

# Schüler und Panikattacken

**Beitrag von „Quittengelee“ vom 11. September 2024 19:15**

Ich würde auch mit allen Beteiligten reden. Je weniger dramatisch, desto besser, finde ich generell und bei psychischen Problemen sowieso. Das kontraproduktivste bei Panikattacken ist, zu versuchen, sie zu unterdrücken oder Situationen/Orte zu vermeiden, wo sie auftreten.

Du kannst ihn meiner Ansicht nach bitten, dazubleiben, seine Mutter hat ja sowieso mit dir gesprochen, dann darf das auch der Betroffene selbst wissen. Du könntest z.B. sagen, dass du keine/wenig/viel Erfahrung mit Panikattacken hast, oder dass es auch andere Jugendliche mit Ängsten gibt und das ungefährlich ist und auch in der Schule kein Problem darstellt. Vielleicht möchte er dir sagen, was ihm in dem Moment gut tut, ob er Strategien kennt. Wenn nicht, weiß er zumindest, dass du entspannt damit umgehst.