

M<sub>H</sub>H

Medizinische Hochschule  
Hannover

GOETHE  
UNIVERSITÄT  
FRANKFURT AM MAIN



# Angst

vor der Blutentnahme,  
was können wir tun?



Pädiatrische Gastroenterologie, Hepatologie  
und Lebertransplantation

Elternbroschüre · 0-3 Jahre  
mit **ONLINEMATERIAL**

# Liebe Eltern, liebe Angehörige,

die Blutentnahme ist die häufigste medizinische Intervention chronisch kranker Kinder. Manchmal haben Kinder große Angst vor der Blutentnahme oder entwickeln diese im Laufe der Krankheitsgeschichte. Das kann sehr belastend sein – nicht nur für die Kinder, 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*

Die Ergebnisse zeigen, dass ca. die Hälfte aller Kinder Angst vor der Blutentnahme hat. Es geht also vielen Kindern, die hier an der MHH behandelt werden, ähnlich – vielleicht auch Ihrem Kind. Die älteren Kinder haben schon einen eigenen Fragebogen ausgefüllt und bei allen Kindern haben wir auch Sie, liebe Eltern, befragt. Unsere Ergebnisse zeigen, dass auch bei den Eltern Ängste in Bezug auf die Blutentnahme der Kinder bestehen, die sich auch auf die Ängste der Kinder auswirken können. Die Angst der Eltern bezieht sich dabei meist auf die Reaktion der Kinder, also dass die Kinder z.B. weinen oder schreien.

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. Es ermöglicht uns, Gefahren und Risiken schnell zu erkennen und zu reagieren. Das Gefühl der Angst bietet uns dadurch eine lebensnotwendige Schutzfunktion.<sup>2</sup> 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 angsteinflößenden Situation reagiert unser Körper mit physiologischen Symptomen (z.B. Herzrasen, Schwitzen). 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 hochschaukeln und so verstärken.<sup>1</sup>

Die Blutentnahme bei Ihrem Kind kann auch für Sie selbst eine nicht so einfache Situation sein. Vielleicht bemerken Sie, wie auch Ihr Körper mit Angst-Symptomen reagiert und stellen ebenfalls fest, dass Sie sich Sorgen um ihr Kind und dessen Wohlergehen machen.



Wenn man sich in solch einer Situation den Angstkreislauf bewusst macht, kann das helfen, besser mit der Angst umzugehen und Ruhe zu bewahren.

# Unsere Ergebnisse

Ein Ergebnis ist, dass 80% der Eltern der jüngeren Kinder bei ihren Kindern Angstsymptome wahrnehmen. Wir konnten zudem die hohe Belastung durch die operativen Eingriffe als Risikofaktor für Angst vor Blutentnahmen identifizieren. Wir möchten versuchen, die entstehenden Folgeuntersuchungen so angenehm wie möglich für Sie und Ihr Kind zu gestalten.

Mehr als die Hälfte von Ihnen berichtet zudem, dass die Ruhe und das Verständnis des Personals Ihnen und Ihren Kindern besonders hilft mit der Blutentnahme zurechtzukommen.

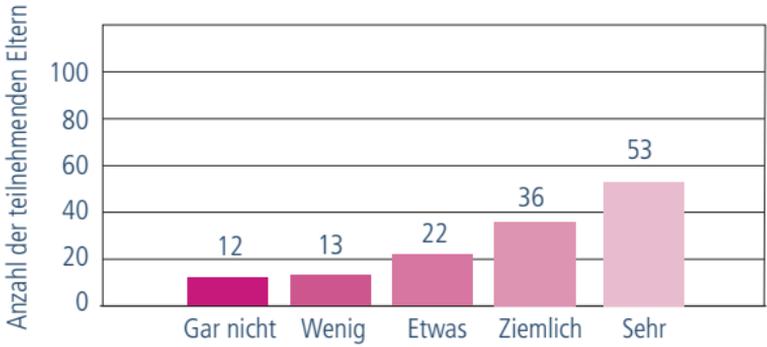
Außerdem zeigen unsere Ergebnisse, dass bei vielen Kindern, aber auch Eltern, die Angst zuhause größer ist als dann in der tatsächlichen Blutentnahme-Situation. Es scheint also eine Angst vor der Angst zu geben. In der Psychologie wird dieses Phänomen auch „Erwartungsangst“ genannt. Je mehr wir uns mit unseren Erwartungen beschäftigen, desto häufiger entstehen Ängste und desto stärker haben wir auch Angst.<sup>1</sup>

Bei der Befragung der älteren Kinder und deren Eltern wurde zudem deutlich, dass die Angst der Eltern mit der Angst der Kinder zusammenhängt. Das heißt also, wenn Eltern besser mit der Belastung und Angst umgehen können, dann kann sich diese Entspanntheit auf die Kinder übertragen – unabhängig vom Alter der Kinder.

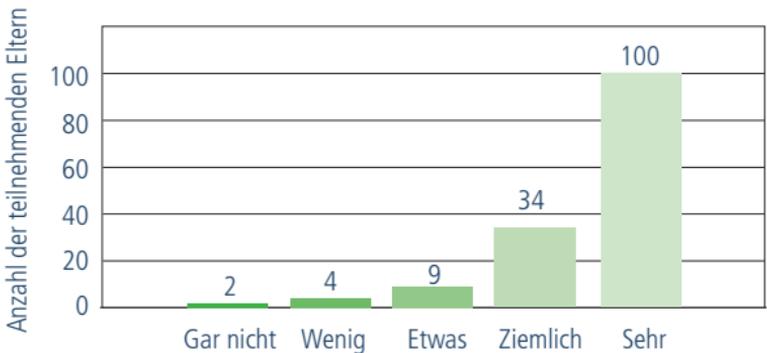
Daher erscheint es sinnvoll, dass Eltern gemeinsam mit ihrem Kind Techniken zum Umgang mit Ängsten erlernen und einsetzen – sowohl zuhause als auch während der Blutentnahme. Damit reduzieren Sie, liebe Eltern, also nicht nur Ihre Ängste und sorgen für mehr Entspanntheit, sondern können auch Ihr Kind beim Umgang mit dessen Ängsten unterstützen.

**Wenn Eltern entspannter sind,  
sind es auch die Kinder!**

## Wie schlimm war der operative Eingriff für Ihr Kind?



## Wie belastend war der operative Eingriff für Sie?







# Die Blutentnahme

... bei 0 bis 3-jährigen Kindern stellt eine besondere Herausforderung dar.

Bis zum ersten Lebensjahr hat sich die Blutentnahme am Kopf als vielversprechend erwiesen, da sie dort oft reibungslos ablaufen kann und nicht erneut gestochen werden muss. Für die Blutentnahme am Kopf ist es von Vorteil, wenn das Kind weint. Durch das Weinen treten die Venen stärker in Erscheinung, was die Blutentnahme ermöglicht. Für diesen kurzen Moment soll das Kind also gerade nicht ruhig sein.

Nach dem ersten Lebensjahr wird in der Regel nicht mehr am Kopf Blut abgenommen, sondern vor allem an der Hand oder Armbeuge. Hier ist es jetzt sinnvoll, dass das Kind nicht verkrampft, sondern ruhig und entspannt während der Blutentnahme ist.

Manchmal kann es auch vorkommen, dass wir gemeinsam Ihr Kind festhalten müssen. Das ist natürlich unangenehm für Sie und Ihr Kind, aber notwendig, damit die Blutentnahme sicher und schnell stattfinden kann.

Dass Ihr Kind in so einer Situation weint oder schreit ist vollkommen verständlich und auch normal. Sie haben bestimmt selbst auch schon mal Blut abgenommen bekommen und wissen: Angenehm ist es nicht. Am besten ist Ihr Kind bereits auf die Blutentnahme eingestellt und weiß, was es erwartet. Danach sollte es wieder aufgefangen werden, damit es sich schnell beruhigen kann. Das medizinische Personal der MHH ist gut auf die Blutentnahme vorbereitet und Sie können den Mitarbeiter\*innen vertrauen. Wir geben uns viel Mühe individuell angepasst und ausführlich auf Sie und Ihr Kind einzugehen.

**Und Sie können Ihr Kind dabei unterstützen!**

Auf den nächsten Seiten finden Sie verschiedene Übungen für Ihr Kind und Sie selbst.





# Was können Sie tun?

Je nach Alter Ihres Kindes gibt es verschiedene Strategien, um Ängste zu reduzieren. Diese beziehen sich sowohl auf Ihr Kind, aber auch Sie können mitmachen und unterstützen. Gerade bei Ihrem noch sehr jungen Kind sind besonders Sie gefragt.<sup>3</sup> Die Ergebnisse zeigen auch, dass diejenigen Kinder, die schon zuhause viel Angst haben, auch bei der Blutentnahme im Durchschnitt mehr Angst berichten. Die Angstbewältigung beginnt also schon zuhause: Neben dem Üben von Entspannungsmethoden ist es hilfreich, wenn Eltern mit ihrem Kind über dessen Ängste reden, wenn es schon alt genug ist, und erklären, dass Angst ganz normal ist und wie es mit seiner Angst während der Blutentnahme umgehen kann. Vielleicht kann auch diese Broschüre dabei helfen?

Zusätzlich können Sie aber auch versuchen die folgende Übung mit Ihrem Kind durchzuführen:

Kleinen Kindern kann eine Hand- und Fußmassage gut tun. Die Handflächen und Fußsohlen können mit dem Daumen in kleinen kreisenden Bewegungen massiert werden. Daumen und Zeigefinger können dann sanft alle Finger einzeln bis in die Fingerspitzen ausstreichen. So können sich Kinder entspannen. Eine Möglichkeit ist auch, die Fußmassage mit einem Igelball durchzuführen und passend dazu eine Geschichte zu erzählen.<sup>4</sup>

Es ist nachvollziehbar, wenn auch Sie vor einer Blutentnahme bei Ihrem Kind angespannt sind. Wie unsere Ergebnisse zeigen, könnte sich das aber auf Ihr Kind übertragen. Daher möchten wir Ihnen im Folgenden eine Entspannungsübung nahebringen. Wenn Sie entspannter sind, ist es wahrscheinlich auch Ihr Kind. Und falls dies nicht funktionieren sollte, sind Sie trotzdem entspannt, was Ihnen im Umgang mit Ihrem Kind und dessen Ängsten hilft.

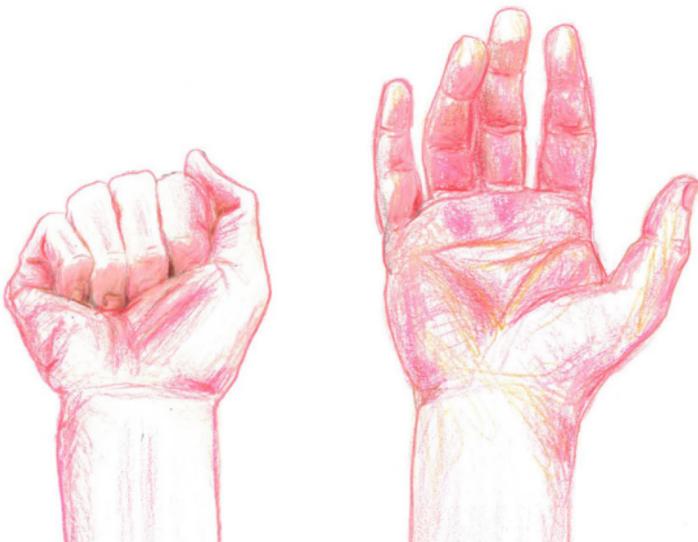
# Abbau von (Erwartungs-) Angst durch Muskelentspannung

Durch Muskelentspannung (auch Progressive Muskelrelaxation - kurz: PMR) soll innere Erregung (z.B. Nervosität, Unruhe) abgeschwächt werden. Diese Übung ist für Sie gedacht, liebe Eltern. Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihr Kind auch davon profitieren könnte und reif genug ist, die Anweisungen zu verstehen, können Sie die Übung selbstverständlich gemeinsam machen. Wie wir bereits wissen, gibt es bei Angst auch körperliche Symptome, die durch Muskelentspannung verringert werden können. 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.<sup>1</sup>

## Wie beim Sport muss man auch die Entspannung trainieren!

Die PMR funktioniert nicht unbedingt direkt beim ersten Mal. Sie können die Muskelentspannung gerne zuhause in Ruhe üben, am besten täglich. Die Übung kann man im Sitzen, aber auch im Liegen durchführen – so wie es für Sie am besten ist. Sie können dafür auch eine feste Tageszeit festlegen.

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 Sie die Entspannungsübung auch selbstständig, ohne die Tonaufnahme, z.B. am Morgen der Blutentnahme anwenden und dann entspannt in die Blutentnahme-Situation gehen können.



# Hilfsangebote

Weitere Angebote, die Sie ausprobieren können, finden Sie auf unserer Website. Dort finden Sie unter anderem eine Empfehlung für eine CD, die sanfte und ruhige Instrumentalklänge für Kleinkinder bietet.<sup>4</sup>

Sollten Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind sehr starke 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 Schneider, S. (2004). Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen – Grundlagen und Behandlung. Heidelberg: Springer Verlag.
- 4 Erkert, A. (2014). Sanfte Ruheerlebnisse für Krabbelkinder: Hilfreiche Angebote zum Entspannen, Kuscheln, Trösten und Träumen für die Kleinsten. Ökotopia Verlag.

Website

<https://tinyurl.com/beprojekt1>



**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](http://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*

