstellen in München

- Zentraler Schulpsychologischer Dienst (für Schüler\*innen/Eltern städtischer Schulen): <https://www.pi-muenchen.de/schulpsychologie>
- Staatliche Schulberatungsstelle München (für Schüler\*innen/Eltern staatlicher und privater Schulen):  
<https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/muenchen.html>
- Überblick über weitere außerschulische Beratungs-, Unterstützungs- und Therapiemöglichkeiten: [www.pi-muenchen.de/ausserschulische-hilfsangebote-depression-angst-und-andere-psychische-erkrankungen/](http://www.pi-muenchen.de/ausserschulische-hilfsangebote-depression-angst-und-andere-psychische-erkrankungen/)
- Kontakt zu Schulpsycholog\*in an der Schule Ihres Kindes (an den meisten städtischen Schulen vorhanden)

## Psychotherapeut\*innen-Suche

- Kassenärztliche Vereinigung Bayerns KVB: Psychotherapievermittlung  
<https://www.kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/>

