



Pia Fuhrmann
Alexander von Gontard

Depression und Angst bei Klein- und Vorschulkindern

Ein Ratgeber
für Eltern
und Erzieher

HOGREFE



Depression und Angst bei Klein- und Vorschulkindern

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 · SÃO PAULO

Dr. Pia Fuhrmann, geb. 1961. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin mit dem Schwerpunkt auf der Behandlung junger Kinder. Forschungsarbeiten und Veröffentlichungen zum Thema depressive Störungen bei jungen Kindern. 2004–2011 Aufbau und Leitung einer Spezialambulanz für Säuglinge, Kleinkinder und ihre Eltern an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am Universitätsklinikum des Saarlandes. 2005–2008 Leitung einer Modellstation für junge Kinder von null bis fünf Jahren sowie für psychisch kranke Mütter. Seit 2008 niedergelassen in einer eigenen Praxis.

Prof. Dr. med. Alexander von Gontard, geb. 1954. Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Kinderheilkunde und Psychotherapeutische Medizin. Seit 2003 Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am Universitätsklinikum des Saarlandes, dort über 10 Jahre Betreuung der Spezialambulanz für Säuglinge, Kleinkinder und ihre Eltern. Zahlreiche Forschungsprojekte und Veröffentlichungen zum Thema frühgeborene Kinder sowie zu verschiedenen Problembereichen des Vorschulalters (u. a. Mitautor eines Fachbuches, sowie eines Elternratgebers zum exzessiven Schreien, zu Schlaf- und Fütterstörungen; Verfasser des ersten allgemeinen Lehrbuches zu psychischen Störungen bei Säuglingen und Kleinkindern).

© 2015 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Göttingen · Bern · Wien · Paris · Oxford · Prag · Toronto · Boston ·
Amsterdam · Kopenhagen · Stockholm · Florenz · Helsinki
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen · Weitere Titel zum Thema · Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Umschlagabbildung: © Vlad – Fotolia.com

Illustrationen: Klaus Gehrman, Freiburg; www.klausgehrmann.net

Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar

Format: PDF

Print: ISBN 978-3-8017-2627-0

E-Book-Formate: ISBN 978-3-8409-2627-3 (PDF), ISBN 978-3-8444-2627-4 (EPUB)

<http://doi.org/10.1026/02627-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Vorwort

Dieses Buch wendet sich an alle interessierten und besorgten Eltern, Erzieherinnen und Erzieher sowie andere Bezugspersonen von jungen stillen, zurückgezogenen, unglücklichen und ängstlichen Kindern. Es soll Ihnen helfen, solche krisenhaften Zeiten mit Ihrem Kind besser zu bewältigen. Es soll dazu beisteuern, Zeichen von Trauer, Depressionen und Angst zu erkennen und einzuordnen: Handelt es sich bei den Symptomen um normale Reaktionen, bei denen man unterstützend abwarten kann, oder muss man davon ausgehen, dass die Symptome schon Zeichen einer schwereren Problematik sind, bei der zumindest eine Abklärung und Beratung, gegebenenfalls eine Behandlung angezeigt ist?

Dieser Ratgeber schließt in mehrfacher Sicht eine wichtige Lücke. Die meisten Ratgeber zu psychischen Störungen beziehen sich auf Schulkinder und Jugendliche, bei denen sich Probleme und Verhaltensauffälligkeiten aufgrund des Alters ganz anders äußern. Allgemeine Ratgeber, die sich dagegen mit jungen Kindern beschäftigen, dienen oft dazu, Eltern zu helfen, die „normale Entwicklung“ vom Neugeborenen-, über das Säuglings- bis hin zum Kleinkindalter zu verstehen. Dies kann für Eltern sehr beruhigend sein, da zum Glück die allermeisten Kinder bis zum Schuleintritt – jeweils in ihrem eigenen Tempo – eine weitgehend unauffällige Entwicklung durchlaufen. Allerdings weist eine Gruppe von Vorschulkindern (etwa 10% bis 15%) bereits in diesem jungen Alter so ausgeprägte Probleme auf, die nicht mehr nur als leichte Abweichungen der „normalen Entwicklung“ zu erklären sind.

Es ist erstaunlich, dass das Wissen um diese ausgeprägten Probleme junger Kinder selbst bei Fachleuten bisher wenig verbreitet ist. Nur so lässt es sich erklären, warum es zu psychischen Störungen und Verhaltensauffälligkeiten bei Vorschulkindern kaum Ratgeber für Eltern, Erzieher und andere Bezugspersonen gibt. Die wenigen vorhandenen Ratgeber beziehen sich meist auf frühe Störungen, wie beispielsweise das ausgeprägte Schreien von Säuglingen, oder auf Probleme beim Essen und Schlafen. In den letzten Jahren sind außerdem auch zunehmend die Probleme junger Kinder, die durch störendes und aggressives Ver-

halten im Kindergarten und im häuslichen Bereich ständige Aufmerksamkeit beanspruchen, in den Vordergrund gerückt. Nur um die stillen, zurückhaltenden, ängstlichen und unglücklichen Kinder, die sich insbesondere auch in Gruppensituationen brav und angepasst verhalten, hat sich die Forschung bisher wenig bemüht. Diese Kinder leiden intensiv und sind in ihren sozialen Beziehungen und in ihrem Alltagsleben schwer beeinträchtigt. Sie benötigen daher genauso Hilfe wie Kinder, die durch ihr störendes Verhalten auffallen; und die Sorgen der Eltern müssen ernst genommen werden.

Wir haben dieses Buch geschrieben, um gerade auf dem vernachlässigten Gebiet der Depression und Angst bei jungen Kindern aktuelle Informationen zu geben sowie Hilfs- und Behandlungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Wir fanden es an der Zeit, dass dieses Thema nicht nur (in meist englischsprachigen) Fachzeitschriften veröffentlicht und diskutiert wird, sondern dass das bisherige Wissen allen Interessierten, vor allem betroffenen Eltern, zur Verfügung gestellt wird. Wir danken Frau Dipl.-Psych. Susanne Weidinger vom Hogrefe Verlag, dass sie die Notwendigkeit für dieses Buch sofort erkannt und dieses Projekt aktiv unterstützt hat.

Unsere Überzeugung, dass die Zeit für einen solchen Ratgeber gekommen ist, basiert auf der jahrelangen Beschäftigung mit diesem Thema und den Erfahrungen, die wir als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (Pia Fuhrmann) bzw. als Kinderarzt sowie als Kinder- und Jugendpsychiater (Alexander von Gontard) gesammelt haben.

Pia Fuhrmann baute an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am Universitätsklinikum des Saarlandes eine Spezialambulanz für Säuglinge, Kleinkinder und ihre Eltern auf und leitete diese für mehrere Jahre. Inzwischen wurden über 700 junge Kinder und ihre Familien im Rahmen dieser Spezialambulanz betreut. Weiterhin hat Pia Fuhrmann über drei Jahre hinweg eine Modellstation für junge Kinder von null bis fünf Jahren sowie für psychisch kranke Mütter geleitet. Pia Fuhrmann hat speziell über depressive Störungen bei jungen Kindern geforscht (Fuhrmann et al., 2014) und arbeitet nun in ihrer eigenen psychotherapeutischen Praxis insbesondere mit Vorschulkindern.

Mit dem Thema der frühen Kindheit hat sich Alexander von Gontard schon immer in Forschungsprojekten beschäftigt, sowohl zu frühgeborenen Kindern als auch zu verschiedenen Problembereichen des Vorschulalters. Er ist Mitautor eines Fachbuches, sowie eines Elternratgebers zum exzessiven Schreien sowie zu Schlaf- und Fütterstörungen (Bolten et al., 2013a und b). Er ist Verfasser des ersten allgemeinen Lehrbuches zu psychischen Störungen bei Säuglingen und Kleinkindern (von Gontard, 2010) und er hat federführend an der Entwicklung neuer Leitlinien mitgewirkt, die Fachleuten bei der Abklärung und Behandlung der wichtigsten Störungen bei jungen Kindern helfen sollen (AWMF Leitlinie). An der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Universitätsklinikum des Saarlandes hat er die oben erwähnte Spezialambulanz für Vorschulkinder mit psychischen Störungen über 10 Jahre betreut und begleitet. Eine Eltern-Kind-Station für Kinder im Alter von 0 bis 5 Jahren wird im Jahr 2015 wieder neu eröffnet.

Wir hoffen sehr, dass dieser Ratgeber dazu beitragen kann, dass betroffene Kinder nicht mehr traurig und ängstlich sein müssen und wieder ihre Entwicklungsschritte ohne Einschränkungen gehen können, und dass ihre Familien sich nicht mehr sorgen müssen, sondern sich anderen Aufgaben und Freuden zuwenden können.

Saarbrücken, September 2014

*Pia Fuhrmann und
Alexander von Gontard*

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

Einleitung: Das unsichtbare Leiden von Kindern – Warum ist dieses Buch wichtig?

Dieses Buch handelt vom „unsichtbaren Leiden“ junger Kinder. Mit „sichtbarem Leiden“ kann man wesentlich leichter umgehen. Es wird sofort erkannt, man kann ihm nicht ausweichen. „Sichtbares Leiden“ erfordert sofortige Handlungsschritte, die nicht aufgeschoben werden können. Im besten Fall wird Hilfe in Anspruch genommen, das Problem wird untersucht und Lösungen werden eingeleitet. Es gibt zahlreiche Beispiele für „sichtbares Leiden“, die Fachleute in ihrer täglichen Arbeit sehen. Auch Sie, als Eltern, kennen möglicherweise diese Probleme bei eigenen Kindern oder bei Kindern von Freunden und Bekannten. Erzieherinnen und Erzieher werden beispielsweise in Kindergartengruppen ebenfalls häufig mit sichtbaren, auffälligen Verhaltensweisen konfrontiert.

Im Folgenden werden einige Beispiele für „sichtbares Leiden“ und „unsichtbares Leiden“ beschrieben, um die jeweils typischen Besonderheiten zu verdeutlichen. Diese Einzelschicksale wurden uns über viele Jahre hinweg von Eltern berichtet. Die Beispiele, die im Laufe des Ratgebers dargestellt werden, zeigen auch, wie unterschiedlich und individuell Kinder reagieren und ihre Depression und Angst erleben können.

Beispiel: Simon

Simon, ein fünf Monate alter Säugling, war schon seit der Geburt schwer zu beruhigen. Nachmittags und abends schreit er mehrere Stunden lang und lässt sich nur beruhigen, wenn er auf dem Arm umhergetragen oder mit dem Kinderwagen gefahren wird. Sobald er hingelegt wird, fängt er wieder an zu schreien. Nachts wird er mehrfach wach. Seine Eltern hatten gehofft, dass seine „Drei-Monats-Koliken“ auch wirklich nach drei Monaten aufhören würden – aber zu ihrer Verzweiflung werden sie nur noch schlimmer. Sie sind übermüdet, gereizt und ratlos.

Beispiel: Lisa

Lisa, ein zweieinhalbjähriges Mädchen, benötigt umfangreiche Einschlafrituale am Abend, die sich über Stunden hinziehen. Sie will, dass

ihre Mutter ihre Hand hält, ihr die Wange streichelt und nicht das Zimmer verlässt. Sie braucht ein Fläschchen und in der einen Hand hält sie ihren Schnuller. Falls die Mutter es trotzdem wagen sollte, das Zimmer zu verlassen, klettert sie aus dem Gitterbettchen, rennt zu ihren Eltern und verlangt Beachtung. Wenn sie zurückgebracht wird, weint sie oder rennt wieder hinaus. Nachts wacht sie jede Nacht auf und beruhigt sich nur, wenn sie im Bett der Eltern liegt.

Beispiel: Felix

Felix, ein dreijähriger Junge, isst nur breiartige Nahrungsmittel mit gelber oder weißer Farbe. Sobald er einen festen Krümel spürt, spuckt er die Nahrung aus, mehrfach kam es zum Erbrechen. Aus Verzweiflung und aus Sorge, dass er verhungern könnte, bieten die Eltern nur noch seine bevorzugte Nahrung an und lassen ihn mit dem Essen spielen.

Beispiel: Leon

Leon, vier Jahre alt, mischt seine Kindergartengruppe auf. Er hält sich an keine Regeln, schlägt andere Kinder und ist frech zu seinen Erzieherinnen. Er ist dauernd in Bewegung, kann nicht bei einem Spiel bleiben und stört die gesamte Gruppe. Auch im häuslichen Bereich bleibt er nicht beim Essen sitzen und reagiert auf jedes Nein mit Wutausbrüchen.

Solche und viele vergleichbare Probleme sind „sichtbar“. Die Kinder, aber vor allem ihre Umgebung, leiden. Trotz aller Einschränkungen und Beeinträchtigungen sind diese Probleme leichter erkennbar und drängen nach einer Lösung.

Bestimmt haben Sie erkannt, um welche Probleme es sich bei den oben beschriebenen Beispielen handelt. Der Fachausdruck für Simons Verhalten heißt „persistierendes exzessives Schreien“. Der Begriff exzessiv deutet an, dass das Schreien von der Häufigkeit, von der Dauer und vor allem der Stärke, d. h. der Lautstärke, weit über das normale Schreien eines Säuglings hinausgeht. Persistierend deutet an, dass dieses starke Schreien zu lange angehalten hat. Neuere Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass ein exzessiv starkes Schreien bis zum Alter von drei Monaten zwar für die Eltern sehr belastend sein kann, jedoch noch vollkommen im normalen Entwicklungsbereich liegt. Auch langfristige Folgen sind nicht zu erwarten. Persistiert jedoch das starke Schreien über das Alter von drei Monaten hinaus, ist dieses selbst für ausglied-

chene Familien kaum erträglich und es kann zu sehr angespannten Interaktionen und Problemen in der Beziehung kommen. Auch können die Kinder vermehrt Entwicklungsverzögerungen aufweisen.

Bei Lisa handelt es sich um eine „kombinierte Ein- und Durchschlafstörung“. Schlafprobleme sind im ersten Lebensjahr so häufig, dass sie noch nicht als Störung aufgefasst werden sollten. Erst ab dem Alter von 12 Monaten und nur dann, wenn die Schlafprobleme häufig auftreten, ausgeprägt sind und sich über eine lange Zeit hinziehen, spricht man von einer Störung.

Auch „Ess- und Fütterstörungen“ sind während der gesamten Vorschulzeit häufig. Von Essstörungen spricht man, wenn Kinder selbstständig Nahrung zu sich nehmen können, von einer Fütterstörung, wenn sie auf das Füttern durch eine Bezugsperson angewiesen sind. Inzwischen können mindestens sechs verschiedene Fütter- und Essstörungen unterschieden werden. Bei Felix liegt eine sensorische Nahrungsverweigerung vor, d. h. er isst bestimmte Nahrungsmittel ohne Probleme, andere weist er rigoros ab. Die bevorzugten Nahrungsmittel haben oft einen speziellen Geschmack, eine bestimmte Farbe und Struktur oder einen speziellen Geruch. Angespannte Eltern-Kind-Beziehungen, nicht nur während der Essenssituationen, sind in diesen Fällen typisch und tragen dazu bei, dass die Nahrungsverweigerung beibehalten wird.

Bei Leon zeigen sich schließlich zwei Problembereiche, die sich gegenseitig negativ verstärken können. Zum einen hält er sich nicht an Regeln, ist oft wütend, aggressiv und verweigernd. Fachleute sprechen hier von einer „Störung des Sozialverhaltens mit oppositionellem Verhalten“. Die Hälfte dieser Kinder hat noch zusätzliche Probleme mit der Aufmerksamkeit, d. h. sie können nicht lange bei einer Sache bleiben und lassen sich leicht ablenken. Sie sind zudem motorisch unruhig und dauernd in Bewegung. Schließlich äußern sie sich oder handeln sie oft unüberlegt, was man als impulsives Verhalten bezeichnet. Zusammen sind dies typische Merkmale einer „Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung“ (ADHS). Kinder, die sowohl eine ADHS haben als auch Auffälligkeiten im Sozialverhalten zeigen, erhalten oft negative Rückmeldungen aus ihrer Umgebung. Ohne Be-