

Depression und Angst bei Klein- und Vorschulkindern

Ein Ratgeber für Eltern und Erzieher

von

Pia Fuhrmann

und Alexander von Gontard

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG
TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM · KOPENHAGEN
STOCKHOLM · FLORENZ · HELSINKI

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Das unsichtbare Leiden von Kindern – Warum ist dieses Buch wichtig?	11
1 Wenn Kinder im Vorschulalter belastet sind	19
1.1 Das Vorschulalter – Besonderheiten und Entwicklungsphasen	19
1.2 Psychische Störungen im Vorschulalter	22
1.2.1 Welche psychischen Störungen gibt es im Vorschulalter?	28
1.2.2 Die Bedeutung der Eltern-Kind-Beziehung	29
1.2.3 Ab welchem Alter können psychische Störungen erkannt werden?	32
1.3 Depression und Angststörungen bei Vorschulkindern ...	34
1.3.1 Wann sind Trauer und Ängste bei Kindern „normal“ und wann sind es psychische Störungen?	34
1.3.2 Wie häufig treten Depressionen und Angststörungen im Vorschulalter auf?	42
1.3.3 Welche Folgen haben Depressionen und Angststörungen für betroffene Kinder?	43
2 Depression bei jungen Kindern	45
2.1 Normale Trauer – verlängerte Trauerreaktion – depressive Störung	45
2.1.1 Wenn Kinder traurig sind: normale Trauer	45
2.1.2 Wie zeigt sich eine verlängerte Trauerreaktion?	47
2.1.3 Die depressive Störung	49
2.2 Depression	53
2.2.1 Der Stand der Forschung	53
2.2.2 Welche Ursachen gibt es?	54
2.3 Wie kann man Kindern mit einer Depression helfen? ...	61
2.3.1 Was können Eltern tun?	61
2.3.2 Wie können Erzieherinnen und Erzieher helfen?	73
2.3.3 Therapeutische Hilfe für Kinder mit depressiven Störungen	77

3	Angststörungen bei jungen Kindern	90
3.1	Normale Angst – erhöhte Ängstlichkeit – Angststörung . .	90
3.1.1	Wenn Kinder Angst haben: normale Angst	90
3.1.2	Wie zeigt sich eine erhöhte Ängstlichkeit?	94
3.1.3	Angststörungen	95
3.2	Angststörungen bei jungen Kindern	97
3.2.1	Der Stand der Forschung	97
3.2.2	Welche Formen der Angststörungen gibt es bei jungen Kindern?	98
3.2.3	Welche Ursachen gibt es?	108
3.3	Wie kann man Kindern mit Angststörungen helfen?	111
3.3.1	Was können Eltern tun?	111
3.3.2	Wie können Erzieherinnen und Erzieher helfen?	132
3.3.3	Therapeutische Hilfe für Kinder mit Angststörungen . . .	137
4	Doppelt belastet: Depression und Angststörungen bei jungen Kindern	150
4.1	Wenn Depression und Angststörung gleichzeitig auftreten	150
4.1.1	Gemeinsamkeiten von Depressionen und Angst- störungen	151
4.1.2	Wie häufig treten Depression und Angststörungen gleichzeitig auf?	152
4.2	Wie man Kindern mit Depression und Angststörungen helfen kann	157
5	Fazit und Ausblick	160
 Anhang		
	Literatur	163
	Kinderbuch-Empfehlungen – eine Auswahl	166
	Kurzentspannung (PMR)	168
	Beispiel für eine Fantasiereise	169
	Progressive Muskelrelaxation (PMR)	170