

Gesund

FREIZEITSPORT

Auf unfallträchtigen Pfaden unterwegs

Unfallchirurg Philipp Bichay vom LKH Bludenz berichtet von seinen Erfahrungen. »F8



Methoden, um in Stressphasen zu entspannen



28%

Sport

26%

Spazieren

12%

Handarbeit,
Gartenarbeit

11%

Lesen

11%

Yoga,
Meditation etc.

10%

Verreisen

10%

Musik hören

9%

Schlafen

7%

Nichtstun

6%

Fernsehen,
Internet surfen

Onlineumfrage, N=1000 Berufstätige

QUELLE:
APA/
ALLIANZ/
MARKET

Mehr Sicherheit fürs Elternsein

Im Oktober startet ein neuer SAFE-Kurs von Netzwerk Familie.

DORNBIRN Wie werde ich eine gute Mutter, ein guter Vater? Das wollten Anne Richter und Sebastian Schade wissen und absolvierten einen SAFE-Kurs von Netzwerk Familie. Ihr Fazit daraus: „Wir konnten unsere Kompetenzen stärken und eine sichere Bindung zu unserer Tochter aufbauen.“ Im Oktober startet ein neuer Kurs für werdende und frischgebackene Eltern.

Vor allem der Wunsch nach Austausch war es, der Anne Richter und Sebastian Schade zur Teilnahme an einer SAFE-Gruppe motivierte. Kurz nachdem das Paar berufsbedingt von Berlin nach Vorarlberg übersiedelt war, kündigte sich auch schon Klara an. „Ich wollte mehr Sicherheit für meine Rolle als Vater“, erzählt der bei Zumtobel tätige Produktmanager. Für Anne stand das Kennenlernen anderer Eltern im Vordergrund. Gemeinsam mit acht anderen Müttern und Vätern investierte das Paar zehn Sonntage in die praxisorientierte Ausbildung fürs Elternsein.



Anne und Sebastian mit Töchterchen Klara: Die Eltern können den Kurs guten Gewissens weiterempfehlen.

SCHADE

Signale richtig deuten

„Sehr viel geht es um Feinfühligkeit, die in den Seminaren trainiert wird“, erklärt Anne. „Man lernt, die Signale des Babys richtig zu deuten und angemessen zu reagieren.“ Übungen und Videoanalyse waren da sehr hilfreich. „Ich habe gesehen, dass ich eh gar nicht so viel verkehrt mache“, erinnert sich die diplomierte Sozialarbeiterin. Ebenso wurden praktische Themen

wie Ernährung, Schlafen und alles, was gerade aktuell war, behandelt. „Jeder konnte sich einbringen“, sagt Sebastian. „Viel habe ich von den Fragen der anderen Teilnehmer profitiert.“ Auch die angebotene Hotline nahm das Paar in Anspruch, als Klara gar nicht mehr aufhören wollte zu schreien und „wir nicht mehr weiterwussten“. Das sei extrem hilfreich gewesen.

Im Lehrgang geht es aber nicht nur um die Beziehung zum Baby, sondern auch um die Partnerschaft. Was ändert sich, wo können Konflikte entstehen, wie kann man gegenseitig feinfühlig sein? Allzu leicht dreht sich nämlich alles nur noch um den kleinen Neuankommeling, und die Kommunikation auf der Paarebene gerät aus dem Blick. Anne und Sebastian haben vom

Kurs in persönlichen und elterlichen Belangen profitiert, dass sie ihn weiterempfehlen sei keine Frage, denn: „Es ist eine Erfahrung, die wir nicht missen wollen und allen Eltern wünschen.“

Urvertrauen und Bindung

Wie wichtig Urvertrauen für die Entwicklung des Kindes und Gesundheit bis ins Erwachsenenleben ist, belegen auch Langzeitstudien. „Kinder mit einer sicheren Bindung können sich in der Schule besser konzentrieren, sind später im Beruf leistungsfähiger und schließen leichter Freundschaften“, erklärt Netzwerk-Familie-Leiterin Christine Rinner vom Vorarlberger Kinderdorf. Der neue Kurs richtet sich an werdende Eltern, Paare und Alleinerziehende mit Babys, die im Winter geboren werden. Die Ausbildung startet um die 20. Schwangerschaftswoche und dauert bis Ende des ersten Lebensjahres des Kindes. Nach der Geburt sind die Babys bei den jeweils sonntags stattfindenden Seminaren natürlich mit dabei. Pro Baby und Kurstag fällt ein Selbstbehalt von 30 Euro plus Kosten für Verpflegung an. Bei Bedarf wird auch eine finanzielle Unterstützung ermöglicht. Der neue Kurs beginnt im Oktober, noch sind einige Plätze frei.



Netzwerk Familie, Am Rathausplatz 4, Dornbirn, Tel. 05572/200262, E-Mail: baby.ab@netzwerk-familie.at und www.vorarlberger-kinderdorf.at



Kommentar
Marlies Mohr

Fallobst

Träge segelte das kleine Blatt, von der Fülle des Sommers schon müde geworden, zu Boden. Ein herbstlich angehauchter Windstoß hatte es vom Baum getragen. Es machte keinen Lärm, es landete sanft und leise. Etwas brachialer die nächste Begegnung mit dem Herbst. Plopp, plopp und nochmals plopp tönte es beim morgendlichen Spaziergang plötzlich neben und hinter mir. Auch mein Hund schaute einigermassen konsterniert, als uns unversehens Fallobst um die Ohren flog. Nun ja, damit muss derzeit gerechnet werden. Hauptsache, es gibt sie noch, diese schönen knorrigen Hochstammabäume, von denen viele trotz ihres Alters tragen, als ob es kein Morgen mehr gäbe.

Der Herbst bringt aber nicht nur Fallobst. Er besichert uns auch wieder kürzere Tage. Ihr Schrumpfen ist beinahe greifbar. Immer weiter schleichen sich morgens und abends die Schatten der Nacht ins Licht, werden länger und länger. Ein Vorgang, der nicht jedem zuträglich ist, der Wehmut heraufbeschwört, die Leichtigkeit des Sommers vergessen macht, stattdessen das Vergängliche vor Augen führt. Menschen verfallen ins Grübeln - in Zeiten wie diesen vielleicht noch mehr - werden schwermütig, sogar depressiv. Lassen Sie erst gar nicht zu, dass Ihnen die Decke auf den Kopf fällt. Gehen Sie hinaus, inhalieren Sie Lebendigkeit, Freude, Frohsinn. Eine Birne, die neben, hinter oder auf uns aufschlägt, ist garantiert weniger schmerzhaft als das Gefühl des Verlorenseins.



MARLIES MOHR
marlies.mohr@vn.at
05572 501-385



Radfahren ist fast in allen Lebenslagen ein probates Mittel.

ADOBE STOCK

Sport schadet kranken Herzen nicht

BRÜSSEL Sportliche Aktivitäten sind nach Angaben von Kardiologen in den seltensten Fällen für Herzkrankte gefährlich. „Die Wahrscheinlichkeit, dass eine sportliche Übung einen Herzstillstand oder einen Herzinfarkt auslöst, ist extrem niedrig“, erklärte Sanjay Sharma von der Queen Marys Universität in London

Fehlsichtigkeit bei Kindern unbedingt korrigieren

Sehschwäche kann Leistungsprobleme verursachen.

FELDKIRCH Damit der Schulleistungsanstieg klappt, ist es wichtig, dass die Kinder gut sehen, denn wer die Schrift an der Tafel nur schwer erkennt, der wird sich im Schullalltag plagen. Die Vorarlberger Augenoptiker/Optomietristen erklären, wie Eltern erkennen können, dass ihr Kind schlecht sieht und eine Brille braucht.

„Unerkannte Sehschwächen sind ein häufiges Ursache für Leistungsprobleme bei Kindern.“



sant am Steigen ist, wird das Problem dringlicher. „Es ist wichtig, noch vor dem Schulstart mögliche Sehschwächen zu erkennen. Wir raten Eltern daher, mit ihren Kindern jetzt wegen der optometrischen Kontrolle zum Augenoptiker zu gehen und wegen der medizinischen Untersuchung zum Augenarzt.“ Diese Verhaltensweisen können auf Sehschwächen hindeuten: Das Kind stolpert häufig oder läuft in Gegenstände hinein, es muss sich beim Sehen anstrengen, klebt beim Anschauen von Büchern oder beim Zeichnen mit der Nase an den Augen. „Wenn ein Kind in der Schule Schwierigkeiten hat, kann das ein Hinweis auf eine Sehschwäche sein.“

IHRE MEINUNG