

Gesundheitskompetenz beginnt im frühen Kindesalter. Gerade in einer Kita-Umgebung begegnen Kinder häufig [kita.de](https://www.kita.de) Themen rund um Krankheit, sei es durch Husten, Schnupfen oder das Unwohlsein eines Freundes. Wie wir als pädagogische Fachkräfte oder Eltern darüber sprechen, beeinflusst maßgeblich, wie Kinder Krankheit wahrnehmen und damit umgehen lernen. Dieser Blogbeitrag erklärt, welche Wörter und Formulierungen Sie vermeiden sollten, um „Panikmache“ zu vermeiden und gleichzeitig sachlich und altersgerecht zu bleiben.

Gesundheitskompetenz: Warum sie früh gefördert werden sollte

Schon Kinder im Kindergartenalter können einfache Krankheiten verstehen, wenn wir sie passend unterstützen. Gesundheitskompetenz bedeutet, Krankheiten richtig einordnen zu können, zu wissen, wann man Hilfe holen sollte, und sich sicher zu fühlen im Umgang mit Symptomen. Diese Fähigkeiten müssen aufgebaut werden und beginnen beim alltäglichen Gespräch.

Die Kita bietet dafür einen idealen Lernort. Routinen und klare Regeln helfen Kindern, die körperliche Selbstwahrnehmung zu entwickeln und den Umgang mit Krankheiten besser zu verstehen. Auch der Respekt vor dem eigenen Körper und das Wissen, dass es okay ist, sich Hilfe zu holen, sind wichtige Bausteine.

Wörter und Formulierungen, die Panik auslösen können – besser vermeiden

Manche Begriffe verstärken bei Kindern Angstgefühle oder führen zu Missverständnissen. Um Panikmache zu vermeiden, nutzen Sie folgende Hinweise:

- **Vermeiden Sie Begriffe wie:** „sehr schlimm“, „gefährlich“, „böartig“, „krankhaft“, „ansteckend wie eine Seuche“, „gestorben an ...“
- **Wörter, die überfordern:** Fremdwörter ohne Erklärung (z.B. „Infektion“, „Virus“) sollten kindgerecht übersetzt werden.
- **Keine Schuldzuweisungen:** Worte oder Aussagen, die Kinder glauben lassen, sie hätten etwas falsch gemacht („Du hast dich nicht die Hände gewaschen, deswegen bist du krank“), provozieren unnötige Angst und Scham.
- **Keine Übertreibungen oder Horrorszenarien:** Zum Beispiel „Das wird jahrelang dauern“ oder „Du wirst nie wieder gesund“ sollten vermieden werden.

Warum ist sachliches und altersgerechtes Erklären so wichtig?

Kinder sind neugierig und verstehen mehr, als wir oft denken. Wenn Sie ehrlich, aber sachlich erklären, geben Sie ihnen das Gefühl von Sicherheit. Das schafft Vertrauen und verhindert, dass Fantasie die Führung übernimmt und Kinder sich unnötige Sorgen machen.

Wie erklärt man Krankheiten altersgerecht?

Die Sprache sollte immer an das Entwicklungsniveau des Kindes angepasst sein:

1. **Für 3- bis 5-Jährige:** Nutzen Sie einfache, vertraute Wörter wie „das macht den Bauch weh“ oder „dein Körper braucht Ruhe, um wieder stark zu werden“.
2. **Für 6- bis 8-Jährige:** Erklären Sie grundlegende Zusammenhänge, z.B. „Krankheiten kommen von kleinen winzigen Sachen, die wir nur mit dem Mikroskop sehen können. Sie können manchmal unseren Körper ärgern, aber Ärzte helfen uns, gesund zu bleiben“.

3. **Für ältere Kinder:** Vermitteln Sie grundlegende Infos auf Augenhöhe und beantworten Sie Fragen offen und ehrlich.

Positive und beruhigende Formulierungen, die helfen können

- „Manchmal fühlen wir uns nicht wohl, aber meistens geht es schnell wieder besser.“
- „Der Arzt oder die Ärztin hilft uns, damit wir schnell wieder spielen können.“
- „Wenn du dich nicht gut fühlst, kannst du uns immer sagen, damit wir dir helfen.“
- „Dein Körper ist sehr schlau und kämpft gegen die Krankheit.“

Kita-Alltag als Lernort: Routinen und Regeln für den Umgang mit Krankheit

Im Kita-Alltag können wir Kinder durch nachhaltige Routinen sicher begleiten:

- **Regelmäßiges Händewaschen:** Gemeinsam statt belehrend üben, warum saubere Hände wichtig sind.
- **Klare Regeln zum Umgang mit Krankheitszeichen:** Zum Beispiel „Wenn du Fieber hast oder dich richtig schlecht fühlst, sag es uns.“
- **Offenes Sprechen erlauben:** Kinder ermutigen, ihre Gefühle oder Sorgen zu benennen.

Diese Rituale festigen das Vertrauen in die Umgebung und sorgen dafür, dass Kinder Krankheit nicht als Gefahr, sondern als etwas Begreifbares kennenlernen.

Eltern als Vorbilder und Gesprächspartner

Eltern sind im Thema Gesundheit und Krankheit für Kinder die wichtigsten Bezugspersonen. Sie prägen den Umgang stark mit. Deshalb empfehlen wir:



- Sprechen Sie offen und positiv mit Ihren Kindern über Krankheit.
- Nutzen Sie digitale Informationsangebote, um sich selbst gut zu informieren und Fragen des Kindes kompetent zu beantworten. Zum Beispiel können Sie gemeinsam kindgerechte Videos oder Websites ansehen.
- Bleiben Sie ruhig und sachlich, um keine Panik zu erzeugen.

- Zeigen Sie, dass Arztbesuche nichts Bedrohliches sind, sondern ein guter Weg, um gesund zu bleiben.

Vertrauen aufbauen bei Arztbesuchen

Viele Kinder haben Angst vor dem Arzt oder der Ärztin, weil sie das Neue und Unbekannte nicht einschätzen können. Helfen Sie, Vertrauen aufzubauen durch:

- Erklären, was passieren wird, z. B. „Die Ärztin schaut in deinen Hals, um zu sehen, dass alles in Ordnung ist.“
- Erlauben, Fragen zu stellen und Wünsche zu äußern (z. B. „Darf ich vorher auf das Untersuchungsbett gucken?“)
- Fotos oder Bilderbücher über den Arztbesuch anschauen und kindgerecht besprechen.

Regionalen Giftnotruf kennen und nutzen

Unfälle oder plötzliche Unwohlsein sind in Familien Alltag – Wissenssicherheit kann Stress reduzieren.

Der regionale Giftnotruf ist eine wichtige Anlaufstelle für Eltern und Fachkräfte, wenn es um Vergiftungen geht. Die Nummern sind kostenlos und stets erreichbar.

Speichern Sie sich die Nummer des regionalen Giftnotrufs auf Ihrem Handy. Er kann schnell Hilfestellung geben und Sicherheit vermitteln, ohne unnötige Panik auszulösen.

Checkliste für Gespräche mit Kindern über Krankheit

Checkpunkt Was sollten Sie tun? Was sollten Sie vermeiden? Sprache Nutzen Sie einfache, klare Worte, erklären Sie auch Fremdwörter kindgerecht. Keine unnötigen Fachbegriffe, keine Übertreibungen oder Horrorszenarien.

Tonalität Bleiben Sie ruhig, sachlich und vertrauensvoll. Keine Panikmache, keine dramatischen Ausdrücke.

Erklärung Passen Sie die Erklärungen dem Alter des Kindes an. Keine zu komplexen oder beängstigenden Details für kleine Kinder. Routinen Verankern Sie gesunde Alltagsregeln wie Händewaschen. Keine Schuldzuweisungen bei Krankheit. Elternarbeit Verweisen Sie auf zuverlässige digitale Informationsangebote und regionale Hilfen wie den Giftnotruf. Keine unbegründeten Warnungen oder Intransparenz. Arztbesuch Bereiten Sie Kinder behutsam vor und bauen Sie Vertrauen zum Fachpersonal auf. Keine angstmachenden Kommentare über mögliche Behandlungen.

Fazit

Das Gespräch über Krankheit mit Kindern sensibel zu gestalten ist eine wichtige Aufgabe, die wir als Fachkräfte und Eltern mit Ruhe, Klarheit und altersgerechter Sprache angehen sollten. Vermeiden Sie Wörter und Formulierungen, die Angst schüren können, und setzen Sie stattdessen auf sachliche Erklärungen und positive Beispiele. Nutzen Sie die Kita als sicheren Lernort mit festen Routinen und sprechen Sie offen über Gesundheit. Damit fördern wir langfristig die Gesundheitskompetenz der Kinder.

Gut informierte Eltern und pädagogische Fachkräfte, die sich bei Bedarf über digitale Informationsangebote sowie den regionalen Giftnotruf schnell beraten können, stärken diese Entwicklung zusätzlich.

