



Überregionales Beratungs- und Förderzentrum
für kranke Schülerinnen und Schüler
Martin-Luther-Schule
Schulamtsbezirke Gießen/Vogelsberg - Wetterau - Fulda

Angst- störungen

Informationsreihe zum Umgang
mit psychischen Erkrankungen
im Schulalltag

Schulamtsbezirk Gießen und Vogelsberg

Martin-Luther-Schule
Leppermühle 1, 35418 Buseck
üBFZ-Telefon: 06408 - 509 - 144
Fax: 06408 - 509 - 145

Schulamtsbezirk Wetterau

Ballhaus Schule,
Schloßstr. 17, 35510 Butzbach
üBFZ-Telefon: 06033 - 74618 - 13/-14
Fax: 06033 - 74618 -19

Schulamtsbezirk Fulda

Martin-Luther-Schule
am Kompetenzzentrum
An der Röthe 15
36100 Petersberg
üBFZ-Telefon: 0661 - 6006 - 9370
Fax: 0661 - 6006 - 9371

Weitere Informationen
über das üBFZ unter

→ [www.mls-buseck.de/
beratungarbeit](http://www.mls-buseck.de/beratungarbeit)

Stand Januar 2023

Angst in akuten Gefahrensituationen oder Furcht vor Gefahren ist generell eine sinnvolle physiologische Reaktion des Körpers und schützt uns vor unüberlegtem Handeln. Außerdem durchleben alle Kinder je nach Alter und kognitiver Entwicklung vorübergehende, angstbesetzte Phasen (normgerechte Ängste). Doch bei ca. 10 % der Heranwachsenden zeigt sich Furcht und Angst in einer klinisch relevanten Prägung:

- Ängste, die über 4 Wochen ausdauern,
- die nicht altersgemäß, unrealistisch oder stark übertrieben erscheinen
- und mit einer erkennbaren Beeinträchtigung der Alltagsbewältigung und der Entwicklung einhergehen.

Angststörungen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalters.

Jedoch führen internalisierende Störung wie eine Angststörung oder Depression aber seltener zur Vorstellung bei Fachärzten oder Psychologen, da sie für Eltern und Lehrkräfte im Gegensatz zu externalisierenden Störungen (ADHS, Sozialstörungen) weniger auffallen oder belastend sind.

Angststörungen sind ungefähr zu gleichen Anteilen genetisch und durch Umwelteinflüsse bedingt. Bei Eltern, die von einer Depression oder Angststörung betroffen sind, wirken beide Einflüsse parallel, so dass die Einbeziehung dieser Eltern in die Therapie wichtig ist. Traumatisierende Ereignisse können zusätzlich krankheitsfördernd oder gar -auslösend wirken.

Die wissenschaftliche Klassifikation ICD 10 unterscheidet zwischen verschiedenen Angststörungen (z.B. phobische Störungen/ spezifische Phobien, Panikstörungen, Agrophobie oder eine generalisierte Angststörung). Die meisten Betroffenen haben mehrere Ängste gleichzeitig.

Schulisch relevante Ängste sind

- soziale Ängstlichkeit/ soziale Phobie, die in eine „**Prüfungs- bzw. Leistungsangst**“ oder gar in eine „**Schulangst**“ führen können
- Trennungsängste, oft mit ausbleibendem Schulbesuch (früher als „**Schulphobie**“ bezeichnet)

Entwicklungsbedingte Ängste, Realangst oder organische Erkrankungen sollten bei der Diagnostik einer Angststörung ausgeschlossen werden.

Bei frühzeitiger (Verhaltens-) Therapie sind Angststörungen oft gut behandelbar, in denen Betroffene lernen, ihr Vermeidungsverhalten/ Sicherheitsverhalten anhaltend aufzulösen und sich in den angstauslösenden Situationen zu behaupten. Eine Medikation kann bei Zuspitzung und extremer Angstaussprägung die Therapie ergänzen.

Tipps für den Schulalltag – Pädagogische Hilfen in der Schule

50 % aller Angststörungen beginnen in der Kindheit bis zum Alter von 11 Jahren; 75% aller Angststörungen treten zum ersten Mal vor dem 21. Lebensjahr auf. Daher ist ein frühes Erkennen und Eingreifen wichtig, um einer Chronifizierung oder die Entwicklung weiterer psychischer Störungen (z.B. Depression) vorzubeugen.

1. Hinweise erkennen

Schulangst: Die Auslöser für eine Schulangst sind auf die Schulsituation bzw. den Schulweg zurückzuführen und müssen dort auch wieder bewältigt werden. Oft kommt es zu Sorgen bzw. übermäßige Aufgeregtheit vor Leistungssituationen im Unterricht. Häufig zeigt sich eine Prüfungsängstlichkeit bzw. Bewertungsängste (Angst für Klassenarbeiten, Prüfungen). Auch der soziale Umgang mit Mitschüler*innen und Lehrkräften kann sich in Verlegenheit, Schüchternheit, Scham und Publikumsangst äußern. Die Schulvermeidung erfolgt (im Gegensatz zum „Schulschwänzen“) meist mit Wissen der Eltern und Auftreten körperlicher Symptome, so dass ein Schulbesuch nicht zustande kommt bzw. vermieden wird).

Im Schulalltag erkennbar durch:

- schulische Überforderung
- Leistungsangst/ -verweigerung durch Vermeiden
- Angst vor Lehrkräften und/ oder Schüler*innen
- Lern- und Leistungsschwierigkeiten
- körperliche Beschwerden ohne organische Ursachen
- Schulbesuch wird mit zunehmenden Fehltagen schwerer

Störung der Trennungsangst (früher: „Schulphobie):

Im Vordergrund stehen Ängste vor der Trennung von Familienangehörigen (z.B. Eltern), besonders dass ihnen etwas passieren könnte. Weitere Ängste können zur Trennungsangst hinzukommen.

Im Schulalltag erkennbar durch:

- starkes Heimweh oder Sorgen um Bezugspersonen
- erlebte, schnelle Entlastung, wenn sie zuhause bleiben
- soziale Ängste mit Rückzug (Isolation)
- körperliche Beschwerden ohne organische Ursachen (Kopf- und Bauchschmerzen, Übelkeit, Migräne)
- Oft steht die (erfolglose) Suche nach organischen Ursachen und deren fachärztliche Abklärung im Vordergrund
- sind meist den Leistungsanforderungen der Schule gewachsen (bei regelmäßigem Schulbesuch)
- Schulbesuch wird mit zunehmenden Fehltagen schwerer

Oft leben schulphobische Heranwachsende in einer eher beschützenden und verwöhnenden Familie, in der sie durch Schulvermeidung einen „subjektiven Gewinn“ erfahren. Daher ist in den meisten Fällen eine familien-therapeutische Aufarbeitung hilfreich.

Prüfungsangst: Nicht die Angst während der Prüfung, sondern vielmehr die gedankliche Vorausbewertung der Prüfungssituation und deren Misserfolg lässt übermäßige Ängste entstehen.

- Körperliche Beschwerden am Morgen des Prüfungstages (Bauch- und Kopfschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Schweißausbrüche, Zittern, Konzentrationsstörungen, Harndrang, Schlafstörungen)
- katastrophisierende Annahmen (von schlechte Noten, Strafen, Blamage), Sorgen, Tagträume
- langfristig: Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, besorgte und bedrückte Stimmung, sozialer Rückzug (Isolation)
- Anstrengungsvermeidung, Trödeln, Schule schwänzen
- wirken manchmal überaktiv, bleiben aber nicht bei der Sache und bringen nichts zu Ende oder reagieren oft feindselig und aggressiv

2. Einheitliches Schulkonzept (bezüglich Fehlzeiten)

Einheitliches Schulkonzept zum Umgang mit Fehlzeiten sollte mit dem gesamten Kollegium erarbeitet werden:

- Gründe/ Auslöser für das Fehlen möglichst genau erfassen und dokumentieren
- andauernde körperliche Beschwerden ärztlich abklären lassen (organische Ursachen ausschließen)
- weitere Fachkräfte (rBFZ¹, Schulsozialarbeit, UBUS², Schulpsychologie, Beratungsstellen, ...) hinzuziehen

⇒ [Hinweise zur Implementierung eines Schulkonzeptes](#)

3. Ursachen- und situationsbezogen vorgehen

Schulangst/ Prüfungsangst

- differenzierte Überprüfung des Lern- und Leistungsvermögens und Anpassung der Lernziele (richtiger Bildungsgang?)
- Anwendung des Nachteilsausgleiches bei gleichbleibendem fachlichen Anspruch (quantitativ weniger Aufgaben, mündliche Leistung mehr gewichten, Absprachen bzgl. Leistungskontrollen wie separater Raum, Begleitperson, mehr Zeit, Splitten von Klassenarbeiten) - jedoch nur so weit, dass Ängste bewältigt werden können (sonst Gefahr der Aufrechterhaltung!)
- Aufgaben vor dem Vorlesen/ Vergleichen in der Klasse diskret korrigieren
- zusätzliche Förderangebote anbieten: das Üben von Referaten in Kleingruppen, Einzelförderung, etc.
- Förderung der Klassengemeinschaft
- Rückzugsorte und -zeiten anbieten und festlegen
- Vertrauensperson in der Schule (z.B. für Konfliktlösungsgespräche)
- bei langanhaltender Schulangst: zeitweise Teilbeschulung (nach Rücksprache mit dem Schulamt)

¹ regionales Beratungs- und Förderzentrum

² unterrichtsbegleitende Unterstützung durch sozialpäd. Fachkraft

Schulphobie

- Elterngespräche stehen im Mittelpunkt
 - Eltern stärken, trotz Ängsten und körperlicher Beschwerden das Kind in die Schule zu schicken
 - Eltern stärken, die Selbstständigkeit des Kindes zu fördern (Selbstwirksamkeit des Betroffenen erhöhen)
 - dringend zeitnahe therapeutische Anbindung empfehlen
 - ggf. Unterstützung durch das Jugendamt empfehlen
 - Schulbesuch immer positiv bemerken!
 - ggf. Medienverhalten thematisieren
- ⇒ [Umgang mit Medienkonsum sowie Situationen, in denen Eltern ihre Kinder vom Schulbesuch fernhalten](#)

4. Links für Informationen/ Kontakte

Schulische Beratungsmöglichkeiten

- ⇒ [Liste der rBFZ und üBFZ in Hessen](#)
- ⇒ [Fachberater*innen im Staatlichen Schulamt](#)
- ⇒ [Beratung Schulpsychologie und Prävention](#)
- ⇒ [Unterrichtsprogramm IMPRES](#)
- ⇒ [Beantragung einer üBFZ-Beratung](#)

Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten

- ⇒ Beratung beim Hausarzt empfehlen
- ⇒ [Liste von Fachärzten in Mittelhessen](#)
- ⇒ [Liste für Psychotherapeut*innen in Mittelhessen](#)
- ⇒ [Spezialambulanz für soziale Ängste](#)

Weiterführende Informationen

- ⇒ [Psychisch erkrankt. Und jetzt?](#)
- ⇒ [Vortrag: Wie viel Angst ist noch „normal“?](#)
- ⇒ [Vortrag: „Angststörungen“](#)

Materialien zur Prävention von Schulangst

- ⇒ [Material „Angst und Mut“ für die Grundschule](#)
- ⇒ [Unterrichtsmaterialien „Depression/ Angstzuständen“](#)
- ⇒ [Erklärvideo für Kinder: Generalisierte Angststörung](#)

Materialien bei Prüfungsangst

- ⇒ [Prüfungsangst: Die 10 besten Tipps zur Überwindung](#)
- ⇒ [Leistung auf den Punkt gebracht](#)