

KEINE ANGST VOR ÄNGSTEN

VIER TIPPS, DIE HELFEN, ÄNGSTEN ZU BEGEGNEN

Liebe Eltern,

Angst hat viele Gesichter. Manche fürchten sich vor der Dunkelheit, vor bestimmten Tieren, vor Krankheit und Tod. Andere haben Versagens- oder Prüfungsängste. Die eine möchte nicht allein sein, beim anderen lösen Menschenmassen oder Enge Furcht aus. Ängste gehören zu unserem Leben dazu. Generell sind sie nützliche Begleiter, die Gefahren signalisieren. Sie dienen als Schutzmaßnahme und sorgen dafür, dass wir uns besonnen und vorsichtig verhalten, gerade in neuen und unbekanntem Situationen. Das Gefühl Angst ist also gut und wichtig für uns Menschen, egal wie alt wir sind. Bei Kindern hängen Ängste oft mit wichtigen Entwicklungsschritten zusammen. Denn je mehr ein Kind von der Welt um sich herum versteht, desto mehr Gründe hat es auch sich zu ängstigen. Wichtig ist, dass das Kind seine Angstgefühle ausleben und verarbeiten darf. Dazu braucht es die Sicherheit und Geborgenheit der Familie. Es wird sehr genau spüren und beobachten, wie Sie als Eltern mit Ängsten umgehen. Wir haben ein paar Tipps für Sie zusammengestellt, wie Sie Ihrem Kind und sich helfen können, mit Ängsten leichter umzugehen.

Ihr Team des Kinderschutzbundes Bayern



VIER TIPPS, DIE HELFEN, ÄNGSTEN ZU BEGEGNEN

1. DER ANGST EIN GESICHT GEBEN

Kinder, die erleben, dass sie schwierige Situationen selbst lösen und bewältigen können, gehen gestärkt daraus hervor. So helfen Sie Ihrem Kind seine Angst zu verarbeiten: Nehmen Sie die Angst des Kindes ernst. Spielen Sie das Gefühl nicht herunter und reden sie es nicht klein, z.B. „So ein Unsinn, Monster gibt es doch gar nicht.“ Dramatisieren Sie aber auch nicht. Zeigen Sie Nähe und dass Sie für Ihr Kind da sind. Geborgenheit gibt Kindern Sicherheit. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für ein Gespräch. Lassen Sie das Kind seine Angst beschreiben. Hören Sie aktiv zu. Fragen Sie nach, um zu erfahren, welche Gedanken es sich macht, welche Fantasien es hat, welche inneren Bilder es entwickelt. Wiederholen Sie das Gehörte in der Sprache und den Bildern des Kindes. Geben Sie nur kurze Erklärungen ab. Sprechen Sie über Gefühle. Wo spürt Ihr das Kind die Angst im Körper? Was möchte es dann am liebsten tun?

Nutzen Sie kreative und fantasievolle Methoden: Lassen Sie Ihr Kind ein Bild von seiner Angst malen. Basteln Sie gemeinsam Beschützer (siehe Tipp 2). Lesen Sie eine Geschichte vor. Zu vielen Kinderängsten gibt es schöne Bilderbücher. Ihr Kind wird diese Geschichte so lange hören wollen, bis es sich der Angst gewachsen fühlt.

2. GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER!

Angst kann lähmen. Manchmal verstehen wir selbst nicht, warum wir Angst haben. Allein einen Weg aus der Angst zu finden, ist schwer. Viele Ängste lassen sich mit dem Kopf nicht erklären. Da ist es gut, wenn Freunde oder andere Menschen da sind, mit denen man über seine Sorgen und Gefühle sprechen kann. Das gilt für Erwachsene wie für Kinder. Hilfreiche Telefonnummern finden Sie auch im Erste-Hilfe-Kasten dieser ElternPost.

Kleine Mutmacher können Ihrem Kind helfen, mit Ängsten umzugehen:

- Ein Traumfresserchen oder ein Traumfänger gegen schlechte Träume.
- Ein Sorgenpüppchen, das geduldig zuhört oder ein Sorgenfresser, der alle Sorgen mit einem Happes verschlingt.
- Ein Beschützerstein, als Begleiter und etwas, an dem man sich bei Unsicherheit festhalten kann.

Diese Dinge zu basteln ist ein erster Schritt, der Angst den Schrecken zu nehmen. Denn sie zeigen dem Kind, dass es aktiv etwas gegen die Angst tun kann.



Bastelanleitung für Kinder: „Sorgenfresser“

Aus einem Briefumschlag – am besten mit einer Dreieck-Lasche – kannst du dir einen lustigen Sorgenfresser basteln. Male ihn bunt an oder beklebe und verzieren ihn. In seinem Bauch ist für alle deine Sorgen und Ängste Platz. Male ein Bild von ihnen oder schreibe sie auf. Dein persönlicher Sorgenfresser wird gut darauf aufpassen.



3. ENTSPANNUNG LERNEN – DER SICHERE ORT

Kinder und Erwachsene, die sich entspannen können, gehen nachweislich besser mit Angst um. Wir nehmen Sie mit auf eine Reise zu Ihrem sicheren Ort. Diesen Ort können Sie immer besuchen, wenn Sie Ruhe und Entspannung brauchen oder wenn es Ihnen nicht gut geht. Dort bekommen Sie Kraft und Mut. Zeigen Sie auch Ihrem Kind, wie es seinen sicheren Ort finden kann.

Liebe Eltern, lesen Sie Ihrem Kind den Text vor oder lassen Sie ihn sich von Ihrem/Ihrer Partner*in oder einem/einer Freund*in vorlesen, wenn Sie selbst ängstlich sind. Machen Sie immer eine kleine Pause an den Stellen mit (...)

Schließe deine Augen.

Hast du einen Ort, an dem du dich ganz sicher und geborgen fühlst? Das kann ein Ort sein, den du wirklich kennst. Vielleicht magst du dir aber auch einen Fantasie-Ort vorstellen.

Wie sieht dieser Ort aus? (...) Was kannst du dort sehen? (...) Was hörst du? (...) Was riechst du? (...) Was kannst du spüren? (...) Oder schmecken? (...)

Stelle dir diesen Ort ganz genau vor. (...) (...)

Vielleicht möchtest du noch etwas verändern? Soll er wärmer sein oder kälter? Brauchst du noch andere Gerüche oder Geräusche? Gestalte alles so, dass du sagen kannst: „Das ist mein perfekter sicherer Ort.“ (...) (...)

Wenn dein sicherer Ort absolut perfekt ist, überlege dir eine Geste, die dich immer wieder an diesen Ort erinnert. Tippe dir z.B. an dein Handgelenk oder umfasse deinen kleinen Finger ganz fest. Diese Geste sollst du ab jetzt immer machen, wenn du an deinen sicheren Ort denkst.

Schau dir deinen Ort noch einmal ganz genau an. Atme dann drei Mal tief ein und aus und öffne die Augen.

Nach ein paar Mal üben werden Sie merken, dass Ihr sicherer Ort sehr schnell vor Ihrem inneren Auge erscheint, wenn Sie Ihre Geste machen und Sie immer schneller ruhig und entspannt werden. Das praktische ist, dass Sie Ihren sicheren Ort immer dabei haben und niemand ihn Ihnen wegnehmen kann.



4. BLICK AUF DIE PERSÖNLICHEN STÄRKEN

Gerade in Krisenzeiten ist es wichtig, den Blick auf die positiven Dinge des Lebens zu richten. Wenn sich die Angst wie ein Berg vor Ihnen auftürmt, ist jeder noch so kleine Schritt, der Ihnen geholfen hat oder Ihnen gelungen ist von Bedeutung.

Schreiben Sie auf, was Ihnen guttut. Was hilft Ihnen, der Angst zu begegnen? Wer ist für Sie da? An wen können Sie sich noch wenden? Was ist Ihnen heute gut gelungen? Was brauchen Sie, um wieder Sicherheit zu bekommen? Wo finden Sie das?

Notieren Sie Ihre Gedanken einzeln auf kleine Zettel. Werfen Sie diese in ein leeres Glas und stellen Sie es so auf, dass Sie es jeden Tag gut sehen können. Sie werden sehen, wie es sich mit der Zeit immer mehr füllt. Wenn Sie mal einen schlechten Tag haben, nehmen Sie einen oder mehrere Zettel heraus. Sie erinnern Sie an Ihre Stärken und Möglichkeiten und helfen Ihnen, Mut zu schöpfen. In neuen Krisensituationen kann Ihnen das Glas Selbstvertrauen und Kraft geben, dass Sie diese überstehen können.

Dieser Tipp kann auch Kindern helfen.



Bastelanleitung für Kinder: „Beschützersteine“

Ein paar schöne Steine sammeln und mit Wasser- oder Acrylfarben bemalen.



ERSTE HILFE KASTEN: TELEFONISCHE UND ONLINE BERATUNGS-ANGEBOTE BEI SEELISCHEN BELASTUNGEN

TelefonSeelsorge: 0800 1110111 oder 0800 111 0 222

Täglich, 24h

Online-Beratung: online.telefonseelsorge.de

Sprache: Deutsch

SeeleFon für Geflüchtete oder ihre Angehörigen: 0228 71002425

Montag, Dienstag, Mittwoch 10-12 Uhr und 14-15 Uhr

Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch und Arabisch

SeeleFon für psychisch erkrankte Menschen oder ihre Angehörigen: 0228 71002424

Montag - Donnerstag 10 - 12 Uhr und 14 - 20 Uhr, Mittwoch 10 - 12 Uhr und 14 - 21 Uhr,

Freitag 10 - 12 Uhr und 14-18 Uhr

Online-Beratung: seelefon@psychiatrie.de

Sprache: Deutsch

Muslimisches Seelsorgetelefon: 030 - 44 35 09 821

Täglich, 24h - Sprachen: Deutsch, Dienstags auf Türkisch, nach Absprache auch in Englisch, Französisch, Arabisch, Persisch, Somali, Indonesisch, Urdu, Hindi und Bosnisch

Telefonseelsorge Doweria: 030 440308 454

Täglich, 24h

Online-Beratung: www.doweria-chat.de

Dienstag, Donnerstag 20 - 22 Uhr - Sprachen: Deutsch und Russisch

Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“: 0800 - 111 0 550

Montag-Freitag 9 - 17 Uhr, Dienstag und Donnerstag 17 - 19 Uhr - Sprache: Deutsch

Kinder und Jugendtelefon - Nummer gegen Kummer e.V.: 0800 - 1 16111

Montag - Samstag 14 - 20 Uhr, Montag, Mittwoch und Donnerstag 10 - 12 Uhr -

Sprache: Deutsch

Dieser Elternbrief entstand im Rahmen des Projektes „Interkulturelle Elternbildung“



Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration



>> Sie möchten die ElternPost künftig per Mail erhalten?

Schicken Sie bitte eine Mail an info@kinderschutzbund-bayern.de mit dem Betreff „Aufnahme in den ElternPost-Verteiler“.

Kontakt

Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern e.V.
Goethestr. 17
80336 München

Tel.: 089-92 00 89- 0

E-Mail: info@kinderschutzbund-bayern.de

www.kinderschutzbund-bayern.de

Wir in den Sozialen Medien:

