

# Prävention von Angststörungen im Grundschulalter

## Informationen über ein personenzentriertes Präventionsprogramm für ängstliche Grundschul Kinder

### Zusammenfassung

In Heft 4/03; S. 196 haben wir kurz über das Projekt „Prävention von Angststörungen im Grundschulalter“ (Präventionsprogramm Löwenherz) berichtet. Im Folgenden geben wir einen knappen, vorläufigen Überblick der Initiatoren über Verlauf und Erfolg des Präventionsprogramms wieder.

### Schlüsselworte

Prävention, personenzentriertes Beratungskonzept, Grundschul Kinder, Elternarbeit, internalisierte Auffälligkeiten, Lebensqualität

### Programmentwicklung

Unter Leitung von Prof. Dr. St. Schmidtchen wurde im Arbeitsbereich Kinderpsychodiagnostik und Kinderpsychotherapie des Psychologischen Institut II der Universität Hamburg das Löwenherz-Programm entwickelt.

Das Programm besteht aus zwei Manualen zur Durchführung. Im Rahmen ihrer Dissertationen waren Dipl. Psych. Sandra Aures für die Entwicklung des Kindergruppenmanuals und Dipl.-Psych. Nadine Bradtke für die Entwicklung des Elterngruppenmanuals verantwortlich. Nach einer ca. einjährigen Entwicklungsphase wurde das Programm an vier Hamburger Grundschulen drei Mal durchgeführt.

### Zum Hintergrund

Das Präventionsprogramm Löwenherz zielt darauf ab, den Teufelskreis ängstlicher Kinder von Angst vor bestimmten Situationen und Rückzug vor deren Bewältigung mit weiteren negativen Folgen zu durchbrechen. In Folge solcher negativer Kreisläufe wächst nämlich die Angst vor neuen Situationen und Kontakten, so dass das entwicklungspsychologisch wichtige Neugierverhalten, das Kindern befähigt, neue Entwicklungsschritte zu erwerben,

nicht ausgelebt werden kann. Weitere Folge: die Lebensqualität der betroffenen Kinder sinkt in vielen Alltagsbereichen. Um diesen Kindern Hilfen zur Selbsthilfe zu geben, werden ihnen in den Kindergruppen verschiedene Präventionstechniken zur Bearbeitung ihrer Ängste angeboten (dazu unten ausführlicher).

Da viele ängstliche und vermeidende Verhaltensweisen auch zu Hause auftreten, richtet sich Löwenherz auch an die Eltern der Kinder. Dies dient dazu, elterliches Erziehungsverhalten zu verändern und Lerntransfers von den Kindergruppen auf die Alltagssituationen zu übertragen. Im theoretischen Präventionskontext ist das Programm zwischen einer Primär- und Sekundärprävention anzusiedeln, also als Maßnahme zur Betreuung von Risikogruppen und zum Abbau erster Störungsanzeichen (Hurrelmann & Settertobulte, 2000). Löwenherz richtet sich vorrangig an sieben bis neunjährige Kinder, die zur gefährdeten Risikogruppe für internalisierende Auffälligkeiten zählen.

Etwa eines von sechs Kindern dieses Alters erlebt Angst in solchem Umfang, dass es in seinen Alltags- und schulischen Funktionen beeinträchtigt ist. So vermeiden viele dieser Kinder den Schulbesuch, klagen über körperliche Schmerzen und/oder ziehen sich aus sozialen Kontakten zurück. Außerdem gelten Angststörungen im Kindesalter mit einer Prävalenz von 10–15 % als die am weitesten verbreitete Form seelischer Belastung (Petermann et al., 2000).

Bekannt ist des Weiteren, dass eine frühe Hilfe für die betroffenen Kinder sehr effizient, kostengünstig und mit einem geringeren zeitlichen Aufwand verbunden ist. Außerdem fällt bei der retrospektiven Betrachtung von Erwachsenen mit Angststörungen und/oder Depressionen auf, dass sie sehr häufig erste Warnzeichen ihrer Beschwerden schon in der Grundschulzeit erlebt haben. Es gilt als erwiesen, dass ängstliche Kinder tendenziell ängstlich bleiben, und dass sich die Ängstlichkeit nicht „auswächst“.

Löwenherz unterscheidet sich von anderen Präventionsprogrammen mit ähnlichen Zielen, wie z. B. „Mutig werden mit Til Tiger“ (Ahrens-Eipper & Lelplow, 2004) oder „FREUNDE“ (Essau, 2002) vor allem durch seinen personenzentrierten Schwerpunkt und die Förderung des Individuums in der Gruppe. Um diese individuelle Hilfe zu ermöglichen, werden alle Gruppen von zwei GruppenleiterInnen geführt. Dabei liegt das zentrale Augenmerk auf der Unterstützung der Selbstregulation und Ressourcenförderung jeden Kindes. Dies geschieht in 13 wöchentlichen Kindersitzungen à 90 Minuten (i. d. R. während des Schulunterrichts), und sieben vierzehntäglichen Elternsitzungen à 120 Minuten.

### Ziele

Das globale Ziel des Löwenherzprogramms ist die Stärkung von personalen und familiären Schutzfaktoren zur Verbesserung der allgemeinen Lebensqualität ängstlicher Grundschul Kinder. Dieses Globalziel hat fünf Unterziele:

- Erkennen und Regulieren von internen Angstprozessen und deren äußeren Situationen
- Verbesserung des Umgangs mit unangenehmen Gefühlen zur „mutigen“ Bewältigung von Situationen
- Verbesserung der kognitiven Problemlösekompetenz im sozialen Bereich
- Verbesserung des intrinsisch-motivierten Lernens, um seelische und körperliche Gesundheitsprozesse zu fördern und zu stabilisieren
- Entwicklungsförderung und Stärkung des kindlichen Selbstkonzeptes

Die Komponenten der Eltern- und Kinderarbeit greifen wechselseitig ineinander; dennoch sind die Ziele für den jeweiligen Adressatenkreis weiter spezifiziert.

## Präventionstechniken des Kinderprogramms

Die Präventionstechniken des Kinderprogramms sind vielseitig und reichen von regelmäßigen Angeboten wie z. B. dem Vorlesen einer themengebenden Geschichte, Spielvorschlägen oder einer „Abschlussrunde“ nach jeder Sitzung bis zu situationsspezifischen Angeboten wie Einzelgesprächen, Spiel-tipsps etc. Im Einzelnen setzen wir folgende Techniken ein:

- Gefühl fokussierende Geschichten
- Phantasie reisen zur Entspannungsförderung
- Gesprächskreise zur Einstimmung auf die jeweilige Lernsituation und zur Reflexion der Lernprozesse
- Erlebnisvertiefende Gespräche
- Rollen- und Handpuppenspiele zur Darstellung und Bearbeitung von Lernsituationen
- Malen zur symbolischen Darstellung und Bearbeitung von Lerninhalten
- Kneten zur taktilen Stimulation von Lerninhalten
- Einsatz von „Gefühlskarten“ (Fotografien von Kindern mit mimischer Gefühlsdarstellung) zur Unterstützung der Wahrnehmungs- und Verbalisierungsverbesserung von Gefühlen
- Hausaufgaben, um die Alltagstransfer der Lerninhalte zu vertiefen und zu unterstützen
- Gemeinsames Singen des Liedes „Mut tut gut“, um die übergeordneten Lernziele zu vertiefen und das Gruppengefühl zu stärken

## Präventionstechniken des Elternprogramms

In der parallelen Elternarbeit werden folgende Präventionstechniken eingesetzt:

- Themafokussierende Geschichten zur Einstimmung auf die jeweilige Sitzung und zur Reflexion der Lernprozesse
- Vermitteln von Informationen über die Bedeutung von Gefühlen und die Entstehung und Aufrechterhaltung von Ängsten
- Selbstständiges Erarbeiten wichtiger Lernelemente in Bezug auf die vermittelten Themen
- Individuelle Bezugnahme zum Thema mit Fokus auf das eigene Kind
- Einsatz von „Gefühlskarten“ (s. o.), um das Wahrnehmen und Verbalisieren von Gefühlen zu unterstützen

- Resümee der durch die Eltern erarbeiteten Punkte und Einbettung in einen übergeordneten, theoretischen Kontext
- Hausaufgaben, um den Alltagstransfer der Lerninhalte zu vertiefen und zu unterstützen.

## Evaluation

Löwenherz wird seit Februar 2004 an mehreren Hamburger Grundschulen durchgeführt. Die erste Durchführungsrunde ist einschließlich der letzten Follow-Up-Erhebung (sechs Monate nach Ende des Trainings) abgeschlossen, während für die zweite Durchführungsrunde die letzte Follow-Up-Erhebung und für die letzte Durchführungsrunde beide Follow-Up-Erhebungen noch ausstehen. Insgesamt wurden in drei Durchführungsrunden 12 Kinder- und Elterngruppen mit 56 Kindern (drop out: 7) betreut. Die Eltern beteiligten sich beinahe durchgehend; in Einzelfällen hinderten sprachliche Barrieren die Eltern daran, aktiv teilzunehmen.

Da aus der Literatur bekannt ist, dass in Bezug auf Angst, Ängstlichkeit und soziale Unsicherheit die Selbst- und Fremdeinschätzung von Kindern und Eltern eine eher geringe Korrelationen aufweist, sind die Erfolgskriterien des Präventionsprogramms Löwenherz sowohl aus Sicht der Kinder als auch ihrer Eltern und KlassenlehrerInnen erhoben worden. So geben Federer et al. (2001, S. 25) für Kinder- und Elternurteilübereinstimmung im Durchschnitt eine Korrelation von  $r=.25$  an. Die Übereinstimmung zwischen LehrerInnen und Kindern stellt sich mit einer Korrelation von  $r=.20$  noch unbefriedigender dar. Immerhin ist die Übereinstimmung zwischen Eltern- und LehrerInnenurteil mit  $r=.27$  etwas höher.

Wir haben Daten zur Evaluation des Präventionsprogramms Löwenherz sowohl über Fragebögen wie auch Interviews erhoben. Ergänzend findet eine Verlaufbeobachtung und Verlaufsdokumentation statt. Zu diesem Zweck zeichnen wir alle Gruppensitzungen der Kinder und Eltern mit Digitalkameras auf. Zusätzlich führen die GruppenleiterInnen über alle Kontakte Tagebücher. Diese dienen auch als Supervisionsgrundlage.

Als Erfolgskriterien des Präventionsprogramms verwenden wir folgende Instrumente:

- Bilder-Angst-Test für Kinder (BA-K) (projektinterner, unveröffentlichter Test)
- Hamburger Neurotizismus und Extraversionsskala für Kinder und Jugendliche (HANES-KJ-N) (Buggele & Baumgärtel, 1975)
- Revidierter KINDER Lebensqualitätsfragebogen (Kid-KINDLR) (Ravens – Sieberer & Bullinger, 2000)
- Elternversion KINDLR (Ravens-Sieberer & Bullinger, 2000)
- Child Behavior Check List (CBCL) (Achenbach, 1991)
- Emotionales und soziales Schulverhalten im LehrerInnenurteil (ESS-L) (projektinterner, unveröffentlichter Test)
- Skala zur Beobachtung des emotionalen Erlebens und sozialen Verhaltens von Kindern (SBK) (projektinterner, unveröffentlichter Test)
- Skala zur Beurteilung des individuellen Lernerfolgs von Kindern im Präventionsprogramm Löwenherz (SBL-K) (projektinterner, unveröffentlichter Test)
- Skala zur Beurteilung des individuellen Lernerfolgs von Eltern im Präventionsprogramm Löwenherz (BLE) (projektinterner, unveröffentlichter Test)
- Individuelle Problemliste (IPL) (projektinterner, unveröffentlichter Test)

Die Evaluation einer Durchführungsrunde dauert ein Jahr inklusive der Follow-Up-Erhebungen. Die Evaluation der ersten drei Durchführungsrunden wird im Dezember dieses Jahres abgeschlossen sein.

## Erste Ergebnisse

### Lebensqualität im Selbsturteil der Kinder:

Die Selbsteinschätzung der Lebensqualität erfolgte über den Kid-KINDLR (Ravens-Sieberer & Bullinger, 2000). In diesen Angaben steigt die Lebensqualität der teilnehmenden Kinder kontinuierlich an. Dieser Anstieg setzt sich über die Dauer der Gruppensitzungen hinaus fort und ist auch sechs Monate nach Abschluss der Gruppenintervention noch deutlich. Aufgrund des Follow-Up-Ergebnisses kann davon ausgegangen werden, dass die Kinder mittels Löwenherz allgemeine, für ihren jeweiligen individuellen Lebensalltag relevante Erfahrungen gemacht haben, die ihre Lebensqualität aktiv beeinflussen.

## Lebensqualität im Fremdurteil durch die Eltern:

Die Eltern schätzen die Lebensqualität ihrer Kinder mittels des parallelen KINDLR-Elternversion ein. Sie gelangen dabei in den Mittelwerten zu den selben Einschätzungen wie die Kinder, sehen also ebenfalls eine kontinuierliche Verbesserung der Lebensqualität der Kinder.

## Ängstlichkeit im Selbsturteil der Kinder:

Zur Erhebung der individuellen Ängstlichkeit wurde der BA-K (projekttinterner, unveröffentlichter Test) eingesetzt. Hier ist ein kontinuierlicher Rückgang der Ängstlichkeit sichtbar. Ein halbes Jahr nach Ende der Gruppensitzungen liegt die Ängstlichkeit im Selbsturteil der Kinder deutlich unter ihrem Ausgangswert.

## Ängstlichkeit und Soziale Kompetenz im Fremdurteil durch die KlassenlehrerInnen:

Bei den LehrerInnen haben wir den ESS-L (projekttinterner, unveröffentlichter Test) eingesetzt. Nach Einschätzung der LehrerInnen geht die Ängstlichkeit im Mittel zurück, während die soziale Kompetenz steigt.

## Neurotizismus im Selbsturteil der Kinder:

Die Kinder haben mit dem HANES-KJ-N (Bugge & Baumgärtel, 1975) eine weitere Selbsteinschätzung gemacht; danach sinken die emotionalen Validitätswerte kontinuierlich.

## Symptomangaben mittels CBCL im Fremdurteil durch die Eltern:

Auch mit diesem Erhebungsinstrument (Achenbach, 1991) zeigt sich eine Reduzierung der Symptome über alle Testzeitpunkte. Die Eltern beobachten an ihren Kindern zu jedem Messpunkt weniger internalisierte Auffälligkeiten als vor dem Start von Löwenherz.

Mit den hier ausgeführten Ergebnissen kann gezeigt werden, dass Löwenherz als ein personenzentriertes Präventionsprogramm die angestrebten Gesundheitsziele voll befriedigend erreicht.

## Aussichten

Wie eingangs erwähnt, werden im Rahmen des Projektes zwei Dissertationen erstellt. Des Weiteren entstehen im Kontext des Projektes diverse Diplomarbeiten. Diese bearbeiten folgende Themen:

- Analyse der Auswahldiagnostik im Rahmen des Präventionsprogramms
- Analyse der Verlaufsdiagnostik unter Betrachtung spezifischer Vergleiche
- Analyse der in den Kindergruppen angewandten Präventionstechniken
- Analyse der Didaktik in der Schulung zur Durchführung der Kinder- und Elterngruppen
- Veränderungsanalyse der mit den Eltern erstellten Individuellen Problemlisten
- Einzelfallanalyse des Programms anhand einer ausgewählten Kindergruppe.

Weitere Informationen zu Löwenherz sind auf der folgenden Internetseite erhältlich: [www.loewenherz.uni-hamburg.de](http://www.loewenherz.uni-hamburg.de).

## Literatur

- Achenbach, T.M.: Child Behavior Check List: Köln: Arbeitsgruppe Kinder-, Jugendlichen- und Familiendiagnostik, 1991.
- Ahrens-Eipper, S. & Lepow, B.: Mutig werden mit Til Tiger. Ein Trainingsprogramm für sozial unsichere Kinder. Göttingen: Hogrefe, 2004.
- Bugge, F. & Baumgärtel, F.: Hamburger Neurotizismus und Extraversionsskala für Kinder und Jugendliche. Göttingen: Hogrefe, 1975.
- Essau, C.: FREUNDE-Programm. Universität: Münster, 2002.
- Federer, M., Stüber, S., Margraf, J., Schneider, S. & Herrle, J.: Selbst- und Fremdeinschätzung der Kinderängstlichkeit. Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie, 22 (3), 2001.
- Hurrelmann, K. & Settertobulte, W.: Prävention und Gesundheitsförderung im Kindes- und Jugendalter, in: Petermann, F. (Hrsg.) Lehrbuch der Klinischen Kinderpsychologie und Kinderpsychopathologie. 4., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage, Göttingen: Hogrefe, 2000.
- Ravens-Sieberer, U. & Bullinger, M.; Revidierter KINDer Lebensqualitätsfragebogen, Hamburg: Universität, Abteilung für Medizinische Psychologie, 2000.
- Petermann, U., Essau C.A. & Petermann, F.: Angststörungen, in: Lehrbuch Klinische Kinderpsychologie: Modelle psychischer Störungen im Kindes- und Jugendalter. Göttingen: Hogrefe, 2000.

## Anschrift:

Dipl. Psych. S. Aures, Dipl. Psych. N. Bradtke, Prof. Dr. S. Schmidtchen

Psychologisches Institut II der Universität Hamburg, Von-Melle-Park 5, 20146 Hamburg

[sandra.aires@uni-hamburg.de](mailto:sandra.aires@uni-hamburg.de)