

ORF.at



Foto: APA/DPA/NICOLAS ARMER

Foto: APA/DPA/NICOLAS ARMER

„Focus“

Ängste von Kindern und Jugendlichen verstehen

In der Radio Vorarlberg-Sendung „Focus“ spricht Kinderpsychologin Dr. Tina In-Albon über den Umgang mit Ängsten bei Kindern und was passiert, wenn diese den Alltag beeinträchtigen.

28.03.2026 12.30

Kinder erleben häufig Ängste, die normalerweise harmlos sind und mit der Entwicklung zusammenhängen. Wenn Ängste jedoch zu groß werden und den Alltag beeinträchtigen, spricht man von Angststörungen. Was diese charakterisiert und wie man sie behandelt war Thema im Vortrag von Tina In-Albon von der Universität Mannheim, den sie in der Reihe „Wertvolle Kinder“ des Vorarlberger Kinderdorfs bei Russmedia gehalten hat.

ORF SOUND  28.3.2026, 13.00 Uhr

Radio Vorarlberg - Focus

Angst ist eine natürliche Emotion, die uns vor Gefahren warnt und uns überlebensfähig macht. In vielen Kindern entwickelt sich jedoch aus dieser natürlichen Angst eine Belastung, die den Alltag stark beeinträchtigt. Hier setzt die Expertise von Fachleuten wie Tina In-Albon ein, die als Direktorin des Instituts für Kinder- und Jugendpsychotherapie in Mannheim das Thema behandelt.

Normale und übermäßige Ängste

Kinder erfahren auf unterschiedlichen Entwicklungsstufen verschiedene Ängste. Das sogenannte Fremdeln, die Achtmonatsangst, ist eine der ersten. Mit fortschreitender kognitiver Entwicklung treten Ängste wie Dunkelheit, Alleinsein oder vor imaginären Monstern auf. Diese Ängste sind meist kurzfristig und nicht allzu intensiv. Tina In-Albon betont, dass typische Ängste zeitlich begrenzt und gewöhnlich nicht übermäßig stark ausgeprägt sind. Probleme entstehen, wenn Ängste ohne objektiven Grund anhalten und den Alltag des Kindes beeinträchtigen.

Komplexität von Angststörungen

Angststörungen können viele Formen annehmen: soziale Phobien, spezifische Phobien, generalisierte Angststörungen und Trennungsängste, um einige zu nennen. All diese Störungen sind mit einem Vermeidungsverhalten verbunden. Tina In-Albon erklärt: ‚Angststörungen sind ein Schrittmacher für die Entwicklung von weiteren psychischen Erkrankungen.‘ Studien zeigen, dass etwa zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen von Angststörungen betroffen sind, was sie zur häufigsten psychischen Erkrankung dieser Altersgruppe macht.

Strategien zur Behandlung

Die kognitive Verhaltenstherapie ist eine effektive Behandlungsmethode für Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen. Sie zielt darauf ab, Kinder mit ihrer Angst konfrontieren und ihnen zu helfen, diese zu bewältigen. Tina In-Albon erläutert: ‚Wir wollen, dass die Kinder lernen, dass sie mit ihrer Angst umgehen können.‘



Foto: Tina In-Albon

Zu den Therapiestrategien gehören auch die Vermittlung von Wissen über die Natur und Normalität der Angst, die Bearbeitung von angst-auslösenden Gedanken, sowie die Stärkung der Selbstwirksamkeit der Kinder. Zentrale Aspekte der Therapie sind das Üben und die schrittweise Annäherung an die Angst auslösenden Situationen.

Zur Person:

Tina In-Albon ist Professorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters an der Universität Mannheim. Sie ist Direktorin des Instituts für Kinder- und Jugendpsychotherapie und Leiterin der psychotherapeutischen Ambulanz für Kinder und Jugendliche. Tina In-Albon ist darüber hinaus Vorsitzende des Berufsverbands Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie Verhaltenstherapie.

red, vorarlberg.ORF.at

Diese Sendung wurde im Rahmen der Reihe „Wertvolle Kinder des Vorarlberger Kinderdorfes“ bei Russmedia aufgenommen. Dieser Beitrag begleitet die Sendung „Focus“, ORF Radio Vorarlberg, 28. März 2026.