



Ihr Familiencoach Kinderängste

Der Familiencoach richtet sich an alle Eltern, Sorgeberechtigten oder andere Bezugspersonen (z.B. Großeltern), die ein Kind im Umgang mit Ängsten stärken möchten.

Wenn Ihr Kind Angst in Trennungssituationen, in sozialen Situationen oder in Leistungssituationen zeigt oder wenn es mit Ängsten zusammenhängende Belastungen erlebt hat, ist der Familiencoach für Sie geeignet.

Ängste bewältigen

Sie bekommen umfassende Informationen zu Kinderängsten und hilfreiche Tipps, wie diese bewältigt werden können.

Inhalte individuell anpassen

Trennungsangst, soziale Angst oder Leistungsangst – Sie können die Inhalte an Ihre Situation anpassen, nachdem Sie sich anonym und kostenfrei registriert haben.

Lebensnah lernen

Alltagsnahe Filme, interaktive Übungen und abwechslungsreiche Arbeitsblätter unterstützen den Lernerfolg. Unsere Beispielfamilien begleiten Sie durch alle Module des Familiencoachs.

Fortschritte abspeichern

Nach der Registrierung werden Ihre Bearbeitungsschritte gespeichert. Sie können sich außerdem per Mail an den Coach erinnern lassen.

Die Vorteile auf einen Blick

- 5 Module mit hilfreichen Wissen rund um das Thema Ängste im Kindesalter.
- Alltagsnahe Filmbeispiele, interaktive Übungen und abwechslungsreiche Arbeitsblätter: Damit übertragen Sie das Gelernte nachhaltig in Ihren Familienalltag!
- Individuell abgestimmte Inhalte und nutzerfreundliche Bedienung nach anonymer Registrierung – Ihr Familiencoach nimmt Sie an die Hand!
- Frei im Internet zugänglich, anonym und kostenfrei nutzbar.
- Wirksame Strategien im Umgang mit Ängsten stärken die ganze Familie.
- Freie Zeiteinteilung – Ihr eigenes Tempo zählt.



Probieren Sie ihn aus!

kinderangste.aok.de

Konzeption: AOK-Bundesverband
Rosenthaler Straße 31 | 10178 Berlin

Redaktion und Gestaltung: AOK-Verlag GmbH
Lilienthalstr. 1–3 | 53424 Remagen

© AOK-Bundesverband 03/2024



Familiencoach Kinderängste

Kinder stärken – Ängste meistern

Mehr erfahren auf kinderangste.aok.de

AOK. Die Gesundheitskasse.



Mut machen und stark werden. Der Familiencoach hilft

Viele Kinder haben Ängste. Diese gehören zur normalen Entwicklung. Werden Ängste jedoch zu stark, belasten sie das Kind und die Familie.

Der Familiencoach Kinderängste unterstützt Sie und Ihr Kind dabei, typische Angstsituationen zu meistern: im sozialen Miteinander, beim Erbringen von Leistungen, in Trennungssituationen oder bei seelischen Belastungen. Wir zeigen Ihnen hilfreiche Methoden, um Ängste zu verstehen und zu überwinden. Reflektieren Sie eigene Anteile und helfen Sie Ihrem Kind, mehr Selbstvertrauen zu entwickeln. Unterstützen Sie es dabei, seine Ängste erfolgreich zu bewältigen.

Der Familiencoach richtet sich an Angehörige von Kindern im Alter von 3 bis 12 Jahren. Anonym, frei zugänglich und kostenfrei.

Schritt für Schritt die Angst bewältigen

Der Familiencoach Kinderängste besteht aus 4 Hauptmodulen und einem Zusatzmodul:

Modul 1: Wissenswertes

Um die Ängste Ihres Kindes besser zu verstehen, erfahren Sie hier das Wichtigste zum Thema Angst und erwerben Grundlagenwissen.

Modul 2: Eigene Anteile bearbeiten

Sie setzen sich mit eigenen Ängsten auseinander und üben, angstfördernde Erwartungen sowie überbehütendes Verhalten zu verringern.

Modul 3: Das Kind stärken

Sie stärken die Eltern-Kind-Beziehung und fördern die Selbstständigkeit und das Selbstvertrauen Ihres Kindes. So erleichtern Sie es ihm, seine Herausforderungen zu meistern.

Modul 4: Sich der Angst stellen

Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können, sich mit seiner Angst auseinanderzusetzen und diese zu bewältigen.

Zusatzmodul: Mit belastenden Erlebnissen umgehen

Hier lernen Sie, wie Sie Ihr Kind im Umgang mit Belastungen stärken und damit Ängsten vorbeugen bzw. Ängste abbauen können.

INFO: Der Familiencoach Kinderängste unterstützt beim Abbau von Ängsten. Starke Ängste sollten jedoch durch eine Fachkraft abgeklärt werden. Der Familiencoach ersetzt keine Angstdiagnostik oder Psychotherapie.

Hilfe für den Elternalltag

Das psychologische Konzept des Familiencoachs wurde von Expertinnen und Experten des Universitätsklinikums Köln entwickelt.

„Gegen Ängste kann sehr gut etwas getan werden. Die im Familiencoach vermittelten Methoden haben sich in der Praxis bewährt und wirken. Haben Sie Geduld und bleiben Sie dran.“



Univ.-Prof. a.D. Dr. Dipl.-Psych.

Manfred Döpfner hat jahrzehntelange Erfahrung als leitender Psychologe der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und

Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters und Leitung des Ausbildungsinstituts für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie an der Uniklinik Köln.

„An der eigenen Angst zu arbeiten, kostet Mut und Überwindung. Besonders schön ist es zu sehen, wie die Kinder zunehmend mutiger werden und wie die Angst schrittweise kleiner wird.“



Julia Adam M.A. ist Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Ausbildungsinstitut für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie an der Uniklinik Köln.

„Ängste können nicht nur für das Kind selbst sehr belastend sein. Eltern haben die Möglichkeit, ihren Kindern gut bei der Angstbewältigung zu helfen und damit eine Entlastung für die ganze Familie zu bewirken.“



Dr. Hildegard Goletz ist Psychologische Psychotherapeutin und Leiterin der Ambulanz für internale Störungen des Ausbildungsinstituts für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie an der Uniklinik Köln.