

Hilfe bei Überforderung

Die großen Ferien sind vorbei, die Schule hat wieder begonnen – und mit ihr der **Leistungsdruck**. Vollgepackte Lehrpläne und durchgeplante Tagesabläufe setzen bereits Grundschul Kinder unter Stress.

Die „Förderung“ beginnt schon im Kindergarten, gleichzeitig wird von unseren Kindern mehr denn je verlangt. Schon in jungen Jahren erscheint mancher Terminkalender ähnlich ausgebucht wie der eines Erwachsenen. Das sorgt für enormen Stress und führt die Kinder oft an ihre Belastungsgrenzen. Aufgrund des modernen Lebensstils sind Kinder außerdem einer noch nie dagewesenen Flut von Stimuli ausgesetzt.

Überfrachteter Alltag Oftmals dauert bereits die Ganztagschule bis 16 Uhr; Tätigkeiten wie das Vokabellernen müssen zu Hause erledigt werden. Und wenn dann noch Ballett oder Klavierunterricht hinzukommen, fällt freies Spielen flach. Einfach unbeschwert Zeit verbringen mit Freunden und Spielgefährten, das scheint mancherorts ein Relikt aus vergangenen Zeiten. Erschwerend kommt hinzu, dass viele Kinder ihre letzten Kräfte an die Spielewelten ihrer Smartphones verschwenden.

Rückzug oder Ausflippen Doch wie erkennen Eltern, dass sie eingreifen müssen? Wann ist die Grenze der Belastungsfähigkeit eines Sech- oder Achtjährigen erreicht? Welche Anzeichen gibt es?

Wenn Kinder an ihre Grenzen kommen, ziehen sie sich zurück oder brechen aus. Die Bereitschaft, sich an vorgegebene Umstände oder Regeln anzupassen, nimmt stetig ab, genauso wie ihre Fähigkeit, sich auf eine Sache einzulassen und konzentriert mitzumachen. Während sich die einen also teilnahmslos und übermüdet zurückziehen, drehen andere auf und rauben ihrer Umwelt Nerven und Geduld – sie werden zum „Zappelphilipp“. Übrigens: Beide Extreme können sich auch abwechseln – und das zeigt sich manchmal schon im Kindergarten. Oder der Schulstart bringt das Fass zum Überlaufen. Eltern erleben dann fassungslos, dass Erstklässler Symptome wie erschöpfte Hochschul-Examinanden zeigen: Ihr Kind leidet unter Lernschwierigkeiten, ist unruhig und unaufmerksam, zeigt extrem wechselnde Stimmungen und reagiert schnell gereizt.

Elterliche Ratlosigkeit Spätestens an diesem Punkt kommen die ersten Hinweise von außen: Geschwister oder Freunde fühlen sich durch das impulsive Verhalten gestört. Wenn sie immer öfter zu hören bekommen, das eigene Kind sei ein Unruhestifter oder Störenfried, beginnen bei vielen Eltern Sorge und Ratlosigkeit. Und wenn dann auch noch aus der Schule die Rückmeldung kommt, dass ihr

Kind Probleme mit dem Lernstoff hat, sich schwer tut, zuzuhören und ruhig zu sitzen, dabei den Unterricht stört, gereizt oder wütend reagiert, klingeln bei ihnen die Alarmglocken. Kinder, die in die Passivität gehen, werden oft von anderen gehänselt oder provoziert. Und zu guter Letzt haben dann die Eltern das Gefühl, nicht mehr richtig an ihre Sprößlinge heranzukommen.

Übrigens: Erziehung hat mit dem beschriebenen Verhalten wenig zu tun. Auch ist es keine Frage der Intelligenz: Kleine Wirbelwinde tun sich einfach etwas schwerer, von selbst zur Ruhe zu kommen. Im Gegensatz zu Erwachsenen sind Kinder zudem noch nicht in der Lage, ihre Umwelt nach für sie relevanten Sinneseindrücken zu filtern. Das hat zur Folge, dass äußere Reize insgesamt viel stärker auf sie wirken.

Diagnostische Abklärung Doch Achtung: Hinter Symptomen wie exzessiver motorischer Aktivität, Unaufmerksamkeit und der Unfähigkeit, stillzusitzen, sowie Ablenkbarkeit können auch andere Ursachen als schlichte Überforderung stecken. Hinter Verhaltensauffälligkeiten oder Lernstörungen können sich Ursachen wie beispielsweise eine Lese- und Rechtschreibschwäche, Seh- oder Hörstörungen oder gar ein Eisenmangel verbergen. Daher



© moodboard / moodboard / Thinkstock

sollte auf jeden Fall eine differentialdiagnostische Abklärung beim Kinderarzt erfolgen. Einige Symptome überschneiden sich sogar mit dem Krankheitsbild Aufmerksamkeits-Hyperaktivitätsstörung (ADHS), deshalb bedarf es hier einer komplexen Diagnostik.

Doch was tun, wenn das eigene Kind nicht mehr zu Ruhe kommt und

jeder Bereich des Lebens darunter leidet? Dann müssen die Eltern aktiv gegensteuern, das heißt, langfristig für Veränderungen im Alltag sorgen. Dabei gilt: Veränderungen sollten nicht als vorübergehende Maßnahmen betrachtet werden, sondern als etwas, das kontinuierlich in den Familienalltag einfließt, und zwar in immer dem gleichen Dreiklang aus

Regelmäßigkeit, Sicherheit und Zuwendung.

Ist die Basis aus verlässlichem Halt gegeben, können folgende Maßnahmen zur Besserung beitragen:

- **Routine.** Regelmäßige Mahlzeiten, Hausaufgabenzeiten und Einschlafrituale erleichtern den Alltag.

WISSENS-CHECK SCHULSTRESS

- Angebot an **Bewegung** aktiv ausbauen, beispielsweise mit regelmäßigen Spaziergängen oder Radtouren am Wochenende.
- **Medianutzung.** Abgestimmte Zeiten für die Nutzung von Smartphone, Tablet und Computer vereinbaren und einhalten.
- **Hinhören.** Zeit nehmen für Gespräche und Austausch im Alltag.
- **Lob aussprechen.** Gezieltes Eingehen auf Stärken, um Erfolgserlebnisse zu untermauern.

mama natura kann mit seinen natürlichen Wirkstoffen bei nervösen Störungen mit Unruhe sanft regulieren. Ziel der sanften Hilfe ist es, das kindliche Gleichgewicht wieder herzustellen. Da die Homöopathie Körper und Befindlichkeit gleichermaßen unterstützt, ist sie für die Befriedung dieser kindlichen Regulationsstörung wie geschaffen. Im Gegensatz zu vielen chemisch-synthetischen Arzneimitteln kommt es bei der Anwendung von Zappelin® zu keinen

genüber Sinneseindrücken, Reizbarkeit, Ungeduld und innerer Unruhe.

- **Kalium phosphoricum D6** wird aus Kaliumhydrogenphosphat gewonnen. Es wirkt sanft regulierend bei geistiger Erschöpfung, Überanstrengung, Überforderung, innerer Unruhe und Antriebslosigkeit.
- **Staphisagria D12** wird aus den getrockneten Samen des Stephan-skrauts gewonnen. Das Mittel aus der Pflanze mit blau-violetten Blüten wurde von Samuel Hahnemann persönlich geprüft und in die Homöopathie eingeführt. Staphisagria hilft sanft bei Reizbarkeit, Ärger- und Wutausbrüchen und unverhältnismäßigem Verlangen nach Aufmerksamkeit.
- **Valeriana D6** wird aus den getrockneten Wurzeln des echten Baldrians gewonnen. Geschätzt wird die Pflanze aufgrund ihrer entspannenden sowie ein- und durchschlaffördernden Eigenschaften. Homöopathisch aufbereitet, wirkt Valeriana beruhigend bei Nervosität und Unruhe, ausgeprägten Stimmungswechseln, Zerstreuung, unkontrolliertem Zucken sowie Schlafstörungen.

Zappelin® ist einsetzbar ab dem vollendeten ersten Lebensjahr. Es wirkt sanft ausgleichend bei Überaktivität, Impulsivität, Unaufmerksamkeit und Schlafstörungen. Dabei wird es wie folgt dosiert: Kinder von eins bis fünf Jahren erhalten ein- bis dreimal täglich zwei Globuli; Kinder von sechs bis elf Jahren erhalten ein- bis dreimal täglich drei Globuli. Ab 12 Jahren werden ein- bis dreimal täglich fünf Globuli gegeben. ■

Alexandra Regner,
PTA/Redaktion

WIE VIEL IST NORMAL?

Aufmerksamkeit wird als Wahrnehmungsprozess verstanden, der Sinneseindrücke auswählt und ordnet.

Konzentration ist die Fähigkeit, sich über einen bestimmten Zeitraum auf einen bestimmten Sachverhalt zu fokussieren.

Die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsspannen bei Kindern betragen am Stück

- + zwischen fünf und sieben Jahren bis zu 15 Minuten
- + zwischen sieben und zehn Jahren bis zu 20 Minuten
- + zwischen zehn und 12 Jahren bis zu 25 Minuten
- + zwischen 12 und 16 Jahren bis zu 30 Minuten

- **Ernährung umstellen.** Gesund essen. Die Kinder beim Kochen einbeziehen. Möglichst auf Zucker, Koffein oder stimulierende Zusatzstoffe verzichten. Das gemeinsame Abendessen unbedingt zur handyfreien Zone erklären!

Homöopathie als Helfer Für eine hilfreiche, medikamentöse Unterstützung steht mit der Homöopathie eine sehr verträgliche Möglichkeit bereit, die zudem kein Potenzial für Gewöhnung oder gar Abhängigkeit hat. Das Arzneimittel Zappelin® von

Nebenwirkungen, wie beispielsweise der Beeinträchtigung des Reaktionsvermögens oder Tagesmüdigkeit. Die Globuli enthalten folgende Inhaltsstoffe:

- **Chamomilla D12** ist eine bekannte Heilpflanze und eines der am häufigsten eingesetzten Mittel in der Homöopathie. Der Wirkstoff wird aus der ganzen blühenden echten Kamille extrahiert. Homöopathisch aufbereitet, wirkt Chamomilla entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild bei Überempfindlichkeit ge-

Zappelin® Zusammensetzung: In 1 g Streukügelchen (Größe 5, ca. 45 Stück) sind verarbeitet: Wirkstoffe: Chamomilla Dil. D12 2,5 mg, Kalium phosphoricum Dil. D6 2,5 mg, Staphisagria Dil. D12 2,5 mg, Valeriana Dil. D6 2,5 mg. Die Bestandteile werden gemeinsam über die letzte Stufe potenziert. Enthält Sucrose (Saccharose/Zucker). Packungsbeilage beachten! **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete von Zappelin® leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervöse Störungen mit Unruhe. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit (Allergie) gegen einen der Wirkstoffe oder einen der sonstigen Bestandteile. **Nebenwirkungen:** Bisher sind keine Nebenwirkungen bekannt. **Hinweis:** Bei Einnahme eines homöopathischen Arzneimittels können sich die vorhandenen Beschwerden vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). In diesem Fall sollten Sie das Arzneimittel absetzen und Ihren Arzt befragen. **DHU Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe**