

Seite 2**Kuren /** Erholung für Körper und Seele
Gesundheit / Mit viel Luft und Liebe**Seite 3****Sprache /** Wenn M-milan Kirssen lükt
Erziehung / Raus aus dem Machtkampf**Seite 4****Familienpolitik /**
Taten statt schöner Worte

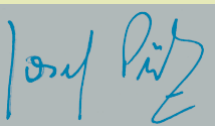
Liebe Eltern,

39,1. Ausgerechnet heute! Meine Frau Bettina ist auf Klassenfahrt in der Eifel, mein Terminkalender schreit gleich zweimal „!!!“, und die Deadline für mein wichtigstes Projekt rückt bedrohlich nahe. Die Kollegin, mit der ich die nächsten Schritte besprechen wollte, seufzt bei meiner Absage vernehmlich, aber was hilft's? Ich muss mich um unseren fiebernden Dreijährigen kümmern und mit ihm zur Kinderärztin.

Und dann, als ich Bettinas Mutter als Krankenpflegerin für die nächsten Tage verpflichtet und auch sonst alles Notwendige geregelt habe, stelle ich zu meiner Überraschung fest: Ich werde von Minute zu Minute ruhiger und gelassener. Wie schön das ist: das Vertrauen meines kleinen Patienten zu spüren, als er während der Untersuchung der Ärztin auf meinem Schoß sitzt, ihm zuzuschauen, wie er dankbar die Erdbeermilch und den Kartoffelbrei löffelt, die ich für ihn zubereitet habe, seine Spannung und das befreite Lachen über das Kasperletheater miterleben, das ich am Nachmittag für ihn aufführe. Wann habe ich im Job zuletzt so ein Feedback bekommen?

Die Arbeiten auf meinem Schreibtisch sind übrigens trotz meiner Auszeit fertig geworden. Aber ich weiß jetzt wieder ein bisschen besser, wo mein Schatz ist.

Ihr



Josef Pütz



WENN KINDER KRANK SIND

Verwöhnen tut gut

Wenn ein erwachsener Mensch krank ist, sehnt er sich nach nichts so sehr wie nach einigen Tagen Ruhe: ohne Verpflichtungen, ohne Erledigungen und ohne Termine.

Kindern geht es da nicht anders. Wenn sie sich schlapp und müde fühlen, wenn es überall kribbelt oder zwickt, brauchen sie Zeit und Ruhe, um gesund zu werden. Und, am allerwichtigsten: eine Extraportion Zeit, Geduld und Zuwendung von den Eltern.

Zeiten, in denen das Kind krank ist, bringen Sorgen und zusätzliche Belastungen für die ganze Familie mit sich. Sie können für Eltern und Kind aber auch verbindend und

kosbar sein. Noch lange nach der Krankheit erinnern sich viele kleine Patienten daran, wie sie einfach nur ruhig in den Armen des Vaters gelegen und die Augen zugemacht haben, wie die Mutter ihnen dabei sanft über den Kopf gestrichen und ein leises Lied gesummt oder eine Geschichte erzählt hat.

Wenn erst das Schlimmste überstanden ist, wird es Kindern aber leicht langweilig. Dann sind Doktorspiele mit dem Teddybären, Kasperletheater auf der Bettkante, Memory, Puzzles oder Besuche der Oma willkommene Abwechslungen. Sie lenken von der Krankheit ab, ohne das Kind zu sehr anzustrengen. >>>

Wer kümmert sich um das Kind, wenn es krank wird? Das klären Eltern, die beide außer Haus arbeiten, am besten schon vor dem Ernstfall. Zwar haben die meisten Berufstätigen Anspruch auf bezahlte Freistellung oder auf „Kinderkrankengeld“, um erkrankte Kinder pflegen zu können (> **Elternbrief 11** oder www.kindergesundheit-info.de/themen/krankes-kind/recht/berufstaetigkeit). Familien, die diese Möglichkeit nicht nutzen können, brauchen zusätzlich aber für den Notfall einen Babysitter, bei dem ihr kleiner Patient sich geborgen fühlt.

>>> Manche Eltern befürchten, dass das Kind nicht wieder gesund werden will, wenn es so sehr verwöhnt wird. Diese Angst ist in dem Maße unbegründet, wie es auch in gesunden Zeiten genügend Zuwendung erfährt – und sich nicht durch seine Krankheit die sonst mangelnde Fürsorge verschaffen muss.

Allerdings sollte aus einer Kinderkrankheit oder kleineren Verletzungen auch kein Kult gemacht werden. Sie gehören zum Leben des Kindes und des Erwachsenen dazu. Auch ein Kind kann kleinere Schmerzen oder Tage des Unwohlseins mit Hilfe der Nähe und des Trostes seiner Eltern aushalten lernen. Mutter und Vater können versuchen, es auf Schmerzen (zum Beispiel bei einer Blutabnahme) vorzubereiten. Sie können mit Kühlen oder Wärmen die Schmerzen lindern. Wenn nicht bei jeder Kleinigkeit mit Zäpfchen oder Saft die Beschwerden restlos beseitigt werden, wird sich der Sohn oder die Tochter auch als Erwachsener in unangenehmen Situationen nicht so leicht in Medikamente, Drogen und Alkohol flüchten. ■

GESUNDHEIT

Mit viel Luft und Liebe aufwachsen

Was es heißt, ein gesundes Kind zu haben, wird Eltern erst dann richtig bewusst, wenn es krank wird. Gesundheit ist ein Geschenk. Ein Geschenk, das schwer zu definieren ist: Ist ein Kind mit Schnupfen unbedingt krank? Und ist jedes Kind ohne organische Störungen unbedingt gesund?

Seuchen, die in früheren Jahrhunderten ganze Ortschaften auslöschten, sind heute nicht mehr zu befürchten. Durch vorbeugende Impfungen werden Heranwachsende in Deutschland schon vom Säuglingsalter an vor Krankheiten geschützt, an denen früher viele Kinder starben. Stattdessen kämpfen die Kinderärzte zunehmend mit den Folgen von „Zivilisationskrankheiten“ wie Allergien, Übergewicht und ADHS („Zappelphilipp-Syndrom“). Eine wichtige Ursache dafür sehen sie in einem Lebensstil, der wichtige Voraussetzungen für ein gesundes Aufwachsen von Kindern vernachlässigt. Sie brauchen

- > ausgewogene Ernährung,
- > ausreichend Schlaf,

KUREN

Erholung für Körper und Seele

Gesund werden, auftanken für den anstrengenden Alltag, Zeit finden für sich selbst, im Austausch mit anderen neue Perspektiven gewinnen: Das bietet erschöpften, müden, ausgebrannten und kranken Frauen eine Mütter- oder Mutter-Kind-Kur. Wie sehr sie helfen kann, haben Studien belegt: Sechs Monate nach der Kur berichten die Frauen über weniger körperliche und seelische Beschwerden, brauchen weniger Medikamente und fühlen sich sicherer im Umgang mit den Kindern. Manche Einrichtungen bieten inzwischen auch Väter- oder Vater-Kind-Kuren an – eine Hilfe besonders für Männer, die allein erziehen.

In der Regel dauern die Kuren drei Wochen. Von der Zuzahlung, die Erwachsene dafür aufbringen müssen, können die Krankenkassen Familien mit niedrigem Einkommen befreien. Und die Sorge darum, wer sich so

lange um die Kinder kümmert, nehmen die Kur-Beraterinnen (s. Kasten) vielen Frauen durch Vermittlung einer Haushaltshilfe oder Familienpflegerin ab; Mutter-/Vater-Kind-Kuren bewilligen die Kassen dagegen meist nur, wenn auch das Kind selbst eine Kur braucht. ■

Infos und Hilfe bei allen Fragen zur Mütter-/Väter-Kur finden Eltern vor Ort bei Beratungsstellen der Wohlfahrtsverbände. Adressen nennt die Kath. Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung, www.kag-muettergenesung.de, Tel. 0180/140 0140 (3,9 ct/min).



- > viel frische Luft und Bewegung: Dreijährige haben den natürlichen Drang, sich auszutoben. Die beste Gelegenheit dazu bietet sich draußen.
- > Ruhe und kreative Langeweile: Sie ermöglichen dem Kind, sich selbst Spiele zu suchen und zu schaffen. Ein Übermaß an Spielzeug, Terminen oder Smart-

phone & Co. verhindert die Erfahrung, mit sich selbst etwas anfangen zu können.

- > Beständigkeit: Ein regelmäßiger Tagesablauf und vor allem feste Bezugspersonen geben Sicherheit und Orientierung. Der ständige Wechsel von Betreuern und Umgebung, von Schlaf- und Essenszeiten bedeutet für kleine Leute Stress. Und Stress macht anfälliger für Infekte.
- > Geborgenheit: Kinder müssen die Gewissheit haben, dass die Eltern sie lieben. Nur so können sie ein „gesundes“ Selbstwertgefühl aufbauen.

Einen besonderen Beitrag zur Geborgenheit leistet auch die Verwurzelung im Glauben. Kinder, die in den Glauben hineinwachsen, dass sie von Gott getragen und gehalten sind, bekommen dadurch einen Halt mit auf ihren Lebensweg, der, wie Studien gezeigt haben, auch ihre Widerstandskraft gegen Krankheiten stärkt! ■

SPRACHE

Wenn M-milan Kirssen lückt

Sprache ist wichtig – eine „Schlüsselkompetenz“, die die Bildungschancen von Kindern entscheidend beeinflusst. Das hören Eltern allenthalben, gerade auch wenn es um die Integration von Kindern mit anderen Muttersprachen geht. Umso besorgter reagieren manche auf Eigenheiten beim Sprechen, die ihre eigenen Sprösslinge entwickeln.

Manche „Fehler“, die Dreijährige (noch) machen, bewerten Fachleute allerdings als harmlos:

- Einige Laute, zum Beispiel das Sch, und schwierige Lautverbindungen (pfl, kr) schaffen die meisten Kinder erst mit vier oder fünf Jahren.
- Auch das „physiologische“ Stottern dürfen Eltern überhören. Bei vielen Drei- und Vierjährigen „überschlägt“ sich die Sprache, wenn sie aufgeregt sind – kein Problem, solange ihre

Bereitschaft zu erzählen und ihr Redefluss darunter nicht leiden. Anders, wenn sie sich an Lauten festbeißen und verkrampfen; dann brauchen sie Hilfe.

Eigene Therapie-Bemühungen verkneifen Eltern sich allerdings besser. Aufforderungen wie „Sprich langsam!“ oder „Sag mal: Kkkrrrone!“ setzen die Kleinen nur noch mehr unter Druck. Die bessere Strategie: jeden Anlass zu Gesprächen mit ihnen nutzen, geduldig zuhören, höchstens indirekt korrigieren („Ja, Maximilian pflückt Kirschen.“).

Alles Weitere besprechen Mütter und Väter besser erst einmal mit der Erzieherin oder dem Kinderarzt; sie werden im Zweifelsfall eine Beratung bei einer Logopädin oder einem Sprachtherapeuten empfehlen. ■



Infos über die Sprachentwicklung und mögliche -probleme von Kindern sowie Adressen von TherapeutInnen finden Eltern im Internet unter www.dbl-ev.de und www.dbs-ev.de.

ERZIEHUNG

Raus aus dem Machtkampf!



Jeden Morgen das gleiche Theater. Mehrmals hat der Vater Joana schon ermahnt: „Mach dich bitte fertig! In 30 (20, 15, 10...) Minuten müssen wir los zur Kita, sonst komme ich nicht pünktlich in die Werkstatt.“ Aber im Grunde seines Herzens spürte er von Anfang an: Am Ende muss er seine trödelnde Tochter wieder selbst in Schuhe, Jeans und Jacke zwingen. Und er weiß: Er erreicht damit sein Ziel, aber als „Sieger“ wird er sich nicht fühlen. Im Gegenteil: Seine Laune sinkt erst einmal auf Null.

Je deutlicher Zwei- und Dreijährige ihren eigenen Willen entdecken, desto öfter reiben sie sich an den Vorgaben der Eltern. Sie wehren sich gegen deren Zeitpläne und „trödeln“. Oder sie „machen Chaos“ und streiken, wenn sie aufräumen sollen. Die Weigerung der Kleinen mitzuspielen empfinden die Großen ihrerseits als Herausforderung, vor allem wenn sie selbst unter (Termin-)Druck stehen. Also schaukelt der gegenseitige Ärger sich hoch und droht schließlich zu explodieren ... Der Verlierer steht bei Machtkämpfen von vornherein fest: das Klima in der Familie. Deshalb zahlt auch der vermeintliche „Sieger“ einen hohen Preis: Er muss damit rechnen, dass das Hickhack bei nächster Gelegenheit erneut ausbricht. Denn Kinder gewinnen dabei den Eindruck: (Nur) Der Stärkere hat Recht. Gut deshalb, wenn Eltern es schaffen, frühzeitig aus der Eskalation auszusteigen.

Joanas Vater zum Beispiel könnte

- aus dem Streit ein Spiel machen: „Wer zieht sich am schnellsten an?“

- einen Wutausbruch à la Donald Duck schauspielern (und so die Kluft zu Joana überbrücken),
- ihr den Entscheidungsspielraum aufzeigen: „Du kannst dich jetzt anziehen, oder ich nehme dich so, wie du bist, mit in die Kita.“ (Was er dann auch tut, am besten ohne weiteren Kommentar!)

Mit der Entschärfung der akuten Gefahr allein ist es allerdings nicht getan. Vor allem wenn Machtkämpfe sich ständig wiederholen, müssen Eltern den Ursachen auf den Grund gehen: Ist Joana noch damit überfordert, sich allein anzuziehen? Oder einfach zu müde? Will sie selbst bestimmen, was sie anzieht (statt der Sachen, die die Mutter ihr hinlegt)? Fühlt sie sich übersehen, wenn die Eltern beim Frühstück stumm Zeitung lesen? Hat sie Ärger in der Kita?

Je nachdem könnten die Eltern die Abläufe am Morgen in Joanas Sinn verändern und so weiteren Machtkämpfen den Boden entziehen. ■

FAMILIENPOLITIK

Taten statt schöner Worte

Politiker nennen es „strukturelle Rücksichtslosigkeit“ des öffentlichen Lebens gegenüber den Bedürfnissen von Familien; andere sprechen klipp und klar von Familienfeindlichkeit. Eltern bekommen sie zu spüren, wenn sie eine familien-gerechte und bezahlbare Wohnung suchen, wenn sie einfordern, dass ihre Erziehungsleistung als gleichwertiger Beitrag zur gesetzlichen Renten-, Kranken-, und Pflegeversicherung berücksichtigt wird, oder wenn sie versuchen, Familie und Beruf so unter einen Hut zu bringen, dass die altersgemäßen Bedürfnisse ihrer Kinder dabei nicht zu kurz kommen.

Statistisch untermauert werden diese Erfahrungen – unter anderem – durch Untersuchungen von Sozialforschern, die Kinder als „Armutrisiko“ für ihre Eltern ermitteln. Alle Reden gutwilliger PolitikerInnen haben daran bisher nichts geändert. Dagegen haben viele Beispiele von Bürgerinitiativen, kirchlichen und anderen Verbänden gezeigt: Damit den Worten Taten folgen, müssen die Betroffenen selbst, also die Eltern, sich dafür stark machen. Das heißt: ihre Anliegen in der Öffentlichkeit genauso nachdrücklich vertreten wie Gewerkschaften, Bauern und andere Interessengruppen. Sie stärken damit zugleich die PolitikerInnen, die sich konsequent für Familieninteressen einsetzen.

Zwei Hindernisse halten besonders junge Eltern davon ab:

- Sie haben meist alle Hände voll zu tun, um ihre Kinder zu versorgen und ihre berufliche Existenz aufzubauen. Für politisches Engagement bleibt daneben kaum Kraft und Zeit.
- Sie haben keine Erfahrung mit „Politik-Machen“ und fühlen sich dem Wissen und der Redegewandtheit von Politikern und Fachleuten unterlegen.

Aber: Politik wird nicht nur in Berlin gemacht. Vieles, was das Leben von Familien beeinflusst, entscheiden Stadträte und Bezirksparlamente: von den Preisen fürs Hallenbad über das Angebot von „Stadtranderholungen“ bis hin zum Bau von Fußgängerampeln und familienfreundlichem Wohnraum.

Und in diese Diskussionen können Mütter und Väter ein Praxiswissen einbringen, das kein „Experte“ abstreiten kann – ihre Erfahrungen aus dem tagtäglichen Familienleben. Anders als viele Partei- und Verwaltungsprofis erleben sie nämlich hautnah, ob ein Spielplatz den Bedürfnissen der Kinder in der Nachbarschaft genügt, ob der Weg zur Bushaltestelle zu weit und zu gefährlich ist oder wie viel unzufriedener ihre Söhne und Töchter aus dem Kindergarten heimkommen, seit die Stadt die Gruppenstärke kurzerhand von 25 auf 30 erhöht hat.

Ihre ersten Schritte in die Politik unternehmen viele Mütter und Väter deshalb gleich in der unmittelbaren Umgebung, zum Beispiel mit einer Nachbarschaftsinitiative für eine „Spielstraße“ oder im Elternbeirat des Kindergartens. Wenn andere Eltern dabei am gleichen Strang ziehen, macht das den Anfang leichter; außerdem lässt sich die Arbeit so auf mehrere Schultern verteilen.

Und es lohnt sich, wenn Eltern sich schlau machen: Gibt es anderswo Vorbilder? Welche Lösungen können wir uns vorstellen? Wie viel Arbeit und Geld kostet das? Und wie können wir es den Verantwortlichen in Politik und Verwaltung am besten nahebringen und sie effektiv zum Handeln auffordern?



Bei der Klärung solcher Fragen leisten Kurse in Familienbildungsstätten manchmal gute Dienste. Familienverbände wie der Familienbund der Katholiken (Reinhardtstr. 13, 10117 Berlin, www.familienbund.org) oder der Kinderschutzbund vor Ort helfen engagierten Eltern weiter und agieren gemeinsam mit Familien auch auf der politischen Bühne. Mancherorts bieten sich auch die Familienausschüsse von Pfarrgemeinderäten oder ein „Lokales Bündnis für Familie“ als Ansprechpartner an (www.lokale-buendnisse-fuer-familie.de). ■

Edelstein

Sommerduft

Frisches Heu? Sonnencreme? Seit gestern duftet der Sommer für mich ganz anders. Marie, die den halben Nachmittag lang mit den Nachbarskindern in der Sonne gespielt hatte, kuschelte sich leicht verschwitzt und ein bisschen müde auf meinen Schoß, und als ich sie auf den Scheitel küsste, roch ich es. Als hätten ihre Haare die Sonne gespeichert!

Kerstin, 34

Impressum

Elternbriefe du + wir

Herausgeber: AKF e. V., Mainzer Str. 47, 53179 Bonn, Tel. 0228 / 93 29 97 95 (8-15 Uhr), info@elternbriefe.de, www.elternbriefe.de

Redaktion: Elisabeth Amrhein (Würzburg), Beate Dahmen (Simmern), Hubert Heeg (Bonn), Renate Holze (Essen), Dr. Petra Kleinz (Dortmund), Josef Pütz (Mönchengladbach; verantwortlich)

Fotos: iStock: killerb10 (1), shauni (2), Meinzahn (4)

Illustrationen: Renate Alf

Adressenänderungen
bitte mit Geburtsdatum des Kindes an:
Einhard-Verlag GmbH, Postfach 500128,
52085 Aachen, Tel. 02 41 / 16 85-0,
Fax 02 41 / 16 85-253, adresse@elternbriefe.de

3/2017