



Jüngere Kinder können ihre Ängste oft noch nicht sprachlich ausdrücken. Deshalb ist wichtig, dass Eltern das übernehmen und fragen: „Hast du Sorgen?“

# Reden hilft gegen Angst

## CORONA UND DIE SEELISCHE GESUNDHEIT

OB VOR DER ZUKUNFT, EINER ANSTECKUNG ODER KRANKHEIT: GERADE JETZT LEIDEN VIELE MENSCHEN UNTER ÄNGSTEN – DIE MAN ERNST NEHMEN SOLLTE. **Martina Stehrer**

**B**ei Ängsten hilft reden“, sagt die Präsidentin des Berufsverbands Österreichischer PsychologInnen Beate Wimmer-Puchinger. „Vertrauen Sie sich jemandem an. Sobald etwas ausgesprochen wird, verliert es die irrationale, diffus-belastende Komponente. Die Lösung des Problems kann angegangen werden.“ Wenn Ängste den Alltag behindern, braucht es professionelle Hilfe. Es könnte eine Angststörung vorliegen. Die Expertin sagt: „Scheuen Sie sich nicht, Hilfe zu suchen. Ängste sind nichts, wofür man sich genieren muss.“ Notieren Sie sich vor dem Termin Ihre Beschwerden und Fragen, so vermeiden Sie es, vor Aufregung etwas zu ver-

gessen. Vielen Menschen fällt es schwer, über Ängste zu sprechen. „Das ist kein Problem“, meint die Klinische Psychologin, „wir sind geschult, gemeinsam zu erarbeiten, wo die Probleme sind.“ Beim Coronavirus macht es keinen Sinn, Ängste zu schüren, so die Psychologin. „Damit sich die Menschen an Regeln halten, müssen sie verstehen, warum sie das tun sollen. Warum ist das Virus gefährlich und was nützt es mir, wenn ich mich an die Regeln halte?“

**Offen reden.** Auch Kinder erleben die Corona-Krise als Bedrohung. Silvia Exenberger, Institut für Positive Psychologie und Resilienzforschung, meint: „Eine Studie hat gezeigt, dass Kinder Traumasymptome zeigen. Sie schlafen schlechter, haben Schmerzen und zeigen Erregungssymptome.“ Mädchen ziehen sich eher zurück, Buben tragen Ängste nach außen und werden etwa aggressiv. Fehlende soziale Kontakte verringern die Lebensqualität der Kinder. Sie sind mehr auf die Fami-



„Es ist wichtig, die seelische Widerstandskraft des Kindes zu fördern.“

Silvia Exenberger, Institut für Positive Psychologie und Resilienzforschung

lie angewiesen. Eltern sind Vorbilder und geben Orientierung. Mit den Kindern sollte offen gesprochen werden, wobei Eltern Zuversicht vermitteln und Fragen konkret beantworten sollten.

**Resilienz.** Wichtig ist, das Kind zu stärken. Exenberger: „Je aktiver und selbstwirksamer es sich erlebt, umso weniger Platz haben Ängste und Sorgen.“ Eine angepasste Tagesstruktur sorgt für Sicherheit, neu eingeführte Rituale wie Händewaschen helfen. Weiters sollte das Kind darin bestärkt werden, dass es liebenswert ist, Unterstützung erfährt, aber auch die Eltern unterstützen kann, indem es sich zum Beispiel selbst beschäftigt. ●

[institut-positivpsychologie.at](http://institut-positivpsychologie.at), [boep.or.at](http://boep.or.at)



„Für Ängste braucht man sich nicht genieren.“

Beate Wimmer-Puchinger, Präsidentin Berufsverband Österreichischer PsychologInnen