



SO SCHÖN ANDERS

BESONDERE KINDER
BEGLEITEN

TEIL 1.1
KLEINKINDALTER.
KÖRPERLICHE
BEDÜRFNISSE

CECILE OSLER, M.A.

Dieser Ratgeber handelt von besonderen Kindern. Von Kindern mit Autismus, AD(H)S und Hochsensibilität. Oder mit allem drei.

Wenn du meine Beiträge in den sozialen Medien verfolgst, dann weißt du schon ein wenig darüber, warum ich diese Menschen *so schön anders* finde. Vielleicht kennst du dann auch schon meine Erfahrungen und Beobachtungen ein wenig, und verstehst, warum ich diese drei Besonderheiten -Autismus, AD(H)S und Hochsensibilität- immer zusammen nenne.

Falls nicht, dann erwähne ich nur ganz kurz und knapp, dass diese Dinge in den allermeisten Fällen gepaart, bzw als Gruppe auftreten, dass jeder davon eine ganz individuelle Mischung in sich trägt und dass das sogenannte "Spektrum" sehr weit ist.

In diesem Ratgeber geht es darum, diese besonderen Kinder zu begleiten. Respektvoll zu begleiten. Beobachtend zu begleiten. Weil sie so viel in sich tragen, von dem der Rest der Welt profitieren und lernen kann. Man darf sie nicht verbiegen und um jeden Preis in ein System pressen, das ihrem innersten Wesen entgegen steht. Sie dürfen sich auf ihre Art und Weise entwickeln. Und sie dürfen uns von ihrer Welt zeigen, was sie mit uns teilen möchten.

Dieser Grundlegende Respekt und die Achtsamkeit vor ihrer Andersartigkeit ist die Grundlage für alles, was ich darüber sage und schreibe. Wenn du also auch so jemand bist, der gerne ihre Andersartigkeit achten und besser kennenlernen möchte, dann bist du herzlich eingeladen, weiter zu lesen und herauszufinden, wie man diese besonderen Menschen so begleiten kann, dass sie und du davon profitieren könnt.

Der Ratgeber ist in mehrere Teile unterteilt, die sich an den jeweiligen Altersstufen orientieren. Der vorliegende Teil 1.1 behandelt die körperlichen Bedürfnisse im Kleinkindalter. Teile 1.2 und 1.3 werden sich mit den *emotionalen* und *mental*en Bedürfnissen in diesem Alter beschäftigen.

Reizarme vs anregende Umgebung

Eines der Dinge, die man von Eltern von High-Need-Babys sehr oft hört, ist dass ihre Babys extrem geräuschempfindlich sind. Wenn man auf dem Gebiet AD(H)S und Co. noch keine Erfahrung hat, kann man das möglicherweise noch nicht richtig einordnen, aber ein nervöses Baby, das auf Geräusche sehr sensibel reagiert und in der Regel einen leichten Schlaf hat, bzw. nur sehr schwer in den tiefen Schlaf findet, ist für Kinder mit AD(H)S, Asperger und auch Hochsensibilität ganz typisch.

Man ist sehr schnell mit dem Dilemma konfrontiert, dass sie einerseits wahnsinnig wissbegierig und neugierig sind, andererseits aber auch schnell ausbrennen, überreizt sind und dann unerträglich werden. Das Wichtigste ist in diesem Alter eine regelmäßige, zuverlässige Routine, die aber auch gewisse Herausforderungen enthält. Davon wird im Kapitel "Mentale Bedürfnisse" noch ausführlicher die Rede sein. Da es in diesem Kapitel um die körperlichen Bedürfnisse geht, möchte ich hier besonders betonen, wie stark sich die Stärke der Reize, denen ein Kind ausgesetzt ist, auf das Körpergefühl und das körperliche Wohlbefinden auswirkt. Ein Baby, das oft lange weint, hat mit Sicherheit irgendwelche Schmerzen. Auch wenn man körperlich nichts feststellen kann, ist es dem Kind vielleicht einfach zu laut oder zu unruhig und auch das verursacht Schmerzen. In so einem Fall kann man zum Beispiel durch Ausprobieren herausfinden, was dem Kind gut tut, was ihm gut gefällt und bei welcher Art von Tagesablauf es am ruhigsten und zufriedensten ist.

Gerade bei Kindern, die anstrengend sind und einem viel abverlangen, muss man als Eltern ganz schnell lernen, sein eigenes Ego und das Ego der Menschen im nächsten Umfeld nach hinten zu stellen. Im Vordergrund steht nun einmal einfach das Kind mit seinen Bedürfnissen und das ist auch richtig so, weil das Kind das schwächste Glied in der Kette ist und am meisten auf den Schutz und die Fürsorge der anderen angewiesen ist. Es ist sehr wichtig bei empfindlichen Kindern im Zweifel auf den eigenen Bauch und die eigene Erfahrung zu hören und ihr nicht zuwider zu handeln, weil Oma oder Tante meinen, sie wüssten besser, wie man ein Kind versorgt.

Viel vs wenig Körperkontakt

Du wirst in den ersten Lebenswochen und -monaten sehr schnell merken, ob das Kind eher viel oder wenig Körperkontakt mag. Manche Kinder lieben es gepuckt zu werden, oder im Tragetuch getragen zu werden. Mein Sohn war als Baby viele Stunden im Tragetuch, mal vorne an meinem Bauch, mal hinten auf dem Rücken, weil das die einzige Möglichkeit war, wie ich zu ein wenig Hausarbeit gekommen bin, ohne alle 2 Minuten durch sein Schreien unterbrochen zu werden. Aber jedes Kind hat da seine eigenen Vorlieben, die man einfach austesten kann und auch respektieren sollte. Es ist auch gar nicht ungewöhnlich, wenn ein Kind nur mit ein bis zwei Personen aus der Familie gerne kuschelt und Körperkontakt hat.

Es sei auch noch das Thema Blickkontakt erwähnt, weil es für die Kinder mit Asperger, oder Verdacht auf Asperger besonders wichtig ist. Meiner Erfahrung nach, haben Kinder im

Kleinkindalter noch einen relativ "normalen" und unauffälligen Blickwechsel mit ihrem Umfeld. Gerade, wenn es um eine eher schwächere Ausprägung geht, wird man am Blickkontakt wahrscheinlich nichts Auffälliges ausmachen können. Es ist daher wichtig, auch auf andere Symptome zu achten, die Hinweise geben können, wie zum Beispiel das Interesse an Spezialgebieten, ein ungewöhnlich gutes Langzeitgedächtnis oder Auffälligkeiten in der Ernährung und Verdauung.

Passende Kleidung

Besondere Kinder sind oft etwas eigen was ihre Kleidung betrifft. Sie empfinden Kleidung sehr schnell als einengend und unbequem, deshalb sollte man extra aufmerksam darauf achten, dass sie sich wohl fühlen. Es könnten die neuen Schuhe sein, die drücken, wenn dein Kind auf dem Spielplatz nicht so gut gelaunt ist, wie sonst, oder ein Etikett kratzt irgendwo am Nacken oder am Rücken. Manche Kinder können das Gefühl der Nähte auf ihrer Haut nicht ausstehen und tragen die Kleidung am liebsten auf links.

Eine weitere Besonderheit, die ich manchmal beobachte, ist dass Kinder ihr Wohlbefinden beim Thema Kleidung nicht gut selbst regulieren können. Zum Beispiel könnte ihnen extrem heiß sein und sie schon schwitzen und sie würden trotzdem nicht alleine die Mütze ausziehen oder die Jacke aufmachen. Sie beschwerten sich nur, dass es unbequem ist, aber werden nicht selbst aktiv. Den Grund für dieses Verhalten konnte ich noch nicht ausmachen, aber es ist wichtig in solchen Situationen einzugreifen und dafür zu sorgen, dass das Kind sich wohl fühlt.

Ernährung

Bei Einführung der Beikost fällt sofort auf, dass Weizen nicht so gut vertragen wird. Oft kommt es von Weizen zu Durchfall und/oder Verstopfung, oder beides im Wechsel. Auch Pulvermilch wird, unter Umständen, nicht gut vertragen und/oder abgelehnt ODER Muttermilch wird nicht vertragen und abgelehnt. Es gibt daher sowohl die Fälle von Kindern, die sehr lange Stillkinder bleiben, weil sie Milchpulver nicht trinken und auch so einiges von der Beikost nicht gut verdauen können. Oder aber, sie hören extrem schnell mit dem Stillen auf und wollen lieber Pulvermilch. Da aber auch immer nur genau die gleiche Milch. Sobald eine Änderung eintritt, trinken sie nicht mehr zuverlässig.

Wenn eine Weizenunverträglichkeit vorliegt, kann man die Beikost gut mit Reis/Reisbrei/Milchreis weiterführen. Auch Hafer eignet sich sehr gut und ist für die Verdauung viel bekömmlicher, als Weizen.