

Post Covid

&

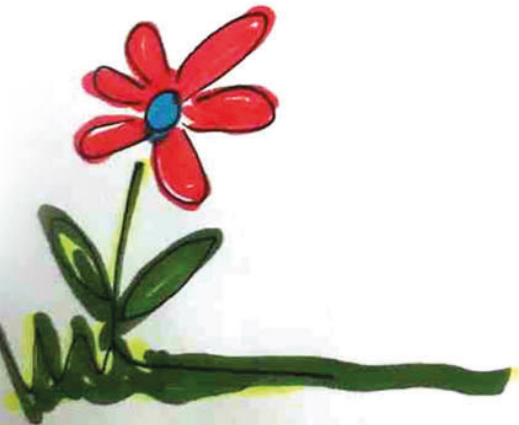
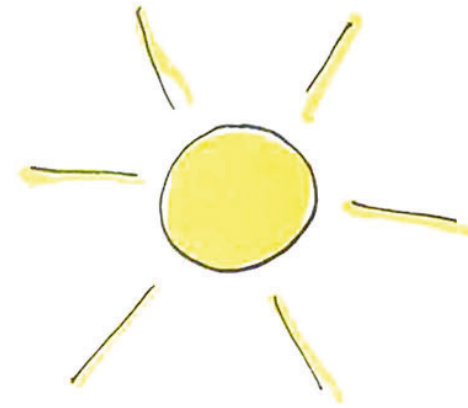
ME/CFS

für

KINDER

erklärt

von Sarah Wiese
9/2023



Für meinen Sohn und viele andere betroffene Kinder

Hallo, ich bin Sarah Wiese, Mutter eines Kindes, das an **Post-COVID** und **ME/CFS** betroffen ist. Ich stand vor der Herausforderung, **Aufklärungsmaterial** über diese Krankheitsbilder für die Schule zur Verfügung zu stellen, um die Klassenkameraden aufzuklären.

Trotz des Wissens, dass es mittlerweile viele betroffene Kinder und Jugendliche mit diesen Krankheitsbildern und deren Auswirkungen gibt, konnte ich kaum **altersgerechtes Material** finden. In meiner Verzweiflung und Hilflosigkeit entschied ich mich, selbst etwas zu gestalten.

Was sind die Ziele?

- **Altersgerechte und verständliche Aufklärung über Krankheitsbilder**
- **Aufklärung ohne Ängste auszulösen**
- **Förderung des Verständnisses für die Thematik**
- **Verhindern von gesellschaftlichen Beeinträchtigungen für das eigene Kind**
- **Schaffen von Offenheit**
- **Wahrung von Fairness**

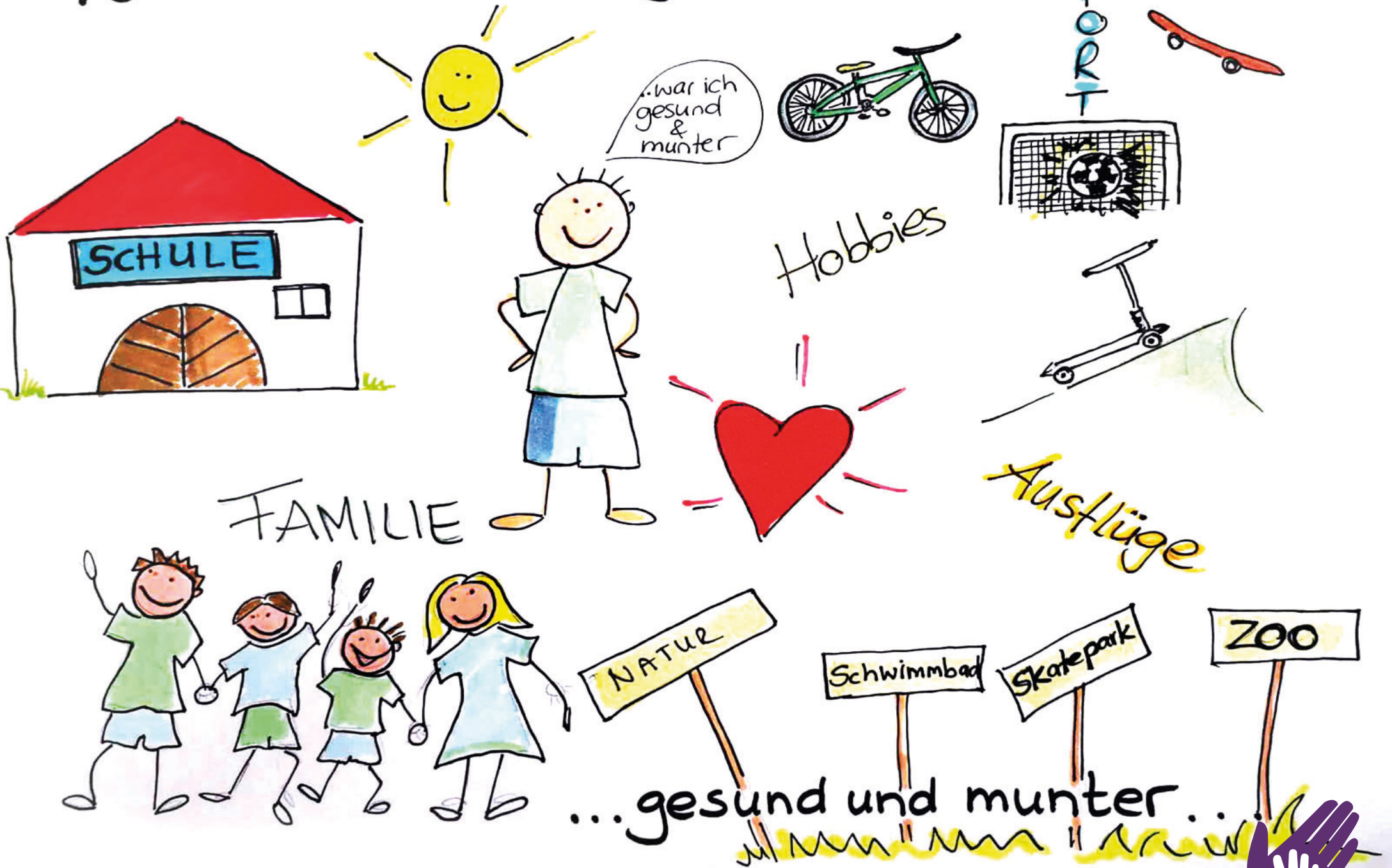
Die **Präsentation**, die daraus entstanden ist, wurde nicht nur für Klassenkameraden von den Klassenlehrern präsentiert, sondern auch am Elternabend von den Lehrern vorgestellt. Sie diente auch dazu, Familie und Freunde über die Situation aufzuklären.

In einer Zeit, in der betroffene Familien täglich mit den **Herausforderungen einer unerforschten Krankheit**, an nicht standardisierten Therapien und unzureichenden Bildungsmöglichkeiten kämpfen, soll dieses **Aufklärungswerk** nicht nur Information, sondern auch ein Stück **Sichtbarkeit und Anerkennung** in diese wirklich schwierige und außerordentliche Situation bringen. Die Kraft der Eltern sollte für die Kinder da sein.

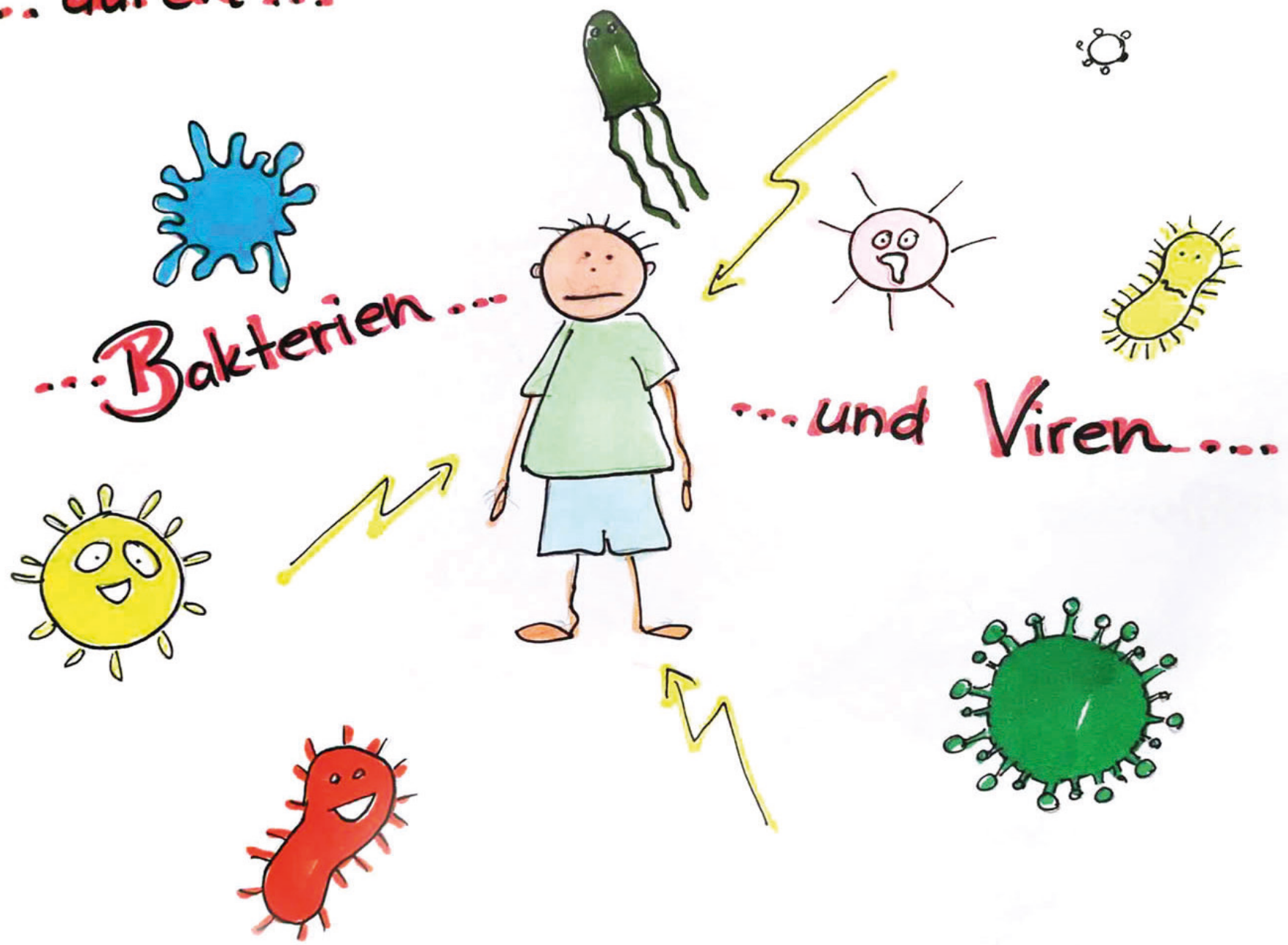
Dass ich nun einen Teil auch für viele andere betroffene Kinder und Familien beitragen kann, freut mich sehr!



Vor der Erkrankung...



... durch ...



... Bakterien ...

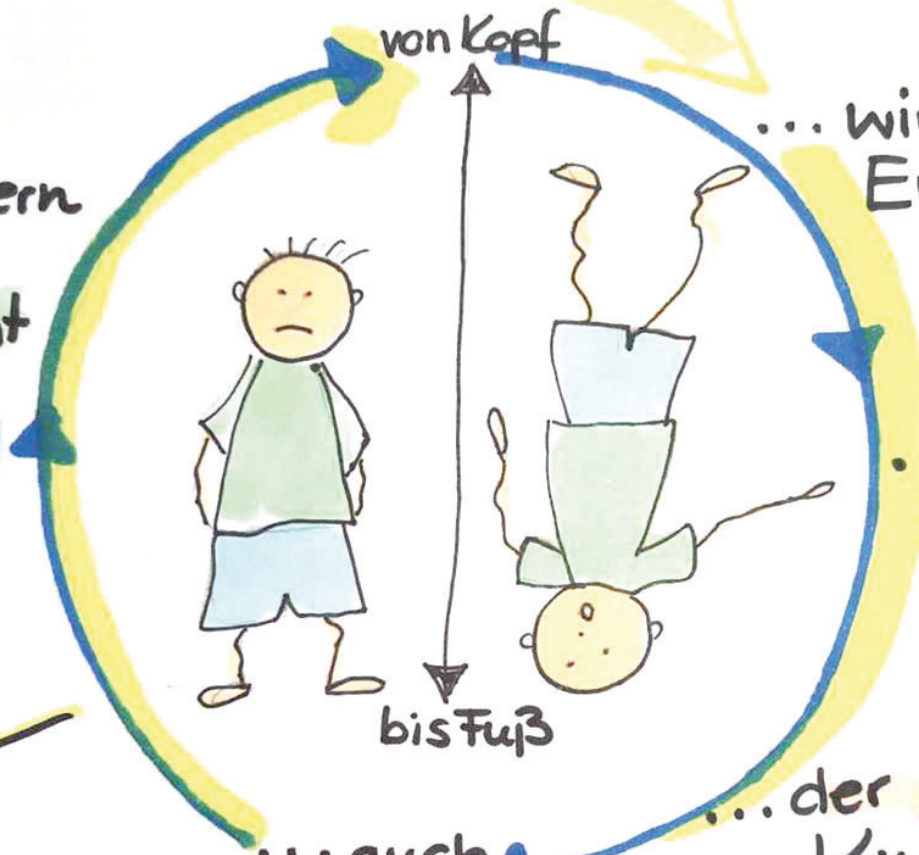
... und Viren ...

... erkrankt




Durch Viren oder Bakterien

nicht nur der Körper, sondern für diese Kinder steht die Welt gefühlt **KOPF!**



... wird diese Erkrankung ausgelöst

... der gesamte Körper ist betroffen

... der Akku des Körpers füllt sich nicht mehr vollständig oder bleibt leer 

CRASH

... auch wenn man alles machen will wie andere Kinder streikt der Körper oder wird zu sehr beanspiucht



Keine Sorge!

Diese Erkrankungen Post Covid & ME/CFS
sind nicht ansteckend!

Du bist nicht gefährdet Dich bei einem Menschen mit Post Covid oder ME/CFS anzustecken!



STELL DIR VOR ...

Das bist **DU** nach dem schlafen



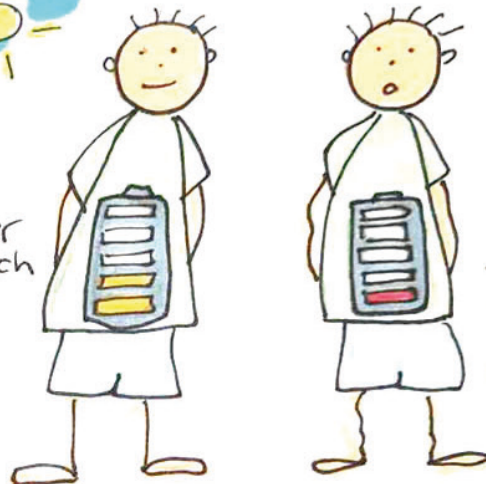
Du bist mit **Energie** aufgeladen

ist möglich und ganz normal

ist leider nicht möglich

... ein normaler **Tag** ...
Zahneputzen, anziehen, essen, spielen, schreiben, Schule, trinken

Das ist ein erkrankter Mensch nach dem schlafen...

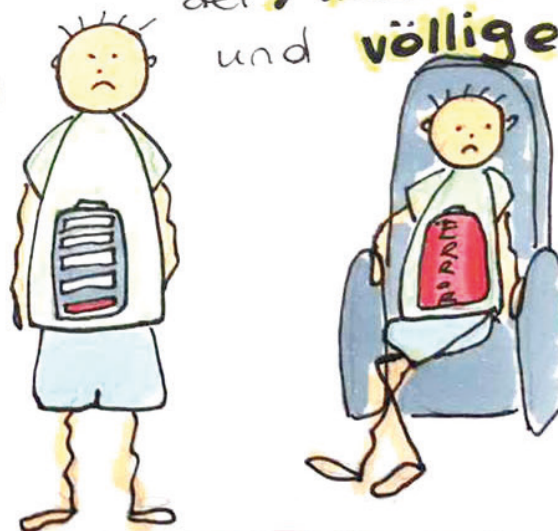


... der **Akku** ist trotz schlafen nicht aufgeladen

der **Akku** ist leer und völlig entladen



Das ist **Dein Akku** am Abend! Zeit zum schlafen



Nichts geht mehr



...und wenn man denkt

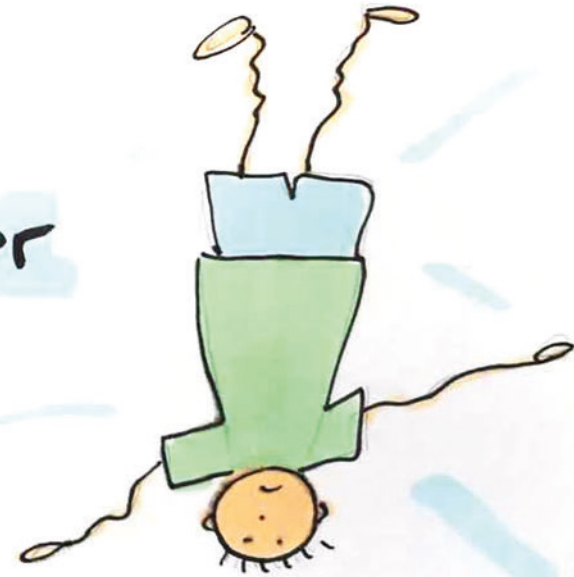
ICH WILL ABER...

und zuviel Akku verbraucht...

- ↗ einen normalen Tag
- ↘ in die Schule
- mithalten
- ↘ Sport machen
- ↘ meine Hobbies machen

... Steht der Körper wieder Kopf

und macht was er will



das nennt man dann **CRASH** nichts geht mehr !!!



Was für den Körper dann WICHTIG ist

Schonung des Körpers → Das nennt man

Pacing

Ruhepausen auch wenn man
denkt man kann noch


Der **Akku**
wird dann
nicht so schnell
leer!



Der Körper alleine
zeigt was er will



Das ist für einen erkrankten
Menschen

oft sehr blöd... 

... denn der will ja !!!



Es gibt:

gute Tage

&

schlechte Tage



...an guten Tagen...



... ist Schule
für ein paar Stunden
möglich

..sind Hausaufgaben
für ein paar
Minuten möglich



... mit Freunden spielen /
sich treffen

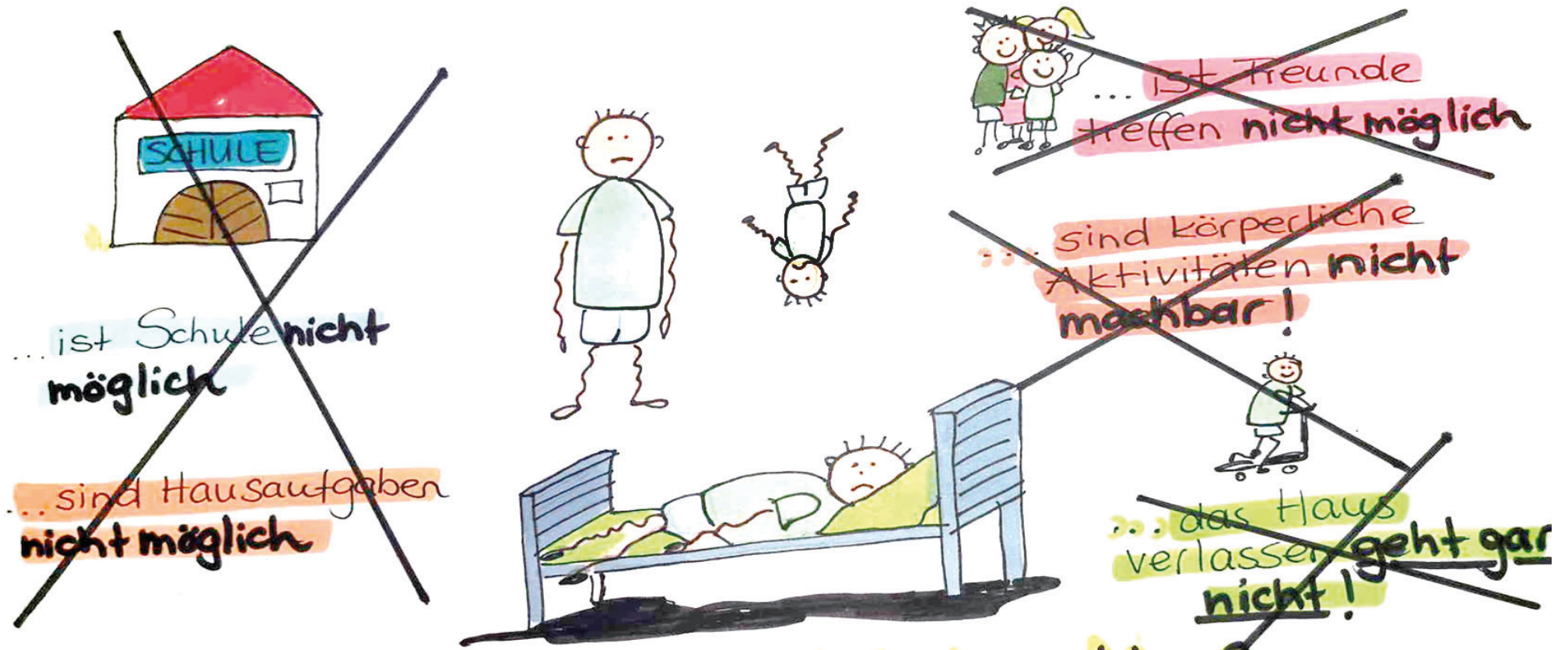
... körperliche Aktivitäten
zeitlich begrenzt möglich
z Bsp 3x 5 Minuten Scooter fahren



Da Wasser dem Körper gut tut
ist Schwimmen manchmal möglich



... an schlechten Tagen...



... an schlechten Tagen steht alles Kopf
... der Körper ist mit sich beschäftigt!

- ⊙ Temperatur
- ⊙ Probleme
- ⊙ Fieber
- ⊙ Schmerzen
- ⊙ Muskeln sind kraftlos
- ⊙ Übelkeit
- ⊙ Lichtempfindlich
- ⊙ viel mehr
- ⊙ Geräuschempfindlich
- ⊙ Atemprobleme



Schlechte Tage



dauern manchmal einen Tag

2-3 Tage

aber auch mehrere Wochen

Kommen dann

gute Tage

will man endlich wieder mehr machen



- Zum Beispiel
- in die Schule gehen
 - Freunde treffen
 - Roller fahren
 - Spaß haben

ALLES ABER WIEDER NUR BEGRENZT!



Jeder Tag... ist eine Überraschung

- ist nicht planbar
- ist anders als für
- gesunde Menschen



Wir freuen uns über jeden guten Tag!

Freu Dich mit



Freunde
die für einen
da sind!



Was sich erkrankte
Kinder wünschen ...



Mehr
Forschung
der Krankheit

GESUNDHEIT



SPASS 😊

Menschen,
die die
Krankheit
verstehen

wie früher ganz normal

- zur Schule gehen können
- wieder ihre Hobbies ausüben können
- einen normalen Alltag zu haben

ein ganz normales Leben! ❤️



Jetzt hast Du vieles über
Post Covid & ME/CFS
gehört,

Das ist super!

Gerne darfst Du es auch anderen
erklären, die noch nicht soviel
darüber wissen!

DANKE, dass Du DIR die Zeit
genommen hast !
♥



DANKE,



Herzlichen Dank an **NichtGenesenKids** und an alle, die versuchen, die Krankheit **Post-COVID & ME/CFS** zu verstehen!

Ich wünsche allen betroffenen Kids & Familien vor allem GESUNDHEIT und ganz viel Kraft sowie Menschen, die für euch da sind.

Danke an meine Kinder und meinen Mann. Danke, Lenn, dass du noch nicht aufgegeben hast! Danke, Theo, dass du so ein toller, verständnisvoller Bruder bist. Danke, Yvonne, Emma und Sophie, für eure Anregungen!





Du bist nicht allein.
Kontaktiere uns!

NichtGenesenKids i.G.
DEUTSCHLAND

Thomas-Müntzer-Platz 4, 01307 Dresden

Email: hallo@nichtgenesenkids.de

nichtgenesenkids.de

