

# Sicherer beim Arztbesuch

## Ein Wegweiser für Eltern und Angehörige

### Liebe Eltern, liebe Angehörige und Bezugspersonen,

der Besuch beim Arzt kann für Kinder mit selektivem Mutismus eine besonders belastende Erfahrung sein. Kinder, die unter dieser Sprechangst leiden, fühlen sich oft hilflos und überfordert, weil es ihnen schwerfällt, ihre Ängste und Bedürfnisse in solchen Momenten auszudrücken. Uns ist bewusst, wie herausfordernd solche Situationen für Sie als Eltern oder Bezugspersonen sein können. Deshalb möchten wir Ihnen Mut machen und Sie mit ein paar Anregungen unterstützen, um den Arztbesuch für Ihr Kind und auch für Sie selbst so angenehm wie möglich zu gestalten.

### Wie Sie Ihrem Kind Halt und Sicherheit geben können

Es gibt verschiedene Wege, wie Sie als Bezugsperson Ihrem Kind dabei helfen können, Ängste zu bewältigen und sich bei Arztbesuchen sicherer zu fühlen. Eine der wichtigsten Grundlagen ist Ihre innere Haltung und die Art, wie Sie mit Ihrem Kind kommunizieren:



Innere  
Haltung und  
Kommunikation



Eigene  
Erfahrungen  
teilen



Vorbereitung



Hilfsmittel und  
Strategien



Entspannungs-  
techniken

## **Innere Haltung und Kommunikation**

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Rolle der Ärzte. Erklären Sie in einfachen Worten, dass Ärzte da sind, um zu helfen und dass sie möchten, dass es uns gut geht. Es ist wichtig, die Ängste Ihres Kindes ernst zu nehmen. Auch wenn es oft verlockend ist, beruhigende Phrasen wie „Es wird schon nicht so schlimm“ oder „Das tut gar nicht weh“ zu sagen, kann dies die Angst eher verstärken, da das Kind das Gegenteil herauszuhören scheint. Besser ist es, die Gefühle Ihres Kindes zu spiegeln, indem Sie sagen: „Ich sehe, dass du Angst hast.“ Fügen Sie dann beruhigende Worte hinzu, wie: „Ich bin die ganze Zeit bei dir. Wir schaffen das gemeinsam.“ Ein solch verständnisvolles und einfühlsames Verhalten stärkt das Vertrauen und gibt Ihrem Kind das Gefühl, dass es in dieser herausfordernden Situation nicht allein ist.

## **Vertrauen durch eigene Erfahrungen stärken**

Wenn Sie authentisch bleiben und eigene Erfahrungen mit Ihrem Kind teilen, zeigen Sie ihm, dass es in seiner Angst nicht allein ist. Sie könnten zum Beispiel sagen: „Ich habe auch manchmal Angst vor Spritzen. Aber ich weiß, dass es nur ganz kurz wehtut, und danach geht es mir besser und mich schützt.“ Sie könnten Ihrem Kind auch eigene kleine Strategien zeigen, um mit Stress umzugehen, wie zum Beispiel tiefes Durchatmen, das Nutzen von Anti-Stress-Spielzeug (man kann auch einfach eine Kastanie mit der Hand drücken) oder Ablenkung durch das Denken an schöne Dinge.

## **Vorbereitung ist der Schlüssel**

Die Vorbereitung auf den Arztbesuch ist ebenso wichtig wie der Besuch selbst. Kinder, insbesondere jene mit selektivem Mutismus, fühlen sich sicherer, wenn sie wissen, was sie erwartet.

- Durch Spielen Ängste abbauen: Spielen Sie vor dem Arzttermin zusammen Arzt “Das Kuscheltier muss zum Doktor”. Ein Arztkoffer und eine Puppe oder ein Kuscheltier (dieses Übergangsobjekt ist dann der Patient) können dabei helfen, die Rolle des Arztes zu simulieren. Lassen Sie Ihr Kind in die Rolle des Arztes schlüpfen. Dieses Rollenspiel gibt Ihrem Kind die Möglichkeit, seine Ängste in einer kontrollierten Umgebung zu verarbeiten. Seien Sie dabei nicht überrascht, wenn das Kind zunächst aufgeregt oder rabiatagiert – dies ist ein natürlicher Ausdruck des Macht- und Ohnmachtempfindens, das im Spiel ausgeglichen wird.
- Orientierung bieten: Kinder brauchen Vorhersehbarkeit. Sagen Sie Ihrem Kind rechtzeitig, was beim Arztbesuch geschehen wird, anstatt es unangenehm zu überraschen, zum Beispiel mit einer Impfung. Das ehrliche Herangehen schafft Vertrauen und nimmt Ihrem Kind das Gefühl der Ohnmacht.

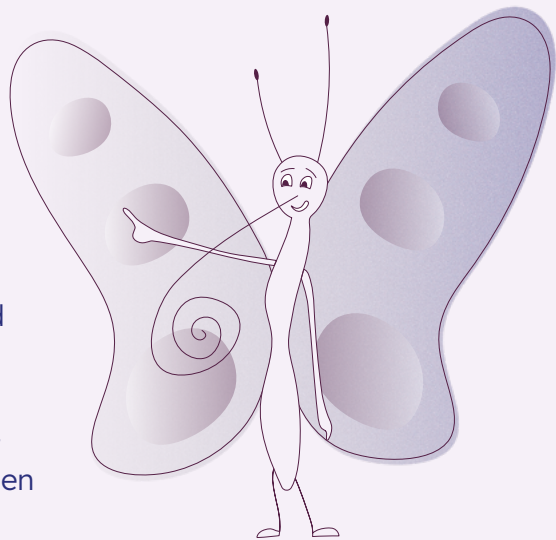
## Hilfsmittel und Strategien, um Ihrem Kind zu helfen

- Visuelle Hilfen: Einige Kinder können ihre Emotionen besser ausdrücken, wenn sie dazu keine Worte nutzen müssen. Verwenden Sie zum Beispiel eine Skala, auf der Ihr Kind zeigen kann, wie es sich fühlt. So bleibt es handlungsfähig, auch ohne sprechen zu müssen. Eine weitere Möglichkeit sind Ampelkarten, mit denen Ihr Kind Zustimmung, Pausen oder Ablehnung signalisieren kann.
- Stressfreie Zeiten planen: Versuchen Sie, den Arztbesuch auf eine Zeit zu legen, in der Ihr Kind normalerweise entspannt und ausgeruht ist. Vermeiden Sie Stoßzeiten in der Praxis, um unnötigen Stress durch volle Wartezimmer zu vermeiden. Sie können den Arztbesuch mit positiven Erlebnissen verknüpfen, wie dem Vorlesen des Lieblingsbuchs im Wartezimmer, gemeinsamem Malen oder Lego-Bauen. Nach dem Termin können Sie eine kleine Belohnung in Aussicht stellen, wie ein Eis, gemeinsames Basteln oder eine gemütliche Kuschelpause. Rituale dieser Art schaffen Vorfreude und geben Ihrem Kind Sicherheit.

## Entspannungstechniken für den Arztbesuch

Um Ihnen und Ihrem Kind zu helfen, vor und während des Arztbesuchs ruhig zu bleiben, möchten wir Ihnen eine einfache, aber wirkungsvolle Entspannungsübung ans Herz legen: „Die Reise des Schmetterlings“ von Kati Bohnet. Diese Übung hilft, das Nervensystem in einen Zustand der Ruhe zu versetzen und kann sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen zu mehr Gelassenheit führen. Sie finden die Übung auf YouTube und können sie gemeinsam durchführen.

Je sicherer und ruhiger Sie sich als Bezugsperson fühlen, desto eher wird sich Ihr Kind an dieser Gelassenheit orientieren und den Arztbesuch besser meistern.



**Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind viel Erfolg und alles Gute für den nächsten Arztbesuch. Trauen Sie sich, auf sich und Ihr Kind zu vertrauen – Sie sind nicht allein auf diesem Weg.**

Herzlichst,

Pia Zucht