

Long- und PostCOVID bzw. ME/CFS bei Kindern & Jugendlichen

Nach 6 bis 15% der Infektionen mit SARS-COV-2 ist mit dem Eintreten von LongCOVID zu rechnen. Dies ist ein wissenschaftlich anerkannter Fakt [1]¹.

Kinder und Jugendliche sind zahlenmäßig ähnlich oft betroffen wie Erwachsene, wenn sich auch die Symptomatik etwas unterscheidet [2]. Rein statistisch betrachtet sitzt somit in jeder oder in jeder zweiten Klasse ein betroffenes Kind. Insofern ist eine hohe Relevanz für das gesamte Schulsystem gegeben.



¹ Alle Quellenangaben per Hyperlink

Typische Symptomatik und Abgrenzung von anderen Beschwerdebildern

→ Wann spricht man von Long- oder PostCOVID oder ME/CFS?

In Abhängigkeit von Dauer und Entwicklung der Beschwerden wird von LongCOVID, PostCOVID oder der chronifizierten Form des ME/CFS gesprochen [3]:



Das Kardinalsymptom ist eine spezielle Form der **Belastungsintoleranz (Post-Exertionelle Malaise, PEM)**: Nach Überschreiten der individuellen körperlichen oder geistigen Belastungsgrenze folgt eine kurz- bis langfristige Verschlechterung der Gesamtsymptomatik. Dies tritt in vielen Fällen erst mit einer Zeitverzögerung von 24 bis 72 Stunden ein, was es besonders schwer macht, den kausalen Zusammenhang zwischen Belastung und Auswirkung zu erkennen.

Hinweise: Bei Kindern gibt es viele symptomlose Akutverläufe. Long- und Post-COVID können sich sowohl nach schweren, als auch nach "milden" oder sogar symptomlosen Akutverläufen entwickeln. Nicht immer wird ein PCR-Test als zweifelsfreier Nachweis durchgeführt. Daher kann nicht ausgeschlossen werden, dass bei entsprechenden Long- oder PostCOVID-Symptomen eine Covid-Infektion in der Vergangenheit stattgefunden hat, auch wenn es keinen Nachweis dafür gibt. Auch andere Infektionen oder Trigger können zu ME/CFS führen, nicht nur SARS-CoV-2.

→ Über welche Symptomatik klagen betroffene Kinder & Jugendliche?

Das BMG [4] nennt folgende Symptome, die generell Bedeutung für Alltagsfunktionen haben, nach initialer Erholung von der Infektion aufgetreten sind oder seit der Infektion persistieren und ggf. fluktuieren:

Häufige Krankheitszeichen bei Kindern & Jugendlichen

- anhaltende Schwäche & Erschöpfung ("Fatigue")
- Belastungsintoleranz & Post-Exertionelle Malaise
- kognitive Störungen ("Brain Fog")
- Schlafstörungen, Kopfschmerzen
- Kreislaufprobleme (Posturales Orthostatisches Tachykardiesyndrom oder POTS)
- Störungen von Geschmack & Geruch
- Kurzatmigkeit und Dyspnoe
- Gelenk- & Muskelschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden (Übelkeit, Erbrechen)

Da es unterschiedliche Krankheitsbilder mit teilweise ähnlicher Symptomatik gibt, ist es grundsätzlich notwendig, die Symptome **ärztlich abklären** zu lassen. Anders als bei psychischen Erkrankungen handelt es sich bei Long- & PostCOVID bzw. ME/CFS um einen **postviralen Zustand** und damit um eine **neuroimmunologische Erkrankung** [5, 6].

Ein wesentliches Abgrenzungsmerkmal speziell zur Depression ist z.B. das Auftreten der o.g. Belastungsintoleranz. Typisch für an Long- und PostCOVID erkrankte Kinder und Jugendliche ist, dass sie sich häufig **mehr belasten, als ihnen gut tut**.

→ *Ist eine adäquate Teilhabe an Bildung trotz ME/CFS möglich?*

Anders als im Zustand der Rekonvaleszenz nach einem Infekt ist eine stufenweise Mobilisierung bzw. ein ansteigendes Training meist kontraindiziert, da sich dadurch der Gesundheitszustand teilweise dramatisch und dauerhaft (!) verschlechtern kann.

Unterstützt werden können betroffene Kinder und Jugendliche v.a. durch **“Pacing”** [7].

Pacing: Betroffene müssen ihre eigenen körperlichen, geistigen, kognitiven und emotionalen Belastungsgrenzen richtig einschätzen und konsequent im Rahmen ihrer individuellen und täglich variablen Grenzen bleiben. Pacing muss erlernt werden.

“Pacing” sollte sich auch auf den Schulbesuch erstrecken.

Digitale Unterrichtsangebote können im Rahmen des “Pacings” eine Hilfe sein, da dann z.B. An- und Abreise zur Schule entfällt. Abhängig vom Schweregrad der betroffenen Kinder & Jugendlichen

- müssen diese eine Weile mit der Schule ganz pausieren,
- können sie nur teilweise den Unterricht besuchen,
- beträgt die individuelle Aufmerksamkeitsspanne manchmal nur wenige Minuten täglich,
- kann der Sportunterricht nicht besucht werden

Auch Kinder, die an ME/CFS erkrankt sind, brauchen soziale Kontakte und die Möglichkeit der **Teilhabe an Bildung** [8]. Dabei muss stets der Rahmen ihrer individuellen Grenzen beachtet werden.

Um sowohl eine für das individuelle Krankheitsbild bestmögliche Beschulungsmöglichkeit ermitteln zu können als auch die schulische Präsenzpflcht formal zu erfüllen, müssen Elternhaus und Schule immer wieder miteinander das Gespräch suchen und auf der Basis der gesetzlichen Möglichkeiten Lösungen suchen [9, 10, 11].

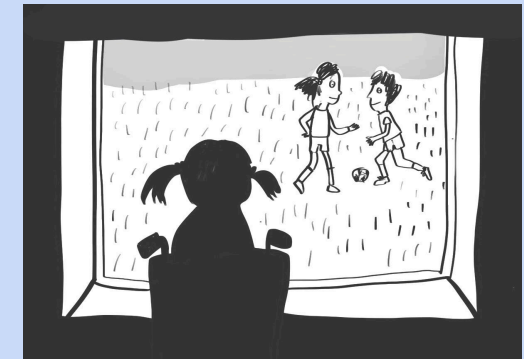
Mit Blick auf potentielle **Nachteilsausgleiche** oder **sonderpädagogische Förderbedarfe** sollten Lehrkräfte die Eltern darauf hinweisen, dass **ärztliche Gutachten** nötig sind.

Mit Hilfe solcher Gutachten können z.B. auch längere Fehlzeiten oder eine spätere stufenweise Wiedereingliederung in den Präsenz- oder digitalen Unterricht gerechtfertigt werden [12].

Hinweise: Nachteilsausgleiche können sich hilfreich für die Prüfungssituationen auswirken. Niederschwellige Maßnahmen wie bspw. potenzielle sonderpädagogische Förderbedarfe für die Bewältigung des täglichen Unterrichts kann die Schule in der Regel selbständig festlegen, bei komplexeren rechtlichen Fragen muss die vorgesetzte Behörde eingebunden werden.

→ *Wohin können sich Eltern betroffener Kinder wenden?*

Die Situation stellt sich für die Eltern nicht einfach dar, da es nur sehr wenige Ärztinnen und Ärzte gibt, die ME/CFS nach aktuellem Wissenstand [13] behandeln können. Deswegen empfiehlt sich zur individuellen Unterstützung die Kontaktaufnahme der Eltern betroffener Kinder mit Patientenorganisationen wie Fatigatio e.V. [14] oder der Elterninitiative ME/CFS-krankte Kinder und Jugendliche München e.V. [15].



Weiterführende Links:

<https://www.bmg-longcovid.de/> (BMG Initiative LongCOVID)

<https://www.mecfs.de/longcovid/> (Website DG ME/CFS)

<https://www.mri.tum.de/chronische-fatigue-centrum-fuer-junge-menschen-mcfc> (Website Klinikum TU München)

IMPRESSUM: (Lizenz: CC-BY-SA 4.0)

Initiative BildungAberSicher

Website: www.bildungabersicher.net

auf Twitter / X: [@bildungsicher](https://twitter.com/bildungsicher)

Quellenangaben 1-15:

