

Stefan Hetterich

Ängste bei Kindern und Jugendlichen

Ein psychoanalytischer Ratgeber: verständlich – konkret
– alltagsnah

Mabuse-Verlag 2023

122 S., broschiert

ISBN 978-3-86321-598-9

Preis 16,- €



Schulangst, Panikattacken oder sozialer Rückzug: Viele Eltern stehen ratlos und besorgt da, wenn sie bei ihren Kindern und Jugendlichen mit diesen Verhaltensweisen konfrontiert werden. Der Autor geht in dem 122-seitigen handlichen Elternratgeber den Phänomenen auf den Grund. Besonders wertvoll für Eltern ist die Unterscheidung zwischen Ängsten, die zur Entwicklung von Kindern und Jugendlichen dazu gehören, und deren krankhaften Ausformungen. Der Diplom-Psychologe erklärt dazu zuerst, wie das limbische System als Sitz unserer Angst arbeitet. Daraufhin deckt er die schon in der Elternhistorie verfestigten Verhaltensmuster auf und zeigt, wie sie sich oft unbewusst auf die kindliche Entwicklung übertragen. Dabei bleibt der auf Kinder- und Jugendpsychologie spezialisierte Autor jedoch nicht stehen. Er beschreibt, wie diese Muster durchbrochen werden können, und sich dadurch sowohl die Eltern als auch deren Kinder und Jugendliche den Ängsten stellen können

Was mir an diesem kleinen Ratgeber gefällt, sind die vielen Fallbeispiele, an denen die theoretischen Erläuterungen des Autors für Eltern anschaulich gemacht werden. Auch der unverbaute, nachvollziehbare Schreibstil macht die Lektüre für alle Bildungsschichten lesbar. Eine sehr empfehlenswerte Erste-Hilfe-Kurzlektüre zum Thema. Ich selbst behandle zwar keine Kinder und Jugendlichen mit diesen Störungen, habe das Büchlein aber betroffenen Eltern empfohlen, die in meiner Praxis Patient*innen sind, und von ihnen positive Rückmeldungen bekommen.