

Blutabnahme & Impfung vorbereiten

Checkliste für Eltern – Ankündigung, Ablenkung und wichtige Dinge für den Termin

Tipp: Kündigen Sie den Termin so an, wie es zu Ihrem Kind passt – meist reichen 1 bis 2 Tage vorher. Zu früh löst oft tagelange Anspannung aus, zu spät fühlt sich wie eine Überraschung an. Erklären Sie kurz und ehrlich, was passiert, statt zu beschönigen.

Termin-Informationen

Datum & Uhrzeit des Termins	Praxis / Klinik
Art des Termins (Blutabnahme / Impfung / beides)	Name des Arztes / der Ärztin
Wer begleitet mein Kind?	Betäubungspflaster gewünscht? (ja/nein)

Was hilft meinem Kind? / Was sollte vermieden werden?

Vorbereitung zuhause

- ☐ **Termin altersgerecht angekündigt (meist 1-2 Tage vorher)**
Kurz und ehrlich erklären, was passiert – ohne zu beschönigen oder zu dramatisieren.
- ☐ **Keine falschen Versprechen gemacht**
Nicht 'Das tut gar nicht weh', sondern ehrlich und vorhersehbar formulieren – passt zu 'ankündigen statt überraschen'.
- ☐ **Ablauf mit Bildern, Social Story oder Video erklärt**
Viele Kinder profitieren davon, den Ablauf vorher gemeinsam anzuschauen.
- ☐ **Bei Bedarf mit Spielzeugarztbox oder im Rollenspiel geübt**
- ☐ **Betäubungspflaster/-creme mit Arzt oder Apotheke abgeklärt (z. B. EMLA)**
Muss meist 30-60 Minuten vorher aufgeklebt werden – rechtzeitig einplanen.

Vorbereitung zuhause (Fortsetzung)

- ☐ **Besondere Bedürfnisse der Praxis vorab mitgeteilt**
Zum Beispiel Reizempfindlichkeit, Angst vor Nadeln, Schwierigkeiten mit Berührung oder Kommunikation.
- ☐ **Kleidung mit hochziehbaren oder kurzen Ärmeln ausgewählt**
- ☐ **Ablenkungsgegenstand eingepackt (Fidget, Handy, Kuscheltier)**
- ☐ **Belohnung oder kleines Ritual für danach geplant**
- ☐ **Falls erforderlich: geklärt, ob das Kind nüchtern kommen muss**
Nur wenn die Arztpraxis dies ausdrücklich angeordnet hat – sonst normal essen und trinken lassen.
- ☐ **Termin nach Möglichkeit auf ruhige Tageszeit gelegt**
Erster oder letzter Termin des Tages: weniger Wartezeit, weniger Menschen im Wartezimmer.

Was mitnehmen

- | | |
|--|---|
| ☐ Impfausweis / Kinderuntersuchungsheft (U-Heft) | ☐ Snack und Getränk für danach (sofern nicht ärztlich anders angeordnet) |
| ☐ Krankenkassenkarte | ☐ Betäubungspflaster (rechtzeitig vorher aufgeklebt) |
| ☐ Ablenkungsgegenstand oder Kuscheltier | ☐ Kleine Belohnung für danach |
| ☐ Kopfhörer oder Ohrstöpsel (bei Lärmempfindlichkeit) | |

Ablenkungsstrategien während des Termins

- ☐ **Blick bewusst weglenken**
Zum Beispiel ein Poster, das Fenster oder ein Bild an der Decke ansehen.
- ☐ **Lieblingslied oder Hörspiel über Kopfhörer laufen lassen**
- ☐ **Gemeinsam laut zählen oder atmen**
Zum Beispiel rückwärts von 10 zählen oder ruhig ein- und ausatmen.
- ☐ **Hand halten oder festen Druck geben**
Fester Druck (Deep Pressure) wirkt bei vielen Kindern beruhigend.
- ☐ **Ankündigen statt überraschen**
Zum Beispiel: 'Gleich piekst es kurz, dann ist es geschafft.'
- ☐ **Nur echte Wahlmöglichkeiten anbieten**
Etwa welcher Arm, Kopfhörer ja/nein oder sitzen/liegen – nicht fragen, ob die Impfung überhaupt stattfinden soll.
- ☐ **Option 'nicht hinsehen' anbieten, wenn das hilft**

Diesen Hinweis können Sie ausdrucken und dem Praxisteam vor dem Termin zeigen:

„Mein Kind ist autistisch. Es hilft: kurz und konkret ankündigen, was gleich passiert, keine Überraschungen, klare Reihenfolge und nach Möglichkeit wenig Wartezeit. Vielen Dank für Ihr Verständnis!“

Nach dem Termin

- ☐ **Belohnung oder Ritual wie geplant umgesetzt**
 - ☐ **Kind für das Mitmachen gelobt – unabhängig vom Verlauf**
- Was hat gut geklappt? Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?

.....

.....

.....