

Wenn es vor den Augen flimmert

Ein Flimmern vor den Augen oder gar ein Lichtblitz im Gesichtsfeld – was ist harmlos und was ein Notfall?

Manche Sehstörungen sind lästig, aber undramatisch. Dazu gehören vereinzelte kleine schwarze Flusen im Gesichtsfeld. Der Fachbegriff dafür ist «Mouches volantes», im Deutschen «fliegende Mücken». In der Regel eine harmlose Alterserscheinung. Flimmert es vor den Augen, sind oft Unterzuckerung oder Migräne der Grund. Meist reicht es dann aus, etwas zu essen oder ein Migränemedikament zu nehmen. Zucken die Augenlider, deutet das auf eine Überlastung hin. In so einem Fall ist Entspannung angesagt, auch befeuchtende Augentropfen können helfen.

Immer mal Augensport machen

Wer das Gefühl hat, einen Fremdkörper wie ein Sandkorn im Auge zu haben, hat meist zu trockene Augen. Dieses sogenannte Office-Eye-Syndrom tritt vor allem bei langer Bildschirmarbeit auf, wenn zu viel gestarrt und zu wenig geblinzelt wird. Eine Bildschirmbrille verschafft Entspannung, hyaluronsäurehaltige Tropfen oder Sprays feuchten die Augen zusätzlich an. Generell gilt: Über den Tag verteilt den Augen immer mal Pausen gönnen, blinzeln und die Augäpfel kreisen.

Brisanter wird es, wenn Buchstaben beim Lesen zu kippen scheinen oder gerade Linien plötzlich krumm wirken. Das kann auf eine altersbedingte Makuladegeneration hindeuten. Wird sie früh erkannt, können Augenärzte einer drohenden Sehbehinderung mit Medikamenten entgegensteuern.

Bei diesen Notfällen zum Arzt

Unbedingt ein Fall für den Arzt ist der Russregen, also viele kleine schwarze Punkte, die sich in die gleiche Richtung bewegen. Auch wiederholt auftretende Lichtblitze oder ein teilweiser Verlust des Sehvermögens sind Notfälle. Ursache könnte eine beginnende Netzhautablösung sein. Auch farbige Ringe, Augenschmerzen und unscharfes Sehen gepaart mit Übelkeit sind ein Notfall, hinter der die Krankheit Grüner Star stecken kann. Wer Doppelbilder sieht und starke Kopfschmerzen oder sogar Lähmungserscheinungen hat, sollte sofort in die Klinik, denn dahinter könnten ein Schlaganfall oder eine Hirnblutung stecken. (dpa)

So erklären Eltern unterschiedliche Regeln

«Die dürfen das aber auch!!!» In Familien mit mehr als einem Kind läuft dieser Satz in Dauerschleife. Wie finden Eltern einen guten Kompromiss zwischen kleinen und grossen Bedürfnissen?

von Simon Nagel

Wer was wann darf, ist zwischen Geschwistern ein Dauerthema. Die Kleinen sind frustriert, weil sie in der Regel weniger Freiheiten haben als die Grossen. Denen geht es dafür auf den Keks, wenn sie den Jüngeren zuliebe Abstriche machen oder Kompromisse eingehen müssen. Wie können Eltern dieses Dilemma regeln? Als Erstes können sie sich von der Vorstellung verabschieden, es allen recht zu machen. Streit gehört zur Geschwisterbeziehung essenziell dazu und wird sich nicht wegzaubern lassen. «Eltern sollten vor allem von Situation zu Situation schauen, was passt, und das grössere Kind so gut es geht in die Verhandlungen einbeziehen», rät die deutsche Sozialpädagogin Dana Mundt.

Aus den Beratungsgesprächen schätzt Mundt ein, dass es hilfreich ist, wenn sich die Eltern vorab gemeinsam austauschen: Welche Regeln machen in unserer Familie überhaupt Sinn und bei welchen ist es praktisch nicht trennbar? Dann können sie an einem Strang ziehen, beispielsweise wenn es um das Zubettgehen für alle geht.

Wichtige Regeln gelten für alle

Bei den wichtigsten Regeln sollten Eltern auf Gleichbehandlung achten: Zähne putzen, alle essen zusammen, wer früher fertig ist, muss erst fragen, bevor er aufstehen darf. «Das gilt zumindest dann, wenn das jüngere Geschwisterkind nicht mehr im Kleinkindalter ist.» Begleitend dazu können sich Eltern überlegen: Was kann ein Ausgleich sein, was darf das ältere Kind mehr, länger, zusätzlich machen oder haben? Den Frust des Jüngsten sollten Eltern auffangen, indem sie kurz und kindgerecht erklären, dass der grosse Bruder oder die Schwester früher auch nicht alles konnten und durften.

Vor allem beim Medienkonsum ist es laut Dana Mundt sinnvoll, unterschiedliche Massstäbe anzulegen: Was die Inhalte beim gemeinsamen Fernsehen angeht, orientiert man sich am besten am jüngeren Kind. Dafür bekommt das ältere Geschwisterkind im Gegenzug vielleicht insgesamt



Heikle Erziehungsfragen: Welche Regeln in der Familie gelten, sollten Eltern gemeinsam festlegen.

Bild DPA

Bei den wichtigsten Regeln sollten Eltern auf Gleichbehandlung achten: beim Zähne putzen zum Beispiel.

mehr Medienzeit und guckt dann auch mal etwas, was schon für sein Alter geeignet ist.

Nerven sparen können sich Eltern bei Punkten, die praktisch nicht trennbar sind – Stichwort Süssigkeiten. Wer beim ersten Kind lange die «Kein Zucker»-Fahne hochhalten konnte, wird das beim zweiten oder dritten Kind schwieriger hinbekommen. «Das kleinere Kind orientiert sich nun mal nicht nur an den Eltern, sondern auch den anderen Geschwistern.» Dem jüngeren Geschwisterkind könne kurz und kindgerecht erklärt werden, dass das ältere anfangs auch nicht alles durfte und auch erst so und so gross sein musste – wie beim Karussell fahren, wo man meist auch erst ein gewisses Alter oder eine gewisse Grösse braucht.

Sind die Geschwisterkinder älter, könne man sich dann regelmässig an einen Tisch setzen und gemeinsam besprechen, welche Regeln jedem wichtig sind und schauen, was möglich ist.

Exklusive Aufmerksamkeit

Für Dana Mundt ist auch Ausgewogenheit sehr wichtig: «Kindern tut es gut, wenn zum Beispiel das ältere Kind etwas darf, wie mit Papa oder Mama erstmals ins Kino oder zum Tauchkurs zu gehen, dass in dieser Zeit das jüngere exklusiv Zeit mit dem anderen Elternteil bekommt.» Das könne ein altersgerechtes Highlight sein, wie «Heute bist du ein Mittagsskind», oder «Wir gehen ins Puppentheater» oder «Wir gehen zum Kinder-tanz».

Ratgeber

Mobbing unter Jugendlichen – was als Eltern machen?

Hanim Kurt
Dipl. Sozialpädagogin HF
Kinder- und
Jugendpsychiatrie,
PDGR



Der Sohn oder die Tochter klagt über Bauch- oder Kopfweh, vermeidet soziale Kontakte mit Kollegen/Kolleginnen, die Schulnoten sinken und es fehlt die Motivation, zur Schule zu gehen. Und schliesslich bleiben die üblichen Einladungen zu Geburtstagsfeiern aus. Das sind mögliche Alarmzeichen, dass etwas nicht mehr stimmt und ein

Jugendlicher unter Mobbing leiden könnte. Das hat sich in den letzten Jahren, bedingt durch die sozialen Online-Netzwerke, intensiviert.

Die Gründe, warum ein Jugendlicher Opfer einer solchen Entwicklung wird, sind vielschichtig. Meist sind mehrere Menschen beteiligt, wenn jemand gemobbt wird. Neben Opfer und Haupttätern gibt es Nebentäter oder solche, die wegschauen. Zudem läuft Mobbing in verschiedenen Schritten ab. Eine erste Phase – der Täter ist noch nicht Täter, das Opfer noch nicht Opfer – wird als Testphase bezeichnet. In der zweiten, der Konsolidierungsphase, werden eventuell unter Gruppenzwang Rollen definiert und die Beschwerden werden offen-

sichtlich. Wenn die Situation nicht aufgelöst wird, spricht man von Manifestierungsphase, welche bleibende Traumas begünstigt.

Bei den ersten Anzeichen einer Krise ist es wichtig, ein Kind ernstzunehmen, mit ihm das Gespräch zu suchen und nach Gründen für das veränderte Verhalten zu fragen. Allerdings bringt es nichts, nur mit dem Kind zu sprechen und ihm Ratschläge zu geben. Als betroffene Einzelperson kann es nichts gegen ein «Mobbing-System» ausrichten. Den Eltern wird geraten, das Verhalten ihres Kindes genau zu beobachten und den Kontakt mit der Lehrerschaft zu suchen. Denn neben den Eltern kommt den Lehrpersonen eine wichtige Rolle zu. Um

die Mobbing-Situation zu klären, sind koordinierte Anstrengungen unter Einbezug des ganzen «Systems» nötig. Dabei werden Ziele und Werte definiert. Das bietet die Chance, präventiv zu wirken, Beteiligte zu sensibilisieren

und die Manifestierungsphase zu vermeiden. Als Hilfe in dieser belastenden Situation sind auch Schulpsychologische Dienste oder die Ambulanten Dienste der Kinder- und Jugendpsychiatrie der PDGR gefragt.

MONATSTHEMAMA!

**JUGENDLICH –
WENN PLÖTZLICH
NICHTS MEHR GEHT**

pdgr.ch/monatsthema



INSERAT