

Hallo,

in der Kinder- und Jugendbroschüre haben wir dir vorgeschlagen, einmal ein Angsttagebuch auszuprobieren. Das ist ein Tagebuch, in dem du die Situationen aufschreibst, die dir Angst machen – in diesem Fall die Blutentnahmen. So kannst du herausfinden, was alles zu der Angst gehört, wann sie anfängt, wie stark sie ist, und ob sie sich im Laufe der Zeit auch verändert und vielleicht weniger wird. Außerdem kann es dann einfacher sein, auch mit anderen, wie zum Beispiel deinen Eltern, oder deiner Ärztin oder deinem Arzt über die Angst zu sprechen.

Am besten du schreibst deine Angstbeobachtung nicht gleich in der Situation auf – denn wenn man sich auf die Angst konzentriert, während man Angst hat, wird sie noch größer. Warte besser bis du zuhause bist und dich wohl und sicher fühlst, dann kannst du dich noch einmal in Ruhe an die Situation erinnern und sie aufschreiben.

Du kannst dafür ein schönes Heft benutzen, in das du die Tabelle auf Seite 2 überträgst, oder du druckst die Tabelle unten aus und sammelst die Tabellen in einem Schnellhefter oder einem Schuhkarton. Damit wirst du selber die Expertin oder der Experte für deine Angst. Je früher du merkst, dass du Angst bekommst, desto besser kannst du überlegen, was dir jetzt helfen könnte. Manchmal hat man auch bestimmte Gedanken in einer Angstsituation, die die Angst noch größer werden lassen (z.B. „Das halte ich nicht aus“, „Ich werde sterben“, usw.). Vielleicht kommt dir das auch bekannt vor? Wenn du nochmal in Ruhe über die Angstsituation nachdenkst, fallen dir vielleicht Gedanken ein, die dir helfen, gut mit deiner Angst umzugehen (z.B. „Ich bin stark wie ein Elefant und gebe einer kleinen Mücke ein Schlückchen von meinem Blut“). Am besten du überlegst dir selber einen Satz, der dir gut gefällt und der dir Kraft geben könnte. Schließlich gibt es auch noch verschiedene Dinge, die du tun kannst, die die Angst kleiner oder größer werden lassen. Hierfür ist die letzte Spalte der Tabelle auf Seite 2 gedacht: Wie hast du dich in der Situation verhalten? Hat es dir geholfen oder deine Angst größer werden lassen? Konntest du dich von jemanden trösten lassen?

Wir hoffen, dass es dir vielleicht sogar ein bisschen Spaß macht, das Angsttagebuch zu benutzen, und dass es dir mit der Zeit hilft, dich mit deiner Angst anzufreunden.

Wenn du sehr häufig zu Blutentnahmen musst, und dir das Angst macht, kannst du auch die Angstverlaufskurve auf Seite 3 benutzen. Hier kannst du nach jeder Blutentnahme ankreuzen, wie stark deine Angst war und beobachten, ob bzw. wie sich deine Angst im Laufe der Zeit verändert.

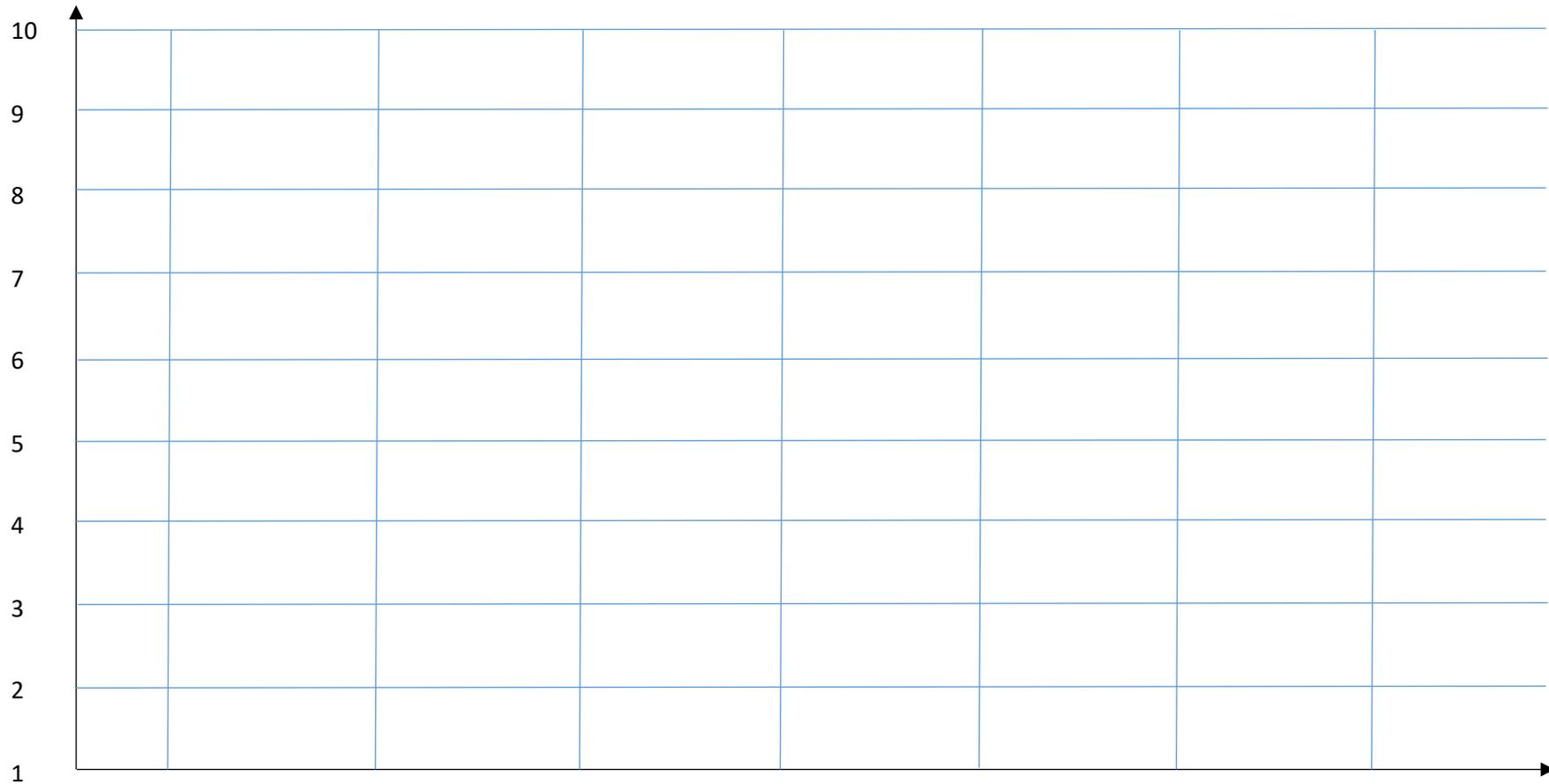
Angsttagebuch von _____

Datum (das kann der Tag der Blutentnahme sein, oder ein anderer Tag, an dem dir der Gedanke an die Blutentnahme Angst macht)	Ungefähre Dauer (in Minuten oder Stunden)	In welcher Situation merkst du die Angst? (z.B. zuhause, auf dem Weg, in der Klinik)	Woran merkst du, dass du Angst hast? (z.B. Zittern, Probleme beim Atmen, Herzklopfen)	Wie heftig ist deine Angst (1-10)? 1 = sehr wenig Angst 10 = Panik	Was sind deine Gedanken?	Was machst du daraufhin? Wie hat sich das Verhalten auf Deine Angst ausgewirkt; wurde sie z. B. kleiner oder größer?

Tabelle in Anlehnung an Schmidt-Traub, S. (2015). Selbsthilfe bei Angst im Kindes- und Jugendalter: ein Ratgeber für Kinder, Jugendliche, Eltern und Erzieher. Hogrefe Verlag.

Angsttagebuch von _____

Ausmaß der Angst



Datum Blutentnahme
