

Alter _____ Name _____ Geschlecht _____

Zweck & Einsatz

Kurzes Screening der schulbezogenen Angst und ihrer Auswirkungen im Alltag. Geeignet für Erstabklärung, Verlaufsmessung und Wirksamkeitskontrolle von Interventionen in Schule, Beratung und Therapie. Kein Diagnosetool, sondern Entscheidungsgrundlage für weitere Abklärung und Maßnahmen.

Rate the following statements

0 = nie | 1 = selten | 2 = manchmal
3 = oft | 4 = fast immer

nie

selten

manchmal

oft

fast immer

A. Antizipatorische Sorge und Grübeln

Ich mache mir schon am Vorabend viele Sorgen vor der Schule

☐☐☐☐☐

Ich denke lange darüber nach was morgen schiefgehen könnte

☐☐☐☐☐

Ich kann abends wegen Gedanken an die Schule schwer abschalten

☐☐☐☐☐

Ich fürchte dass ich in der Schule die Kontrolle über meine Gefühle verliere

☐☐☐☐☐

Anmerkungen

0 = nie | 1 = selten | 2 = manchmal
3 = oft | 4 = fast immer

nie

selten

manchmal

oft

fast immer

B. Trennung und Sicherheit

Der Gedanke ohne vertraute Person zur Schule zu gehen macht mir Angst

☐☐☐☐☐

In der Schule wünsche ich mir dass jemand in meiner Nähe bleibt

☐☐☐☐☐

Ich rufe oder schreibe meinen Eltern in der Schule um mich sicher zu fühlen

☐☐☐☐☐

Ich habe Angst dass mir oder zu Hause etwas Schlimmes passiert während ich in der Schule bin

☐☐☐☐☐

nie

selten

manchmal

oft

fast immer

C. Soziale und Leistungsangst

Ich fürchte mich davor vor der Klasse zu sprechen oder aufgerufen zu werden

☐☐☐☐☐

Ich habe Angst Fehler zu machen und mich zu blamieren

☐☐☐☐☐

Ich vermeide Situationen in denen andere mich beobachten könnten

☐☐☐☐☐

Klassenarbeiten oder Tests machen mir starke Angst schon Tage vorher

☐☐☐☐☐

0 = nie | 1 = selten | 2 = manchmal
3 = oft | 4 = fast immer

nie

selten

manchmal

oft

fast immer

D. Körperreaktionen und Panik

Vor oder in der Schule bekomme ich
Bauchweh Kopfschmerzen Übelkeit oder
Herzklopfen

☐☐☐☐☐

Ich spüre manchmal plötzlich starke Angst mit
Atemnot Schwindel oder Zittern

☐☐☐☐☐

In der Schule muss ich öfter auf die Toilette
weil ich mich unruhig fühle

☐☐☐☐☐

Wegen meiner Angst schlafe ich schlechter
oder zu kurz

☐☐☐☐☐

nie

selten

manchmal

oft

fast immer

E. Vermeidungs & Sicherheitsverhalten

Ich gehe später los oder bleibe zu Hause um
die Schule zu vermeiden

☐☐☐☐☐

Ich suche Ausreden um nicht in den Unterricht
zu müssen

☐☐☐☐☐

Ich brauche Begleitung oder bestimmte
Rituale um es in die Schule zu schaffen

☐☐☐☐☐

Ich verlasse Unterrichtsstunden oder Räume
wenn ich mich unwohl fühle

☐☐☐☐☐

0 = nie | 1 = selten | 2 = manchmal
3 = oft | 4 = fast immer

nie

selten

manchmal

oft

fast immer

F. Funktionsbeeinträchtigung Schule und Alltag

Meine Angst verschlechtert meine Leistungen
oder Noten

☐☐☐☐☐

Ich habe wegen der Angst mehr Fehlstunden
oder komme zu spät

☐☐☐☐☐

Wegen der Angst treffe ich seltener Freunde
oder meide Pausen

☐☐☐☐☐

Meine Stimmung ist oft gereizt traurig oder
ich ziehe mich zurück

☐☐☐☐☐

Punktezahl

Auswertung

Rohwerte

Subskalenwerte: Summiere die Items je Subskala

- A 1–4 max 16
- B 5–8 max 16
- C 9–12 max 16
- D 13–16 max 16
- E 17–20 max 16
- F 21–24 max 16

Gesamtwert: Summe aller 24 Items max 96

Schweregradbänder für Gesamtwert

Subskalenwerte: Summiere die Items je Subskala

- 0–23 niedrig
- 24–47 moderat
- 48–71 erhöht
- 72–96 stark

Faustregel basiert auf Quartilen des theoretischen Wertebereichs. Bei Verlaufsmessung zusätzlich prozentuale Veränderung berichten. Klinisch relevant ab ≥ 30 Prozent Verbesserung oder Verschlechterung.

Klinische Flags

Rot-Flag: Wenn mindestens 2 der folgenden Punkte zutreffen:

- $D \geq 10$ oder Item 14 ≥ 3
 - $F \geq 10$ oder Item 22 ≥ 3
 - $E \geq 10$ und A oder C ≥ 8
- → Dringende vertiefende Abklärung Schulpsychologie Kinder- und Jugendpsychotherapie oder KJP in Betracht ziehen.

Profilinterpretation

- **Hohes A + E**

Druck raus Routine aufbauen Exposition in sehr kleinen Schritten
Psychoedukation zu Sorgenkreisel

- **Hohes B**

Trennungsangst Sicherheitsperson schrittweise ausblenden Übergaberituale

- **Hohes C**

Soziale Leistungsangst Rollenspiele Kompetenztraining Prüfungsstrategien

- **Hohes D**

Somatik Panik Körperregulation Atem Fokus Erdung medizinische Abklärung bei Unsicherheit

- **Hohes F**

Funktionsbeeinträchtigung priorisieren Schulabsprachen Teilschulbesuch
Hausunterricht zeitlich begrenzt

Schnittstellen und Maßnahmenplanung

Kurzintervention 0–2 Wochen

- Tagesstruktur und Schlaf konsistent
- Sicherheitsverhalten kartieren und langsam reduzieren
- Vereinbarte Mini-Schritte zur Schule z. B. Gebäude betreten ohne Unterricht
- Elterncoaching beruhigende Sprache klare Signale kein Eskalationsdruck

Schulische Anpassungen

- Startzeit flexibel kurze Präsenzblöcke
- Ruheplatz Vertrauensperson Ausstiegssignal
- Leistungsüberprüfungen angepasst kleine Einheiten alternative Darbietung

Therapeutische Optionen

- Kognitive Verhaltenstherapie mit Exposition
- Arbeit an Körperregulation Atem und Erdung
- Bei ausgeprägter Komorbidität ärztliche Abklärung

Qualitätskriterien und Anwendungshinweise

- Reliabilität intern: Für den Praxiseinsatz mit 4-Punkte-Likert und 6 Subskalen sind Cronbach-Alphas von .78–.90 realistisch orientiert an vergleichbaren Skalen
- Sensitivität im Verlauf: Wiederholte Messungen alle 2–4 Wochen
- Interpretation immer multimodal: Selbstbericht plus Beobachtung plus Schulrückmeldung
- Nicht als Diagnose verwenden: dient der Indikationsstellung und Verlaufsbeurteilung

Anhang

Kurzbericht Vorlage

- Datum und Informant
- Gesamtwert und Band
- Subskalenprofil A–F
- Klinische Flags ja/nein
- Hauptrisikobereiche
- Empfohlene Maßnahmen nächste 2 Wochen
- Termin Re-Test

Quellen und weitere Literatur

- Birmaher B et al 1999 Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders SCARED Psychopharmacol Bull 35 3 149–165
- Bernstein GA et al 1994 School Anxiety Inventory Entwicklung und Validierung J Anxiety Disord 8 3 251–262
- Heyne D Kearney CA 2019 School attendance problems Assessment and intervention for youth Amsterdam Elsevier
- Kearney CA 2002 2007 School Refusal Assessment Scale Revised SRAS–R psychometrische Eigenschaften und Leitfaden J Psychopathol Behav Assess
- March JS 2013 Multidimensional Anxiety Scale for Children 2nd ed MASC-2 Toronto MHS
- Ollendick TH et al 2001 Anxiety disorders in children and adolescents 2nd ed Oxford University Press
- Thambirajah MS et al 2008 Understanding school refusal A handbook for professionals London Jessica Kingsley