

M_HH

Medizinische Hochschule
Hannover

GOETHE
UNIVERSITÄT
FRANKFURT AM MAIN



Angst

vor der Blutentnahme,
was können wir tun?



Pädiatrische Gastroenterologie, Hepatologie
und Lebertransplantation

Elternbroschüre · 8-18 Jahre
mit **ONLINEMATERIAL**

Liebe Eltern, liebe Angehörige,

die Blutentnahme ist die häufigste medizinische Intervention chronisch kranker Kinder und Jugendlicher. Manchmal haben Kinder und Jugendliche große Angst vor der Blutentnahme oder entwickeln diese im Laufe der Krankheitsgeschichte. Das kann sehr belastend sein – nicht nur für die Kinder und Jugendlichen, sondern ebenfalls für die Eltern und auch für das Personal, das die Blutentnahme durchführt.

Um zu untersuchen, wie stark Sie und Ihre Kinder durch die Blutentnahme belastet sind, und was im Umgang damit helfen könnte, wurde Anfang 2020 ein Projekt in unserer Abteilung in Kooperation mit dem Institut für Psychologie der Goethe-Universität Frankfurt am Main gestartet. Im Rahmen des Projekts haben Sie Fragebögen von uns erhalten und ausgefüllt. Insgesamt nehmen bereits 163 Familien an dem Projekt teil!

**Vielen Dank
für Ihre Mitarbeit!**

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

Unsere Ergebnisse zeigen, dass ca. die Hälfte aller Kinder und Jugendlichen Angst vor der Blutentnahme haben. Es geht also vielen Kindern und Jugendlichen, die hier an der MHH behandelt werden, ähnlich – vielleicht auch Ihrem Kind. Die Ergebnisse zeigen auch, dass die Angst vor der Blutentnahme zuhause häufig höher ist als tatsächlich im Krankenhaus bei der Blutentnahme. Dies nennt man in der Psychologie „Erwartungsangst“, nämlich die Sorge vor einem Ereignis, das noch nicht eingetreten ist, und die Angst vor der Angst.¹ Diese Ängste zuhause bekommen natürlich Sie, liebe Eltern, besonders zu spüren.

Diese Broschüre

bietet Ihnen Informationen und Strategien, die Sie selbst mit Ihrem Kind durchführen können, damit die nächsten Blutentnahmen und auch die Zeit davor zuhause entspannter verlaufen können!

Was ist Angst?

Angst ist normal und lebensnotwendig

Auch wenn sich Angst nicht unbedingt angenehm anfühlt, ist dieses Gefühl sehr wichtig. Das Gefühl der Angst ermöglicht uns, Gefahren und Risiken schnell zu erkennen und zu reagieren. Es bietet uns dadurch eine lebensnotwendige Schutzfunktion.² Angst ist ein sehr individuelles Gefühl. Das heißt, für jeden Menschen kann sich Angst verschieden anfühlen und bei jedem drückt sie sich anders aus. Dies wird zum Teil in der Kindheit gelernt, z.B. durch Eltern und wichtige Bezugspersonen. Das Gute daran ist: Wenn Angst also durch Erfahrung gelernt wird, kann man diese auch wieder verlernen!

Wie kann sich Angst entwickeln?

In einer angstbeeinflussenden Situation reagiert unser Körper mit physiologischen Symptomen (z.B. Herzrasen, Schwitzen). Sobald wir diese Symptome wahrnehmen, formt sich in uns ein Gedanke an Gefahr – das Gefühl der Angst entsteht. Sobald wir diese Symptome wahrnehmen, machen wir uns Gedanken über mögliche Gefahrenquellen, was das Gefühl der Angst weiter verstärkt. Dies führt zu weiteren physiologischen Symptomen. Dieses Wechselspiel aus körperlichen, gedanklichen und Verhaltensaspekten kann sich immer weiter verstärken.¹



Ab wann ist Angst pathologisch, d.h. krankhaft?

Anzeichen einer Angststörung

Angst zu haben ist also völlig normal. Manchmal sind Ängste jedoch sehr stark ausgeprägt und die betroffenen Personen leiden sehr darunter. Dann kann es sein, dass eine Angststörung vorliegt. Dabei kann die Angst unspezifischer Natur sein oder aber sich auf bestimmte Dinge beziehen. Dann spricht man von einer spezifischen Phobie.³

Eine Phobie zeichnet sich durch eine anhaltende oder wiederkehrende Angst in eigentlich ungefährlichen Situationen aus, die sich auf ein bestimmtes Objekt oder eine bestimmte Situation bezieht. Zu Beginn ist die Angst oft nachvollziehbar, wird aber mit der Zeit immer ausgeprägter, und es folgen soziale Beeinträchtigungen (z.B. nicht mehr rausgehen, um die Situation zu vermeiden). Die Angstreaktion fällt also stärker aus, als man sie erwarten würde und als sie notwendig wäre. Von spezifischen Phobien sind aber nur etwa 2-5% aller Kinder und Jugendlichen betroffen.⁴

Solche stark ausgeprägten Ängste kommen also im Gegensatz zu normalen Ängsten nicht so häufig vor.



Angstverlauf

Angst ist normal und lebensnotwendig

Wenn wir Angst vor etwas haben, dann erwarten wir in dem Moment häufig, dass unsere Angst immer weiter steigt und unerträglich wird (siehe rote Kurve). Häufig versuchen wir deshalb die Angst bzw. Situation zu vermeiden. Durch das Verlassen der Situation nimmt die Angst ab und wir fühlen uns besser, aber wir lernen dadurch auch nicht mit der Angst umzugehen.

Im Gegenteil: Unsere Angst vor der Situation wächst eher weiter und wir machen uns beim nächsten mal bereits im Vorhinein mehr Sorgen (Stichwort: Erwartungsangst, siehe gelbe Kurve).⁴

Wenn wir dagegen in der Situation bleiben, können wir lernen, dass die Angst über die Zeit hinweg abnimmt (grüne Kurve). Wir Menschen können nämlich nicht unendlich lange Angst verspüren, sondern gewöhnen uns mit der Zeit an die vermeintlich bedrohliche Situation und die Angst wird weniger.⁴

Genau das gilt auch bei einer Blutentnahme.

Das heißt, je öfter Blutentnahmen stattfinden, desto geringer wird meist die Angst.

Vielleicht haben Sie einen dieser „Angstverläufe“ auch schon bei Ihrem Kind beobachtet.

Unsere Ergebnisse

Unsere Ergebnisse zeigen, dass die Angst und die Schmerzen der Kinder und Jugendlichen bezüglich der Blutentnahme von den Eltern im Durchschnitt höher eingeschätzt werden, als es die Kinder und Jugendlichen selbst erleben. Zudem zeigt sich, dass die Ängste von Kindern, Jugendlichen und Eltern im Allgemeinen zusammenhängen. Das ist aber gar nicht schlimm, da die Eltern gleichzeitig den Kindern auch Trost spenden. Daher erscheint es sinnvoll, dass Eltern gemeinsam mit ihrem Kind Techniken zum Umgang mit Ängsten erlernen und einsetzen.

Damit helfen Sie, liebe Eltern, also nicht nur sich und Ihren Ängsten, sondern können auch Ihr Kind beim Umgang mit den Ängsten unterstützen.

Wenn Eltern entspannter sind, sind es auch die Kinder!

Wie so etwas aussehen kann, zeigen wir Ihnen auf den nächsten Seiten.



Was
können Sie tun?



Je nach Alter Ihres Kindes gibt es verschiedene Strategien, um Ängste zu reduzieren. Diese richten sich sowohl an Ihr Kind, aber auch Sie können mitmachen und unterstützen.

Unsere Ergebnisse zeigen auch, dass diejenigen Kinder und Jugendlichen, die schon zuhause viel Angst haben, auch bei der Blutentnahme im Durchschnitt mehr Angst berichten.

Das heißt, die Angstbewältigung beginnt zuhause.

Eine Möglichkeit dafür sind verschiedene Entspannungsübungen – eine davon stellen wir Ihnen im nächsten Abschnitt genauer vor.

Neben dem Üben von Entspannungsmethoden ist es hilfreich, wenn Eltern mit ihrem Kind über dessen Ängste reden und erklären, dass Angst ganz normal ist. Zudem hilft es, zu verstehen was Angst ist, wo sie überhaupt herkommt und wie man mit ihr umgehen kann.

Gehen Sie doch die Informationen in dieser Broschüre gemeinsam mit Ihrem Kind durch.



Abbau von (Erwartungs-) Angst durch Muskelentspannung

Durch Muskelentspannung (auch Progressive Muskelrelaxation - kurz: PMR) soll innere Erregung (z.B. Nervosität, Unruhe) abgeschwächt werden.

Diese Übung ist für Sie und Ihr Kind gedacht.

Da diese viel Aufmerksamkeit benötigt, kann PMR auch gut von Angstgedanken ablenken, z. B. auch 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. Sie können die Muskelentspannung gerne gemeinsam mit Ihrem Kind zuhause in Ruhe üben, am besten täglich. Die Übung kann man im Sitzen, aber auch im Liegen durchführen – so wie es für Sie und Ihr Kind am besten ist. Sie können dafür auch eine feste Tageszeit festlegen, z.B. nach der Schule oder vor dem Schlafengehen.

Wir haben für Sie eine Aufnahme einer PMR angefertigt, die Sie auf unserer Website (siehe nächste Seite) abrufen können. Sie benötigen nur ca. 15 Minuten Zeit dafür. Den vollständigen Text zum selbst Vorlesen finden Sie dort ebenfalls. Das Ziel wäre, dass Ihr Kind die Entspannungsübung selbstständig und vielleicht auch ohne die Tonaufnahme anwenden kann. Es kann 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.



Hilfsangebote

Neben PMR gibt es auch weitere Methoden zur Entspannung (z.B. Autogenes Training und Fantasiereisen). Informationen dazu finden Sie auch auf unserer Website.

Sollte Ihr Kind 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 Ihr Kind anbieten. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind solche starken Ängste hat, können Sie uns gerne in der MHH ansprechen oder telefonisch/per E-Mail kontaktieren.

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.

Website

<https://tinyurl.com/beprojekt3>



Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind erfolgreiche Entspannung!



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

