

Pressemitteilung

Direktion Bayreuth-Kulmbach

Neues AOK-Angebot für Eltern

Online-Hilfe bei Kinderängsten

Bayreuth, 17.05.2024

Mehr als 10.000 bei der AOK Bayern versicherte Kinder zwischen drei und zwölf Jahren waren 2022 wegen einer Angststörung in medizinischer Behandlung. Bundesweit waren es fast 61.000 Kinder. Mit einem neuen Familiencoach zum Thema Kinderängste möchte die Gesundheitskasse betroffene Familien in solchen Situationen stärken.

„Soziale Ängste, Leistungs- oder Trennungsangst können Kinder und damit auch ihre Eltern stark belasten“, sagt Markus Rother, stellvertretender Direktor der AOK in Bayreuth. Der Online-Coach Kinderängste bietet in insgesamt fünf Modulen umfassende Informationen und vermittelt, wie sich die Schwierigkeiten gemeinsam in der Familie überwinden lassen.

Unterstützung, aber kein Therapie-Ersatz

Der Familiencoach soll keine Angstdiagnostik oder Psychotherapie ersetzen, kann aber Eltern dabei helfen, starke Ängste bei Kindern frühzeitig anzugehen und zu bewältigen. Mit alltagsnahen Filmen, interaktiven Übungen und vielen Beispielen hilft ihnen das digitale Programm, die Ängste ihrer Kinder besser zu verstehen. Zudem zeigt der Online-Coach bewährte Methoden zum Umgang mit diesen Herausforderungen auf. Dabei lernen Eltern, auch ihr eigenes Erziehungsverhalten besser zu verstehen und zu verändern. „Wenn Mütter und Väter ihre Kinder gut im Umgang mit belastenden Erlebnissen unterstützen können, gelingt es eher, übermäßige Ängste oder Sorgen zu verhindern oder zu verringern“, so Markus Rother. Eltern erfahren mit Hilfe des Online-Coachs, wie sie die Beziehung zu ihrem Kind stärken, dessen Selbstständigkeit und Selbstvertrauen fördern können. Ein starkes Kind hat es leichter, seine Angst zu bewältigen.

Insbesondere, wenn bei einem Kind bereits eine diagnostizierte Angststörung vorliegt, empfiehlt es sich, die Nutzung des Familiencoachs mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin abzusprechen und abzuklären, ob sie in das individuelle Behandlungskonzept passt. Der digitale Familiencoach wurde mit Unterstützung der Kinder- und Jugendpsychiatrie und des Ausbildungsinstituts für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie des Universitätsklinikums Köln entwickelt. Er ist für alle Interessierten frei zugänglich unter: www.aok.de/familiencoach-kinderaengste.

Bilderservice:

Bild 1:



Bildunterschrift 1:

Der Familiencoach Kinderängste kann Eltern dabei helfen, starke Ängste bei Kindern frühzeitig anzugehen und zu bewältigen.

Urhebervermerk:

© AOK

Bild 2:



Bildunterschrift 2:

Der neue AOK-Online-Coach vermittelt alltagsnah, wie sich Schwierigkeiten gemeinsam in der Familie überwinden lassen.

Urhebervermerk:

© AOK