

Informationen für Eltern: Trennungsangst



Monika Wahle & Christina Grünig

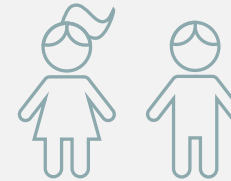
Hintergrund

- Beginn in der frühen Kindheit (vor dem 6. Lebensjahr)



Mögliche Symptome:

- Starkes Bedürfnis nach Sicherheit und Nähe
- Angst oder Unwillen, von den Bezugspersonen getrennt zu sein
- Übermäßiges Leiden bei möglicher Trennung; Weinen oder Klammern
- Wutausbrüche oder Rückzug
- Schlafprobleme, Angst/ Weigerung allein zu schlafen
- Psychosomatische Beschwerden wie Bauchschmerzen, Kopfschmerzen oder Übelkeit vor/während der Trennung
- Häufiges Fragen/Rückversichern nach den Bezugspersonen
- Angst, den Bezugspersonen könnte etwas Schlimmes passieren; anhaltende Gedanken darüber
- Vermeidung Kindergarten- oder Schulbesuch
- Übernachtungen oder Besuche bei Freunden nicht möglich
- Träume, von den Eltern getrennt zu sein



Informationen für Eltern: Trennungsangst



Monika Wahle & Christina Grünig

Was können Eltern tun:

- Verlässlichkeit zeigen
- Kurze Abschiedsphasen
- Trennungen üben (Verstärkerpläne)
- Rituale entwickeln (Tagespläne)
- Verständnis zeigen (Gefühle des Kindes anerkennen)
- Selbstbewusstsein stärken, Kindern Aufgaben geben, Dinge zutrauen
- Gutes Vorbild sein
- Auf Augenhöhe mit dem Kind gehen



Ab wann Hilfe suchen?

- Wenn die Ängste das Leben/den Alltag stark einschränken
- Bei Leidensdruck
- Bei Verweigerung des Besuchs von Kindergarten oder Schule (Abgrenzung zu Schulangst wichtig)

