

Starke Patienten von klein auf: Wartezimmerbuch macht Mut

Im Rahmen des Schulprogramms *Gesund macht Schule* von Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg ist ein Wartezimmerbuch für Kinder in Praxis und Klinik entstanden. Die Autoren, allesamt Kinder, möchten Gleichaltrigen Mut machen und mit ihren Bildern und Beiträgen humorvoll über Impfungen, Arztbesuche und Vorsorgeuntersuchungen informieren.

von Sabine Schindler-Marlow



Rudolf Henke, Präsident der Ärztekammer Nordrhein: Schon Kinder können durch gute Informationen eine aktive und selbstbewusste Patientenrolle erlernen. Dazu trägt *Gesund macht Schule* bereits im jungen Schulalter bei. Foto: Jochen Rolfes.de

warum Impfungen wichtig sind und wie es klappt, dass sie schmerzfrei verlaufen.“

Dass die Unterrichtseinheit auch wissenschaftlich nachweisbar für Kinder einen positiven Effekt hat, zeigte sich bereits in einer Untersuchung zu *Gesund macht Schule* in einer Evaluation der Universität Bielefeld aus dem Jahr 2003/2005. Danach konnten Mädchen nach der Unterrichtseinheit „Beim Arzt“ besser ihre Befindlichkeiten oder Schmerzen ausdrücken als vor der Unterrichtseinheit. Die Jungen profitierten vor allem in puncto Arztangst. Hier gaben nach der Intervention signifikant mehr Jungen an, weniger Angst vor dem Arztbesuch zu haben.

Das Präventionsangebot *Gesund macht Schule* erleichtert es Grundschulen, Gesundheitsthemen wie „Menschlicher Körper/Beim Arzt“, „Ich-Stärkung/Suchtprävention“, „Bewegung und Entspannung“, „Essen und Ernährung“ und „Sexualerziehung“ in den ganz normalen Unterricht und den Offenen Ganztag zu integrieren. Dazu stellen Ärztekammer und AOK Unterrichtsmaterialien und auch Newsletter für die Elterninformation zur Verfügung. Alle Inhalte werden vom Ausschuss Prävention und Gesundheitsförderung unter Leitung des Ausschussvorsitzenden und Kölner Allgemeinmediziners Dr. Frieder Götz Hutterer geprüft. Patenärztinnen und Patenärzte gehen zur Vermittlung der Inhalte an die Schulen.

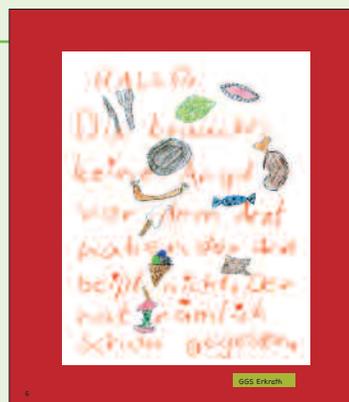
Eigentlich ist Leon (10) ein mutiger und selbstbewusster Junge. Und eigentlich wird seine gute Laune selten getrübt. Aber in den zwei Stunden vor seiner Auffrischungsimpfung ist er ängstlich und kaum aus seinem Zimmer herauszubekommen. Leon geht es wie vielen anderen Kindern auch: Sie haben wenig Angst vor der Ärztin oder dem Arzt selbst, aber viel Angst vor einer unkontrollierbaren und unvorhersehbaren Situation wie einer Impfung oder einer unbekannteren Untersuchung. Dass daraus Angst entstehen kann, ist normal.

In der Zahnmedizin wird schon seit Langem über die Angst vor dem Arztbesuch geforscht. Doch haben auch Humanmediziner die Haltung von Kindern gegenüber medizinischen Untersuchungen und Behandlungen in den Blick genommen: So ist belegt, dass die Angst vor einer medizinischen Intervention für Kinder und alle anderen Beteiligten großen Stress auslöst und sich negativ auf die medizinische Intervention auswirken kann.

Die meisten Kinder belastet die Angst vor der Spritze und der damit verbundene Schmerz. Laut einer Studie von Schlechter et al. (2007) gilt Ablenkung als entscheidender Faktor zur Schmerzverringerung und damit auch zur Entschärfung der Situation. Eine gute Ablenkung bietet die Lektüre von Büchern oder Comics oder das Anschauen eines Filmes. Je mehr ein Kind abgelenkt ist, desto geringer ist auch der empfundene Schmerz. Ausgehend von der Studie aus 2007 wurde im Rahmen des Programms von *Gesund macht Schule* mit den

Kindern an dem Thema „Überwindung von Arztangst“ gearbeitet. Die Ergebnisse des Projekts, in das auch die Patenärzte der teilnehmenden Schulen eingebunden werden konnten, sind nun in einem Kinderbuch zusammengefasst worden. Ziel des Wartezimmerbuches ist eine humorvolle Aufklärung der Kinder, die ihnen Ängste nimmt.

„Das Gefühl, selbst etwas zur eigenen Gesundheit und Gesundung beitragen zu können, sich in Behandlungssituationen nicht ausgeliefert zu fühlen, weil man weiß, was die Ärztin oder der Arzt tut, kann gerade bei Kindern erheblich zum Heilungsprozess beitragen“, begründet Rudolf Henke, Präsident der Ärztekammer Nordrhein, die Entstehungsgeschichte des Wartezimmerbuches. „Um hier die richtigen Weichen zu stellen, erklären die Patenärzte der beteiligten Schulen den Kindern zum Beispiel,



Auszug aus dem Mutmachbuch: Wer lacht, hat weniger Angst.

So bestellen Sie das Mutmachbuch



Ein Exemplar des „Mutmachbuches – für Krankenhäuser und Arztpraxis“ können Sie kostenfrei erhalten, wenn Sie uns einen an Sie selbst adressierten und frankierten DIN A4-Rückumschlag (1,45 Euro) an folgende Adresse senden: Ärztekammer Nordrhein,

Silke Bruckhaus, Tersteegenstr. 9, 40474 Düsseldorf. Auf der Homepage www.gesundmachtschule.de Materialien steht das Buch zur vorherigen Ansicht als Download zur Verfügung.