

## Finanztipp

## Früh über Geld sprechen

Damit Heranwachsende den Umgang mit Geld lernen können, ist es entscheidend, zu Hause offen über Geld zu sprechen. „Eltern sind wichtige Vorbilder, auch beim Thema Geld“, sagt Stefanie Zahrt, Referentin für Finanzbildung beim Deutschen Sparkassen- und Giroverband. So sollten Mütter und Väter ihr eigenes Ausgabeverhalten im Alltag und die dahinterstehenden Beweggründe in regelmäßigen Geldgesprächen mit ihren Kindern benennen, rät Zahrt.

Außerdem könne es helfen, Kindern und Jugendlichen mit zunehmendem Alter schrittweise Verantwortung für bestimmte eigene Ausgaben zu übertragen – etwa die Kleidung oder die Handykosten. Dafür sollten die Eltern ihnen eigene Budgets einräumen. Auf diese Weise wüchsen Jugendliche Schritt für Schritt in die finanzielle Eigen-

ständigkeit hinein. „Auch das Zurücklegen von Reserven und das Investieren, etwa an der Börse, sollten Eltern begleiten und gemeinsam mit den Kindern ausprobieren“, sagt Zahrt.

Ein Kinder- oder Jugendkonto, das viele Kreditinstitute anbieten, ist ein Girokonto speziell für Heranwachsende. Eltern können darauf zum Beispiel das monatliche Taschengeld überweisen. So kann der Nachwuchs nach und nach den Umgang mit den eigenen Finanzen sowie mit Konto und Karte lernen – etwa beim Bezahlen mit der Karte oder beim Geldabheben am Automaten. Das Kinder- und Jugendkonto läuft auf Guthabenbasis. Das bedeutet: Ist das Konto nicht gedeckt, kommt der Nachwuchs auch nicht an Geld. Kartenzahlungen sind nur eingeschränkt möglich. (dpa)

## Gesund bleiben

## Gefährliche Partydroge

Abgesehen von der medizinischen Verwendung als Narkosemittel wird Lachgas zunehmend als Partydroge benutzt. Der Effekt in der Regel: starke Euphorie, auch Benommenheit und Halluzinationen. Inhaliert wird es durch Luftballons, die vorher mit Lachgas-Kartuschen befüllt werden. Unmittelbar nach dem Inhalieren setzt der Rausch ein und hält von ein paar Sekunden bis zu drei Minuten an, so Andrea Piest vom Notdienst für Suchtmittelgefährdete und Abhängige in Berlin.

Doch das frei verkäufliche Gas kann kurz- und mittelfristig

gefährlich sein. Der regelmäßige Gebrauch von Lachgas kann laut Piest zu Vitamin-B12-Mangel und sogar einer Nervenschädigung führen. Setzt man den Ballon während des Konsums nicht zwischendurch ab, um normal Luft zu holen, kann es zu einem Sauerstoffmangel im Gehirn und in den Organen kommen. Wenn Taubheitsgefühle in den Extremitäten auftreten, kann das auf eine Nervenschädigung und Unterversorgung hinweisen. In diesem Fall sollte dringend ärztlicher Rat eingeholt werden. Piest rät dazu, dem medizinischen Personal mitzuteilen, dass man Lachgas konsumiert hat, damit man Nebenwirkungen schnell entgegenwirken kann. (dpa)



Mit einem Hinweisschild „Baden im Rhein ist lebensgefährlich“ warnt die Stadt Bonn die Menschen vor den Gefahren beim Schwimmen. Strömungen, die gerne unterschätzt werden, gibt es aber auch in kleineren Flüssen wie der Ems. Foto: dpa

## Unterschätzte Strömung

Der Sommer heizt die Stadt auf, die Lust auf ein kühles Bad ist groß. Doch nicht alle Gewässer sind zum Schwimmen geeignet – dazu zählen Flüsse. Deutschlandweit konnten die Rettungsschwimmer der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) im vergangenen Jahr 870 Menschen aus dem Wasser retten. Fast 380 Menschen konnten sie allerdings nicht mehr helfen – sie ertranken.

„Es ist grundsätzlich erlaubt, in natürlichen Gewässern zu baden“, sagt Florian Krekel, Pressesprecher der Wasserstraßen- und Schifffahrtsverwaltung des Bundes. Laut Krekel würden Verbote ohnehin nicht viel bringen. Der einzige Weg sei, „die regelmäßige, wiederkehrende Aufklärung, ein Gefahrenbewusstsein zu schaffen“, betont er.

Wichtig sei, sich den Risiken als Badender bewusst zu sein, betont er. Vor allem in Flüssen sind in der Regel Strömungen die größte Gefahr, so Martin Holzhaue, Pressesprecher der DLRG. Zudem gebe es auch Ströme und Wirbelungen, die kaum jemand richtig einschätzen könne. Menschen würden die Lage, sich selbst und vor allem die Situation im Gewässer falsch bewerten.

Zusätzlich gefährlich: Bauten in Flüssen. Wenn man von der

Strömung mitgerissen wird, könne man etwa gegen einen Brückenpfeiler treiben, warnt DLRG-Sprecher Holzhaue. Eine Baderegel der DLRG lautet: „Geh nicht dort baden und schwimmen, wo Schiffe und Boote fahren“, sagt Holzhaue. Als Schwimmerin oder Schwimmer wird man von den Schiffen aus kaum gesehen, was schnell lebensbedrohlich werden kann.

Das gilt auch am Ufer, wo Kinder gerne spielen, weil das Wasser niedrig ist: Wenn große Schiffe vorbeifahren, schieben sie eine Menge Wasser an den Rand, das sie mitreißen kann. Dieser Brandungssog, also die entstehende Strömung, ist für den Nachwuchs besonders gefährlich. Als Erwachsener wird man vielleicht nur von den Beinen gerissen, aber Kindern können auf den Fluss hinausgespült werden, sagt Holzhaue. „Das ist auch so eine Gefahr, die man schnell unterschätzt.“ Wichtig ist: Sollte man in eine Strömung geraten, sei es wichtig, nicht dagegen zu schwimmen. Das koste Energie. Um Erschöpfung und Krämpfe zu vermeiden, sei es besser, sich mit der Strömung treiben zu lassen. Man sollte versuchen, das Ufer langsam zu erreichen. (dpa)

## Kinder-ABC

## Hilfe bei Babytränen

Wenn Babys intensiv schreien, vielleicht sogar über Stunden, kommen Eltern schnell an ihre Grenzen. Sie sind verunsichert, angespannt, gestresst – eine Negativschleife beginnt, die die Eltern-Kind-Bindung stört. Susann Mansbrügge, Leiterin der Elternschule Ahlen, weiß hier Rat und bietet Hilfe an. Anja Steinhoff hat mit der Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe (EEH) gesprochen.



Durchatmen und in sich hineinspüren: Das rät Susann Mansbrügge Eltern, deren Babys untröstlich weinen (das Bild zeigt sie mit einer Puppe). Die Leiterin der Elternschule Ahlen ist zugleich Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe. Fotos: Steinhoff

„Die Glocke“: Was muss man sich unter Emotionelle Erste Hilfe genau vorstellen?

Susann Mansbrügge: Dabei geht es darum, zu gucken, was passiert jetzt gerade bei mir im Körper? Die Atmung spielt hier eine wichtige Rolle. Für ein Baby ist es wesentlich schöner, wenn es sich entspannen kann bei einer Person, die Ruhe in sich hat und kein wild hämmerndes Herz in der Brust. Einfach mal innehalten, nachspüren, das kann ich allein Eltern im Umgang mit ihren Babys nur empfehlen. Der Fokus sollte nicht immer nur auf dem Kind liegen. Dieses Verankern im Körper ist ganz wichtig. Deswegen finde ich auch eine Übung besonders schön, bei der es um diese Erdung geht. Dabei hält man das Baby auf dem Arm, läuft mit ihm und konzentriert sich dabei aber

auf die eigenen Füße. Einfach wahrnehmen: Ich gehe hier über den Boden. Wie fühlt sich das an? Dann mal auf den Außenkanten und den Zehenspitzen laufen. Es ist faszinierend zu sehen, was sich da so tut und wie häufig dabei ein Baby zur Ruhe kommt.

„Die Glocke“: Welchen Einfluss hat die Geburt auf den Start eines Kindes in die Welt?

Mansbrügge: Einen großen. Wenn ein Baby beispielsweise als Notkaiserschnitt geboren wurde, macht das was mit dem Kind, aber auch mit den Eltern. Was eine Geburt für ein Baby bedeutet, haben wir bei der Ausbildung zur Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe sehr intensiv durchgenommen und gelernt, auf Feinzeichen zu achten. Ein Beispiel: Wenn ein Baby im Geburtskanal steckenbleibt, ist das auch für das

Kind eine lebensbedrohliche Situation. Diese Kinder können es manchmal überhaupt nicht haben, wenn man ihren Kopf berührt, manche machen dann auch so eine Abwehrbewegung. Da hätte ich vorher nie drauf geachtet.

„Die Glocke“: Welche Familien kommen zu Ihnen in die Beratung? Sind das überwiegend welche mit traumatischen Geburten?

Mansbrügge: Nein, bei den meisten ergibt sich das aus den Pekip-Kursen. Manchmal merke ich, dass eine Mutter Unterstützung braucht und dann lade ich sie zu einem Einzeltermin ein. Viele kommen dann erst nach einigen Wochen oder auch gar nicht. Es besteht immer noch der Anspruch, man muss das irgendwie selbst schaffen. Aber die Frauen, die mich brauchen, die

finden mich schon irgendwie.

„Die Glocke“: Können Sie ein Beispiel aus der Praxis geben?

Mansbrügge: Ich denke jetzt an einen kleinen Jungen, der sich überhaupt nicht anfassen lassen wollte und nur geschrien hat. Die Geburt war ziemlich schlimm für Mutter und Kind. Mit denen habe ich eine Weinbegleitung gemacht. Der Junge hat sein ganzes Leid, alles, was er bei der Geburt erlebt hat, rauslassen dürfen. Die Mutter hat ihm gut zugesprochen und erklärt, was passiert ist. Der Kleine hat herzzerreißend geweint, und ich bin an ihrer Seite geblieben. Die Mutter sagte später, alleine hätte sie das nicht durchhalten können. Das war für den Kleinen eine gute Erfahrung, zu merken, Mama ist da und ich darf hier auch weinen. Der hat sich jetzt so toll gemacht.

## Zur Person

Susann Mansbrügge ist Diplom-Sozialpädagogin. Seit mehr als 20 Jahren leitet die 62-Jährige die Elternschule in Ahlen. Von Anfang an hat sie dort das „Prager Eltern-Kind-Programm“, besser bekannt als Pekip, angeboten. „Für mich war es schon immer schön zu sehen, wie unterschiedlich kleine Menschen starten und dass jedes Kind so seinen

eigenen Bauplan hat“, sagt die Mutter von zwei inzwischen erwachsenen Kindern.

Vor einigen Jahren hat Susann Mansbrügge zunächst eine Ausbildung zur entwicklungspsychologischen Beraterin absolviert, dann folgte die Ausbildung zur Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe (EEH) bei Thomas Harms in Bremen. (ast)



Nachts keine Milchmahlzeiten, tagsüber alle vier Stunden nur Stillen: Dieses Merkblatt für die Säuglingspflege erhielt Susann Mansbrügges Mutter nach der Entbindung im Jahr 1962.



Ein Infoblatt für die Elternsprechstunde von Susann Mansbrügge in der Elternschule Ahlen, die sich neben dem Krankenhaus befindet.

## Sichere Bindung durch ganz viel Nähe

„Die Glocke“: Was brauchen Babys, um seelisch gesund aufzuwachsen?

Mansbrügge: Babys brauchen ein Urvertrauen zu jemandem. Es muss eine Person da sein, die ihm eine sichere Bindung vermittelt. Damit kann man am besten durchs Leben gehen und mit kleinen Rückschlägen besser zurecht kommen. Ich finde den Satz sehr schön, dass ein Baby sehr altmodisch ist. Es ist nicht daran interessiert, dass sein Kinderzimmer fertig eingerichtet ist und es ein Babyfon mit Kamera gibt. Es möchte den direkten Kontakt. Es braucht immer wieder die Nähe und den Rückhalt der Eltern. Darauf baut sich alles auf.

„Die Glocke“: Das hat man vor einigen Jahrzehnten aber noch ganz anders gesehen.

Mansbrügge: Das stimmt. Ich kann da auch ein persönliches Beispiel geben. Ich wurde in der Uniklinik in Kiel geboren. Ich lag im Säuglingszimmer und wurde ihr alle vier Stunden zum Stillen gebracht. Alleine da in so einem Bettchen – zum Glück hat sich da heute eine Menge verändert. Mei-

ne Mutter hat nach der Entbindung ein Merkblatt zur Säuglingspflege bekommen. Da steht zum Beispiel, man soll dem Baby in der Nacht zwischen 22 Uhr und sechs Uhr keine Milchmahlzeiten geben.

„Die Glocke“: Wenn Sie so auf 20 Jahre Elternschule zurückblicken – was hat sich denn in dieser Zeit bei den Eltern verändert?

Mansbrügge: Ich stelle fest, dass die meisten Mütter mit dem ersten Geburtstag des Kindes wieder anfangen zu arbeiten. Manche Frauen können es gar nicht mehr richtig genießen, dass das Baby da ist, weil es schon sofort im Kopf rattert. Wie kriege ich das mit der Arbeit hin? Wie klappt es mit der Betreuung? Das ist sofort präsent. Ich finde, das ist Wahnsinn – dieser gesellschaftliche Druck. Die Zeiten sind hektischer geworden. Das ist eine traurige Entwicklung. Manche Kinder sind 45 Stunden in der Betreuung, das ist ein Vollzeit-Job.

Elternschule Ahlen, Parkstraße 45, ☎ 02382/858321, E-Mail: Elternschule@sfh-ahlen.de

## Hintergrund

Die Emotionelle Erste Hilfe (EEH) wurde in den 1990er-Jahren von dem Bremer Psychologen und Körperpsychotherapeuten Thomas Harms entwickelt.

Sie basiert auf körperorientierter Psychotherapie sowie den Erkenntnissen der modernen Ge-

hirn-, Trauma- und Bindungsforschung. Anhand von Gesprächen, Halt gebenden Berührungen und Wahrnehmungsübungen will die EEH den Kreislauf aus Angst, Anspannung und Verunsicherung frühzeitig durchbrechen.

Ziel ist es, eine liebevolle El-

tern-Kind-Bindung von Anfang an zu unterstützen und die Nähe zum Kind zu stärken. (ast)

Ausführliche Informationen, Videos, Artikel und Buchtipps zum Thema sind im Internet unter [www.emotionelle-erste-hilfe.org](http://www.emotionelle-erste-hilfe.org) zu finden.