

**Gesund** macht  
Schule

## Elternbrief Wenn das Kind krank ist

### Kranke Kinder brauchen Erholung

Kinder haben ein Recht auf ein gesundes und unversehrtes Leben. Sie haben aber auch ein Recht auf Kranksein und Erholung.

Statistisch gesehen machen gerade Kinder in den ersten sechs Lebensjahren Bekanntschaft mit mehr als 200 Viren, die Infekte der oberen Luftwege, Schnupfen, Husten und Halsentzündungen auslösen können. Schulkinder erkranken im Schnitt sechs- bis achtmal im Jahr an Virusinfekten, Jugendliche im Schnitt nur noch fünfmal pro Jahr.

Ein krankes Kind benötigt – neben einer eventuell nötigen medizinischen Behandlung – vor allem eine Bezugsperson, die sich liebevoll kümmert und es gut versorgt. Kranke Kinder brauchen eine Auszeit in Form von Ruhe, Fürsorge und Pflege zu Hause. Sie sollten erleben, dass Krankheiten nicht allein durch Medikamente bewältigt werden.

### Wann soll das Kind zu Hause bleiben?

Insbesondere bei Fieber über 38 Grad Celsius, Erbrechen oder Durchfall gehören Kinder ins Bett und nicht ins Klassenzimmer – zur eigenen Schonung und aus Rücksicht auf die Mitschülerinnen und Mitschüler. Aus einigen Schulen wird aber berichtet, dass manche Eltern ihre Kinder auch bei Krankheit in die Schule schicken, damit sie wichtigen Lernstoff nicht verpassen.

### Wie Sie Ihr Kind beim Gesundwerden unterstützen

- Neben einer guten medizinischen Versorgung braucht Ihr Kind Geborgenheit, Trost und die Sicherheit, dass eine vertraute Bezugsperson da ist.
- Geschichten vorgelesen bekommen, Hörspiele hören – all dies kann zu seiner Genesung beitragen.
- Wenn Ihr Kind vom Familienalltag nicht ausgeschlossen sein möchte, kann das Sofa im Wohnzimmer als Bett genutzt werden.
- Viel Ruhe und wenig Medienkonsum sind empfehlenswert! Ausreichend Schlaf und ein ruhiger Tagesablauf fördern die körperliche Erholung.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind viel trinkt, vor allem bei Fieber. Hat Ihr Kind keinen Appetit, zwingen Sie es nicht zum Essen, sondern bieten Sie ihm immer wieder kleine Häppchen an.
- Rat holen: Ihre Ärztin/Ihr Arzt steht Ihnen beratend zur Seite.



Bei einer leichten Erkältung ist diese Entscheidung in Ordnung, bei deutlichem Unwohlsein sollte die Gesundheit des Kindes aber vorgehen. Hausaufgaben können nach Besserung über Mitschülerinnen oder Mitschüler erfragt und nachgearbeitet werden.

### Wann geht es wieder in die Schule?

Sind die Lebensgeister des Kindes erneut erwacht, darf es wieder spielen. Und wenn es morgens und abends kein Fieber mehr hat und nicht ansteckend ist, ist auch der Schulbesuch wieder erlaubt. Wenn Sie unsicher sind, sprechen Sie mit Ihrer/Ihrem Kinder- und Jugendärztin/-arzt.

### Freistellung von der Arbeit

Berufstätige Mütter und Väter haben einen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit und können zur Pflege des kranken Kindes zu Hause bleiben. Bis zum Ende des Jahres 2025 gilt Folgendes: gesetzlich versicherte Eltern mit einem Kind haben Anspruch darauf, bis zu 15 Arbeitstage pro Elternteil freigestellt zu werden. Bei Alleinerziehenden sind es 30 Tage. Bei mehreren Kindern ist der Anspruch auf insgesamt 35 Arbeitstage bzw. 70 Arbeitstage bei Alleinerziehenden begrenzt.

### Tipps zum Umgang mit kranken Kindern finden Eltern unter:

[www.kindergesundheit-info.de/  
themen/krankes-kind/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/krankes-kind/)

[www.kinderaerzte-im-netz.de/krankheiten/](http://www.kinderaerzte-im-netz.de/krankheiten/)



## Kinderkrankengeld



Berufstätige Eltern, die gesetzlich krankenversichert sind, haben nach § 45 SGB V Anspruch auf Kinderkrankengeld. Es wird als Lohnersatz über ihre Krankenversicherung gezahlt.

Dazu müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- Es ist erforderlich, dass ein berufstätiges Elternteil zu Hause bleibt, um das kranke Kind zu beaufsichtigen, zu betreuen oder zu pflegen, und dies von keiner anderen im Haushalt lebenden Person übernommen werden kann.
- Das kranke Kind ist jünger als zwölf Jahre und ist ebenfalls gesetzlich krankenversichert.
- Eltern legen ihrem Arbeitgeber und ihrer Krankenkasse eine Bescheinigung von der/dem Kinder- und Jugendärztin/-arzt vor.

### Genau hinschauen!

Sollten Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Übelkeit vor allem an Tagen mit Klassenarbeiten auftreten, können hinter den Beschwerden auch Ängste stecken.

In diesen Fällen ist dem Kind meist nicht mit einer Schonzeit zu Hause geholfen.

Viel eher sollten Sie mit Ihrem Kind, Klassenlehrerin/-lehrer und Ärztin/Arzt überlegen, welche Hilfen Ihr Kind braucht.



Alle interessierten Grundschulen und Förderschulen im Rheinland und Hamburg sind eingeladen, an dem Programm *Gesund macht Schule* teilzunehmen. Die Schulen erhalten ein Unterstützungskonzept und Materialien zur Umsetzung der folgenden Gesundheitsthemen:

- Essen und Ernährung
- Der menschliche Körper/Beim Arzt
- Bewegung und Entspannung
- Sexualerziehung
- Suchtprävention/Ich-Stärkung

[www.gesundmachtschule.de](http://www.gesundmachtschule.de)



Schulen, die an dem Programm teilnehmen möchten, können sich wenden an:

Ärztekammer Nordrhein  
E-Mail: [snezana.marijan@aekno.de](mailto:snezana.marijan@aekno.de)  
Telefon: 0211 4302-2031

AOK Rheinland/Hamburg  
E-Mail: [anne.neuhausen@rh.aok.de](mailto:anne.neuhausen@rh.aok.de) oder  
[julialara.gems@rh.aok.de](mailto:julialara.gems@rh.aok.de)  
Telefon: 0211 8791-28253, -28224

