

Post-Covid-19-Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen

Informationsblatt für Schulleitungen, Lehrpersonen
und schulische Fachpersonen

Stand: Juni 2024



Kinder und Jugendliche, die von einer Post-Covid-19-Erkrankung (auch Long Covid oder Post Covid genannt) betroffen sind, haben grosse Herausforderungen zu meistern. Diese Erkrankung erschwert auch den Schulalltag – sowohl den von Kindern und Jugendlichen als auch den von Lehrpersonen und schulischen Fachpersonen.

Kinder und Jugendliche haben ein Recht auf Bildung. Sind Schülerinnen und Schüler krank und können nur eingeschränkt oder gar nicht am regulären Unterricht teilnehmen, sind alle Beteiligten gefordert. Schulleitungen, Lehrpersonen und schulische Fachpersonen von Schülerinnen und Schülern mit einer Post-Covid-19-Erkrankung sind mit spezifischen Fragen konfrontiert. Um die Schulen zu unterstützen, hat das Bundesamt für Gesundheit BAG die Erstellung dieses Informationsblattes angeregt. Es wurde von einer interdisziplinären Expertengruppe erstellt mit dem Ziel, Schulleitungen, Lehrpersonen und schulische Fachpersonen über die Erkrankung zu informieren und ihnen Handlungsansätze für den Schulalltag aufzuzeigen.

Was ist Post-Covid-19 ?

Von einer Post-Covid-19-Erkrankung wird gesprochen, wenn Symptome drei Monate nach einer Coronavirus-Infektion andauern, mindestens zwei Monate anhalten und nicht durch eine andere Diagnose erklärt werden können.

Bei der Post-Covid-19-Erkrankung handelt es sich um ein komplexes Krankheitsbild. Die Therapie erfolgt symptomorientiert. Die Krankheit und damit auch die Rehabilitation verlaufen nicht linear.

Was sind Symptome von Post-Covid-19 ?

Die häufigsten Symptome bei Kindern und Jugendlichen sind:

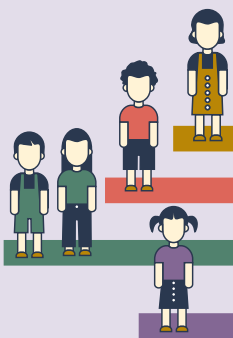
- ↳ Erschöpfung und Fatigue
- ↳ Reduzierte kognitive Fähigkeiten, reduzierte Merkfähigkeit und Konzentrationsstörungen
- ↳ Herzrasen, Schwindel, Belastungsintoleranz
- ↳ Schmerzen (v.a. Kopf-, Hals-, Gelenk- und Muskelschmerzen)
- ↳ Magen-/Darmbeschwerden (chronische Bauchschmerzen, Verstopfung, Übelkeit, Erbrechen)
- ↳ Licht-, Geräusch- und Berührungsempfindlichkeit

Die meisten Symptome beeinträchtigen die Funktionsfähigkeit im Alltag. Häufig verschlechtern sich die Symptome bereits nach geringer körperlicher und kognitiver Belastung. Bei einer starken Erkrankung zählen bereits kleine Tätigkeiten als körperliche Aktivität, beispielsweise das Tragen eines schweren Schulrucksacks oder längeres Zuhören. Der Gesundheitszustand der Betroffenen kann sich schleichend oder schlagartig ändern. Die Erkrankung kann Monate oder Jahre andauern. In der schwersten Ausprägung sind die Symptome der Post-Covid-19-Erkrankung gleich wie bei einer Myalgischen Enzephalomyelitis / einem Chronischen Fatigue Syndrom (ME/CFS).

HERAUSFORDERUNGEN IM SCHULALLTAG

Wie zeigt sich Post-Covid-19 im Schulalltag ?

Die Bewältigung des Schulalltags ist für betroffene Kinder und Jugendliche herausfordernd:



Mia kämpft mit starker Erschöpfung und kann sich im Unterricht nur schwer konzentrieren.

Ben leidet unter Belastungsintoleranz. Nach der gestrigen Prüfung liegt er heute erschöpft mit Übelkeit im Bett.

Finn ist geräuschempfindlicher geworden, Vianne fehlt häufig in der Schule. Das belastet ihre Beziehung zu den Mitschülerinnen und Mitschülern.

Yara ist so stark erkrankt, dass sie das Bett nicht mehr verlassen kann. Deshalb kann sie nicht am Unterricht vor Ort teilnehmen.

Für Kinder und Jugendliche wie Yara, Vianne, Finn, Ben und Mia ist ein täglicher Schulbesuch nicht möglich. Sie möchten (regulär) am Schulalltag teilnehmen. Sie möchten nicht auffallen. Der Umgang mit ihrer Krankheit ist ein stetiger Lernprozess.

Das Unterrichten von Kindern und Jugendlichen mit Post-Covid-19-Erkrankung ist für Lehrpersonen und für schulische Fachpersonen herausfordernd und erfordert Offenheit, Flexibilität und Pragmatismus. Eine körperliche oder geistige Überbelastung von Post-Covid-19-Betroffenen kann zu einem Crash führen: Dabei werden die Symptome stärker und der Gesundheitszustand verschlechtert sich. Daher ist es wichtig, die Schulaktivitäten der betroffenen Schülerinnen und Schüler an das individuelle Energieniveau anzupassen.

Wie kann eine passende Lösung gefunden werden

Eine passende Lösung ist dann gefunden, wenn sie auf die Schülerin/den Schüler zugeschnitten ist und alle Beteiligten die Lösung mittragen. In die Lösungsfindung soll daher ein breit abgestütztes Netzwerk eingebunden werden, bei dem die Schülerin/der Schüler im Zentrum steht: Das Kind weiss am besten, wie es ihm geht. Zu diesem Netzwerk gehören weitere schulische und medizinische Fachpersonen sowie Erziehungsberechtigte. Auch der Austausch mit Mitarbeitenden spezialisierter Sprechstunden ist hilfreich. Es ist abzuklären, ob ein Arztzeugnis für die individuelle Massnahmenplanung erforderlich ist. Eine stete und klare Kommunikation und Information fördert zudem das Verständnis aller Beteiligten, auch das der Mitschülerinnen und Mitschüler.

Was kann konkret im Schulalltag unternommen werden

➤ **Energiemanagement:** die eigenen Grenzen erkennen und das richtige Tempo wählen (sog. Pacing, siehe dazu Definition)

➤ **Mehr Zeit geben** (z.B. verlängerte Pausen und Prüfungszeiten, mehr Vorbereitungszeit für Prüfungen)

➤ **Unterrichtsteilnahme anpassen** (z.B. stundenweise, Reduktion der Anzahl Fächer)

➤ **Regelmässig mit schulischen und medizinischen Fachpersonen und Erziehungsberechtigten austauschen** (Wohlergehen des Kindes, gegenseitige Erwartungshaltung)

➤ **Räumlichkeiten anpassen** (z.B. Ruheraum zur Verfügung stellen, Nutzung des Aufzugs erlauben)

➤ **Reinfektionsgefahr reduzieren** (z.B. regelmässiges Lüften, Luftfilter einsetzen)

➤ **Hilfsmittel gewähren** (z.B. Vorleseprogramm, Kopfhörer zur Geräuschkürzung)

➤ **Schulbegleitung organisieren** (z.B. durch eine Assistenzperson)

➤ **Umfang und Prüfungsart anpassen, gegebenenfalls alternativen Leistungsnachweis ermöglichen**

➤ **Individuellen Lern- und Förderplan erstellen** (v.a. wenn Übergänge anstehen)

➤ **Weitere Massnahmen des Nachteilsausgleichs abklären**

➤ **Hybride Unterrichtsformen, Fern- und Einzelunterricht prüfen**

WAS IST PACING?

Kinder und Jugendliche haben durch ihre Krankheit weniger Energiereserven. Schon kleine Aktivitäten können diese aufbrauchen. Kinder und Jugendliche müssen lernen, ihren Energiehaushalt neu einzuteilen und ihre Energiegrenze nicht zu überschreiten. Dabei kann die **3-P-REGEL** helfen: **P**lanen, **P**acing (Menge/Tempo anpassen), **P**riorisieren. Ziel ist es, die vorhandene Energie gleichmässig auf kognitive Belastungen, auf das Sozialleben und auf körperliche Aktivitäten zu verteilen. So kann eine Verschlechterung des Gesundheitszustands vermieden werden.

Der Pacing-Ansatz kann auch im Schulalltag verwendet werden. Beispielsweise indem die Schülerinnen und Schüler Aktivitäten in einem langsameren Tempo ausführen, regelmässige Pausen einlegen oder den Zeitpunkt einer Aktivität anpassen. Gemeinsam mit dem Netzwerk aus Fachpersonen kann eine Prioritätenliste für schulische Aufgaben und Aktivitäten erstellt werden.

NÜTZLICHE INFORMATIONEN ZU POST-COVID-19

Mögliche Anlaufstellen/Fachpersonen

Schulen können sich an verschiedene Stellen wenden. Diese können je nach Kanton und Schule unterschiedlich sein. Mögliche Anlaufstellen sind:

- ↳ Spezialisierte Post-Covid-19-Sprechstunden
- ↳ Schulärztlicher Dienst des Kantons oder der Gemeinde (Schulärztlicher Dienst, Schulgesundheitsdienst)
- ↳ Kinderärztin/Kinderarzt
- ↳ Schulpsychologischer Dienst (SPD)
- ↳ Schulsozialarbeit
- ↳ Sozialberatung und (Spital-)Sozialdienst
- ↳ Erziehungsberatung

Weiterführende Informationen

Informationen des BAG zur Post-Covid-19-Erkrankung

www.bag.admin.ch/post-covid-19-de

Long Covid Kids Schweiz – Patientenorganisation für Kinder und Jugendliche mit Long Covid und deren Familien

www.longcovidkids.ch

IMPRESSUM

Herausgeber

Bundesamt für Gesundheit (BAG)

Entwicklung

Im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit BAG durch Expertinnen und Experten, koordiniert durch Interface Politikstudien Forschung Beratung AG (Januar bis Juni 2024).

Expertengruppe

Dr. med. Lara Gamper (Kinderspital Zürich)

Vanessa Kleeb (Patientenorganisation Long Covid Kids Schweiz)

Romain Lanners (Schweizer Zentrum für Heil- und Sonderpädagogik SZH)

Monica Macary (Conférence latine des chef·fe·s d'établissement de la scolarité obligatoire CLACESO)

Prof. Dr. med. Nicolas Regamey (Kinderspital Zentralschweiz, Luzern)

Claudia Schumm (Patientenorganisation Long Covid Kids Schweiz)

Dr. med. Susanne Stronski (Schweizerische Vereinigung der Fachpersonen im schulärztlichen Dienst ScolaMed)

Andreas Walter (Schweizerische Volksschulämterkonferenz SVAK und Volksschulamt Kanton Solothurn)

Kontakt

Bundesamt für Gesundheit (BAG)

Abteilung Gesundheitsversorgung und Berufe

gesundheitsstrategien@bag.admin.ch

www.bag.admin.ch

Publikationszeitpunkt

Juni 2024

Sprachversionen

Diese Publikation ist als Download in deutscher, französischer und italienischer Sprache auf www.bag.admin.ch/post-covid-19-de verfügbar.

Quelle Bild: fitzkes / Shutterstock.com



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG