

# Ruhe im Alltag finden



## Zusammenfassung der Umfrage „Ruhig bleiben“

Liebe Eltern,

*die folgende Zusammenfassung ist eine Sammlung von Ideen, wie wir in Krisensituationen handeln oder diese vielleicht sogar vermeiden können. Alle Ideen stammen aus Familien mit besonderen Kindern. Wir alle erleben im Alltag immer wieder die vielen grossen und kleinen Hürden die es zu meistern gilt. Dabei sind in vielen Familien gute Strategien entstanden, wie solche Situationen gelöst, entschärft oder durchgestanden werden können. Diese Ideen haben wir in einer Umfrage gesammelt und möchten diese nun gerne weitergeben, denn was in der einen Familie gut funktioniert, könnte ja vielleicht auch anderen helfen.*

*Es ist klar, dass nicht alle Ideen für alle Familien umsetzbar sind, da die Möglichkeiten z.B. der Fremdbetreuung oder der finanziellen Ressourcen unterschiedlich sind. Aber vielleicht findet sich die eine oder andere Anregung, wie ein Problem gelöst werden könnte.*

*Vielen Dank für die Mitarbeit und die vielen tollen Ideen, Tipps und Anregungen!*

Maya Modolo

### Was hilft dem Kind in einer Krisensituation?

#### Ablenkung:

Dem Kind etwas Spannendes oder Witziges erzählen (z.B. Missgeschicke von uns Eltern, um gemeinsam darüber zu **lachen**).

Etwas zum **Lesen** geben oder dem Kind eine Geschichte vorlesen.

**Haustier** (Katze/Hund/?) auf den Arm geben und streicheln lassen.

Ev. kurz **TV** einschalten oder Musik hören (kann beide Seiten beruhigen).

Das Kind darf kurze Zeit an den **PC** (zuvor vereinbaren, was gespielt wird und wie lange).

Dem Kind etwas zu **Essen** geben (Unterzuckerung!), oder ev. zuckerhaltiges Getränk, falls es nichts essen möchte.

#### Abreagieren:

Tief **ein- und ausatmen** (siehe Tipp Seite 10) - ev. am geöffneten Fenster.

**Papier zerreißen** oder zerknüllen lassen. **Knet-Ball** geben, **Blöterlifolie** zerdrücken. Etwas Weiches im Zimmer **herumschmeissen**.

**Kugel-Kette** geben: auf einer Schnur ca. 20 bis 30 haselnussgrosse Kugeln locker aufziehen, diese in eine Hand nehmen und mit Zeigefinger und Daumen verschieben (wie bei den Gebetsketten).

**Ins Freie gehen:** 10 Runden ums Haus rennen oder sich aufs Fahrrad schwingen.

Das Kind aufs **Trampolin** schicken.

**Fussroller:** Tennisball mit der Fusssohle vor und zurück bewegen.

Das Kind alleine lassen damit es sich beruhigen kann. Kind ins Zimmer schicken, **Auszeit** für alle (ev. in ruhigen Zeiten vereinbaren, was das Kind während dieser Zeit tun kann).

### Sicherheit geben:

Dem Kind immer wieder erklären, wie etwas abläuft, dass **gemeinsam eine Lösung** für das Problem gesucht werden kann und dass es nicht alleine ist.

In der Nähe des Kindes bleiben, ev. dem Kind die Hand geben, es **festhalten/in den Arm nehmen**. Dabei dem Kind versichern, dass man es trotzdem liebt.

Dafür sorgen, dass auch Krisensituationen immer den **gleichen Ablauf** haben. Dies ergibt eine Gewohnheit, was dem Kind wiederum Sicherheit und Halt gibt, so dass es sich mit der Zeit schneller beruhigen kann. In ruhigen Momenten überlegen und mit dem Kind besprechen, wie solche Situationen ablaufen könnten.

Klare Abmachung treffen, für welche Grenzüberschreitung es welche **Konsequenz** gibt. Diese vorbesprechen und schriftlich festhalten.

Selbst möglichst **ruhig bleiben**. Das Kind nicht anschreien, ruhig und nicht laut sprechen.

### Entspannen:

Zimmer verdunkeln und sich **gemeinsam hinlegen**, ruhige Musik oder eine Märchenkassette hören, dazu ev. die Füße des Kindes massieren. Kann beide Seiten beruhigen.

Gemeinsamen **Spaziergang** machen. Austoben im Wald, „Laubspaziergänge“.

Wasser kann entspannend wirken, das Kind ein **Bad nehmen** lassen.

**Haustier** (Katze/Hund/?) auf den Arm geben/streicheln lassen.

Zusammen ein Bild **malen**, etwas **basteln**, ein Spiel spielen.

„**Gesichtsmaske**“: Ein kleines Handtuch in warmes bis heisses Wasser tauchen, auswringen, aufs Gesicht legen. Solange liegen bleiben wie es angenehm ist, dabei tief ein- und ausatmen (siehe Tipp Seite 10). Kann auch mit kaltem Wasser gemacht werden, wenn das Kind eher überhitzt ist!

**Akupressur** oder entspannende **Massagen**

### Nach der Krise: Aufbauen / Loben / Besprechen:

Das Kind daran erinnern, dass es schon ähnliche Situationen gemeistert hat. Ganz allgemein das Kind **an Erfolge erinnern**.

Falls möglich eine **logische Erklärung** für das Problem geben, damit das Kind die Situation verstehen kann (was es ja gerne möchte).

In ruhigen Momenten das Kind fragen, was es braucht, was ihm hilft, sich zu beruhigen.

**Für das Beruhigen loben.** Nicht für den Wutausbruch bestrafen, sondern dem Kind sagen, dass es seine Sache gut gemacht hat und es geschafft hat, sich wieder zu beruhigen. Den Fokus auf das Beruhigen richten, dies wichtig nehmen indem das Kind dafür gelobt wird. Diese Strategie kann bei einer nächsten Krise hilfreich sein, wenn das Kind daran erinnert werden kann, dass es das Beruhigen doch schon andere Male geschafft hat.

Dem Kind erklären, dass wir alle auch Probleme haben, es aber dafür oft Lösungen gibt, und dass es hilft, **in Ruhe darüber zu reden**, auch wenn das Problem ev. nicht (sofort) gelöst werden kann. Ev. braucht es dazu mehrere Anläufe. Ist eine Diskussion nicht mehr konstruktiv, kann es besser sein, diese zu einem späteren Zeitpunkt weiterzuführen.

Sich selbst fragen, **wie habe ich auf das Kind gewirkt?** Ist es wirklich notwendig, etwas durchzuziehen, oder kann ein Plan zugunsten der Problemlösung geändert werden?

### Was hilft den Eltern in einer Krisensituation?

#### „Denken“:

Zuerst **tief durchatmen** (siehe Tipp Seite 10) und in Gedanken einen Schritt Abstand halten, erst dann reagieren.

Das Problem sachlich sehen, **nicht persönlich nehmen**. Sich sagen, dass diese Krisen für die Entwicklung des Kindes wichtig sind. So wird das Problem in ein anderes Licht gerückt und kann sachlicher gesehen werden.

Sich in Erinnerung rufen, dass das Kind **es nicht absichtlich macht**, dass sein Verhalten sich nicht gegen uns respektive das Umfeld richtet, sondern dass es nicht anders kann. Daran denken, dass das Leben für unser Kind „auf unserem Planeten“ oft sehr schwierig ist, es vieles nicht verstehen kann. Es steht unter einem ständigen Druck, da es sich unserem Leben anpassen muss.

Daran denken, dass die „Krise“ wieder vorbei geht.

Das Problem in seinem Kontext sehen, d.h. wenn sich das Kind nicht anziehen will, dann will es nur sich nicht anziehen, was dann nicht heisst, dass alles andere auch schief laufen muss.

Wenn ein Problem gelöst ist, dieses **„abhaken“**, nicht den ganzen Tag mit sich rumschleppen. Anderes kann und wird besser laufen!

### „Tun“:

Sich ebenfalls **ablenken**: mit Musik, Hobby, Haushalt (z.B. Staubsaugen übertönt das Geschrei!).

Im Tagesablauf möglichst genügend **Zeitpuffer einplanen**, damit bei einer Krise diese auch mit der nötigen Ruhe und Zeit gelöst, resp. durchgestanden werden kann. Alle haben Zeit, sich zu erholen.

Flüchten, wenn möglich aus dem Haus gehen, um die nötige **Distanz schaffen** zu können. Falls nicht möglich, zumindest in ein anderes Zimmer/Stockwerk gehen.

Wenn wir **das Kind nach der Krise für sein Beruhigen loben**, egal wie heftig der Ausbruch war, hilft das auch uns Eltern, da für alle die Situation so wieder ins Positive gewendet werden kann. Dazu braucht es vielleicht erst etwas Abstand, Zeit um „runterzufahren“, für alle.

Ev. eine andere Person zu **Hilfe holen**. Falls jemand anderes in der Nähe ist, kann diese Person „übernehmen“, ev. das Kind ablenken.

Partner oder gute Freunde anrufen und am Telefon „Dampf ablassen“. (Darauf achten, dass die Kinder nicht mithören können!)

In ganz heftigen Situationen, und/oder wenn das Kind die Mutter/den Vater attackiert: Eine **Vertrauensperson anzurufen**. Man kann dann dem Kind sagen, dass man jemandem am Telefon

hat, den das Kind sehr respektiert/mag und diese Person das Geschrei und die Attacken über das Telefon mitbekommt.

**Akupressur** oder entspannende **Massagen**

## Was hilft, solche **Situationen zu vermeiden?**

### Planung:

Eine klare **Tages- und ev. Wochenplanung**: hilft dem Kind und den Eltern. Dabei auch z.B. das Essen planen (was). Zusätzlich zu den Aktivitäten auch Freiräume und gemeinsame „Spielzeit“ einplanen. Das Kind kann sich so auf alles vorbereiten. Fixe Schlafens- und Ruhezeiten. Genügend Zeitpuffer einplanen, damit sich nicht aus Zeitmangel eine Drucksituation ergeben kann!

Genügend **Bewegung** für das Kind einplanen, ev. Waldspaziergänge, Velofahren, Schwimmen, usw.

**Rückzugsmöglichkeit** für das Kind (und ev. Geschwister/Eltern?) bieten.

**Qualitätszeiten planen** (etwas mit den Kindern unternehmen, dass Freude macht, um die Kinder auch positiv zu erleben) Was könnte das sein? Sich in Ruhe überlegen. Ev. getrennte Programme?

**Ferien so planen, dass sie für alle erholsam sind**: Lieber selber kochen, statt Restaurant, falls dies schwierig ist, Begleitperson mitnehmen, die Beschäftigung fürs Kind mitnehmen, die es gerne macht, auch wenn es etwas Elektronisches ist, sofern es damit zufrieden ist und

somit die ganze Familie entspannen kann. Genügend Raum für das AS-Kind haben, es braucht auch in den Ferien die Möglichkeit für Rückzug! Nur so viel Programm, wie für alle Familienmitglieder verkraftbar.

In Situationen, in denen das AS-Kind überfordert werden könnte, **Hilfsmittel einsetzen**: z.B. beim Einkaufen dem Kind zu gestatten, Musik zu hören (iPod/MP3-Player), um von den vielen Eindrücken nicht überfordert zu werden. Oder bei sehr langen Autofahrten Geschichten hören, ev. DVD-Player installieren.

Das **Kind nicht mitnehmen** z.B. zu einem Fest, auf dem es sich garantiert nicht wohlfühlen wird, dann besser einen „Babysitter“ organisieren.

**Belohnungssystem** einsetzen.

**Änderungen** im Tagesablauf möglichst **frühzeitig bekanntgeben**. Dem Kind Zeit geben, sich auf das veränderte Programm einzustellen. Verständnis bekunden, dass dies vielleicht schwierig ist, das Kind es aber schaffen kann, resp. der Tag trotzdem gut sein kann.

### Anderes:

Ev. nach einem Ausbruch zusammen mit dem Kind anschauen, warum es dazu gekommen ist, um in Zukunft solche Situationen vermeiden zu können.

Dem Kind genügend **interessantes „Material“** zur Verfügung stellen, z.B. Bücher/Videos/CD zu seinen Interessen (Bibliothek).

## Was hilft, **ausgeglichen zu sein?**

Mittagsruhe, Bettgezeit resp. **Zimmerzeiten vereinbaren** (z.B. um 20 Uhr im Zimmer sein, dürfen noch lesen oder ruhig spielen, Geschichte hören usw., 20.30 Uhr Licht löschen). So haben die Eltern einen „Feierabend“.

Einen Tagesrückblick halten, mit dem Kind gemeinsam die guten Momente/Situationen des Tages aufzählen und sich gemeinsam daran erfreuen. (Negatives dabei bewusst weglassen. Falls das nicht geht, dies „in einer Schachtel verschliessen“.)

Im Tagesplan auch gemeinsame Zeit mit dem Kind einplanen, in der zusammen etwas gemacht/unternommen wird, das beiden Seiten Spass macht.

**Kinderbetreuung** mit Ehepartner, soweit möglich, **aufteilen**.

Sich mit dem Partner **zu Hause ein feines Essen gönnen** wenn die Kinder schon im Bett sind.

**Gutes soziales Netzwerk**: Freunde, die zuhören und die Situationen verstehen können, professionelle fachliche Hilfe.

Spaziergänge an der frischen Luft, Schaumbad, Sport, Musik, Hobby pflegen.

Falls möglich: **Freie Wochenende, Abende zu zweit** (Kino, Konzert, Schwimmen, Essen gehen), Ferien ohne Kinder.

Ev. einmal überdenken, ob man **sich selbst im Alltag besser organisieren** könnte, ob es die Möglichkeit und den Wunsch nach einer Veränderung gibt.

**Fragen zu auswärtiger Arbeit:** Stimmt es für mich, auswärts arbeiten zu gehen? Muss ich aus finanziellen Gründen arbeiten, oder will ich zusätzlich arbeiten? Gibt es mir einen Ausgleich, die nötige Distanz zum Alltag und eine Wertschätzung meiner Leistung? Oder stresst es mich, da die Betreuung der Kinder während dieser Zeit schwierig ist, z.B. wenn sie krank sind? Ist es die richtige Beschäftigung, mit für unsere Familie „sinnvollen“ Arbeitszeiten? Kann ich während der Arbeit Energien tanken?

**Freizeit:** Habe ich die für mich passende Freizeitbeschäftigung gefunden? Oder gibt es noch etwas anderes, das ich gerne ausprobieren möchte? Kann ich die Termine im Familienalltag so unterbringen, dass ich diese Zeiten auch genießen kann?

Sich immer wieder der Probleme des Kindes bewusst werden, das hilft, mehr Verständnis zu haben.

**Sich selbst ab und zu auf die Schultern klopfen.** Einmal zurückblicken, was wir schon alles geleistet haben, sich an die vielen guten Momente erinnern und sich darüber freuen. Sich darüber ev. mit einer Freundin austauschen, dabei viel Positives erwähnen, quasi eine Lobesrede über sich selbst halten.

## Wie können wir **Energien tanken**? Wo gibt es **Ruhe-Inseln**?

### Planung:

Mit den Kindern **Ruhe-Zeiten vereinbaren**, z.B. nach dem Mittagessen eine halbe Stunde ins Zimmer. Ebenso am Abend bei den älteren Kindern (und/oder in den Ferien) vereinbaren, dass sie zu einer bestimmten Zeit im Zimmer sind und sich dort noch selbst beschäftigen, bis es Zeit zum Schlafen ist. So haben die Eltern auch einen Feierabend und etwas Zeit für sich.

**Tagesplan mit den Kindern machen**, diesen rechtzeitig vorbesprechen, ev. auch was die Kinder in der Zimmerzeit tun könnten, damit keine Langeweile aufkommt und dadurch die Eltern wieder gestört werden. Diese Zimmerzeiten helfen auch den Kindern, sich zu entspannen und runterzufahren.

**Änderungen** in der Tagesroutine **möglichst rechtzeitig bekannt geben**, damit sich das Kind darauf vorbereiten/einstellen kann. Dazu ev. in ruhigen Zeiten mit dem Kind eine Situation mit überraschender Änderung durchspielen, ev. überhaupt mit Rollenspielen üben, was tun, wenn sich etwas ändert oder eine unvorhergesehene Situation eintritt.

Die Zeit, wenn die Kinder ausser Haus sind (Kindergarten, Schule, Sport usw.) ohne schlechtes Gewissen für sich selbst nützen, nicht nur für die „Pflichten“. Tagesplanung machen, Freiräume genauso einplanen wie die Pflichten! Zeitpuffer ebenfalls einplanen.

### Anderes:

**Für sich selbst in der Wohnung/Haus einen Bereich schaffen, der nur den Eltern gehört**, z.B. eine Lesecke mit einem gemütlichen Stuhl, einen Ort um Musik zu hören oder um sich hinlegen zu können, eine Ecke für ein Kaffeekränzchen mit dem Partner/der Freundin, eine Ecke mit einem Basteltisch, usw. Den Kindern klar machen, dies ist unser Reich! Dort werden keine Spielsachen ausgebreitet, es darf nur in Notfällen gestört werden. (Die meisten Kinder haben auch eigene Zimmer, können die Tür dazu schliessen, was für uns heisst, dass wir ihren Raum respektieren. Das verlangen wir auch umgekehrt von ihnen.) So einen Ort der

Ruhe ist erst recht auch wichtig, wenn man nicht die Möglichkeit für freie Wochenenden oder Abende hat – sozusagen eine Ruhe-Insel im Alltag.

Dem Kind für eine zuvor vereinbarte Zeit **etwas sehr Begehrtes zum Spielen geben** (PC, PSP, iPad, usw.) oder TV schauen lassen, damit man selbst in Ruhe etwas erledigen oder sich erholen kann.

Sich einmal ein **einfaches Menu gönnen** (ev. Pizza holen, Tiefkühlkost, schon gerüsteter Salat usw.) und sich dessen bewusst sein, dabei kein schlechtes Gewissen haben, sondern die gewonnene Zeit genießen (und/oder Partner kocht am Wochenende!)

## Noch ein Wort zu den **Geschwistern** des AS-Kindes:

Auch für die Geschwister eines AS-Kindes ist das Leben manchmal schwierig. Oft brauchen wir Eltern viel Zeit und Energie für unsere besonderen Kinder. Dann sind wir froh, wenn es bei den anderen Kindern einfach „läuft“. Aber auch diese Kinder brauchen unsere Zuwendung. Damit dies im hektischen Alltag nicht untergeht kann es hilfreich sein, auch gemeinsame Zeit mit diesen Kindern einzuplanen. Oder z.B. einmal nur mit dem Geschwister etwas Schönes unternehmen? Schwimmbad, Essen gehen, Spielplatzbesuch usw. Sich in Ruhe um ein anderes Kind kümmern zu können, kann auch für die Eltern entspannend sein.

Wenn das AS-Kind tobt, kann das **für die anderen Kinder sehr beängstigend** sein. Mit den Kindern in Ruhe abmachen, was sie in solchen Situationen tun und wie sie sich schützen können. Je nach Alter der Geschwister ev. nach einer Krise den Kindern erklären, warum das AS-Kind so reagiert hat.

Daran denken, dass auch **die Geschwister sich entspannen** müssen und die Möglichkeit brauchen, sich zurückziehen zu können.

## Tipp zum Thema: „Tief ein- und ausatmen“

(Aus: Paul Wilson, Ruhe. Blitzschnell entspannt)

Unter Anspannung/Stress atmen wir flacher und schneller. Ein flaches Atmen erhöht die Kohlendioxidkonzentration im Blut. Ist diese zu hoch, verengen sich die Blutgefäße im ganzen Körper, was die Sauerstoffzufuhr im ganzen Körper verringert. Dies kann sehr schnell Verspannung und Kopfschmerzen verursachen, ebenso erhöht es die Empfindsamkeit.

Mit der tiefen Atmung (Vollatmung) ist es möglich, den grösstmöglichen Teil der verbrauchten Luft wieder auszuatmen und so die CO<sub>2</sub>-Konzentration im Körper niedrig zu halten.

### Wie funktioniert die tiefe Atmung?

Eine aufrechte Körperhaltung ermöglicht dem Brust- und Bauchraum sich überhaupt zu dehnen und somit Platz für Luft in den Lungen zu schaffen.

Beim Einatmen mit Hilfe des Zwerchfells in den Bauch atmen. Nicht den Brustkasten beim Einatmen „aufblähen“, sondern Bauch und Flanken ausdehnen. Zur Kontrolle können die Hände in die Hüften gelegt werden. Daumen liegen auf der Taille und die Finger auf dem Bauch, unterhalb des Nabels.

Beim Einatmen nicht die Schultern heben oder die Brust herausdrücken. Solange einatmen, bis wir fühlen wie sich Bauch und Flanken unter den Fingern ausdehnen. Nun langsam und gleichmässig ausatmen, bis sich Bauch und Flanken wieder senken. Durch die Nase einatmen, durch den Mund ausatmen. Schultern kontrollieren, diese nicht hochziehen.

Diese Atmung kann im Stehen oder Liegen geübt werden. Am besten mehrmals täglich üben.

### Literaturtipps:

Altner, Nils: Achtsam mit Kindern leben (ISBN 978-3-466-30782-1)

Andersen, Heidi: Achtsamkeit für Eltern (ISBN 978-3-451-61151-3)

Kabat-Zinn, Jon: Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit (inkl. CD - ISBN 978-3-924195-57-1)

Kabat-Zinn, Myla: Mit Kindern wachsen (ISBN 978-3-936855-48-7)

Moriabadi, Ronny & Uschi: Für Dich - Schnell mal durchatmen (ISBN 978-3-8354-0418-2)

Spek, Annelies: Achtsamkeit für Menschen mit Autismus (ISBN 978-3-456-8509-7)