



## Pädagogische Elternbegleitung

Lesezeit 15 Minuten

### **Im Notfall – cool bleiben. Wenn Lottis Bauch ausgerechnet an Umgangstagen ein Vulkan ist.**

„Bist Du behindert?! Du bist ja echt krank! Einfach bekloppt!“ Ganz nebenbei hören Kinder in unserer Erwachsenensprache verhängnisvolle Botschaften: Kranksein hat kein gutes Image. Wer krank ist, funktioniert nicht, wird ausgegrenzt und isoliert. Und wenn ein Kind dann wirklich einmal nicht gesund ist, fühlen sich Eltern oft verantwortlich dafür. Oder sie suchen jemand anderen, den sie verantwortlich machen.

Eltern tun schließlich alles, um ihr Kind zu beschützen. Und obwohl jeder weiß, dass Krankheiten zum Kinderleben dazu gehören, fällt es nicht leicht, es auszuhalten, wenn ein Kind erkrankt ist. In den ersten Monaten nach der Geburt war das ja zum Glück auch gar nicht nötig. Dein Kind war nämlich noch ganz von selbst vor Viren und Bakterien geschützt. Hebammen nennen diesen wunderbaren Trick der Natur den „Nestschutz“. Mit 9 Monaten ist es damit aber leider vorbei. Kinder müssen sich dann mit Viren, Keimen und Bakterien auseinandersetzen und Antikörper bilden. Sie erleben deshalb bis zu ihrem 2.Geburtstag jährlich durchschnittlich zehn Infekte.

Was Euch Eltern an die Grenzen Eurer Belastbarkeit bringen kann, ist mit Blick auf Dein Kind also erstmal ein gutes Zeichen: Der kleine Körper baut gerade sein Immunsystem auf! Häufig gehört dann auch noch Fieber dazu, denn der Körper „heizt“ sein Immunsystem an, wenn er mit Viren oder Bakterien konfrontiert wird. Ein schnelles Medikament, damit der Kleine ruckzuck wieder in den Kindergarten kommt, hilft also vielleicht der Erwachsenenwelt, aber nicht der Kindergesundheit. Kinder brauchen das Auskurieren einer Erkrankung, um ihre Abwehrkräfte zu stärken. Manchmal ist der Spuk dann nach einem Tag vorbei. Manchmal dauert er Monate.

*Mein Papa kommt / Meine Mama kommt* ist ein Angebot der Flechtwerk 2+1 gGmbH. Sämtliche Inhalte, Fotos, Graphiken und Texte sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder ganz noch auszugsweise kopiert, verändert, vervielfältigt oder veröffentlicht werden. © Flechtwerk 2+1 gGmbH



Später gehören endloses Nasenbluten, Platzwunden knapp neben dem Auge, Legosteine im Nasenloch oder eine aufgebissene Zunge zum Kinderalltag. Echte Dramen! Trotzdem braucht Dein Kind gerade jetzt nicht lähmendes Mitleid, sondern Zuwendung und Zuversicht, Gelassenheit und Ermutigung. Davon erzählt schon der Kinderbuchautor Janosch mit seinem Buch „Ich mache Dich gesund“. In Zeiten von Schwäche und Erschöpfung sind es nämlich die Erfahrungen von Zugehörigkeit, die sogar kleine Tiger gesund machen! Keiner kann das so gut wie ihr Eltern. Ihr bleibt die Experten für Euer Kind, kennt es besser als jeder Arzt und wisst, was für Kraft in Eurem Kind steckt. Der Experte für Krankheiten aber bleibt der Arzt.

Wenn Kinder krank sind, wünscht ihnen jeder nur das Beste. Trotzdem gehört für getrennt Erziehende häufig auch ein gehöriges Konfliktpotential dazu. Ausgerechnet jetzt, wo Dein Kind Schutz & Hülle braucht, sollst Du es dem anvertrauen, dem Du selber auf Paarebene nicht mehr vertraust?

Eine echte Herausforderung! Fallen Umgangstage bei Krankheiten eigentlich aus? Welche Impfungen müssen wirklich sein? Und wer entscheidet das alles?

Was brauchst Du, um dem anderen Elternteil im Krankheitsfall vertrauen zu können? Es entlastet Euch und Euer Kind, wenn Ihr in einer Umgangsvereinbarung bereits im Vorfeld alles Wichtige geregelt habt. Vielleicht könnt Ihr Eure Absprache als Ergänzung zu einer bestehenden Elternvereinbarung beilegen oder in einer Beratungsstelle besprechen. In der Werkzeugbox zu diesem Elternbrief findest Du einen Vorschlag.

### **Bereite Dein Kind auf einen Arztbesuch vor, wenn es gesund ist.**

Seltsame Instrumente, fremde Gerüche – manche Kinder haben Angst vor dem Arztbesuch. Mit guter Vorbereitung und einer große Portion Gelassenheit kannst Du Deinem Kind Krankheitstage und unruhige Nächte erleichtern. Ein langweiliger Regentag kann wunderbar genutzt werden, um für Teddy & Co eine kleine Krankenstation zu eröffnen. Ein ausrangierter Erste-Hilfe-Kasten ist mit einem digitalen Fieberthermometer, Kinderpflaster, Verbandszeug und einem Kindertattoo ein herrliches Mitbringsel! Bitte achte beim Fieberthermometer darauf, dass es kein altes Quecksilber-Thermometer ist. Gebrauchtwagenhändler verschenken übrigen ausrangierte Erste Hilfe Kästen.

Eine Wärmflasche und Verbandszeug werden natürlich genauso gebraucht wie Rosinentabletten, duftende „Wundsalbe“ oder frisch gepresste Vitamin-Medizin vom Teddy-Doktor. Einen Zwiebelsaft kann Dein Kind mit Deiner Hilfe schon selber mixen. Eine halbe Zwiebel wird dazu mit einem abgerundeten Messer möglichst klein geschnitten, mit zwei Esslöffeln Honig in einem Schraubglas zugedeckt und ruht dann über Nacht. Ehrlich gesagt, stinkt das Zeug am nächsten Morgen wie alte Kröten, aber so muss das sein bei einem Zaubertrunk.



Denn wer sich traut, am nächsten Tag einen Löffel davon zu probieren, wird erstaunt sein, wie köstlich das Honigwasser schmeckt und jede Erkältung von Teddy in die Schranken weist. Du stellst natürlich nicht nur die Requisiten der Puppen-Krankenstation bereit und machst nebenbei süße Erinnerungsfotos. Deine wichtigste Aufgabe ist es, gemeinsam mit Deinem Kind zum „Ärzteteam“ zu gehören und mit Deinem kleinen „Kollegen“ gemeinsam aktiv zu werden. Dein Kind erlebt in dem Moment Eures Rollenspiels Deine zärtliche Fürsorge und das Kooperieren in herausfordernden Zeiten.

Im Spiel könnt Ihr dann ganz nebenbei mit einem Spielhandy oder einer alten Fernbedienung mit Zifferntasten gleich trainieren, wie man einen Notruf absetzt. Baue dabei immer wieder die Telefonnummer 112 und die bekannten 5 W-Fragen in Dein Rollenspiel mit ein. Nebenbei könnt Ihr zusammen auch noch einen Kinder-Notfall-Ausweis ausfüllen und verzieren.

Und was kannst Du tun, wenn sich Dein Baby beim Essen verschluckt? Wie lässt sich ein gebrochener Arm mit Zeitungspapier stabilisieren? Und wie wird aus einem Fingerkuppenpflaster ein fröhliches Hasenöhrchen?

Schenk Dir doch zum nächsten Vatertag oder zum Muttertag einen Erste-Hilfe-Kurs speziell für Eltern! Hier gibt es schon mal einen kostenfreien Einstieg. Wer mehr wissen will, kann einen online Eltern-Kurs von Janko von Ribbek, einem Rettungssanitäter und vierfachem Vater buchen. Immerhin kommt ja nicht jeder auf die Idee, dass die beste Kältekomresse für Kinderbeulen eine kleine Tüte Gummibärchen ist, die im Eisschrank lagert....

Mit älteren Kindern bietet sich an, vor einer Reise beim nächsten Papa-Tag oder Mama-Wochenende zusammen eine eigene kleine Notfall-Apotheke oder eine Ideensammlung für ein Schulreferat anzulegen. Vielleicht wird dies auch der Einstieg zu einem Erste-Hilfe-Babysitterkurs sein, den Du Deinem Teenie spendierst, weil er zusätzlich zum Taschengeld mit einer Kinderbetreuung ein bisschen eigenes Geld verdienen möchte? Aber auch ein Zauberstab, den Ihr gemeinsam schnitzt, kann Wunder wirken, denn nach jeder überstandenen Krankheit und damit zunehmenden Zauber-Abwehrkräften kommt eine Feder, ein Glitzerstein oder ein wertvolles Band dazu.

### **Zur Grundausrüstung von Eltern gehört eine Kinder-Hausapotheke**

Grundsätzlich gilt: Alle im Haus sollen wissen, wo die Hausapotheke zu finden ist. Dein Kind kann ein Schild mit dem bekannten Erste-Hilfe Symbol eines roten Kreuzes malen. Arzneien werden aber für Kinder unerreichbar aufbewahrt!



- Fiebersenkende / Schmerzstillende Zäpfchen (Nur für den Notfall / Zäpfchen mit der Hand etwas anwärmen und mit Wasser abspülen)
- Abschwellende Nasentropfen (Nur für den Notfall)
- Alkoholfreies Desinfektionsmittel, Wund- und Heilsalbe für kleinere Verletzungen
- Gläschen flüssiger Bienenhonig (Das Gehirn merkt sich grauslich bitter schmeckende Medizin nämlich nicht, wenn Dein Kind vorher und nachher leckeren Honig bekommt.)
- Globuli oder Tabletten werden nicht auf, sondern unter die Zunge oder in die Wangentasche gelegt, damit Kinder sich nicht verschlucken.
- Gefühle dürfen gezeigt werden. Also gilt auch für kranke Kinder: Jammern und Maulen vertreibt Kummer und Sorgen.

#### Verbands- und andere Materialien:

- Verbandsschere
- Pinzette
- Einmalhandschuh
- Desinfektionsmittel zur Wundsäuberung
- Pflaster in verschiedenen Größen
- Sterile Wundschnellverbände in verschiedenen Größen
- Mullbinden, Brandwundaufgabe und Dreieckstuch
- Leinentuch für Umschläge
- Digitales Fieberthermometer (Batterien prüfen!)
- Wärmflasche
- Zahnrettungsbox
- Kleine Tüte Gummibärchen als Kühlkomresse im Eisfach
- Taschenlampe (Batterien prüfen!)
- Im Geschenkpapier verpackt ein kleines Kinderbuch
- Natürlich ein Zauberstab
- Anleitung zur Ersten Hilfe für Eltern
- Reserve-Geld für eine Taxifahrt zum Doktor
- Telefonnummern in einem kleinen Heftchen / (Zusätzlich im Handy gespeichert):
  - Regionale Giftnotrufzentrale
  - Notruf 112 (Der Notruf ist immer kostenfrei. Auch beim Handy. Du brauchst nicht mal eine Betreiber-/ SIM-Karte)
  - Ärztlicher Bereitschaftsdienst (116 117)
  - 5 W-Fragen (Wo? Was? Wer? Welche Verletzung? Warten auf Rückfragen)



### **Kleine Menschen sind verletzbar. Auch ihre Psyche.**

Manche Verletzungen sieht man nicht. Unter uns Erwachsenen hat sich längst herumgesprochen, dass auch die psychische Gesundheit unsere wertungsfreie Offenheit und Fürsorge braucht. Es gibt reichlich Kinderbücher über den ersten Zahnarztbesuch, aber kaum kindgerechte Literatur über Angststörungen, Schlafprobleme oder Depressionen. Und dabei sind Transparenz und Ehrlichkeit gerade dann notwendig. Durch eine unserer Coaches wurden wir aufmerksam auf ein Buch, das wir Dir besonders an Herz legen: „Tür auf“ lädt Kinder ab 5 Jahren ein, die verschiedenen Möglichkeiten einer Psychotherapie kennenzulernen. Die Erzählfigur Paul begegnet dabei Kindern verschiedener Altersgruppen mit unterschiedlichen psychischen Erkrankungen. Ausführliches kostenfreies Downloadmaterial für Eltern mit Adressen sowie Informationen zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie ergänzen das Kinderbuch und sind online unabhängig vom Erwerb des Buches erhältlich.

Durch Dich lernt Dein Kind einen verantwortungsvollen Umgang mit den Stärken und Schwächen seines Körpers kennen. Immerhin ist er das Einzige, was Deinem Kind sein Leben lang erhalten bleibt.

**Sorge gut für Dich. Du bist es wert.  
Und Dein Kind braucht einen gestärkten Papa und eine gestärkte Mama.**

Dein Team von *Mein Papa kommt* / *Meine Mama kommt*