

MHH

Medizinische Hochschule
Hannover

GOETHE
UNIVERSITÄT
FRANKFURT AM MAIN



„Schon wieder
Blutentnahme!“



Pädiatrische Gastroenterologie, Hepatologie und Lebertransplantation
Kinder- und Jugendbroschüre · 8-18 Jahre
mit **ONLINEMATERIAL**

Hallo !

Im letzten Jahr haben wir hier an der MHH in Kooperation mit dem Institut für Psychologie der Goethe-Universität Frankfurt am Main ein Projekt zum Thema Angst vor Blutentnahmen durchgeführt. Dafür hast Du fleißig nach jeder Blutentnahme einen Fragebogen für uns ausgefüllt.

Vielen Dank für's Mitmachen!

Gianna Ebers, Christiane Konietzny und Ulrich Baumann für das Team der päd. Gastroenterologie, Hepatologie und Lebertransplantation



Kannst Du noch zählen, wie oft Du in Deinem Leben schon Blut abgenommen bekommen hast?

Wie bei vielen anderen chronisch kranken Kindern und Jugendlichen, war es bestimmt schon sehr, sehr oft! Vielleicht geht es Dir so wie vielen anderen und Du hast Angst vor der Blutentnahme.

Die Ergebnisse unserer Untersuchung zeigen, dass ca. die Hälfte aller teilnehmenden Kinder und Jugendlichen Angst vor der Blutentnahme hat. Wir haben aber auch herausgefunden, dass viele von Euch den Schmerz und die Angst vor der Blutentnahme zuhause größer einschätzen als in der Situation selbst. Das nennen wir in der Psychologie „Erwartungsangst“. Man hat also Sorgen vor einer Situation, die noch gar nicht passiert ist. Das ist dann sozusagen die Angst vor der Angst.¹

Kennst Du dieses Gefühl vielleicht auch?

Um die Blutentnahme einfacher für Dich und auch Deine Eltern zu machen, haben wir deswegen in dieser Broschüre verschiedene Informationen und Tipps gesammelt. Diese kannst Du alleine anwenden oder auch zusammen mit Deinen Eltern ausprobieren. Einige Strategien sind für zuhause und andere kannst Du direkt im Krankenhaus oder bei Deinem Arzt / Deiner Ärztin einsetzen.

Probier's doch einfach einmal aus!

Da wir leider nicht mit allen Kindern und Jugendlichen sprechen können, werden wir Dir wieder Fragebögen geben, in denen wir Dich nach Deinen Erfahrungen mit diesen Tipps und Strategien befragen werden.

Angst kennt doch jeder!

Jedes Kind und auch jeder Erwachsene kennt Angst. Es fühlt sich nicht sehr angenehm an, aber es ist ein wichtiges Gefühl. Es ermöglicht Dir nämlich, Gefahren und Risiken schnell zu erkennen und auf sie zu reagieren. Das Gefühl der Angst bietet Dir dadurch eine lebensnotwendige Schutzfunktion.²

Deswegen haben wir Menschen auch schon immer Angst. Stell Dir einmal vor, die Menschen in der Steinzeit hätten keine Angst vor einem Säbelzahn tiger gehabt. Dann wären sie bestimmt nicht geflohen, sondern gefressen worden und hätten nicht überlebt.

Angst ist auch ein sehr individuelles Gefühl. Das heißt, für jeden Menschen kann sich Angst verschieden anfühlen und jeder kann sie unterschiedlich zeigen. Angst haben wird zum Teil in der Kindheit gelernt, z.B. hast Du Dir vielleicht bei Deinen Eltern abgeschaut, wie diese vor einer Maus weglaufen. Dadurch kann man selber Angst vor Mäusen bekommen. Vielleicht hast Du aber auch selbst schon einmal schlechte Erfahrungen mit einer Situation oder einer Sache gemacht, vor denen Du dann beim nächsten Mal auch Angst hattest.

Was meinst Du, in welchen Situationen ist es heutzutage sinnvoll Angst zu haben?



Erinnerst Du Dich an eine Erfahrung, die Dir Angst gemacht hat?

Das Gute ist: Wenn Du Angst durch Erfahrung gelernt hast, kannst Du diese auch wieder verlernen!

Wie

funktioniert das eigentlich mit der Angst?



Die Angst kann bewirken, dass zum Beispiel Dein Herz schneller pocht, Du Gänsehaut bekommst oder zu schwitzen anfängst.



Wenn Du dann merkst, dass Dein Körper so reagiert, kann es sein, dass die Angst noch größer wird und Du so schnell es geht aus dem Keller raus möchtest.

Stell Dir mal vor, du stehst in einem dunklen Keller und suchst eigentlich nur etwas. Wenn sich da plötzlich etwas im Dunklen bewegt, bekommst Du vielleicht Angst und möchtest schnell raus aus dem Keller.



Wenn Du in solchen Situationen aber immer wegläufst, dann kannst Du auch nicht lernen mit Deiner Angst umzugehen. Eher verschlimmert es die Angst noch und Du magst vielleicht gar nicht mehr in den Keller gehen. Das wäre dann wieder die Erwartungsangst, die wir am Anfang beschrieben haben.¹ Du hast dann Angst vor dem Keller ohne überhaupt im Keller zu sein.



Stattdessen kannst Du Dich der Angst aber auch gegenüberstellen, indem Du z.B. mit Deinen Eltern oder jemand anderem über sie redest. Das gibt Dir dann auch die Möglichkeit herauszufinden, ob Deine Angst überhaupt nötig ist.

Ihr könntet dann z.B. gemeinsam in den Keller gehen und feststellen, dass die Bewegungen nur von einer Katze stammen, die sich dorthin verirrt hat.

Was für den Keller gilt, gilt auch für die Blutentnahme.



Wie
reagiert Dein Körper, wenn Du Angst hast?

Wo
spürst Du die Angst
am Körper?

Zeichne es gerne hier ein! →

Jeder Mensch nimmt Angst ein bisschen anders wahr. Angst kann man auch an bestimmten Körperstellen spüren. Vielleicht hattest Du schon mal „einen Kloß im Hals stecken“.

Wie ist es denn bei Dir?



Angst

zu haben ist also völlig normal...

Bei einer Angststörung kann die Angst ganz allgemein sein oder aber sich auf bestimmte Dinge beziehen.

Dann wird sie spezifische Phobie genannt.³

Die wahrscheinlich bekannteste Phobie ist die Spinnenphobie.

Vielleicht hast du auch schon mal davon gehört?

Genauso gibt es aber auch eine Spritzenphobie oder eine Blutphobie.

Es ist völlig normal, das du etwas Angst vor der Blutentnahme hast. Das geht vielen anderen Kindern und Jugendlichen ähnlich.

Wenn man aber eine Phobie hat, reagiert der Körper sehr stark auf diese Situation, z.B. mit Übelkeit und Schwindel. Ein Mensch mit einer Phobie könnte bei der Blutentnahme auch Angst haben, sterben zu müssen.

Dabei ist diese Situation ganz ungefährlich und überhaupt nicht lebensbedrohlich. Eigentlich weiß die Person das auch - das macht es umso schwieriger für sie und vielleicht ist es ihr sogar peinlich.

Solche stark ausgeprägten Ängste kommen sehr selten vor.⁴

Wenn Du merkst, das Du ständig über die Angst grübelst oder den Situationen aus dem Weg gehst, ist es wichtig, dass Du mit jemandem darüber sprichst und Dir Hilfe holst.

...manchmal sind Ängste jedoch so stark ausgeprägt, dass die Person sehr darunter leidet und richtig krank vor Angst ist.

Wenn das über ein paar Monate der Fall ist, kann es sein, dass eine Angststörung vorliegt.³

Wichtig ist:

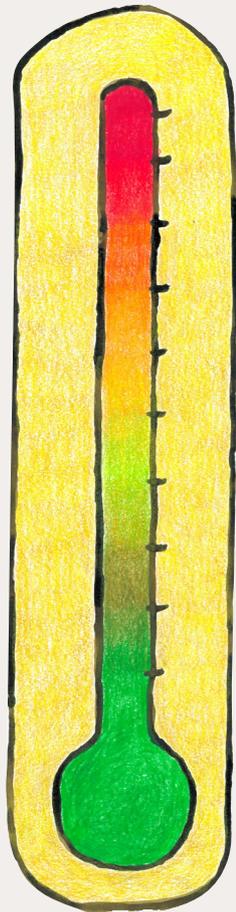
Niemand ist Schuld an seinen Ängsten und das Gute ist: man kann etwas dagegen unternehmen!

Mit wem sprichst Du über Deine Ängste?



So viel Angst habe ich vor der Blutentnahme

Vielleicht
können wir ja
etwas daran
ändern?



sehr
große Angst

mittlere
Angst

entspannt



Und was genau macht mir eigentlich Angst?

Das hilft mir, wenn ich Angst
habe:

So sehr tut mir die Blutentnahme weh

Das tut mir am meisten weh bei der Blutentnahme:



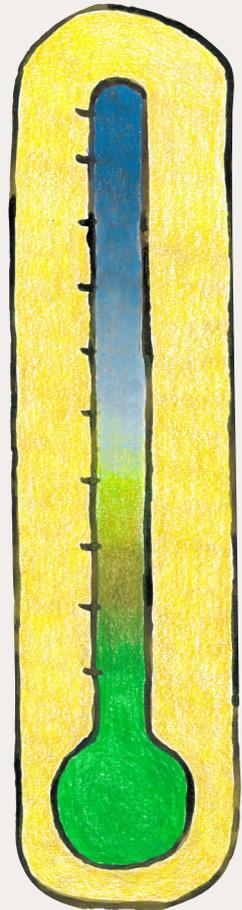
Unsere Tipps und Tricks

findest Du auf den
letzten Seiten dieser Broschüre.
Auf unserer Homepage findest
Du Vordrucke für die Barometer
und ein Angsttagebuch
zum Ausfüllen.

Tut sehr weh

Tut ein
bisschen weh

Tut gar
nicht weh



Was wir durch Eure Hilfe herausgefunden haben

Unsere Ergebnisse aus den Fragebögen zeigen, dass Eure Angst mit der von Euren Eltern zusammenhängt. Daher erscheint es uns sinnvoll, dass Du gemeinsam mit Deinen Eltern Techniken zum Umgang mit Ängsten erlernst. Vielleicht lernen ja auch Deine Eltern etwas dabei! Wir hoffen, dass so Deine nächste Blutentnahme entspannter ablaufen kann.

Außerdem haben wir festgestellt, dass diejenigen von Euch, die schon zuhause viel Angst haben, auch bei der Blutentnahme mehr Angst haben.

Das Gute daran ist: Du kannst schon zuhause etwas gegen die Angst unternehmen.

Zum einen ist es hilfreich zu verstehen, was Angst ist und was passiert, wenn man versucht, der Angst davon zu laufen, und zum anderen können Entspannungsübungen sehr helfen!

Auf der vorderen Seite haben wir versucht zu erklären, wie Angst entsteht und funktioniert. Hast Du das verstanden?

Vielleicht möchtest Du es ja einmal Deinen Eltern erzählen und mit ihnen darüber sprechen - auch Deinen Eltern tut es bestimmt gut, über die Angst zu reden. Angst zu unterdrücken und versuchen sie beiseite zu schieben hilft nämlich nicht wirklich. Das kannst Du Dir wie einen Wasserball vorstellen, den Du unter Wasser drückst. Den mit Luft gefüllten Ball unter Wasser zu halten kostet viel Kraft und Aufmerksamkeit. Je tiefer, desto schwerer wird es auch. Früher oder später wird Dir der Ball aber aus der Hand rutschen und an die Wasseroberfläche schießen.

Genauso ist es auch mit der Angst. Wenn Du sie unterdrückst, geht es Dir kurzfristig vielleicht besser, aber es ist auch sehr anstrengend. Langfristig kann es dann passieren, dass die Angst wieder ausbricht und vielleicht sogar noch schlimmer ist.

Im nächsten Abschnitt möchten wir Dir jetzt noch eine bestimmte Entspannungsübung vorstellen.

Tipps und Tricks

Neben PMR gibt es auch weitere Methoden zur Entspannung (z.B. Autogenes Training und Fantasiereisen). Informationen dazu findest Du auch auf unserer Homepage. Solltest Du an extremer Angst leiden, ähnlich der vorne beschriebenen pathologischen Angst, dann kann der Gang zu einem*r Psycholog*in oder Psychiater*in empfehlenswert sein.

Diese können eine professionelle Einschätzung der Problematik sowie Hilfe für Dich anbieten.

Wenn Du das Gefühl hast, dass Du solche starken Ängste hast, sprich am besten mit Deinen Eltern oder einer anderen Vertrauensperson darüber!

Website

<https://tinyurl.com/beprojekt4>



Abbau von (Erwartungs-) Angst durch Muskelentspannung

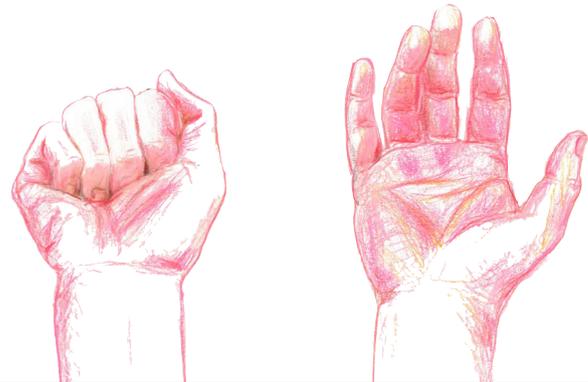
Durch Muskelentspannung (auch Progressive Muskelrelaxation - kurz: PMR) soll innere Erregung (z.B. Nervosität, Unruhe) abgeschwächt werden. Wie wir bereits wissen, gibt es bei Angst auch körperliche Symptome, die durch Muskelentspannung verringert werden können. Da diese viel Aufmerksamkeit benötigt, kann diese Entspannungsübung auch gut von Angstgedanken ablenken, z. B. vor der Blutentnahme.

Bei der Muskelentspannung werden nacheinander bestimmte Muskeln erst angespannt und dann wieder entspannt. Im Laufe der Übung wird man immer ruhiger und man kann dabei sogar einschlafen. Wenn wir einmal entspannt sind, bekommen wir weniger leicht Angst.¹

Wie beim Sport muss man auch die Entspannung trainieren!

Die PMR funktioniert nicht unbedingt direkt beim ersten Mal. Du kannst die Muskelentspannung gerne gemeinsam mit Deinen Eltern zu Hause in Ruhe üben, am besten täglich. Die Übung kann man im Sitzen, aber auch im Liegen durchführen – so wie es für Dich am gemütlichsten ist.

Du könntest dafür auch eine bestimmte Tageszeit festlegen, z.B. nach der Schule oder vor dem Schlafengehen. Wir haben für Dich eine Aufnahme einer PMR angefertigt, die Du auf der unten genannten Webseite abrufen kannst. Du benötigst nur ca. 15 Minuten Zeit dafür. Den vollständigen Text zum selbst Vorlesen findest Du dort ebenfalls. Das Ziel wäre, dass Du die Entspannungsübung selbstständig und vielleicht sogar ohne die Tonaufnahme anwenden kannst. Du könntest sie z.B. am Morgen der Blutentnahme, auf der Fahrt zu uns oder auch noch im Wartezimmer durchführen und dann entspannt in die Blutentnahme-Situation gehen.



Gerne kannst Du Dich auch hier bei uns in der MHH melden:

Gianna Ebers 0176-15327417
ebers.gianna@mh-hannover.de

Christiane Konietzny 0176-15326595
konietzny.christiane@mh-hannover.de

Quellen

- 1 Schmidt-Traub, S. (2015). Selbsthilfe bei Angst im Kindes- und Jugendalter: ein Ratgeber für Kinder, Jugendliche, Eltern und Erzieher. Hogrefe Verlag.
- 2 Traub, J. & In-Albon, T. (2017). Therapie-Tools Angststörungen im Kindes- und Jugendalter. Weinheim: Beltz.
- 3 DIMDI (Deutsches Institut für medizinische Dokumentation). ICD-10: Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme. 10. Revision: Band I — Systematisches Verzeichnis. Version 1.0, Stand August 1994. Berlin Heidelberg New York: Springer-Verlag, 2013.
- 4 Schneider, S. (2004). Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen – Grundlagen und Behandlung. Heidelberg: Springer Verlag.



MEDIZINISCHE HOCHSCHULE HANNOVER

Pädiatrische Gastroenterologie, Hepatologie und
Lebertransplantation · OE 6728
Carl-Neuberg-Straße 1 · 30625 Hannover
www.mhh-kinderklinik.de

GOETHE UNIVERSITÄT FRANKFURT AM MAIN

Institut für Psychologie
Abteilung für Sozialpsychologie
Theodor-W.-Adorno-Platz 6 · 60323 Frankfurt am Main

Texte Gianna Ebers, Berrit Cordes, Albert Fuchs,
Dr. Dipl.-Psych. Anna Lisa Aydin, Dr. M. Sc. Psych. Antonia Kaluza,
Prof. Dr. Dipl.-Psych. Rolf van Dick, Christiane Konietzny,
Prof. Dr. med. Ulrich Baumann

Zeichnungen Christiane Konietzny
Layout/Druck Digitale Medien, MHH

Stand März 2021