

FUNKTIONELLE BESCHWERDEN BEI KINDERN



Wege zu mehr Wohlbefinden und innerer Ruhe. Die Beschwerden sind echt, jedoch finden sich keine organischen Ursachen. Häufig verstärken Stress, Gefühle und Anspannung die Wahrnehmung. Funktionelle Beschwerden zeigen, dass Körper, Geist und Seele sich gegenseitig stark beeinflussen. Wenn es einem gut geht, werden leichte Beschwerden kaum wahrgenommen; geht es einem schlecht, fühlt sich das Gleiche oft viel schlimmer an.

Erkennung



HÄUFIGKEIT

Beschwerden eher in Ruhephasen (z. B. Abends).

MEDIZINISCH

Unauffällige Untersuchungen.

KEINE UNTERBRECHUNG

Kind unterbricht keine liebsten Aktivitäten.

WECHSELHAFTER VERLAUF

Häufig wechselnde Intensität.

INTUITIVES GEFÜHL

Oft haben die Eltern schon selbst das Gefühl, „dass es von der Seele ausgeht“.

ABLENKBARKEIT

Ablenkung reduziert Schmerzen.

Häufige Beispiele



KOPFWEH/

SPANNUNGSKOPFSCHMERZ

BAUCHSCHMERZEN

SCHWINDEL/ BENOMMENHEIT

MIGRÄNE

ÜBELKEIT

Gefühl von einem „Kloß im Hals“

Warnzeichen



ÄRZTLICHE ABKLÄRUNG

Warnzeichen unbedingt ärztlich abklären!

BLUT IM STUHL/ERBRECHEN

NÄCHTLICHE STARKE SCHMERZEN

NEUE SCHWÄCHE/TAUBHEIT

GEWICHTSVERLUST, GEDEIHSSTÖRUNG

HÄUFIGES ERBRECHEN

ANHALTENDES FIEBER

Was hilft?



REGELMÄSSIGKEIT

Schlaf, Essen, Bewegung, und Schule.

AKTIV BLEIBEN

Teilhabe als Ziel.

ENTSPANNUNG ÜBEN

Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Atmung, Imagination, Achtsamkeit (siehe unten).

LOBEN UND DRANBLEIBEN

kurz & oft üben.

GEMEINSAM

Eltern dürfen mitmachen.

Autogenes Training (AT)



DAUER

Kurzform: 5-7 Minuten.

START

Bequeme Haltung. Augen schließen.

FORMEL WIEDERHOLEN

Z. B. „Mein Rechter Arm ist schwer.“ Dabei mit Bildern arbeiten: „Arm wie ein warmer Sandsack“, „Bauch wie eine Katze in der Sonne“.







ZUM ABSCHLUSS

Am Ende tief durchatmen, zurücknehmen (strecken, Augen öffnen).

HÄUFIGKEIT

1-2 x täglich, 6-8 Wochen üben.



<p>Muskeln entspannen (Jacobson, PMR)</p> 	<p>DAUER Kurzform: 6-10 Minuten</p> <p>ÜBUNGSVERLAUF Nacheinander anspannen (5 Sek.) → lösen (10-15 Sek.) und nachspüren.</p>	<p>REIHENFOLGE Hände/Fäuste → Arme/Schultern → Gesicht → Bauch → Gesäß → Beine/Zehen.</p>	<p>KINDER-TIPP Geschichten einbauen: „Bär macht sich stark – Maus wird locker“.</p>	<p>HÄUFIGKEIT Täglich oder jeden 2. Tag; Wirkung nach 2-4 Wochen.</p>
<p>Atemübung</p> 	<p>4-6-ATMUNG 4s ein → 6s aus (Lippenbremse).</p> <p>UMGEBUNG Ruhiger Ort, Handy lautlos.</p>	<p>DAUER 3-5 Minuten, auch bei Beschwerden.</p> <p>WIRKUNG Hilfreich bei Übelkeit.</p>	<p>„PLÜSCHTIERSURFEN“ Hand oder Stofftier auf den Bauch und die Bauchatmung spüren.</p>	<p>UNAUFFÄLLIGE ANWENDUNG In Schule leise anwendbar.</p>
<p>Geführte Traumreise</p> 	<p>DAUER 5-10 Min. ruhige Geschichte/Audio.</p>	<p>FOKUS Aufmerksamkeit umlenken.</p> <p>ENTSPANNUNG Körper beruhigen.</p>	<p>HÄUFIGKEIT Regelmäßig üben, ohne Leistungsdruck.</p> <p>GEMEINSAM Mit Eltern gemeinsam starten.</p>	<p>POSITIVE GEDANKEN Wohlfühlort, positive Bilder.</p>
<p>Meditation</p> 	<p>DAUER 3-Minuten-Atmefokus.</p> <p>KONZENTRATION 5-Sinne-Check.</p>	<p>HÄUFIGKEIT Kurz & regelmäßig.</p> <p>ACHTSAMKEIT Gedanken ziehen lassen.</p>	<p>IM ALLTAG Ritual im Tagesablauf.</p>	<p>KEIN DRUCK Geduldig bleiben.</p>
<p>Suggestion</p> 	<p>SICHERE UMGEBUNG Wärmflasche/kühles Tuch, Tee/Wasser, Nähe, Decke, kurze Massage.</p>	<p>DAS ZIEL Beruhigen und Zuversicht stärken.</p>	<p>ERFOLG FÖRDERN Kleine Fortschritte loben.</p>	<p>TONFALL Ruhige Worte, wie „Das hilft dir jetzt“.</p>
<p>Übungsplan (Vorschlag)</p> 	<p>HÄUFIGKEIT Öfter kurz ist besser als selten und lang.</p>	<p>PMR UND AT Mo/Do/Sa: PMR 6-10 Min. Di/Fr: AT 5-7 Min.</p>	<p>TRAUMREISE UND MEDITATION 2-3 x pro Woche.</p> <p>ANPASSUNGEN Flexibel anpassen.</p>	<p>4-6-ATMUNG Täglich 3-5 Min. Zusätzlich bei Beschwerden.</p>



USZ:
AUDIO-ÜBUNGEN



TK:
MP3-DOWNLOADS



**UNIVERSITÄT
MAGDEBURG**



MHH:
PMR FÜR KINDER (PDF)



Neben den hier beschriebenen, zu Hause umsetzbaren Methoden gibt es auch weitere wirksame Therapieoptionen, die Kosten verursachen können, wie z. B. Psychotherapie (z. B. über „Gesund aus der Krise“ 10h gratis), psychologische Therapien (inkl. Kognitiver Verhaltenstherapie), klinische Hypnose und Biofeedback. Diese werden vor allem bei anhaltenden oder stark belastenden Beschwerden empfohlen. Wir besprechen das gerne mit euch in der Ordination – einfach fragen.