

Welche Symptome gibt es?

Es gibt über 200 verschiedene Symptome.

Auftreten können:

- Schlafstörungen und extremes Schlafbedürfnis ohne Erholungseffekt
- Bauch-, Glieder-, Kopf- und/oder Halsschmerzen
- Übelkeit und Erbrechen und/oder Schwindel
- Belastungsintoleranz (PEM): Verschlechterung nach Belastung
- Konzentrationsstörungen, Wortfindungsstörungen, Brain fog
- Sensorische Störungen: Licht und/oder Geräusche werden nicht ertragen
- Herzklopfen, Herzrhythmusstörungen, vaskuläre Störungen
- Atembeschwerden
- Erschöpfung
- Depressionen
- Infektanfälligkeit

Wir sind NichtGenesenKids e.V.

Ein gemeinnütziger Verein, ehrenamtlich betrieben, für Eltern und Angehörige für von Long COVID, Post COVID, Post VAC und ME/CFS betroffenen Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Eine wertschätzende, respektvolle und offene Kommunikation mit allen beteiligten Stellen zeichnet uns aus.

Weitere Informationen zum Thema finden sie auf NichtGenesenKids.de – dort sind auch unser Veranstaltungskalender, die Vortragsreihe, sowie die Links zu den generellen Richtlinien, Infos für Eltern, Ärzte und Schulen und Behörden zu finden:

S1-Leitlinie Long/Post-Covid

<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/020-027>

Einheitliche Basisversorgung von Kindern und Jugendlichen mit Long COVID

<https://dgpi.de/einheitliche-basisversorgung-von-kindern-und-jugendlichen-mit-long-covid/>

S2K-Leitlinie COVID-19 und Früh-Rehabilitation

<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/080-008>

GBA Long COVID Richtlinie

<https://www.g-ba.de/richtlinien/141/>

Konsenspapier:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11093804/>

Weitere Informationen zum Thema:

<https://nichtgenesenkids.de/info/>

Neues aus Forschung und Versorgung:

https://nichtgenesenkids.de/info/sci_pub/

Weitere Informationen zu Bildung:

<https://nichtgenesenkids.de/wwt/Bildung/>



**Post COVID
& Post VAC
bei Kindern und
Jugendlichen:
Krankheit verstehen,
Unterstützung finden**



www.nichtgenesenkids.de
info@nichtgenesenkids.de

NichtGenesenKids e.V. (VR13945)
Thomas-Müntzer-Platz 4 | 01307 Dresden

Was ist Long- bzw. Post COVID?

Der Begriff Long COVID umfasst Symptome, die mehr als vier Wochen nach dem Beginn der Infektion oder Erkrankung mit SARS-CoV-2 andauern oder neu auftreten. Wenn diese Symptome länger als zwölf Wochen andauern, spricht man vom Post-COVID-Syndrom.

Post COVID umfasst eine Vielzahl an Symptomen, die nach einer SARS-CoV-2-Infektion auftreten können – unabhängig davon, ob die Infektion unbemerkt, mild oder schwer verlaufen ist. Auch Personen ohne akute Beschwerden können später an Post COVID erkranken.

Bei manchen Betroffenen treten vielfältige Symptome gemeinsam mit Belastungsintoleranz (PEM) auf. Schon geringe körperliche, geistige oder emotionale Anstrengung kann dann zu einer deutlichen Verschlechterung führen. In solchen Fällen könnte ME/CFS vorliegen – eine schwere neuroimmunologische Multisystemerkrankung, die nach Infektionen auftreten und auch eine Folge von Post COVID sein kann.

Was ist Post VAC?

Der Begriff „Post VAC“ beschreibt anhaltende gesundheitliche Beschwerden, die nach einer COVID-19-Impfung auftreten können.

Die Symptome sind nahezu identisch mit denen von Post COVID, was eine klare Differenzierung erschwert. Dazu gehören unter anderem Belastungsintoleranz (PEM), chronische Erschöpfung (ME/CFS), kognitive Einschränkungen, autonome Dysfunktionen (z. B. POTS) und weitere multisystemische Beschwerden.

Die genaue Häufigkeit ist aufgrund unzureichender Daten bisher nicht bekannt, weshalb weitere Forschung dringend notwendig ist.

Jetzt handeln!

Kinder und Jugendliche nach COVID unterstützen

Auch nach der eigentlichen COVID-Erkrankung benötigen betroffene Kinder, Jugendliche und ihre Eltern weiterhin Unterstützung und Akzeptanz.

Es ist essenziell, die Beschwerden ernst zu nehmen und den Betroffenen Glauben zu schenken.

Nach wie vor gibt es keine einheitlichen Therapieempfehlungen für Kinder und Jugendliche mit Post COVID oder Post VAC. Die Behandlung konzentriert sich auf die Linderung der Symptome und die bestmögliche Unterstützung im Alltag. In vielen Fällen bessern sich die Symptome innerhalb von Wochen oder Monaten, jedoch können sie in einigen Fällen auch länger anhalten.

Belastungsintoleranz (PEM) und Pacing

Fühlt Ihr Kind sich nach einer Aktivität schlechter oder verschlechtern sich Symptome innerhalb der folgenden 12–72 Stunden? Dann könnte es unter einer Belastungsintoleranz (post-exertional malaise, PEM) leiden. Sprechen Sie diese Beobachtung bei Ihrem Kinder- oder Hausarzt an. In diesem Fall ist es wichtig, Ihr Kind nicht zu überfordern, da dies zu einer gesundheitlichen Abwärtsspirale führen kann. Um Verschlechterungen zu vermeiden, ist das sogenannte Pacing entscheidend. Dies beinhaltet das Einteilen der individuellen Energiereserven.

Unterstützung und Therapieoptionen

Um betroffenen Kindern bestmöglich zu helfen, stehen verschiedene Ansätze zur Verfügung. Dazu gehören Selbsthilfe, das Verständnis der Erkrankung sowie Schulungen zum Krankheitsmanagement. Auch eine symptombezogene Behandlung kann in Betracht gezogen und individuell mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden.

Rehabilitationsmaßnahmen können sinnvoll sein, müssen jedoch individuell angepasst werden. Die aktuellen Reha-Leitlinien für ME/CFS betonen, dass Belastungsintoleranz (PEM) zwingend berücksichtigt werden muss. Standardisierte Aktivierungsprogramme sind ungeeignet und können die Symptome verschlechtern. Stattdessen sollte der Fokus auf Stabilisierung und eine symptomorientierte Therapie gelegt werden. Auch eine psychotherapeutische Begleitung kann hilfreich sein – nicht zur Behandlung der Ursache, sondern als Unterstützung im Umgang mit der Erkrankung.

Bildung, aber wie?

Jedes Kind hat ein Recht auf Bildung, doch für kranke Kinder sind individuelle Anpassungen notwendig. Möglichkeiten sind Sportbefreiungen, Nachteilsausgleiche, flexible Anwesenheitslösungen, Online-Unterricht, Telepräsenzroboter (Avatare) oder eine gestreckte Stoffverteilung über mehrere Jahre.

Für Kinder, die nicht am regulären Schulunterricht teilnehmen können, sind alternative Lösungen wie angepasster Hausunterricht erforderlich – oft in stark reduziertem Umfang.

Schule ist ein zentraler Ort für soziale Teilhabe von Kindern und Jugendlichen. Doch das bestehende Bildungssystem koppelt soziale Teilhabe automatisch an schulische Leistung.

Damit auch schwer betroffene Kinder weiterhin an der Schulgemeinschaft teilhaben können, braucht es Modelle, die soziale Einbindung ermöglichen, ohne eine gleichzeitige Leistungsanforderung vorauszusetzen.

 @NichtGenesenKidseV

