



Long COVID bei Kindern und Jugendlichen

Hilfreiche Informationen für pädagogische
und soziale Fachkräfte



Bundesministerium
für Gesundheit

BMG
Initiative **LONG**
COVID

Was ist Long COVID?

Die Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 kann neben COVID-19 auch zu **längerfristigen gesundheitlichen Folgen** führen. Diese werden als Long COVID bezeichnet. Long COVID betrifft in den meisten Fällen Erwachsene. Aber auch Kinder und Jugendliche können erkranken. Laut WHO-Definition spricht man bei Kindern und Jugendlichen von Long COVID, wenn:

- es eine gesicherte oder vermutete Ansteckung mit dem Coronavirus gab und
- danach innerhalb von 3 Monaten Beschwerden auftreten und mindestens 2 Monate anhalten.

Die Ursachen von Long COVID sind komplex und bisher nicht vollständig verstanden. Forschende gehen davon aus, dass verschiedene Krankheitsmechanismen an der Entstehung von Long COVID beteiligt sind. Dazu zählen anhaltende Entzündungen und Veränderungen im Abwehrsystem und Nervensystem. Inwieweit die Psyche eine Rolle in der Entstehung von Long COVID spielt, ist noch unzureichend bekannt.



Wie kann sich Long COVID bei Schülerinnen und Schülern äußern?

Long COVID kann bei Kindern und Jugendlichen zu verschiedenen Beschwerden führen. Bei Schulkindern sind unter anderem möglich:

- eine anhaltende Erschöpfung („Fatigue“)
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Leistungsknick
- Müdigkeit, Einschlafen im Unterricht
- Empfindlichkeit gegenüber Licht und Lärm
- Kreislaufprobleme
- Kopfschmerzen
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Kurzatmigkeit, Luftnot

In den meisten Fällen haben Kinder und Jugendliche nur leichte Beschwerden, die sich innerhalb einiger Wochen oder Monate von selbst bessern. In anderen Fällen halten die Beschwerden längerfristig an.

Nicht immer ist es leicht, solche Auffälligkeiten im schulischen Alltag wahrzunehmen. **Pädagoginnen und Pädagogen kommt hier eine wichtige Rolle zu.** Wenn ihnen solche Anzeichen auffallen, sollten diese zunächst mit den Eltern oder anderen Sorgeberechtigten besprochen werden. Wird Long COVID durch eine Ärztin oder einen Arzt festgestellt, kommen verschiedene Behandlungen und Unterstützungsmöglichkeiten in Betracht.

Was ist im Schulalltag zu beachten?

Wie andere Erkrankungen auch, kann Long COVID sich auf unterschiedliche Lebensbereiche auswirken. Im Schulkontext ist es für die betroffenen Kinder und Jugendlichen einerseits hilfreich, wenn der Schulalltag individuell an den jeweiligen Beschwerden und Bedürfnissen ausgerichtet ist. Andererseits sollte das schulische Umfeld so normal wie möglich gestaltet und eine krankheitsbedingte Sonderrolle über das notwendige Maß hinaus vermieden werden. Lehrkräfte können prüfen, ob in Einzelfällen Anpassungen im Rahmen verschiedener Nachteilsausgleiche bzw. pädagogischer Sonderregeln umsetzbar sind. Die genauen Regelungen können sich je nach Bundesland unterscheiden. Pauschale Empfehlungen sind daher nicht möglich.

Belastbarkeit bei Long COVID

Eine **anhaltende Schwäche und Erschöpfung („Fatigue“)** gehört zu den häufigsten Beschwerden bei Long COVID. Sie geht oft mit einer sogenannten Belastungsintoleranz („Post-Exertionelle Malaise“, kurz PEM) einher. Dabei können sich die Beschwerden bereits nach leichter geistiger oder körperlicher Anstrengung verschlechtern. Das kann auch schon das Lesen eines Textes oder ein kurzes Gespräch sein. Wiederholte Überlastungen können sogar zu einer dauerhaften Verschlechterung führen. Daher ist es für Kinder und Jugendliche mit Belastungsintoleranz besonders wichtig, ihre Belastungsgrenzen zu kennen und diese nicht zu überschreiten. Ein besonders einfühlsamer Umgang ist unerlässlich. Wichtig ist, ihre Beschwerden und Belastungsgrenzen ernst zu nehmen.

Um individuelle Lösungen zur Schulteilnahme zu finden, ist eine enge Zusammenarbeit zwischen betroffenen Familien, Lehrkräften, Schulleitung, schulpädagogischem Dienst und behandelnden Ärztinnen und Ärzten entscheidend. Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB®) kann dabei mit Informationen unterstützen.

Wichtig: Auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Jugendämtern sollten über Kenntnisse zu Long COVID verfügen. Das ist unter anderem wichtig, wenn eine Schülerin oder ein Schüler krankheitsbedingt nur noch eingeschränkt am Unterricht teilnehmen kann. Damit die Teilhabe der betroffenen Kinder und Jugendlichen im Mittelpunkt steht, benötigt es mitunter Flexibilität und eine individuelle Entscheidungsfindung.





Wie kann man betroffene Kinder und Jugendliche emotional und sozial unterstützen?

Im Rahmen von Long COVID können bei Kindern und Jugendlichen seelische Beschwerden wie Ängste oder Depressionen auftreten. Nachvollziehbar sind auch Sorgen, das Schuljahr zu verpassen oder den Kontakt zu Freunden zu verlieren. Die Situation selbst kann Kinder und Jugendliche zudem frustrieren und traurig machen.

Wichtig ist, den betroffenen Kindern und Jugendlichen einen sicheren Raum zu bieten, in dem sie über ihre Gefühle sprechen können. Dabei ist es zentral, den Beschwerden Glauben zu schenken und die geschilderten Belastungsgrenzen zu akzeptieren. Zudem kann die Unterstützung durch Schulpsychologinnen bzw. Schulpsychologen oder Beratungsdienste hilfreich sein.

Auch Eltern oder andere Sorgeberechtigte können unter Vorurteilen leiden. Daher hilft eine offene und empathische Kommunikation der gesamten Familie.



Teilen Sie Ihr Wissen aktiv mit Schülerinnen und Schülern sowie im Kollegium. Auch gemeinsame Fallbesprechungen können Verständnis und Akzeptanz für das Erkrankungsbild schaffen.

Erschöpfung oder Konzentrationsprobleme können es betroffenen Kindern und Jugendlichen erschweren, an sozialen Aktivitäten teilzunehmen. Ein informiertes und wachsame Umfeld ist daher besonders wichtig, um einer sozialen Isolation vorzubeugen. Pädagogische und soziale Fachkräfte können geplante Aktivitäten an das Energielevel der Heranwachsenden anpassen, um sie nicht auszuschließen.

Welche Möglichkeiten zur Information und Weiterbildung gibt es?

Auf der Website „Inklusion und Schule“ des Staatsinstituts für Schulqualität und Bildungsforschung München (ISB) sind Informationen zum Thema „Long COVID und Schule“ erhältlich.

Das Sozialpädiatrische Zentrum der Universitätskinderklinik Würzburg bietet neben einem Merkblatt mit wichtigen Informationen zum Umgang mit Belastungsintoleranz auch Schulungen an, an denen interessierte Lehrkräfte teilnehmen können.

Weitere Informationen finden Sie unter www.bmg-longcovid.de/kinder-und-jugendliche. Hier bietet das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Rahmen der „BMG-Initiative Long COVID“ verlässliche Informationen, wissenschaftliche Erkenntnisse und Hilfsangebote rund um Long COVID bei Kindern und Jugendlichen.



Informieren Sie sich:

Weitere Informationen finden Sie unter www.bmg-longcovid.de. Hier bietet das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Rahmen der „BMG-Initiative Long COVID“ verlässliche Informationen, wissenschaftliche Erkenntnisse und Hilfsangebote rund um Long COVID.

Fachlich geprüfte Gesundheitsinformationen



Informationen des Bundesministeriums für Gesundheit
www.bmg-longcovid.de



Informationen des Robert Koch-Instituts (RKI) zu Long COVID



Informationen der BZgA zum Infektionsschutz:
www.infektionsschutz.de

Impressum

Herausgeber Bundesministerium für Gesundheit,
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Publikationen, 11055 Berlin
Redaktion „Was hab' ich?“ gemeinnützige GmbH, 01067 Dresden
Gestaltung die wegmeister gmbh, 70376 Stuttgart
Bildnachweise Sebastian Vollmert / BMG (S.1), Tatjana Balzer / Adobe Stock (S. 2), Kzenon / Adobe Stock (S. 4), siripimon2525 / Adobe Stock (S. 6), Ty / Adobe Stock (S. 7)
Druck Hausdruckerei BMAS, 53123 Bonn
Papier Circle Offset Premium white, Blauer-Engel-zertifiziert
Stand November 2024

Diesen Flyer können Sie kostenlos herunterladen oder bestellen:

Publikationsversand der Bundesregierung:
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock
Servicetelefon: 030 182722721
Servicefax: 030 18102722721
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
Bestellung über das Gebärdentelefon: gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de
Online-Bestellung: www.bundesregierung.de/publikationen

Bestellnummer: BMG-G-12204

Diese Publikation wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Bundesministeriums für Gesundheit kostenlos herausgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern während des Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen sowie für Wahlen zum Europäischen Parlament.