

# Förderung der psychischen Gesundheit – vom ersten Tag an

**FRÜHBEREICH** Die Grundsteine für eine gute psychische Gesundheit werden schon im Kleinkindalter gelegt. Aufmerksamkeit, Zärtlichkeit, Fürsorge und Bindung fördern die Entwicklung von Null- bis Vierjährigen.

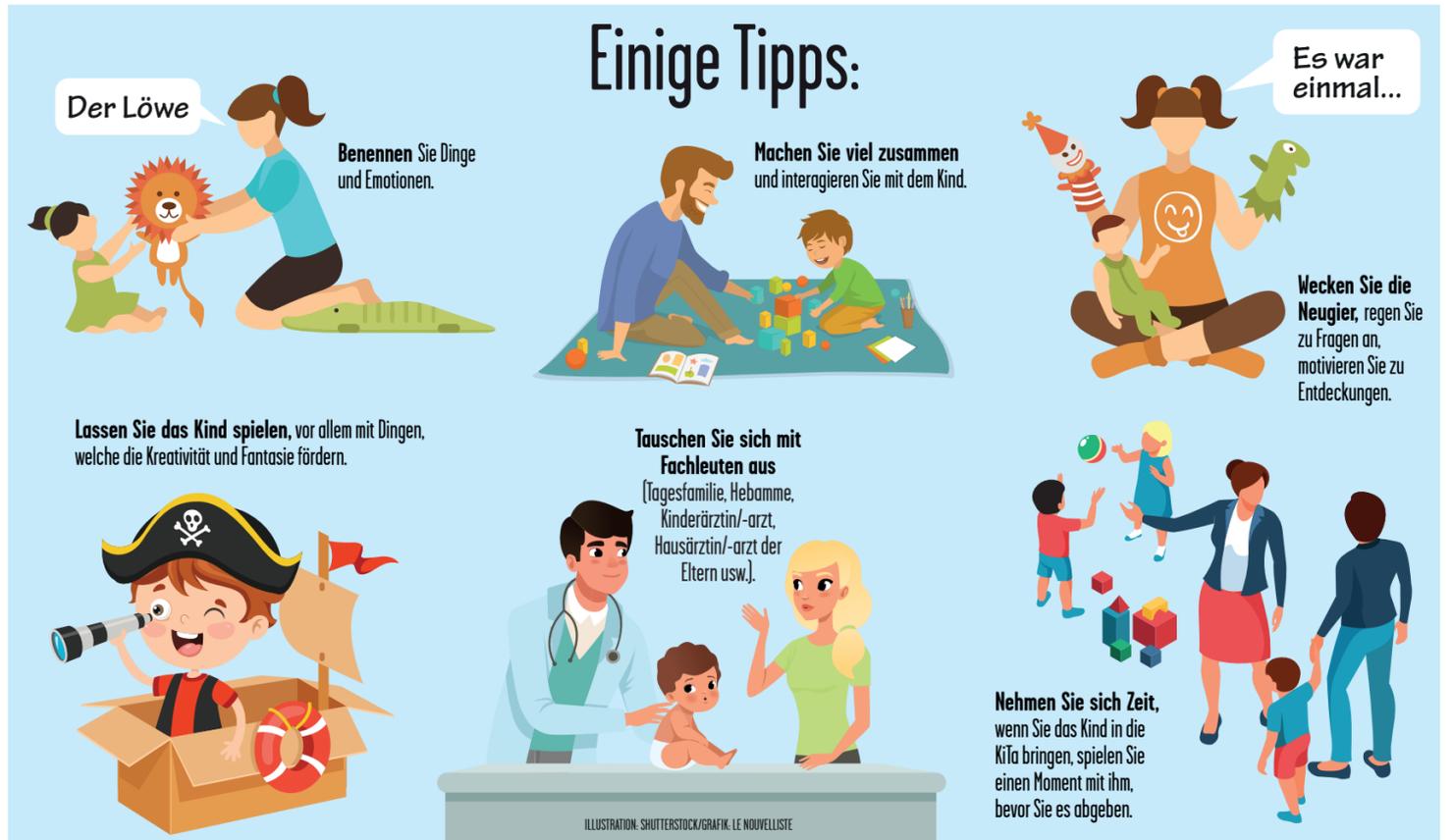
## Estelle Baur

Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, dass es bei der Entwicklung Ihres Babys nicht nur um dessen körperliche, sondern auch um dessen psychische Gesundheit geht? In den ersten vier Lebensjahren entwickeln sich die Kinder so schnell, es passiert so viel. «Ein Kind, das mit soliden Grundlagen ins Leben startet, ist mit Schutzfaktoren ausgerüstet, mit denen es sich den zahlreichen Herausforderungen des Lebens stellen kann, die ihm beim Grösserwerden begegnen», fasst Sabine Germann, pädagogische Beraterin und Sozialpädagogin, zusammen.

Was die Qualität unseres psychischen Befindens beeinflusst, ist sehr subjektiv und in einem so jungen Alter besonders schwer zu definieren. Zudem können Kleinkinder ihre Emotionen noch nicht in Worte fassen. Nichtsdestotrotz gibt es einige Anzeichen dafür, dass es dem Kind gut geht, dass es sich wohlfühlt, wie die Fachfrau erklärt: «Ein Baby, das sich umschaute, nach der erwachsenen Person sucht, einen Gegenstand anschaut, seine Hände entdeckt, seinen Körper und dessen Funktionen erkundet, der erwachsenen Person in die Augen schaut und sie anlächelt, sich bewegt usw. signalisiert oftmals, dass es sich wohlfühlt. Auch wenn das Kind etwas älter wird, gibt es Anzeichen dafür, dass es ihm gut geht: Es wundert sich über Dinge, nimmt Gegenstände in die Hand und untersucht sie eingehend. Grob gesagt geht es dem Kind gut, wenn sich eine gewisse Selbstständigkeit in seinen Tätigkeiten feststellen lässt.» Die psychische Gesundheit eines Kleinkinds wird sich also vor allem über seine Bewegungen, seine Neugier und seine Interaktionen äussern.

## Zeit für Interaktion

Elternsein ist ein Vollzeitjob. Um die gesunde Entwicklung seines Babys zu fördern, sollte man sich möglichst viel und intensiv mit ihm abgeben. «Mit unserem heutigen Lebensstil sieht man viele Eltern, die sich aber vor allem mit ihrem Handy beschäftigen», bedauert Sabine Germann. Das Kind wird sich selbst oder dem Fernseher überlassen. «Soziale Beziehungen erlernt man aber im Kontakt mit anderen Menschen – mit Erwachsenen oder mit anderen Kindern.» Austausch und Dialog sind das Allerwichtigste: das Baby trösten, ihm zuhören, ihm zeigen, dass man gerne mit ihm zusammen ist, ihm zureden, Dinge, Emotionen und anderes benennen usw. «Diese Gesten sind sowohl von Seiten der Eltern als auch von Seiten der Fachleute



aus dem Frühbereich wichtig», präzisiert die Sozialpädagogin.

Ausserdem wird empfohlen, das Kind spielen zu lassen. Durch Spielen, Entdecken und Ausprobieren lernt es sehr viel. «Es ist nicht nötig, dem Kind Lernspiele anzubieten», präzisiert Sabine Germann. «Fixfertige Spielzeuge, mit denen man nur auf eine einzige Weise spielen kann, sind weniger interessant als Alltagsgegenstände, mit denen das Kind seine Kreativität entwickeln kann.» Als Beispiel nennt die Sozialpädagogin ein Salatsieb, das mal Handtasche, mal Hut, mal Badewanne für das Plüschtier sein kann. «Ein kleines Entdeckerlein zuhause zu haben, kann für Erwachsene anstrengend sein, beispielsweise wenn man eine schön sortierte Bibliothek zuhause hat und das Kind beschliesst, diese auszuräumen. Wenn man nicht will, dass es die Bibliothek anfasst, muss man sein Interesse umlenken und ihm etwas anderes anbieten.»

## Druck von aussen

Das Allerwichtigste für Kinder ist, dass man sich Zeit für sie nimmt – was mit unseren vollen Terminkalendern manchmal recht schwierig ist. «Die Eltern von Kleinkindern fühlen sich oftmals gestresst. Die Vorgaben und Erwartungen der Gesellschaft setzen sie ebenfalls unter Druck. Das Bild der entspannt lächelnden Eltern, die in einem perfekt aufgeräumten Haus mit dem glücklichen Baby spielen, während das Abendessen ganz von selbst auf dem Herd brodelt, hat sich fest in unsere Köpfe eingebrannt. Der Alltag sieht aber meist ganz anders aus – denn Elternsein ist ein Vollzeitjob, bei dem anderes auch mal zu kurz kommt oder liegenbleibt.» Als Eltern

ist es wichtig, seine Prioritäten neu zu ordnen und sich die richtigen Fragen zu stellen, wie Sabine Germann illustriert: «Soll ich putzen und gleichzeitig Bio-Gemüse-Breien kochen oder die Zeit damit verbringen, mit meinem Kind zu spielen?»

Letzten Endes hängt die psychische Gesundheit des Kindes auch von der psychischen Gesundheit der Eltern ab. «Man darf ruhig auch mal von der perfekten Familie aus dem Katalog abweichen und dem Kind und seinem Partner oder seiner Partnerin sagen 'Ich kann nicht mehr! Ich bin am Anschlag.' Das Kind wird vielleicht nicht jedes Wort verstehen, das die Erwachsenen brauchen, um ihre Emotionen auszudrücken. Aber es wird fühlen und wahrnehmen, worüber gesprochen wird. Wenn wir ihm beispielsweise sagen: 'Ja, ich bin gerade traurig und kraftlos, ich verhalte mich heute anders als sonst. Aber ich liebe dich und werde mich weiterhin um dich kümmern', wird sich das Kind sicher fühlen, weil es dann weiss, dass jemand für es da sein wird.»

## Schüchternes Kind

Kleinkinder, denen es schwerfällt, mit anderen in Kontakt zu kommen, kann geholfen werden. «Das Kind hat vielleicht noch nicht die richtigen Strategien gefunden, um auf andere zuzugehen. Die Eltern-Kind-Beziehung ist wichtig, damit das Kind sein Gefühl von Sicherheit entwickelt. Nach und nach wird es lernen, der erwachsenen Person zu vertrauen, sich selbst, dann dem Leben. Das wird ihm ermöglichen, sein Umfeld zu erkunden und damit verschiedene Dinge zu entdecken und zu lernen.»

Unterstützung und weitere Informationen finden Sie unter [psygesundheit.ch](https://psygesundheit.ch)

## PSYCHISCHE GESUNDHEIT & ELTERN-SCHAFT: INFORMATIONEN, TIPPS UND RESSOURCEN

Eltern werden ist ein Abenteuer voller schöner Überraschungen und Glücksmomente, gleichzeitig aber auch eine grosse Umstellung, die zahlreiche Anpassungen nach sich zieht. Die Schwangerschaft, die Geburt und die erste Zeit mit dem Kind sind mit vielen Emotionen verbunden: Auf die Freude über das neue Leben können Sorgen, Zweifel, vielleicht auch Ängste folgen, manchmal aber auch tiefgreifendere Veränderungen, auf die mit der Unterstützung einer Fachperson eingegangen werden muss.

Die Rubrik «Psychische Gesundheit & Elternschaft» von [psygesundheit.ch](https://psygesundheit.ch) begleitet Sie mit Informationen, Tipps und Ressourcen bei den verschiedenen Herausforderungen.

Quelle: [psygesundheit.ch](https://psygesundheit.ch)

## Gesundheit: die Ombudsstelle informiert

### SAGEN SIE MAL ...

LUDIVINE DÉTIENNE  
LEITERIN DER OMBUDSSTELLE



## Welche Regeln gelten für eine vertrauliche Geburt?

Um Schwangere in einer Notlage zu unterstützen, gibt es anonyme Massnahmen für die Niederkunft wie die vertrauliche Geburt. Sinn und Zweck der vertraulichen Geburt ist es, die Identität der Mutter einzig und allein dem zuständigen Zivilstandsamt und dem Amt für Kinderschutz preisgeben. Während des Spitalaufenthalts wird der Mutter ein Pseudonym gegeben. Die Angehörigen und der Vater werden nicht über die Geburt informiert. Auf den amtlichen Unterlagen des Kindes werden die Adoptiveltern aufgeführt sein. Diese Lösung ermöglicht die Betreuung von Mutter und Kind in einem sicheren medizinischen Umfeld. Im Gegensatz zur anonymen Geburt, die in der Schweiz nicht legal ist, wird das Kind nach einer vertraulichen Geburt die Möglichkeit haben, bei Erlangen seiner Volljährigkeit die Identität seiner biologischen Mutter zu erfahren.

Wenn Sie schwanger sind und Fragen haben, können Sie sich anonym an ein SIPE-Zentrum wenden, das Ihnen gratis antworten wird. [www.sipe-vs.ch](https://www.sipe-vs.ch)

## Partner