

Liebe Familien,

vor einiger Zeit haben wir uns in der Zukunftspost bereits mit dem Thema ADHS auseinandergesetzt. Gerade während der Corona-Zeit ist deutlich geworden, dass es auch im Kindesalter bereits zu anderen psychischen Erkrankungen kommen kann, über die man häufig nur im Zusammenhang mit Erwachsenen hört. Da es sicherlich gut ist, hierüber etwas Hintergrundwissen zu haben, auch wenn man nicht selber betroffen ist, starten wir heute mit einer neuen Reihe:



“Psychische Erkrankungen im Kindesalter” “Angststörungen - Ab wann muss ich mir Sorgen machen?”

Grundsätzlich gilt: Ängste im Kindesalter sind meist ganz normal und gehören zu einer gesunden Entwicklung dazu. Schließlich ist Angst auch etwas, das uns vor gefährlichen Situationen schützen kann. Auch haben Kinder noch mehr Fantasie als wir Erwachsene und oftmals Phasen, in denen sie Angst vor Monstern oder Gespenstern haben. Der folgende Artikel gibt einen kleinen Überblick über gängige Ängste im Kindesalter im Alter von null bis sechs Jahren.

Link zum Artikel: [Kindliche Ängste](#)

Ab wann eine Angst problematisch wird, ist nicht immer ganz leicht zu sagen. Oft sind die Übergänge fließend. Wenn Sie aber den Eindruck haben, dass Ängste ihr Kind davon abhalten, den Alltag wie bisher zu bewältigen und beispielsweise bestimmte Situationen konsequent vermieden werden, ist es an der Zeit, sich Beratung zu holen. Doch wie kann man dieses Thema mit Kindern besprechen? Das verlinkte Video erklärt kindgerecht, was eine Angststörung ist und wie sich diese von anderen Ängsten unterscheidet.

Link zum Video: [Was ist eine Angststörung? | Erklärvideos für Kinder](#)

Wichtig ist, dass Sie sich nicht scheuen, bei Unsicherheiten Hilfe zu suchen. Zunächst kann hier oft der Kinderarzt/die Kinderärztin ein/e gute/r Ansprechpartner/in sein. Auch weitere Anlaufstellen sind in dieser Zukunftspost für Sie verlinkt.

Der folgende Podcast gibt außerdem Anregungen und Tipps, wie Sie als Eltern ihr Kind zu Hause bei Angst unterstützen können.

Link zum Podcast: [Ängste bei Kindern begleiten | Christine Rickhoff - Eltern-Gedöns](#)

Wo kann ich Hilfe finden?

Wenn man sich dazu entschlossen hat, sich Hilfe zu suchen, gehen viele Schwierigkeiten erst los. Viele TherapeutInnen haben lange Wartelisten. Hier kann es hilfreich sein, sich von der KV Berlin Unterstützung zu holen. Auch gibt es in nahezu allen Stadtteilen Erziehungs- und Familienberatungsstellen, die zunächst unkompliziert eine erste Beratung anbieten. Natürlich können Sie auch die Mitarbeiterinnen von FAB in Ihrer Kita zur Unterstützung aufsuchen.

Weitere Infos finden Sie, wenn Sie auf die Links klicken:

[Arzt- und Psychotherapeutensuche der KV Berlin](#)

[Erziehungs- und Familienberatung Bezirksamt Lichtenberg](#)

[Erziehungs- und Familienberatung Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Auch wenn der Sommer zwischendurch mal ein paar Pausen einlegt, hoffen wir optimistisch auf wärmere Tage, die eine Abkühlung notwendig machen. Warum nicht ein bekanntes Gericht sommerlich anpassen? Die Wassermelonen Pizza ist eine schöne Überraschung für Erwachsene und Kinder und ein kalter Eistee geht doch eigentlich immer, oder?

[Wassermelonen-Pizza für Kinder und Familie](#)

[Eistee selber machen](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

*Den größten Fehler, den man im Leben machen kann,
ist immer Angst zu haben,
einen Fehler zu machen.*

In diesem Sinne, viel Erfolg beim Überwinden der eigenen Ängste ;)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,

das Team Zukunft