

GeSUND

UND
WIE!

Auf einen Blick:

**Was aus ärztlicher Sicht
klar fürs Impfen spricht!**

RAINBOWS:

**Hilfe für Kinder nach
Trennung oder Tod**

Elternschulung SAFE®:

Babys richtig verstehen

PUMPERLGSUND MEINT...



„Angst vorm Arzt?
Ich sicher nicht! Wir beide
kennen uns ja schon ewig!“

WEB-TIPP

www.impfwissen.at

Alle Informationen über Impfungen, Impfaktionen und Infektionen aus ärztlicher Quelle:

Die Website für Eltern, die mehr über Impfschutz für Kinder wissen wollen.

DIE WICHTIGSTEN ARGUMENTE AUF EINEN BLICK

Was aus ärztlicher Sicht ganz klar fürs Impfen spricht

Infektionskrankheiten werden nicht umsonst auch „Kinderkrankheiten“ genannt: Erstens bekommen sie Babys und Kinder sehr leicht. Zweitens sind sie in den ersten Lebensmonaten und -jahren aber auch eine der größten Gefahren für die Gesundheit: Weil sie sehr schwer verlaufen können und weil manche auch lebenslang zu ertragende Folgen haben können. Aus ärztlicher Sicht gilt also: Infektionskrankheiten möglichst nicht zu riskieren, ist gerade für Babys und Kleinkinder absolut wichtig.

Die wirksamste und sicherste Vorbeugungsmaßnahme bei Infektionskrankheiten sind Impfungen. Deshalb trägt die öffentliche Hand im Rahmen der Gratisimpfaktion auch die Kosten für die wichtigsten Impfungen.

Viele Eltern haben aber auch Sorge, ob Impfungen nicht vielleicht arge Nebenwirkungen haben oder ihrem Kind sonstwie schaden können. Diese Sorge lässt sich aus medizinischer Sicht eindeutig beantworten: Das Risiko, das mit einer Infektionskrankheit verbunden ist, ist extrem viel höher als das Risiko einer unerwünschten Impfnebenwirkung oder eines Impfschadens.

„Kinderkrankheiten“ können Spätschäden und leider auch bleibende Behinderungen zur Folge haben. Das gilt zum Beispiel für Mumps: Die Erkrankung selbst ist in der Regel nicht sehr schlimm. Aber: Es kommt durchaus vor, dass ein Kind durch Mumps lebenslang taub wird. Oder Masern: Auch wenn das zum Glück nur sehr selten passiert – es gibt eine Spätfolge von Masern, sie heißt SSPE, die in jedem Fall tödlich verläuft.

Es gibt auch Kinderkrankheiten, bei denen der vorbeugende Schutz deshalb wichtig ist, weil die Erkrankung selbst extrem belastend verläuft. Zum Beispiel Keuchhusten:

Babys oder Kleinkinder bekommen dabei so starke Hustenanfälle mit Atemnot, dass sie fast zu ersticken drohen. Oder eine Infektion mit Rota-Viren: Durchfall und Erbrechen können so stark sein, dass das Baby ins Spital muss, damit der rapide Flüssigkeitsverlust behandelt werden kann.

Ein weiterer Grund, warum Impfungen so wichtig sind: Ein geimpftes Kind schützt andere Menschen vor Ansteckung, weil es die Erkan-

kung selbst nicht bekommt und daher auch nicht weitergeben kann. Zum Beispiel Röteln: Eine Rötelninfektion ist für die Kinder selbst meist glimpflich. Aber: Wenn ein Rötelnkrankes Kind eine Schwangere in den ersten Schwangerschaftsmonaten ansteckt, dann drohen für das noch ungeborene Kind im Mutterleib schwerste Missbildungen.

Auch wichtig: Es gibt Infektionskrankheiten, die sehr häufig vorkommen und die ein- und dasselbe Kind immer wieder betreffen können. Zum Beispiel Pneumokokken. Sie sind die häufigsten bakteriellen Krankheitserreger im Kindesalter und verursachen Blutvergiftungen sowie eitrige Entzündungen der Gehirnhaut, der Lungen und der Ohren. Vorbeugender Schutz ist sinnvoll, damit Babys und Kleinkinder nicht unter schwersten – auch wie-

derkehrenden – Ohrenschmerzen leiden müssen.

Ein weiterer Vorteil: Die Verabreichung von Impfungen wird nicht „für irgendwann“ empfohlen, sondern zum bestmöglichen Zeitpunkt – eben dann, wenn es von der Entwicklung und vom Erkrankungsrisiko her am günstigsten ist. Und natürlich nur dann, wenn das Kind impffähig, also gesund, ist. Damit baut sich der Impfschutz unter besten Bedingungen auf. Der Zeitpunkt einer Ansteckung mit einer Infektionskrankheit ist hingegen nicht frei wählbar.

Last but not least: Schwere Infektionen müssen oft mit aggressiven Medikamenten behandelt werden. Dennoch kann die Gefahr von Folgeschäden damit nicht völlig ausgeschlossen werden. Daher gilt: Impfen nützt, weil es schützt!



Liebe Mutter,
lieber Vater!

In diesem Heft befassen wir uns in sehr ganzheitlicher Weise damit, was die Gesundheit von Babys und Kleinkindern fördert bzw. hemmt. Einerseits geht es dabei natürlich um Infektionsvorbeugung. Die wichtigsten Argumente finden Sie auf dieser Seite. Dann wird es aber weniger medizinisch – und trotzdem total gesundheitsförderlich: Wir alle wissen, wie sehr Kinder darunter leiden können, wenn sich in ihrem Leben von einem Tag auf den anderen etwas grundlegend ändert: Zum Beispiel wenn im nahen



Umfeld jemand stirbt. Oder wenn Papa oder Mama nach einer Trennung ausziehen. Die Folgen sind je nach Alter unterschiedlich, sehr oft schlagen sich solche Erlebnisse aber eben auch auf die Gesundheit nieder, und das muss nicht sein. Es gibt ein gutes Betreuungsangebot für Kinder ab dem 4. Lebensjahr – Rainbows –, das wir Ihnen vorstellen wollen.

Auch der dritte Schwerpunkt im Heft hat mit sich ändernden Lebensbedingungen zu tun, aber „Elternseitig“ – und zwar, wenn Nach-

wuchs ins Haus steht: Wir wissen alle, wenn ein Kind kommt, wird vieles anders. Damit (werdende) Eltern die noch „wortlose“ Sprache von Babys besser verstehen und interpretieren lernen und damit auch besser auf die Bedürfnisse ihres Babys eingehen können, hat ein Münchner Kinderarzt das Programm SAFE ins Leben gerufen. Mehr dazu im Beitrag über das Programm und auch im Gespräch mit dem Erfinder, Karl Heinz Brisch. Gute Gesundheit wünscht Ihr

J. Pruckner
MR Dr. Jörg Pruckner
Obmann der Wissenschaftlichen
Akademie für Vorsorgemedizin



Masern sind sehr ansteckend.

Ohne Impfung erkranken
95 von 100 Menschen.
Bei 10 von 100 Masern-Fällen
ist mit schweren Folgeerkrankungen
zu rechnen.

Die Masern-Impfung schützt.
Verlässlich.
Gratis für Menschen jeden Alters.

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Rainbows: Hilfe für Kinder nach Trennung oder Tod

Nach der Trennung der Eltern oder dem Tod eines geliebten Menschen leiden Kinder: Nichts ist mehr wie zuvor. Rainbows hilft Eltern, auch schon kleine Kinder durch diese Zeit zu begleiten – ab vier Jahren können sie dann eine Rainbows-Gruppe besuchen.

Mama und Papa lassen sich scheiden, die heißgeliebte Omi stirbt oder der Kindergartenkollege ist Opfer der furchtbaren Amokfahrt in Graz geworden. So sehr sich Eltern bemühen, ihre Kinder zu behüten: Tod und Trennung gehören zum Leben. Das Leben danach fühlt sich komplett anders an als zuvor, das spüren auch kleine Kinder, selbst wenn sie ihre Gefühle manchmal nicht benennen können.

Bei Rainbows finden betroffene Familien Hilfe: Eltern können sich telefonisch oder persönlich beraten lassen, für Kinder ab vier Jahren gibt es Rainbows-Gruppen nach Trennung beziehungsweise Scheidung oder Einzel- und Familienbegleitungen nach einem Todesfall, die Halt und Orientierung geben.

„Dass Kinder auf Verluste reagieren ist ganz normal – und sogar wichtig und gesund“, betont Dagmar Bojdunyk-Rack, Geschäftsführerin von Rainbows Österreich mit Sitz in Graz. „Wirklich alarmierend ist es nur, wenn sie scheinbar gar nicht auf einen Verlust reagieren. Dann tun sie das, um die Eltern zu schützen – und brauchen dringend Hilfe.“ Jüngere Kinder ziehen sich mög-

licherweise in sich zurück oder verfallen in Verhaltensweisen, die sie bereits überwunden hatten: Sie können sich nicht von ihrer Mama trennen, nuckeln am Daumen oder brauchen nachts wieder eine Windel.

Eltern sind eingebunden

Werden Kinder in dieser stürmischen Zeit von geschulten Rainbows-Gruppenleiterinnen begleitet, hilft das nicht nur im Moment, sondern kann sogar Spätfolgen verhindern. „Auch wenn das bei kleinen Kindern noch in weiter Ferne scheint: Eine gut bearbeitete Trennung der Eltern kann später Probleme in den eigenen Liebesbeziehungen vermeiden“, erklärt Bojdunyk-Rack.

Sobald Kinder gruppenfähig sind – also mit etwa vier Jahren – können sie eine Rainbows-Gruppe besuchen, die grundsätzlich ohne Eltern stattfindet. Das bedeutet aber nicht, dass Mutter und Vater nicht eingebunden sind: Schon vor Beginn der Arbeit mit den Kindern findet ein Elterngespräch statt, dann eines zur Mitte des Kurses und eines am Ende. Eltern können sich bei Rainbows aber auch unabhän-

gig von einer Gruppe beraten lassen – telefonisch oder bei einem persönlichen Termin. Diese Variante eignet sich beispielsweise für Familien, in denen die Kinder noch nicht alt genug für eine Gruppe sind, aber auch, wenn die Kinder (noch) kein Bedürfnis haben, den Tod der Oma oder die Scheidung der Eltern mit Fremden zu besprechen.

Kinder entscheiden selbst

Wichtig ist, dass Kinder die Rainbows-Gruppe freiwillig besuchen. „Die erste Einheit gilt immer als Schnupperstunde“, erläutert die Rainbows-Geschäftsführerin. „Danach entscheiden die Kinder selbst, ob dieses Angebot für sie passt.“ Erfahrungsgemäß bleiben jedoch die Allermeisten in der Gruppe. Dann treffen sie sich einmal wöchentlich über 14 Wochen hinweg. Die Gruppe besteht aus vier bis fünf fixen Kindern, später hinzukommen kann niemand mehr. Die TeilnehmerInnen sind ähnlich alt – der Unterschied beträgt nicht mehr als zwei Jahre. Denn die Art, wie Kinder mit Verlusten umgehen, hängt auch vom Entwicklungsstand ab, daher profitieren sie von Gruppen in ähnlichem Alter am meisten. Auch die



„Dass Kinder auf Verluste reagieren ist ganz normal – und sogar wichtig und gesund. Wirklich alarmierend ist es nur, wenn sie scheinbar gar nicht auf einen Verlust reagieren.“

Dagmar Bojdunyk-Rack

Gruppenleiterin bleibt immer gleich, damit das aufgebaute Vertrauen für intensivere Gespräche genutzt werden kann. In der Gruppe lernen auch kleine Kinder, sich ihre Gefühle bewusst zu machen, auszudrücken und in einfachen Worten zu sagen, was sie empfinden. Diese Wanderung durch die eigene Gefühlslandschaft hilft ihnen dabei, sich auch außerhalb der Gruppe geliebten Menschen anzuvertrauen, sobald sie Wut oder Trauer überkommen.

Das Neue annehmen lernen

In der Rainbows-Gruppe bearbeiten die Kinder in jeder Eineinhalb-Stunden-Einheit ein bestimmtes Thema. In der Stunde über die Wut werden unter anderem Luftballons mit bösen Fratzen bemalt und zum Platzen gebracht. Bewegungsspiele, Malen und Basteln haben ebenso Raum wie die Gespräche.

Besondere Bedeutung kommt der Einheit über die Schuldgefühle zu. „Erleben Kinder zufällig einmal, wie sich ihre Eltern in einer Erziehungsfrage streiten, führen sie die Trennung möglicherweise darauf zurück und fühlen sich grundlos schuldig“, berichtet Bojdunyk-Rack aus ihrer Erfahrung. Manchmal sehen sie es auch als eigenes Versagen, dass sie die Eltern nicht zusammenhalten konnten. Wenn sie nur braver gewe-

sen wären, wären die Eltern zusammen geblieben – so ihre Weltsicht. Im Falle derartiger Ängste und Fantasien kann die Arbeit mit den Rainbows-Gruppenleiterinnen sehr entlastend wirken. Im Laufe der Rainbows-Treffen wird auch darüber gesprochen, wie die Kinder bisher Probleme gemeistert haben, wer ihnen bisher geholfen hat und wo sie daher wieder Hilfe finden können.

Oft sitzt der Wunsch, die Eltern wieder zusammenzubringen, bei den Kindern sehr tief. Auch die Endgültigkeit eines Todes zu begreifen, ist für ein Vorschulkind eine große Herausforderung. Ziel der Rainbows-Arbeit ist es, dass die Kinder in der Gruppenarbeit ihr neues Leben annehmen lernen. Auch wenn sich dieses neue Leben „ganz anders anfühlt als vorher“.

Über Rainbows

Die Organisation Rainbows entstand 1985 in den USA und war die erste Form von professioneller Hilfe für Kinder und Jugendliche nach Trennung oder Scheidung der Eltern. Seit 1991 gibt es Rainbows auch in Österreich und der Steiermark. Bis Jahresende 2014 wurden mehr als 4.000 junge Steirerinnen und Steirer nach Trennung oder Scheidung der Eltern begleitet. Dazu kommen noch jene, die nach

dem Tod eines nahestehenden Menschen betreut werden, das sind derzeit rund 80 pro Jahr.

Rainbows-Gruppen werden steiermarkweit an 17 Standorten angeboten: In Graz, Bad Aussee, Bruck/Mur, Deutschlandsberg, Feldbach, Fürstenfeld, Gleisdorf, Gröbming, Hartberg, Kalsdorf, Knittelfeld, Leibnitz, Leoben, Liezen, Mürzzuschlag, Voitsberg und Weiz. Die Anmeldung erfolgt online über http://www.rainbows.at/bundeslaender/steiermark/kontakt/anmeldung_rainbows_gruppe.php oder telefonisch unter der Nummer 0316/ 67 87 83. Die nächsten Gruppen beginnen Anfang März 2016, Anmeldeschluss ist Montag, der 22. Februar 2016. Die Kosten für einen Kurs betragen 496 Euro. Wer bei der Kinder- und Jugendhilfe um einen Zuschuss ansucht, erhält rund 233 Euro davon zurück. Eine Einzelberatungsstunde kostet 57 Euro. Begleitungen nach dem Tod eines nahestehenden Menschen können laufend gestartet werden (telefonische Kontaktaufnahme unter 0316/ 67 87 83). Eine Einzel- oder Familienbegleitung umfasst ca. sieben Einheiten mit dem Kind oder den Kindern sowie zwei Gespräche mit den Elternteilen. Eine Stunde kostet 52 Euro. Rainbows bietet auch Beratungen nach einvernehmlicher Scheidung an.

Fotos: RAINBOWS/Naaijer



DIE SIGNALE VON BABYS SCHNELL UND RICHTIG ZU VERSTEHEN, MACHT DAS LEBEN VON ELTERN UND BABYS LEICHTER UND FÖRdert DIE ENTWICKLUNG.

Eltern und Kinder unterm Schutzmantel

Eltern können lernen, mit ihrem Baby liebevoll umzugehen – auch wenn es gerade dauerbrüllt und die elterlichen Nerven bis zum Zerreißen gespannt sind. Das Programm SAFE® zeigt, wie.

Auf dem Weg zur Hundeschule kam dem Münchner Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Bindungsforscher Karl Heinz Brisch die Idee: Warum dürfen Hundebesitzer den Umgang mit ihrem Vierbeiner erlernen und trainieren, während von Eltern schon beim ersten Baby erwartet wird, alles zu wissen und zu können? Und natürlich cool zu bleiben, auch wenn das Baby schon seit einer Stunde schreit und durch nichts zu beruhigen ist. Oder wenn es sich ein paar Monate später einfach nicht füttern lässt.

„Die Welt verändert sich – heute haben junge Mütter und Väter oft noch nie ein Baby betreut, bevor ihr eigenes auf die Welt kommt“, so Brisch. „Woher sollen sie wissen, wie sie es richtig halten, worauf beim Wickeln zu achten ist und wie sie die wortlose Sprache eines Babys verstehen können?“ Denn auch die Allerjüngsten senden schon viele Signale an ihre Eltern aus und wollen von diesen verstanden werden. Grundsätzlich, so Brisch, verfügen so gut wie alle Eltern über die Bereitschaft, liebevoll mit ihrem Baby umzugehen. In Stresssituationen schaffen sie es aber dann doch nicht immer. Also lohnt es sich, Eltern auf diese – im Babyleben absehbaren – Überforderungsmomente vorzubereiten.

War ich ein geliebtes Baby?

Und genau dazu hat der Bindungsforscher, der selbst auch dreifacher Vater ist, das Programm „SAFE® – Si-

chere Ausbildung für Eltern“ zusammengestellt.

Das Lernen beginnt schon so um die Mitte der Schwangerschaft. An zehn Sonntagen – damit auch die Väter aktiv dabei sein können – werden die Eltern von zwei KursleiterInnen begleitet; vier Termine finden vor der Geburt statt, sechs im ersten Lebensjahr des Kindes. Begleitend wird eine Hotline eingerichtet, auf der die KursleiterInnen erreichbar sind. Denn Krisensituationen halten sich nicht an die Termine der SAFE®-Gruppe.

Respekt für Eltern & Babys

Auf die nachgeburtlichen Treffen mit Baby bereiten sich die Eltern vor, indem sie selbst daheim voneinander Videos drehen, beim Wickeln, beim Trösten und beim Füttern, ebenso beim Spielen und feinfühlig Grenzensetzen. Im Kurs erhalten sie dann respektvolle Rückmeldung darüber, wann es ihnen gut gelungen ist, das Innenleben ihres Babys zu entschlüsseln. Missverständene Signale werden für sie gedeutet. Gefährdet ihr Verhalten das Kind, lernen sie, es besser zu machen. Im SAFE®-Kurs werden keine schlechten Noten verteilt; derselbe Respekt, der den Babys entgegen gebracht wird, gilt auch den Eltern. Denn in den seltensten Fällen wollen Eltern ihren Kindern Böses. Diejenigen, die es nicht schaffen, feinfühlig auf ihr Kind einzugehen, tun das meist, weil sie selbst nicht genügend Geborgenheit erfah-

ren haben oder weil sie gerade in einer akuten Stresssituation sind. Gefährdet sind also jene, in deren früher Kindheit niemand da war, auf den sie sich voll und ganz verlassen konnten und der ihre Bedürfnisse ernst genommen hat. Aber auch jene, die sich aufgrund eines Verlusterelebnisses – das kann der Tod eines geliebten Menschen sein oder eine vorangegangene Fehlgeburt – noch nicht wieder auf eine enge Beziehung einlassen können.

„Babys first!“

„Wir führen mit jedem Elternteil ein Bindungsinterview und sprechen über die früheren Beziehungserfahrungen der werdenden Eltern“, erzählt Brisch. „Manchmal wird zukünftigen Müttern und Vätern erst in diesem Gespräch bewusst, dass es für sie schwierig ist, sich innig an einen Menschen zu binden – und sie finden auch den Grund dafür.“

Die KursleiterInnen sorgen dafür, dass Menschen, für die das enge Beisammensein mit ihrem Baby in Stress ausarten könnte, umgehend eine Therapie machen können, am besten noch vor der Geburt. Manchmal kommen die Eltern auch im Bindungsinterview darauf, wer ihnen außer den Familienangehörigen Halt und Sicherheit gibt. Diese Menschen können auch in der ersten Zeit mit dem Baby unterstützen und begleiten. „Eine alleinerziehende Mutter in einem Hochhaus, wo keiner den anderen kennt – wenn diese Frau nie-



Fotos: Getty

Bei SAFE® lernen Eltern, wie sie die wortlose Sprache ihres Babys verstehen können.



manden hat, der für sie da ist, ist das eine Katastrophe“, betont der Bindungsforscher. Denn beim Zusammenleben mit den jüngsten Erdenbürgern gilt das Prinzip „Babys first“, wenn Nahrung oder körperwarme Nähe gebraucht werden. Das kann ein einziger Mensch nicht leisten, ohne sich selbst zu vernachlässigen. Das Baby muss gefüttert, getröstet oder unterhalten werden, wenn ihm langweilig ist. Allerdings ist das nicht die alleinige Aufgabe der Mutter!

Was zählt, ist die Bindung

Dass die Bedürfnisse des Babys feinfühlig wahrgenommen und zeitnah befriedigt werden, trägt, so Brisch, ganz wesentlich dazu bei, dass Kinder eine stabile Bindung zu den wichtigsten Menschen ihres Lebens entwickeln. Das müssen nicht immer die Eltern sein – Pflegeeltern oder Tagesmütter können auch zur Hauptbindungsperson werden.

Wenn Babys und Kinder über sichere Bindungen verfügen, das weiß man aus der Forschung, entwickeln sie sich besser. Sie fühlen sich sicher genug, um die Welt zu erkunden und wissen, dass sie einen sicheren Hafen haben, in den sie jederzeit zurückkehren können. Dadurch können sie ihr Intelligenzpotenzial besser ausschöpfen, agieren aber auch liebevoller im Umgang mit anderen.

Safe® in der Steiermark

Nicht nur die Eltern, sondern auch die Gesellschaft als gesamte sollte daher daran interessiert sein, dass jedes Baby von Anfang an so einen sicheren Hafen hat. Um diese Häfen zu bauen, haben sich die SAFE®-Kurse mittlerweile von München aus bis Moskau und Neuseeland verbreitet. Nun ist die Steiermark dran. Im kommenden Jahr startet in Leibnitz ein Pilotprojekt, das werdenden Eltern einen SAFE®-Kurs ermöglicht; ab 2017 sollen die Kurse für den ganzen Bezirk

angeboten werden. Angedacht ist eine kostenlose Teilnahme für einkommensschwache Familien, für die übrigen soll es einen einkommensabhängigen Selbstbehalt geben.

Interessierte (werdende) Eltern aus dem Bezirk Leibnitz können sich ab sofort unter martin.ofner@stmk.gv.at oder 03452/82911 DW 336 melden. Als Trostpflaster für alle anderen: Der Leiter des Motopädagogischen Familientherapeutischen Zentrums, Peter Steingruber, der das SAFE®-Programm als Erster in die Steiermark gebracht hat und der auch in die Leibnitzer Planungen mit einbezogen ist, hat sich bereit erklärt, die Daten aller interessierten Eltern aus der übrigen Steiermark zu sammeln. Um PolitikerInnen zu zeigen, wie groß das Interesse ist, aber auch um bei Bedarf Kurse zu organisieren. Eltern können sich unter office@mfzsteingruber.at vormerken lassen oder ihr Interesse telefonisch unter 03182 8527 bekanntgeben.

Im Gespräch mit dem Münchner Bindungsforscher und Kinder- und Jugendpsychiater Karl Heinz Brisch

Profitieren auch Eltern, die eine „ganz normale“ Kindheit hatten, von einem SAFE®-Kurs?

Brisch: Auf jeden Fall. Vieles aus unserer Kindheit ist uns nicht mehr bewusst – und zwar sowohl positive als auch negative Erlebnisse und Erfahrungen. Die positiven lassen sich als Kraftquelle nutzen, wenn wir über sie Bescheid wissen, die negativen lassen sich bearbeiten und bewältigen. Einen SAFE®-Kurs können Eltern daher auch als Vorsorgemaßnahme besuchen. So wie sie – hoffentlich! – vorsorglich mit ihrem Kind alle Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen durchführen, um gesundheitliche Gefahren schon im Ansatz zu erkennen.

Nutzt das SAFE®-Programm nur bei Babys oder haben auch ältere Kinder etwas davon?

Brisch: Zwar formt sich das Bindungssystem verstärkt im ersten Lebensjahr, aber es bleibt erfreulicherweise lebenslang offen für neue Erfahrungen. SAFE® kann daher auch die Beziehung zwischen Eltern und älteren Kindern verbessern. Es hat sich bei den SAFE®-Kursen gezeigt: Ältere Geschwister profitieren deutlich davon, wenn die Eltern mit dem neuen Baby einen Kurs machen, sich ihrer eigenen Erfahrungen bewusst werden und einen einfühlsamen Umgang mit Kindern trainieren. Es lohnt sich wirklich lebens-

länglich, menschliche Bindungen zu verstärken.

Im SAFE®-Kurs ist das Kind vielleicht entspannt – aber wo holen sich Eltern Hilfe, wenn sie mit ihrem Baby zwischen den Treffen in eine Krise geraten?

Brisch: Genau für diese Situationen richten wir begleitend zu den Kursen eine Hotline ein – sozusagen als sichere Basis für die Eltern. Unter dieser Nummer erreichen sie ihre persönlichen SAFE®-MentorInnen, zu denen sie im Kurs bereits ein Vertrauensverhältnis aufgebaut haben. Die KursleiterInnen können die Krisensituation auch leichter abschätzen, weil sie die Eltern kennen. Und sie bauen sich meist auch ein regionales Netzwerk auf, um Eltern im Bedarfsfall an TherapeutInnen und andere HelferInnen vermitteln zu können.

Wenn eine sichere Bindung so entscheidend ist – schadet kleinen Kindern dann die Betreuung durch Tagesmütter oder in Kinderkrippen?

Brisch: Wichtig ist, dass sich die Kinder zunächst sicher an ihre Eltern – oder ihre sonstigen primären Bezugspersonen – binden. Im ersten Lebensjahr können Babys etwa drei bis maximal vier Hauptbindungspersonen „verkräften“, indem sie zu ihnen verlässliche und spezifische Bindungen aufbauen. Wann immer

eine neue Person in das Bindungssystem des Kindes tritt, braucht es eine individuelle, feinfühlig eingewöhnung, die so lange dauert, bis das Kind beginnt, zur neuen Bezugsperson eine sichere Bindung zu entwickeln.

Das kann auch schon mal mehrere Wochen dauern, da dieser Prozess vom Bindungssystem der Eltern und der ErzieherInnen sowie von dem des Kindes abhängt. Eine betreuende Person darf maximal für zwei Babys zuständig sein, später für drei Kleinkinder. Wichtig ist die Konstanz: Die Menschen, zu denen ein Baby oder Kleinkind eine Beziehung aufbaut, sollen möglichst über lange Zeiträume gleich bleiben. Wechselt das Personal in einer Kinderkrippe zu oft, macht das den Kindern schon zu schaffen. Es kann zu unsicheren Bindungsentwicklungen, Ängsten und manchmal auch aggressivem Verhalten führen, wenn die Kinder sehr frustriert sind, weil von den ErzieherInnen weder ihre Signale verstanden noch ihre Bedürfnisse angemessen und prompt befriedigt wurden.



ADRESSE GEÄNDERT?



Der Platz in der alten Wohnung reicht nicht mehr? Viele Familien siedeln – weil Kinder kommen oder größer werden und mehr Platz brauchen. Bitte verständigen Sie uns, wenn sich Ihre Adresse ändert – damit GESUND. UND WIE! Sie auch wirklich erreicht: telefonisch unter 0316/829727 (Mo-Do 8-16 Uhr, FR 8-15 Uhr) oder per E-Mail an vorsorgemedizin@scheckheft-gesundheit.at Vielen Dank & liebe Grüße!

Ihre
Mag. Margit Pufitsch-Weber
Wissenschaftliche Akademie
für Vorsorgemedizin

Österreichische Post AG / Sponsoring.Post
Verlagspostamt 8010 Graz
GZ 022034731 GESUND UND WIE!