



Herzlich Willkommen zum Elternabend Online

Vortrag

„Ängste bei Kindern und Jugendlichen nehmen zu. Wie gehen wir als Eltern damit um?“

4.10.2023, 19 bis 20 Uhr

Für Eltern mit Kindern zwischen 10 und 18 Jahren an städtischen Schulen

Ihr Mikrofon ist während des Vortrags stummgeschaltet.
Ihr Video können Sie selbst ein- oder ausschalten.

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

Zentraler Schulpsychologischer Dienst
Referat für Bildung und Sport
Pädagogisches Institut –
Zentrum für Kommunales Bildungsmanagement
Neuhauser Str. 39, 80331 München



Dr. Muriel Kreppold-Röder
Diplom-Psychologin und Pädagogin
Psychologische Psychotherapeutin
Institut für Leistung und Humanität





Ängste

- Funktionen des Gefühls Angst:
 - Als Signalgeber ist Angst wichtig und sollte nicht unterdrückt werden.
 - Sie weist uns u.a. darauf hin, dass uns etwas wichtig ist.
- Angst ist u.a. dann schädlich, wenn sie uns lähmt.
- Unterschied reale Ängste – übersteigerte Ängste.



Verstärkung von Ängsten

- Ängste „schleichen sich oft ein“
- Bild: von der Miezekatze zum Tiger





Behandlung von Ängsten

- Angst wird
 - durch Vermeidung stärker
 - durch Konfrontation UND Meistern der Situation geringer
- Unterstützung von außen – wann ist sie notwendig?
 - Spätestens Unterstützung suchen,
 - wenn eine Selbst- oder Fremdgefährdung vorliegt.
 - wenn das alltägliche Leben durch Ängste eingeschränkt wird.
 - wenn ein Meistern der Situation unwahrscheinlich(er) wird.
 - wenn es zu stärkeren Konflikten innerhalb der Familie kommt.
- Ängste sind gut behandelbar.
 - Vor allem, wenn frühzeitig Unterstützung gesucht wird!





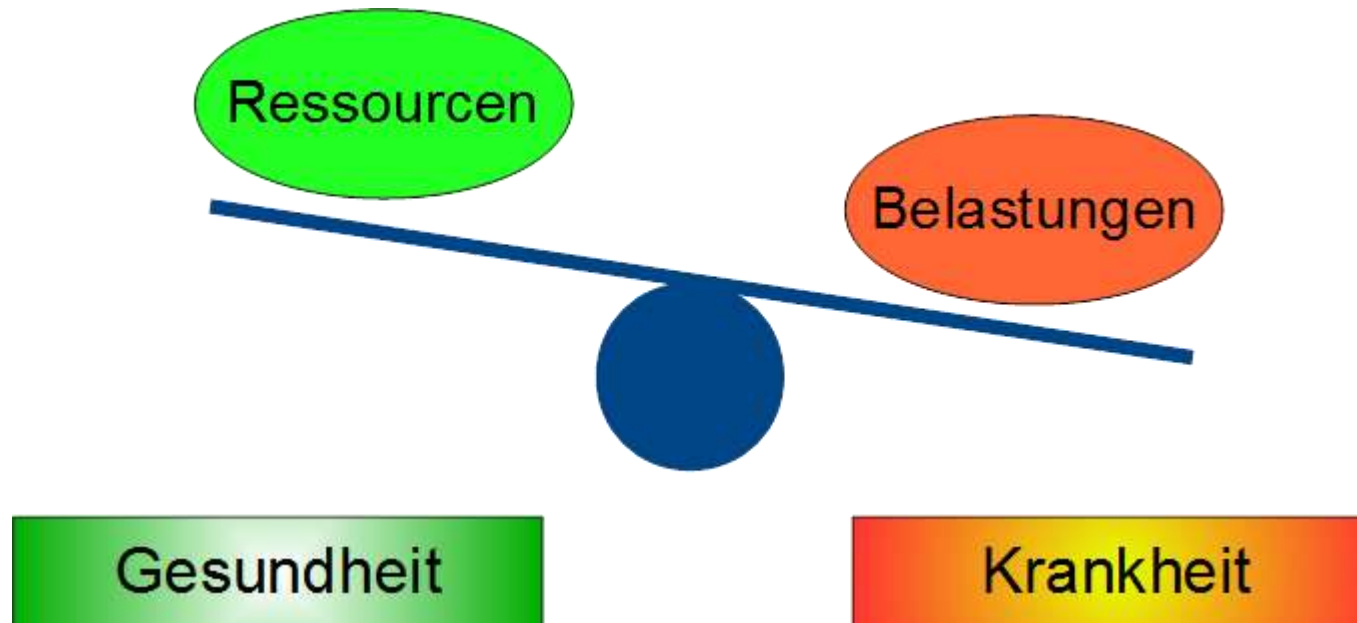
Grübeln

- Ablenkung
- Aktivität
- Entspannungsverfahren
- Achtsamkeit, Meditation, Achtsamer Spaziergang
- Gedanken vorbei ziehen lassen versus Gedankenunterdrückung
- Imaginationen: Tresorübung



Stress und Schlaf

- Stress: Belastungen > Ressourcen





Entspannung

- **Entspannungsmethoden**

- progressive Muskelentspannung (PMR):
z.B. Zitronen und ein kleiner Elefant:

<https://www.tk.de/techniker/gesundheit-und-medizin/praevention-und-frueherkennung/tk-gesundheitskurse/bleib-locker-2010308?tkcm=ab>

- autogenes Training
- Fantasiereisen

- **Achtsamkeit (mindfulness)**

- Achtsamkeitsübungen
- Body Scan

- **Grundlage: Atemübung**

- Zwerchfellatmung





Atemübung





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Zeit für Fragen

Für den Inhalt der Folien wird von der Referentin keine Haftung übernommen.





Beratungsstellen

- Kinder- und Jugendpsychiatrische Beratungsstelle des Gesundheitsreferates, Schwanthaler Straße 69, Telefon: 089 233-66933, kinderpsyberatungsstelle.rgu@muenchen.de
- Erziehungsberatungsstellen in München
<https://erziehungsberatung-muenchen.de/>
- Sozialbürgerhäuser in München
<https://stadt.muenchen.de/rathaus/verwaltung/sozialreferat/sozialbuergerhaus.html>
- 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>
- Weitere außerschulische Beratungs-, Unterstützungs- und Therapiemöglichkeiten:
www.pi-muenchen.de/ausserschulische-hilfsangebote-depression-angst-und-andere-psychische-erkrankungen/
- Schulpsycholog*in an der Schule Ihres Kindes kontaktieren (an den meisten Städtischen Schulen vorhanden)





Psychotherapie-Suche

- Kassenärztliche Vereinigung Bayerns KVB
<https://www.kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/>
Koordinationsstelle Psychotherapie: Psychotherapeutenvermittlung (freie Plätze)
- Psychotherapeutenkammer Bayern
https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html
Psychotherapeutensuchdienst (kurzfristige Sprechstunde aufgrund der Corona-Pandemie möglich)
- Deutsche Psychotherapeutenvereinigung
<https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/nc/patienten/psychotherapeutensuche/>
(Psychotherapeutenliste nach Postleitzahlen)
- Psychotherapeutische Ambulanzen in München: QR Code verwenden, Seite der Ambulanzen aufrufen

