

Wissen

● Krankheit – Gesundheit

Definitionen. Wann ist ein Kind krank? Betreuung kranker Kinder. Kinderarzt und Spital. Chronische Krankheiten. Wenn die Eltern krank sind... Was unterstützt Gesundheit?

Definitionen

Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO ist Gesundheit «nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen, sondern ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens». Es geht bei Gesundheit also darum, dass ein Mensch sich in Körper, Erleben und Empfinden sowie im sozialen Umfeld wohl fühlt. Krankheit demgegenüber definiert sich darüber, dass eine Störung der Lebensfunktionen im körperlichen oder seelischen Bereich feststellbar ist. Diese beiden Bereiche beeinflussen sich gegenseitig. So stellen sich bei einer seelischen Krankheit wie beispielsweise der Angsterkrankung auch körperliche Symptome wie Atemnot, Herzrasen oder Magenbeschwerden ein. Eine körperliche Erkrankung wie etwa eine Grippe bringt oft auch depressive Gefühle mit sich. Der Übergang zwischen Krankheit und Gesundheit ist fließend, so dass bei einem Menschen eine Krankheit vorliegen kann, ohne dass er sich krank fühlt und leidet. Demgegenüber gibt es immer wieder Zustände, in denen ein Mensch sich nicht wohl fühlt und dennoch keine Krankheit nach geltenden Diagnosekriterien festzustellen ist.

Wann ist ein Kind krank?

In den ersten Lebensmonaten erkranken Kinder zumeist relativ selten, weil sie während der Stillzeit durch die Muttermilch gut geschützt sind. Nach der Stillzeit gehört es zu den Entwicklungsaufgaben eines Kindes, einen eigenen körperlichen Schutz gegen Krankheiten aufzubauen. Dies nimmt Kleinkinder mehrere Jahre in Anspruch. Beim ersten regelmässigen Kontakt mit anderen Kindern – zum Beispiel in einer Kinderkrippe – erleben sie oft eine Phase von gehäuften Krankheiten. In dieser Zeit wird eine Menge an spezifischer Krankheitsabwehr aufgebaut und nach einiger Zeit sind die Kinder robuster und nicht mehr so krankheitsanfällig. Es gibt einige Krankheiten, die nur einmal im Leben eines Menschen auftreten, meist in der Kindheit, deshalb nennt man sie «Kinderkrankheiten». Inzwischen existieren für die meisten dieser Krankheiten Impfungen. Die Meinungen der Fachleute gehen auseinander, ob das Bekämpfen der Kinderkrankheiten durch Impfen ein Gewinn ist, oder ob im Gegenteil Kinder auf diese Weise wichtige Entwicklungs- und Reifungsprozesse nicht durchmachen können. Kinder gehen anders mit Unwohlsein und Krankheit um als Erwachsene. Selbst im kranken Zustand ist ein Kind oft noch sehr bewegungsbedürftig und spielt lieber ausgiebig, als den Tag im Bett zu verbringen. Wenn Kinder sich von selbst hinlegen und keine Anregung mehr suchen, kann davon ausgegangen werden, dass die Krankheit gewissermassen «ernst» ist. Was das Kind als «ernst» empfindet, muss nicht mit der Bewertung der Erwachsenen übereinstimmen. Je nach Situation kann ein Kind beispielsweise Fieber als weniger belastend empfinden wie Überforderung in der Schule. Kinder können auch seelisch erkranken. Übermässiger Rückzug, starke Ängste, massive Trauer, Wut, Aggression oder Zappeligkeit können eine Reaktion auf Überforderung oder auf sonst etwas Schwieriges sein, was das Kind erlebt hat und noch nicht verarbeiten konnte. Auch Spannungen und Probleme der Eltern können Krankheitsreaktionen bei Kindern auslösen. Stärker als Erwachsene drücken Kinder seelische Not mit körperlichen Symptomen aus.

Fortsetzung nächste Seite »

Betreuung kranker Kinder

Kranke Kinder benötigen Ruhe und Fürsorge. Sie sollten möglichst nicht in Kindertagesstätten oder in die Schule geschickt werden, weil sie so die Krankheit nur ungenügend auskurieren können und zudem andere Kinder unnötig anstecken. Arbeitstätige Eltern haben das Recht, gewisse Tage für die Pflege ihres kranken Kindes einzuziehen. Oft lindern sich Krankheitssymptome bereits dadurch, dass Kinder spüren, sie dürfen krank sein und werden umsorgt. Privilegien, wie im Bett der Eltern schlafen oder erneut abends einen Schoppen trinken, tun dem kranken Kind gut und helfen ihm, wieder gesund zu werden. Befürchtungen, das Kind zu sehr zu verwöhnen, sind bei Krankheit nicht angebracht. Oft mögen Kinder nicht einen ganzen Tag im Bett bleiben. Dosierte Spielphasen in Abwechslung mit Ruhezeiten sind manchmal für ein Kind wohltuender als strikte Bettruhe. In der sogenannten Rekonvaleszenz (Erholungszeit) ist bei Kindern oft schwieriges Verhalten zu beobachten. Sie sind unzufrieden, zeigen schwankende Gefühle, weinen schnell oder benehmen sich widerständig. Dies alles geschieht, weil das gesundende Kind wieder Abstand von den Eltern benötigt oder weil die körperlichen Kräfte noch nicht zum ausgelassenen Spiel reichen oder auch, weil es die gewonnenen Privilegien nicht mehr aufgeben möchte. Eltern benötigen gute Nerven und Geduld, bis das Kind wieder ganz gesund ist. Erfreulich ist, dass überstandene Krankheiten oft Entwicklungsschritte ermöglichen – plötzlich zeigt das Kind neue Kompetenzen. Wenn die Eltern das Gefühl haben, die Krankheit sei eher Ursprung eines seelischen Unwohlseins, hilft ein offenes Ohr, mit dem Kind über mögliche Belastungen zu sprechen und ihm bei der Suche nach Lösungen zu helfen. So kann es sein, dass die Bauchschmerzen, die den Schulbesuch verhindern, verschwinden, wenn das Kind lernt, sich in der Schule besser zu behaupten.

Kinderarzt und Spital

Ein Kinderarzt/eine Kinderärztin kann für Eltern und Kinder eine wichtige Vertrauensperson werden. Kinderärzte sind nicht nur zuständig bei Krankheiten des Kindes, sie prüfen auch dessen Entwicklung und geben wertvolle Vorschläge für die Erziehung. Es lohnt sich, einen Kinderarzt in der Nähe zu suchen. Für Kinder ist der Gang zu diesem oft weit weniger bedrohlich als die Ambulanz eines Spitals. Muss eine Untersuchung oder eine Behandlung im Spital sein, ist es für ein Kind wichtig, dass es gut darauf vorbereitet wird. Das Kind soll wissen, wohin es kommt und aus welchem Grund, was die Fachleute von ihm wollen und was es in etwa erleben wird. Zu diesem Thema existieren viele informative Kinderbücher. Auch während des Spitalaufenthalts ist es wichtig, auf die Befindlichkeit des Kindes zu achten und ihm mit kleinen Handreichungen zu verstehen geben, dass es nicht «ausgeliefert» ist. Heute dürfen Eltern ihr Kind im Spital praktisch jederzeit besuchen und auch bei ihm übernachten. Man weiss, dass Kinder den Spitalbesuch weniger traumatisch erleben und auch besser gesunden, wenn die Eltern verfügbar bleiben.

Chronische Krankheiten

Manchmal entstehen Krankheiten, die lange andauern und nicht geheilt werden können, wenn auch eventuell Schwankungen oder gesunde Abschnitte bestehen. Man spricht hier von chronischen Krankheiten. Sowohl Erwachsene als auch Kinder können solche entwickeln – Neurodermitis (Hautkrankheit), Asthma (Atmungserkrankung) oder die juvenile Diabetes (Zuckerkrankheit) gehören dazu. Je nach Schwere kann die Krankheit für die ganze Familie sehr belastend sein. Behandlungsversuche kosten viel Zeit, Geld und Energie und prägen den Alltag eines chronisch kranken Menschen. Auch müssen eventuelle Einschränkungen akzeptiert und ein Umgang damit gefunden werden. Die Sonderstellung, die eine chronische Krankheit mit sich bringt, kann einsam machen. Deshalb ist es bei Kindern wichtig, dass sie trotz der Krankheit einen möglichst intakten (alterstypisch normalen) Alltag leben, in die Schule gehen, spielen und Freunde haben können. Das hilft dem Kind sich gut zu entwickeln sowie seine Ressourcen und Fähigkeiten zu aktivieren. Nicht zu vergessen bei chronisch kranken Kindern

Fortsetzung nächste Seite »

ist auch die Situation der Geschwister. Es besteht die Gefahr, dass deren Anliegen und Bedürfnisse zu wenig Raum bekommen. Gut ist es, wenn die Familie Unterstützung von aussen erhält und aktiv Aussenkontakte sucht.

Wenn die Eltern krank sind ...

Wenn Eltern über längere Zeit krank sind, prägt dies die familiäre Situation gleichfalls sehr. Kinder übernehmen hier oft eine aktive, helfende Rolle. Durch die übernommenen Aufgaben wachsen sie und lernen viel dazu. Manchmal wird ihnen auch zuviel Verantwortung zugemutet, das belastet und gibt das Gefühl, nicht mehr Kind sein zu dürfen. Eigenen Bedürfnissen nachzugehen, Beziehungskonflikte auszutragen und sich trotz der bestehenden Krankheit von den Eltern getragen zu fühlen ist wichtig für ein Kind. Wenn unberechenbare Symptome wie etwa Stürze auftreten oder wenn die Krankheit sich verschlimmert und das Kind den Tod des Vaters oder der Mutter befürchten muss, kann dies grosse Ängste und Verwirrung auslösen. Hier ist es besonders wichtig, gut und klar zu informieren. Das Kind muss wissen, wie gefährlich die Krankheit ist, warum und wann die Symptome auftreten, wo es im Notfall Hilfe holen kann und wer für das Kind sorgt, falls der Elternteil ins Spital muss.

Was unterstützt Gesundheit?

Es gibt viele Vorschläge zu gesundheitsförderndem Verhalten, sei dies über die Ernährung, über die Bewegung oder über das Alltagsverhalten. Prinzipiell kann gesagt werden, dass gesund erhält, was wohl tut. Dies soll nun nicht verwechselt werden mit der Befriedigung jeglicher Gelüste. Eher geht es darum, die eigenen körperlichen, seelischen und sozialen Bedürfnisse feinfühlig wahrzunehmen und passende Antworten dafür zu finden. Fühlt man sich beispielsweise zappelig und nervös, kann man das eventuell mit Schokolade etwas dämpfen, mehr Wohlfühl würde in diesem Fall vielleicht sportliche Betätigung, ein beruhigendes Bad oder ein anregendes Gespräch verschaffen. Dabei ist es individuell sehr verschieden, welches Verhalten bei welchem innerlichen Zustand passt. Dies gilt auch für Kinder.

weiterführende Literatur:

- Div. Kinder- und Jugendbücher zum Thema psychisch kranke Eltern (z.B. Liste auf der Homepage der Initiative für Kinder psychisch kranker Eltern www.netz-und-boden.de)
- Liste von Ratgebern zur Situation der Kinder psychisch kranker Eltern auf der Homepage von Pro Mente Sana www.promentesana.ch unter Publikationen → Ratgeber
- Umfassende Angebote zum Thema Kinder und Spitalaufenthalte untere www.kindundspital.ch
- Elternbriefe Pro Juventute. Zürich. www.pro-juventute.ch
- Kendel, H. & Capelle, B. (2006). *Kinderkrankheiten*. GU Verlag.
- Mattejat, F. & Lisofsky, B. (2005). *Nicht von schlechten Eltern. Kinder psychisch Kranker*. Psychiatrie-Verlag GmbH
- Von Hagen, C. & Schwarz, H.P. (Hrsg.) (2009). *Psychische Entwicklung bei chronischer Krankheit im Kindes- und Jugendalter*. Kohlhammer Verlag.
- Zeitschrift «undKinder» Nr. 60. *Und wie geht's den Kindern?* Zürich: MMI, 1998.