

## 3 Fragen an ...

# Start des AOK-Familiencoach Kinderängste

## Online-Selbsthilfeprogramm unterstützt bei Trennungsangst, sozialer Angst und Leistungsangst von Kindern

Magdeburg, 18. April 2024

**Mit einem neuen Online-Coach unterstützt die AOK Eltern, deren Kinder in bestimmten Situationen mit starken Ängsten reagieren. Der „Familiencoach Kinderängste“ ist kostenlos und für alle Interessierten frei zugänglich. Anna Mahler, Pressesprecherin der AOK Sachsen-Anhalt, erklärt, worum es dabei geht.**

### **Ist es normal, dass Kinder Ängste haben?**

Es ist ganz normal und gehört zur Entwicklung, dass Kinder Ängste haben. Wenn diese aber zu stark werden, können sie das Kind und die ganze Familie belasten. Aktuellen Zahlen zufolge wurden im Jahr 2022 3,2 Prozent der bei der AOK Sachsen-Anhalt versicherten Kinder von drei bis zwölf Jahren wegen Angststörungen ambulant oder stationär behandelt.

### **Was ist in einem solchen Fall dann wichtig?**

Familien müssen frühzeitig unterstützt werden. Das bedeutet, den Eltern zu helfen, diese Ängste zu verstehen, zu überwinden und hilfreiche Methoden zu vermitteln, wie sie diese Herausforderungen bewältigen können.

### Wie genau hilft der Familiencoach Kinderängste?

Der Online-Coach wurde mit Experten entwickelt und stellt die Probleme und möglichen Lösungen mithilfe fiktiver Beispielfamilien dar, die in 18 Filmen typische Themen aufgreifen. So wird das Thema Leistungsangst beispielsweise anhand eines Auftritts in einem Theaterstück dargestellt. Der Coach ist kostenfrei und für alle Interessierten unter [www.aok.de/kinderaengste](http://www.aok.de/kinderaengste) frei zugänglich.

#### Zur AOK Sachsen-Anhalt:

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 835.000 Versicherte und 50.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Marktanteil von 41 Prozent ist sie die größte regionale Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

**Bilderservice:**

Für Ihre Berichterstattung in Verbindung mit dieser Pressemitteilung können Sie die beigefügten Fotos bei Angabe des Bildnachweises kostenfrei verwenden.



Ein starkes Kind hat es leichter, seine Angst zu bewältigen. Eltern lernen deshalb im Familiencoach Kinderängste, wie sie die Beziehung zu ihrem Kind stärken können. Foto: AOK



Eltern spielen eine entscheidende Rolle dabei, ihre Kinder bei der Bewältigung von seelischen Belastungen zu unterstützen. Der Familiencoach Kinderängste erklärt deshalb auch, wie man mit belastenden Erlebnissen umgeht. Foto: AOK



Anna Mahler, Pressesprecherin der AOK Sachsen-Anhalt.  
Foto: Mahler / AOK Sachsen-Anhalt