

## Freunde für Kinder

- Unterstützt Kinder und Jugendliche bei der Entwicklung von Fähigkeiten, effektiv mit schwierigen und / oder Angst erzeugenden Situationen umzugehen
- Normalisiert den emotionalen Zustand Angst
- Baut emotionale Widerstandsfähigkeit und Problemlösungsfertigkeiten auf
- Fördert das Lernen mit Gleichaltrigen und schafft Netzwerke gegenseitiger Unterstützung
- Fördert Selbstvertrauen im Umgang mit schwierigen oder Angst erzeugenden Situationen
- Beugt effektiv Angst und Depression bei Kindern und Jugendlichen vor

*(Essau et al. 2003)*



## Kontakt

### Ambulante Erziehungshilfen „Kompass“

Ansprechpartnerin: Frau Jennifer Pester

Große Steinstraße 61 / 62

06108 Halle (Saale)

Tel. 0345 522 04 87

Fax 0345 226 72 33

E-Mail: [kompass-halle@twsd-sa.de](mailto:kompass-halle@twsd-sa.de)

Geschäftsstelle:

Trägerwerk Soziale Dienste

in Sachsen-Anhalt GmbH

Merseburger Straße 237

06130 Halle (Saale)

Tel. 0345 678 799-0 | Fax 0345 678 799-9

E-Mail: [traegerwerk@twsd-sa.de](mailto:traegerwerk@twsd-sa.de)

Internet: [www.twsd-sa.de](http://www.twsd-sa.de)

Spendenkonto:

Konto: 6110 | BLZ: 810 20 500

Bank für Sozialwirtschaft AG Magdeburg



Gestaltung: [www.antjelanger.de](http://www.antjelanger.de)



© Jutta Rotter/PIXELLO

## Freunde für Kinder

Trainingsprogramm zur Prävention  
von Angst und Depression

## Trainingsprogramm

Hätten Sie gewusst, dass Angststörungen zu den am häufigsten diagnostizierten psychischen Störungen im Kindesalter zählen? Die Angst dient uns zunächst als biologisches Warnsystem. Ängste werden erst zum Problem, wenn sie das Leben beeinträchtigen. 76% der Kinder mit Angstsymptomen werden nicht behandelt, weil die Verhaltensauffälligkeiten unbeachtet bleiben.

Studien belegen, dass Angststörungen häufig nicht alleine auftreten. Eine besonders typische Begleiterkrankung von Angststörungen sind Verhaltensstörungen wie z. B. ADHS. Unbehandelt können sich Angststörungen im Erwachsenenalter zu einer Depression entwickeln.

Hiergegen wurde das „FREUNDE FÜR KINDER“ Trainingsprogramm entwickelt. Dies dient der Vorbeugung von Angststörungen und Depressionen im Kindes- und Jugendalter.

Das Frühinterventionsprogramm basiert auf langjähriger Forschung und wurde als bemerkenswert effektiv bewertet.

Erstmals wird dieses Präventionsprogramm im Rahmen der Erziehungshilfen (SGB VIII) des TWSO Sachsen-Anhalt angeboten.

## Welche Angststörungen gibt es?

### Hier einige Beispiele:

- Die Angst, von zu Hause oder einer vertrauten Umgebung getrennt zu sein
- Die Angst vor spezifischen Objekten/Situationen: vor dem Zahnarztbesuch, vor Hunden
- Das Vorliegen von starken Angstreaktionen infolge traumatischer Ereignisse: häusliche Gewalt, Trauer, sexuelle Übergriffe
- Sorge oder Angst in Hinblick auf vergangene oder zukünftige Ereignisse, wie z. B. werde ich heute von der Schule abgeholt?



### Welche Fähigkeiten und Techniken werden vermittelt?

- Das Bewusstsein für Körperhinweise
- Entspannungsmethoden
- Selbstbelohnungssystem
- Problemlösen
- Exposition

Ihr Kind ist lieber für sich allein, meidet Gruppenaktivitäten oder zeigt Lernprobleme? Dann helfen Sie mit! Stärken sie mit diesem Programm das Selbstbewusstsein ihres Kindes, verbessern Sie die familiäre Lebensqualität und fördern Sie den schulischen und beruflichen Lebensweg.

## Das Design des Programms

### Gruppenteilnehmer

- Dieses Programm wurde für Kinder im Alter von sieben bis zwölf Jahren entwickelt.
- Erfahrungsgemäß wird eine Gruppe mit vier Kindern empfohlen. Zusätzlich sind für die Eltern vier Elternabende vorgesehen.

### Umfang/Kosten

Das Trainingsprogramm umfasst 10 Sitzungen im Umfang von je ca. 60 Minuten. Die Sitzungen finden einmal wöchentlich, je nach Einzugsgebiet der Kinder, in den Einrichtungen der ambulanten Erziehungshilfen („Kompass“, „PM7“, „Nordlicht“, „Seelesteine“) in Halle oder im Saalekreis statt.

Nach Beendigung des Programms erfolgen zwei Auffrischungssitzungen.

Die Finanzierung erfolgt über Fachleistungsstunden im laufenden Hilfesetting oder über einen Pauschalbetrag.



### Ziel

Ziel ist es, die emotionale Widerstandsfähigkeit zu erhöhen sowie den Kindern Problemlösungs- und Problembewältigungsstrategien beizubringen.