

## WOVOR KANNST DU ANGST HABEN?

### SPEZIFISCHE ÄNGSTE/ PHOBIEN

Die meisten Kinder haben hin und wieder Angst vor etwas. Manche Kinder haben besonders viel Angst vor bestimmten Dingen oder Situationen und leiden unter dieser Angst. Für diese Kinder ist es wichtig, dass ihnen bei der Bewältigung der Angst geholfen wird.

Du kannst zum Beispiel Angst haben vor:

- Tieren (Hunden, Spinnen...)
- Höhe
- Gewitter/Blitzen
- Dunkelheit
- kleinen Räumen/Aufzügen
- (Zahn-)Arztbesuche
- Spritzen/Blutabnehmen
- Monstern/Clowns
- und noch vielen anderen Dingen...



### WANN HILFE SUCHEN?

Natürlich kann es ganz normal sein, manchmal Angst zu haben. Zum Beispiel, wenn du einen gruseligen Film geschaut hast und dann nicht gut einschlafen kannst. Diese Angst ist normal und geht von selbst wieder vorbei. Manchmal geht eine Angst aber auch nicht von alleine wieder weg.



Wenn du merkst, dass die Angst lange Zeit anhält und dass du Dingen die dich ängstlich machen bewusst aus dem Weg gehst, ist dies ein guter Moment, um Hilfe zu suchen.



## KINDER BEWÄLTIGEN ANGST

### AUCH DU KANNST DEINE ANGST BESIEGEN!

- Du lernst was hinter deiner Angst steckt, wo die Ängste herkommen und warum du vor manchen Dingen solche Angst hast.
- Gemeinsam mit deinem Therapeuten entwickelst du Strategien, mit denen du deine Angst besiegen kannst.
- Schritt für Schritt übst du zusammen mit deinem Therapeuten, die Dinge zu tun, vor denen du Angst hast, bis du es irgendwann ganz alleine schaffst.



### WARTE NICHT LÄNGER!

FÜR MEHR INFOS ZUM PROJEKT UND ZU DER BEHANDLUNG KANNST DU MIT UNS JEDERZEIT KONTAKT AUFNEHMEN:

Robin Zimmermann  
Telefonnummer: **0234/32-27689**  
E-Mail: [projekt-kiba3@ruhr-uni-bochum.de](mailto:projekt-kiba3@ruhr-uni-bochum.de)

RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM  
Fakultät für Psychologie | Klinische Kinder- und Jugendpsychologie

Zentrum für Kinder- und Jugendpsychotherapie am  
Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit  
Gebäude: Bochumer Fenster | Massenbergstr. 9-13 | 44787 Bochum

Studienwebsite: [www.kiba3.de](http://www.kiba3.de)

## KibA – Studie Kinder bewältigen Angst

PSYCHOTHERAPIEANGEBOT  
FÜR KINDER MIT SPEZIFISCHE PHOBIEN



# KibA

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE  
ZWISCHEN 7 UND 14 JAHREN



Universiteit  
Leiden

ZENTRUM FÜR  
KINDER UND JUGEND  
PSYCHOTHERAPIE



## WER KANN MITMACHEN?

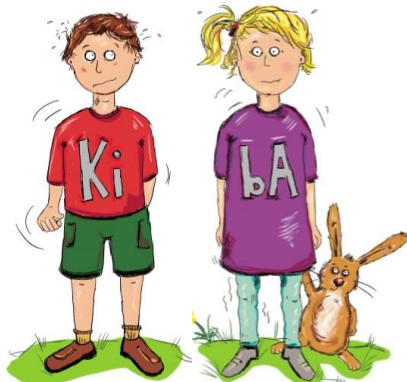
### KINDER UND JUGENDLICHE ZWISCHEN 7 UND 14 JAHREN



Wir bieten ein Behandlungsprogramm für Kinder und Jugendliche an, die unter starken Angstgefühlen leiden. Die Wirksamkeit der Behandlung ist wissenschaftlich bewiesen. Kinder und Jugendliche zwischen 7 und 14 Jahren können am KIBA-Projekt teilnehmen. Unter Begleitung eines speziell für diese Behandlung ausgebildeten Therapeuten lernen sie, ihre Angst zu bewältigen.

### ANGST: EIN WEIT VERBREITETES PROBLEM

Angststörungen, worunter auch spezifische Phobien fallen, werden bei Kindern nicht immer entdeckt. Es ist für Außenstehende nicht immer zu sehen, dass ein Kind Angst hat. Das macht es oft schwierig, das Problem zu erkennen. Leider gehören Angststörungen dennoch zu den meist verbreiteten psychischen Problemen in der Kindheit. Ungefähr 10% aller Jungen und Mädchen im Alter zwischen 8 und 14 Jahren leiden unter Angstgefühlen, die ihnen das Leben ganz schön schwer machen können.



## GUTE PROGNOSE BEI BEHANDLUNG

Kinder und Jugendliche mit einer Angststörung leiden meist lange Zeit unter ihren Angstgefühlen. Es wird oft davon ausgegangen, dass Angststörungen bei Kindern von selbst wieder weggehen. Das ist leider häufig nicht der Fall. Die Angstproblematik zieht sich oft durch bis ins Erwachsenenalter und kann im Laufe der Jahre sogar noch schlimmer werden. Gerade darum ist es wichtig, mit der Behandlung nicht zu lange zu warten. Zum Glück wissen wir aus wissenschaftlichen Studien, dass Angstprobleme bei Kindern gut behandelbar sind und dass die Kinder sich anschließend schnell besser fühlen.

### WIE SIEHT DAS PROGRAMM AUS?

#### KENNENLERNEN UND DIAGNOSE

- Gemeinsam mit deinen Eltern kommst du zu uns für ein Kennenlerngespräch mit deinem Therapeuten. Dort füllt ihr auch ein paar Fragenbögen aus.
- In einem zweiten Gespräch wird das KIBA-Programm ausführlich erklärt. Auch besprichst du mit deinem Therapeuten, wovor genau du Angst hast.

#### BEHANDLUNG UND ÜBUNGSPROGRAMM

- Die Behandlung basiert auf der kognitiven Verhaltenstherapie. Diese Therapie ist wissenschaftlich geprüft und die erste Wahl bei der Behandlung von Ängsten und Phobien bei Kindern.
- Die Behandlung besteht aus einer Sitzung mit deinem Therapeuten, die ungefähr 3 Stunden dauert.
- Eine Woche nach der Sitzung kommst du wieder zum Behandlungszentrum. Gemeinsam mit deinem Therapeuten besprichst du, wie du zu Hause selber weiter üben kannst. Hierfür gibt es ein 4 Wochen langes Übungsprogramm.
- Die Hälfte der Kinder, die an der Studie teilnehmen, wird selber mit den Tipps des Therapeuten üben. Die andere Hälfte übt mit Hilfe einer speziell entwickelten App. Das Los entscheidet, in welche der beiden Gruppen du eingeteilt wirst.
- Insgesamt kommst du 7 mal zu uns ins Behandlungszentrum.

## ÜBER DAS PROJEKT

### WIE KÖNNEN WIR KINDERN MIT SPECIFISCHEN ÄNGSTEN UND PHOBIEEN SO GUT WIE MÖGLICH HELFEN?

Das Behandlungsangebot ist Teil eines Forschungsprojekts unter der Leitung von Dr. Anke Klein und M.Sc. Psychologin Annelieke Hagen von der Abteilung Entwicklungs- und Schulpсихologie an der Universität Leiden. Das Forschungsprojekt wird finanziert durch die niederländische Organisation für Gesundheitsforschung (ZonMw) und die Universität Leiden. Behandlungszentren in den Niederlanden (Amsterdam, Leiden, Groningen) und in Deutschland (Bochum) nehmen an dem Projekt teil. Die Koordination und Leitung des Projektes innerhalb Bochums übernehmen Dipl. Psychologin Karen Krause Leiterin des Zentrums für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie am FBZ (Bild oben) und M.Sc. Psychologe Robin Zimmermann (Bild unten).



Das Ziel dieses Projekts ist es, Kindern mit spezifischen Ängsten und Phobien eine einfach zugängliche, wissenschaftlich geprüfte Behandlung zu bieten. Im Rahmen des Projekts wird auch untersucht, ob wir die Behandlung durch ein Übungsprogramm weiter verbessern können. Die Behandlung wird von speziell ausgebildeten Therapeuten durchgeführt.

#### KOSTEN

Die Kosten der Behandlung werden vollständig übernommen. Es muss kein Zusatzbeitrag gezahlt werden.