



**Das sind Lisa und Jonas.**

Und die Mama von den beiden hat ME/CFS.



In der Schule fragt Jonas deshalb seine Lehrerin, was diese Krankheit ist und was er denn tun kann, um seine Mama zu unterstützen.



**ME/CFS ist eine Krankheit, bei der Menschen sehr stark erschöpft sind. Diese Erschöpfung ist nicht vergleichbar mit normaler Müdigkeit nach einem langen Tag. Sie bleibt bestehen und wird auch durch Schlaf, Ruhe oder Urlaub nicht wirklich besser.**



Der Körper hat bei ME/CFS zu wenig Energie. Schon kleine Dinge wie Aufstehen, Spielen, Gespräche oder Einkaufen können sehr anstrengend sein. Danach fühlen sich Betroffene oft noch schlechter als vorher. Das nennt man auch „Crash“.



Jonas weiß allerdings:



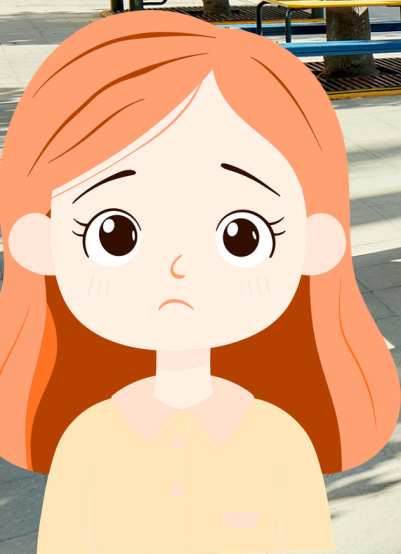
NATURHEILZENTRUM  
BREIDENBACH

Menschen mit ME/CFS sind nicht faul und sie tun auch nicht so, als wären sie krank. Ihr Körper funktioniert in manchen Bereichen anders und braucht viel mehr Ruhe als bei gesunden Menschen.



Lisa ist jedoch traurig:

Für mich ist das alles ein bisschen schwer: Mama ist oft müde, muss viel liegen und kann nicht alles machen, was früher möglich war. Und ich weiß nicht wie ich helfen kann.



Deshalb bringt die Lehrerin in der nächsten Stunde für die beiden eine Checkliste mit



# Checkliste

## Für Kinder von ME/CFS Patienten

verständnisvoll sein, wenn der Elternteil Ruhe braucht



leise spielen, wenn Erholung wichtig ist



kleine Aufgaben übernehmen, die dem Elternteil helfen (z. B. etwas holen oder aufräumen)



nachfragen, wie es dem Elternteil geht



Geduld haben, wenn etwas abgesagt werden muss



einfach da sein, zuhören oder Gesellschaft leisten, wenn Energie dafür da ist



sich selbst eine Vertrauensperson zum Reden suchen



### Ganz wichtig:

Kinder sind niemals schuld daran, dass ein Elternteil ME/CFS hat.

Die Krankheit kommt nicht durch das Verhalten oder die Gefühle von Kindern.

