

„Viele Kinder haben kaum Ausdauer“

DAK-Umfrage

HAMBURG Die Zahl der Kinder mit motorischen Schwächen ist nach Ansicht deutscher Kinderärzte gestiegen. 50 Prozent der Mediziner glauben, dass die motorischen Fähigkeiten in den vergangenen zehn Jahren stark abgenommen haben. 37 Prozent sagen, dass sie etwas zurückgegangen sind. Das hat eine Forsa-Umfrage unter 100 Kinderärzten im Auftrag der DAK ergeben.

Bei Schulkindern beobachteten die Mediziner vor allem Koordinationsschwierigkeiten (86 Prozent), Defizite bei der Ausdauer und der körperlichen Leistungsfähigkeit (85), mangelnde Beweglichkeit (85) und Haltungsschäden (80). 72 Prozent hätten Schwierigkeiten, die Balance zu halten, 46 Prozent beim Rückwärtslaufen. Als Gründe nannten die Ärzte, dass sich die Kinder in der Freizeit zu wenig bewegen und zu wenig Sport treiben (99) und zu viel Zeit vor dem Fernseher oder dem Computer verbringen (97). 92 Prozent glauben, dass Eltern die motorische Entwicklung ihrer Kinder zu wenig anregen.

Krowatschek über ADHS

Selbsthilfegruppe

FULDA Der Psychologe Dieter Krowatschek aus Marburg referiert zum Thema „ADS und ADHS überwinden – Trainingsmöglichkeiten für Eltern und Erzieherinnen“ am Freitag, 7. Mai, um 19 Uhr im Bürgerhaus Maberzell, Am Schulzenberg 1. Der Eintritt beträgt drei Euro pro Person, für Paare fünf Euro. Anmeldung bei Heiner Dirk Gerken, Telefon (0661) 8697955. Veranstaltet wird der Infoband von der Selbsthilfegruppe hyperaktives Kind, die seit März 2000 ein eingetragener Verein ist. Info bei Katharina Müller (0151) 15338890. Ir

ISUV lädt zum Challenge-Lauf

Heute Stammtisch

FULDA Der Fuldaer Interessensverband Unterhalt und Familienrecht (ISUV) lädt heute, Dienstag, um 19.30 Uhr in den Fuldaer Felsenkeller in der Leipziger Straße 12 ein. Außerdem wirbt der gemeinnützige Verein um Teilnehmer für den Challenge-Lauf am Samstag, 29. Mai, um 14 Uhr in der Rangstraße 10 in Fulda. Anmeldung bei Anja Frank entweder unter Telefon (06648) 61363 oder per E-Mail: isuv_event@yahoo.de oder bei Klaus Bednorz, Telefon (0661) 56681, E-Mail: fulda@isuv.de. Ir

1200 Euro für den Hospizdienst

FULDA Anlässlich seines 50. Geburtstages hat Stefan Henning dem ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienstes DA-SEIN der Fuldaer Malteser eine Spende von 1200 Euro überreicht. Das Geburtstagskind wünschte sich von seinen Gästen Geldspenden anstelle von Geschenken. Info unter Telefon (0661) 8697716. Ir

Ruhig bleiben und Hand aufs Bäuchlein

Wenn Schreien an den Nerven zerrt – auf keinen Fall schütteln

FULDA

Das Schreien eines Babys kann ganz schön an den Nerven der Eltern zerrn – vor allem, weil man manchmal gar nicht weiß, warum der Nachwuchs unzufrieden ist: Das Kleine ist satt, trocken und müde – und brüllt.

Da werden Eltern erfindungsreich: Sie versuchen alle möglichen Beruhigungsmethoden, hopsen auf dem Pezzi-Ball, schaukeln das Kind im Babysitz hin und her oder verfrachten es ins Auto, um mit ihm um den Block zu fahren. Doch nach ein paar ruhigen Minuten beginnt das Baby erneut zu lärmern – und die Nerven der Eltern liegen blank.

„Zwei Stunden sind normal“

„Schreien ist für Babys so normal wie schlafen und trinken. Nur so können sie zeigen, wie sie sich fühlen und welche Bedürfnisse sie haben“, erklärt Dr. Thomas Ruprecht, Arzt bei der Techniker Krankenkasse (TK). „Babys schreien, wenn sie hungrig, durstig oder müde sind, sich unwohl fühlen oder langweilen, Schmerzen haben, wenn sie die Nähe der Eltern brauchen oder wenn sie durch zu viele Reize überfordert sind.“ Mit dem Schreien versetzen sie alle in Alarmzustand. „Kaum jemand erträgt es längere Zeit, wenn ein Baby schreit. Also wird man versuchen herauszufinden, was dem kleinen, hilflosen Wesen fehlt“, sagt Ruprecht. Allerdings gibt es große Unterschiede, was die Schreidauer und -intensität angeht. Viele Babys sind zufrieden, wenn ihr Wohlbefinden wiederhergestellt wurde, andere lassen sich kaum beruhigen.

Eine Schreidauer von zwei Stunden täglich gilt in den ersten drei Monaten als normal. In diesem Zeitraum lernt das Baby, das übermäßige Meckern gezielt einzusetzen, um eine Reaktion zu erhalten. Dieser Entwicklungsschub führt häufig dazu, dass sich nach dem dritten Lebensmonat das Schreien oft schlagartig verringert. Ruprecht: „Mit den vielzitierten Drei-Monats-Koliken hat übermäßiges Schreien im ersten Vierteljahr meistens nichts zu tun.“ Trotzdem erhalten Eltern oft



Babys, die häufig und langanhaltend schreien, machen Eltern oft hilflos.

Foto: dpa

die Auskunft, dass ihr Nachwuchs Verdauungsprobleme habe. Denn das angestrengte Schreien führt zu kolikähnlichen Symptomen wie einem harten Bauch, einer roten Hautfarbe oder angespannten Armen und Beinen. Stillende Mütter bekommen daraufhin häufig den Rat, ihre eigene Ernährung auf nicht blähende Kost umzustellen; wird mit der Flasche gefüttert, sollen Eltern auf eine andere Säuglingsmilch umsteigen. „Dafür gibt es nur selten einen Grund, denn wie Experten herausgefunden haben, hat nur jedes zehnte Schreibaby wirklich Blähungen und Schmerzen“, sagt Ruprecht. Auch das Anhalten der Schreiattecken über den dritten Monat hinaus deutet darauf hin, dass andere Faktoren eine Rolle spielen.

„Heute geht die moderne Säuglingsforschung davon

aus, dass Schreibabys nach der Geburt mit der neuen Situation überfordert sind. Dies äußert sich auch darin, dass die Kinder schreckhaft, leicht reizbar und schwer zu trösten sind. Es fällt ihnen schwer, einen Rhythmus zwischen Schlafen und Wachsein zu finden“, erläutert der Arzt. Häufig brauchen die Kinder länger, um in die Tiefschlafphase hinüberzugleiten und wirken deshalb übermüdet.

Bleiben die Anstrengungen der Eltern ohne Erfolg, führt dies auf Dauer zu einer sehr stressigen Situation. Sie fühlen sich hilflos, erschöpft und übertragen ihre Anspannung auf das Kind. Positive Kontakte mit dem Baby kommen kaum zustande. In ruhigen Phasen bängen Eltern der nächsten Schreiattecke entgegen. Das Kind lernt, dass es nur mit negativen Aktionen Aufmerksamkeit erhält.

„Diesen Teufelskreis gilt es zu durchbrechen. Deshalb sollte sich die Mutter oder der Vater mit dem Baby beschäftigen, wenn es wach ist und nicht schreit. Diese positiven Erfahrungen helfen auch über die nächste schwierige Schreiphase hinweg und bewirken, dass Baby und Eltern sich besser kennen lernen.“

Beim erneuten Schreien ist es wichtig, die Beruhigungsmethoden sparsam zu dosieren. Eltern sollten ihrem Nachwuchs zwischendurch genügend Zeit geben, sich zu beruhigen. Ein ständiger Wechsel vom Tragen zum Schaukeln oder Hopsen bringt mehr Unruhe als Entspannung. Blickkontakt, ruhiges Sprechen, Hand auf den Bauch legen und sanftes Festhalten der Händchen oder Beine können helfen, wenn zwischen jeder Aktion eine Pause eingehalten wird.

ACHTUNG!

Schon leichtes Schütteln kann tödlich enden

„Nicht immer schaffen Eltern es, dem Baby Geduld, Liebe und Verständnis entgegenzubringen. Wenn die Situation eskaliert und die Eltern so wütend auf das Kind sind, dass sie Gefahr laufen, es verzweifelt zu schütteln oder zu schlagen, sollten sie schnellstens das Zimmer verlassen“, rät Dr. Thomas Ruprecht. Denn dies kann für einen Säugling lebensbedrohlich sein. Durch das Schütteln kann es zu Verletzungen kommen, wenn das Gehirn an die Schädelinnenseite schlägt. Noch häufiger wird Nervengewebe verletzt. Das Gehirn wird dadurch nicht richtig mit Sauerstoff versorgt und schwillt an. Ruprecht: „Ein Drittel der Kinder mit Schütteltrauma überleben nicht. Genau so viele behalten schwerste Behinderungen zurück. Dafür reicht bereits leichtes Schütteln aus.“

Es können also einige wenige unbedachte Sekunden genügen, um ein Kind schwer zu verletzen oder gar zu töten. Eltern, die sich nicht mehr zu helfen wissen, sollten deshalb unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Wenn der Kinderarzt ausgeschlossen hat, dass organische Gründe für das übermäßige Schreien verantwortlich sind, gibt es verschiedene Möglichkeiten, sich Hilfe zu holen. In allen größeren deutschen Städten gibt es Beratungsstellen für verzweifelte Eltern – so genannte Schreiambulanzen – die häufig an Kinderkliniken oder Kinderzentren angeschlossen sind. Neben seelischer und moralischer Unterstützung erhalten die Eltern dort auch wichtige Tipps und Hinweise, wie sie die Signale ihres Babys besser lesen und welche Reaktionen angemessen sind. Erfahrungen haben gezeigt, dass 90 Prozent der Eltern und Kinder geholfen werden kann.

WEB tk-online.de

TIPPS DES EXPERTEN

Das gemeinsame Kinderzimmer

Manchmal geht es nicht anders, manchmal ergibt es sich einfach, manchmal fordern es die Kinder ausdrücklich – das gemeinsame Kinderzimmer. Kinder müssen sich dann ein Zimmer teilen. Das geht wahrscheinlich nicht ohne Reibungen ab – einige Tipps können helfen, damit die Konflikte nicht zu groß werden.

1. Jeder hat einen privaten Bereich: Kinder teilen in der Regel gerne ein Zimmer, oft aber nicht ihr Spielzeug. Gerade die großen Dinge wie Kuscheltiere, Bausätze, Sportgeräte sollten klar zugeordnet sein. Regale, Schubladen oder auch Staukästen helfen dabei. Daneben gibt es sicher kleinteilige Spielsachen, die

dann aber sozusagen Familieneigentum sind.

2. Ausleihen setzt Fragen voraus: Hier lernen Kinder soziale Kompetenzen wie abwarten, argumentieren, tauschen.

3. Rückzugsräume schaffen: Gerade wenn Kinder mehr als etwa anderthalb Jahre auseinander sind, braucht das ältere Kind Räume, wo es alleine bauen und konstruieren kann – ohne den anfangs noch zerstörerischen Eingriff des kleinen Bruders. Geht das nicht im Kinderzimmer, so könnte eine kleine Ecke im Wohnzimmer oder Flur während des Mittagsschlafs des Geschwisterkindes genutzt werden.

4. Freunde zu Besuch: Hier müssen die Eltern gelegentlich regulierend eingreifen, damit jedes Kind



Der Autor Jürgen Plasse ist Diplom-Psychologe und Leiter der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche in Fulda.

Foto: Ralph Leupolt

auch mit seinen altersgleichen Kumpels spielen kann.

5. Unterschiedliche Zubettgehzeiten: Bei einem größeren Altersabstand (etwa eineinhalb bis zwei Jahre) sollten die Kinder sich hintereinander fertig machen und zu Bett gehen – der Jüngere zuerst, dann der Ältere. Soll beiden etwas gemeinsam vorgelesen oder erzählt werden, dann muss man entsprechend früher beginnen. Der Ältere kann sich vielleicht danach im Bad fertig machen.

6. Kinder in ihrem Bett schlafen lassen: Lässt man sich als Eltern erst darauf ein, ein Kind etwa wegen Weinens ins elterliche Bett zu holen, damit das andere Kind nicht gestört wird, dann hat man bald beide bei sich liegen – und aus ist es mit einem erholsamen

Schlaf oder der intimen Zweisamkeit. Besser ist es, das Kind in seinem Bett zu lassen, es leise zu trösten oder es kurz mit ins Wohnzimmer zu nehmen.

7. Zwischen zehn und zwölf Jahren (zumindest bei gleichgeschlechtlichen Kindern) sollte dem Wunsch nach Trennung und Umzug in eigenes Kinderzimmer entsprochen werden. Jedes Kind braucht jetzt Raum für die Entfaltung seiner Besonderheiten. Ist dies nicht möglich, so müssen Eltern sich Gedanken machen, wie sie innerhalb der dann beengten Wohnung kleine Rückzugsräume für jedes Kind schaffen können.

WEB www.erziehungsberatung-fulda.de