

Klassenfahrt mit Anorexie

Kurz und knapp

- Eine Klassenfahrt bedeutet fast immer ein deutliches Energiedefizit und Abnahme
- Über Tage 24/7 mit anderen Menschen schlafen, duschen, essen und keine Möglichkeit zum Rückzug kann schnell zu Überforderung führen
- Klären ob und wie das Kind krankenversichert ist im Ausland
- Möglichen Rücktransport durchdenken, wenn es nicht funktioniert
- Essensbetreuung auf der Klassenfahrt klären
- Reiserücktritt greift bei AN in der Regeln nicht, wenn sie bei Buchung schon bekannt war

Essen:

Die meisten Klassenfahrten haben aktuell leider nur noch 1-2 wirklich feste Mahlzeiten und für den Rest sind die Kinder über Tag selbst in der Verantwortung und müssen vom eigenen Geld Dinge kaufen und vor allem auch selbst dran denken. Zusätzlich ist das Programm oft sehr voll, so dass kaum echte Pausen für Mahlzeiten eingeplant sind, sondern eher Snacks im Laufen.

Das Essen in Jugendherbergen und Hotels ist oft sehr einfach und hat wenig Kalorien daher nehmen auch gesunde Kinder oft auf Klassenfahrten ab wenn sie es nicht schaffen durch sehr viel Süßigkeiten, Snacks und Co gegenzusteuern

Es gibt fast nie Getränke mit Kalorien, sondern eher Tee, Kaffee und Wasser als Getränke für Kinder, die noch viel Kalorien über Getränke haben ein großes Problem. Und die Teller und Gläser sind oft kleiner als zu Hause was auch nochmal Kalorien kostet, weil Kinder mit AN oft nicht 2x zum Büfett gehen.

Zu den Kosten für die Klassenfahrt kommen so oft noch mindestens 15-30€ am Tag für Getränke und Mahlzeiten dazu.

Bewegung:

Klassenfahrten sind oft bewusst auf sehr viel Bewegung über Tag ausgelegt, um die Kinder müde zu laufen und um möglichst viel zu erleben, daher ist das ein weiterer Punkt der richtigen Kalorien kostet .

Sportevents können mit noch aktiver AN und z.B. Herzscheiden auch körperlich gefährlich werden und die Lehrer müssen wissen, dass zum Beispiel auch gute Schwimmer plötzlich einbrechen können und daher nicht allein ins Wasser dürfen.

Auf eine normale Klassenfahrt ist es üblich ca. 15 000-30 000 Schritte am Tag zu laufen.

Soziale Aspekte

Klassenfahrt bedeutet mit 2-4 anderen Mitschülern gemeinsam in einem sehr engen Zimmer zu leben, sich gegenseitig in Unterwäsche zu sehen, gemeinsam zu duschen, Gespräche über Diäten, Körper und Lästern über Mitschüler. Das sind alles Dinge die Kinder mit AN sehr herausfordern können vor allem wenn sie keine Möglichkeit haben sich zurückzuziehen.

Informationen für Lehrkräfte



Medikamente / Vorerkrankungen

Damit Lehrkräfte Kinder sicher und kompetent betreuen können müssen sie über alle möglichen gesundheitlichen Aspekte informiert sein. Daher ist wichtig das Schule und Eltern: Anorexie, Selbstverletzung, Suizidale Gedanken, Depressionen und Panikattacken oder Zwänge offen im Vorfeld ansprechen.

Es gab in den letzten Jahren immer wieder Todesfälle auf Klassenfahrten, weil Lehrkräfte über Vorerkrankungen nicht Bescheid wussten, waren und so in Krisensituationen nicht richtig reagiert haben oder Dinge unterschätzt.

Lehrer dürfen in der Regel keine Medikamente an Schüler verabreichen bzw. benötigen sehr detaillierte Informationen vom Arzt und Erlaubnis der Eltern schriftlich. Vorher klären ob und was das Team auf der Klassenfahrt leisten kann.

Psychopharmaka und andere starke Medikamente (Ritalin, SSRI ...) gehören nicht in die Hände der Kinder sondern sollten immer beim Lehrer abgegeben werden damit sie nicht von Mitschülern gestohlen oder genutzt werden.

Klar machen das Selbstverletzendes Verhalten, Zwänge und Panikattacken nicht nur die betroffenen Kinder, sondern auch die Gruppe betreffen und die Lehrkräfte dann nicht nur einem Kind helfen müssen, sondern auch die anderen auffangen die mit so was oft überfordert sind oder auch panisch werden.

Was können Lehrkräfte leisten:

Der normale Betreuungsschlüssel auf einer Klassenfahrt sind 2 Lehrkräfte auf eine Klasse daher 1 Lehrer der 15 Kinder im Blick haben muss und daher wird man realistisch keine 1 zu 1 Betreuung bei Mahlzeiten leisten können. Die meisten Lehrer an Gymnasien und Gesamt- und Realschulen haben wenig Erfahrung oder Wissen über den Umgang mit psychischen Erkrankungen und Meltdowns, Panikattacken und Co. Sie sind daher mit so was völlig überfordert. Je früher und offener man miteinander spricht, umso größer ist die Chance das alle in Ruhe überlegen und sich vorbereiten können und abwägen was man sich zutrauen und wo Grenzen sind.

Checkliste wann ist ein Kind stabil genug für eine Klassenfahrt:

- Es isst zu Hause sicher alle Mahlzeiten ohne Begleitung und denkt eigenständig an Snacks
- Es ist kein Kalorienverdichten mehr notwendig und das Gewicht bleibt mit normalen Lebensmitteln stabil
- Es hat keine Fearfood mehr und kann Süßigkeiten, Fast Food und Co ohne Probleme essen.
- Es gibt einen Gewichtspuffer von 2-3kg so dass eine Abnahme keinen Rückfall auslösen kann
- Das Kind hat keine suizidalen Gedanken, Selbstverletzendes Verhalten oder Panikattacken
- Das Kind kann ohne Probleme vor andere Dusche und sich umziehen (Schwimmbad)
- Das Kind kann aktiv um Hilfe bitten, wenn es in schwierige Situationen kommt
- Es ist geklärt, ob ein Krankenversicherungsschutz im Ausland auch mit vorbenannter psychischer Erkrankung besteht .
- Ihr seid in der Lage euer Kind jederzeit vom Ort der Klassenfahrt auf eigene Kosten abzuholen, wenn es schwierig wird