

Mama bloggt | Voll das wilde Leben

Schlafen und wachen mit Max

Einen Beitrag zum Thema «Schlafen»? Echt jetzt? Es könnte der kürzeste Text des Jahres werden: Wir, beziehungsweise Max, schlafen nicht. Fertig.



Manchmal schläft auch Max.

Gut, jetzt mal im Ernst: Während Sie diesen Text lesen, werde ich vermutlich 10 Jahre Max und damit auch 10 Jahre schlaflose Nächte feiern. Max hat es nämlich, wie Sie unschwer erraten haben, nicht so mit schlafen. Wir anderen aber schon. Als ich mit den Zwillingen schwanger war, wünschte ich mir drei Dinge: gesunde Kinder, esende Kinder und schlafende Kinder. Ganz offensichtlich waren wir damals schon im Dauerzustand müde. Tatsächlich kommen Tom und Leo diesen Wünschen nach. Sie schlafen in ihren Betten, sie schlafen viel, sie schlafen durch. Leo antwortete auf die Frage nach seinem Lieblingsort unlängst sogar «mein Bett». Auch sind sie durchaus in der Lage, am Tisch zu erklären, dass sie jetzt müde sind und ins Bett wollen.

Anfangs schlief Max nicht besser oder schlechter als andere Säuglinge. Aber irgendwann kam der Moment, in dem andere Eltern aufschauften und befanden, dass das Kind jetzt endlich «richtig» schlafte. Max nicht. Wir realisierten, dass er wirklich wenig Schlaf braucht. Er teilte sich ein Zimmer mit Tom und Leo, neben unserem. Regelmässig wachte er nachts auf und konnte nicht mehr einschlafen. Die Zwillinge schliefen trotz nächtlicher Aufregung durch, aber irgendwann dachten wir, dass Max vielleicht in einem eigenen Zimmer besser schläft. Er zog also um ins Gästezimmer, mit Zewidecke. Und hatte innert kürzester Zeit einen Trick gefunden, aus dieser raus zu kommen. Regelmässig standen wir also auf, versuchten, Max zum Weiterschlafen zu animieren, und waren am Morgen alles, bloss nicht erholt. Max selbst schlief am Morgen noch etwas länger oder machte Mittagschlaf, was mir aber nichts half. Eine Therapeutin erklärte uns, es sei ein bekanntes Phänomen, dass Kinder, die tagsüber weniger aufnehmen, weil ein Teil ihrer Sinne eingeschränkt ist, auch weniger schlafen.

In der Annahme, dass es für ein verbreitetes Problem ja wohl auch eine Lösung geben müsste, suchten wir eine spezialisierte Beratungsstelle auf. Vorbereitend hatten wir wochenlang

Schlafprotokolle ausgefüllt, inklusive Tagesabläufe, Schlafverhalten, Menupläne. Die Erkenntnis war: «Sie machen da alles richtig...». Schön, aber unser Kind schlief trotzdem nicht.

Mittlerweile haben wir uns daran gewöhnt, dass Max richtig spät ins Bett geht und auch daran, dass er nachts aufwacht. Manchmal tut er das ganz glücklich, lacht vor sich hin, turnt in seinem Bett herum. Manchmal ist es das grosse Unglück, er schreit, er tritt, er weint, er poltert gegen die Zimmerwände. Manchmal ist er abenteuerlustig und will im Zimmer seiner Brüder spielen, dazu braucht es Licht... oder er geht in die Küche runter und experimentiert mit Wasser, Geschirr und Pfannen... Und natürlich kann er dann kaum noch einschlafen, wenn er schon durchs halbe Haus gegeistert ist. Damit nun nicht jede Nacht beide Elternteile wach sein müssen, schläft seit längerem einer von uns bei Max. Wir versuchen, Max im Bett zu behalten und zum Weiterschlafen zu bringen. Mit unterschiedlichem Erfolg. Manchmal reicht es, ihn zu wickeln und in

Die Autorin

Marianne Wüthrich ist Mitglied im Vorstand von visoparents schweiz. Im «imago» schreibt sie über ihren Alltag mit Max und den Zwillingen Tom und Leo. Max ist infolge des Charge-Syndroms mehrfach behindert.



Marianne Wüthrich

den Arm zu nehmen, in anderen Nächten können wir zwei Stunden lang die Glockenschläge vom Kirchturm mitzählen. Oft schläft Max dann ein, wenn ich aufstehen muss. An manchen Tagen schlafe ich am Tisch sitzend ein, komme mir vor wie in einem Paralleluniversum und bin froh, dass ich keine weiten Arbeitswege mehr im Auto zurücklegen muss. Ich verstehe, dass Schlafentzug eine Foltermethode ist und bin oft schon morgens um zehn müde. Manchmal denke ich, Max muss todmüde sein, wenn ich ihn in die Schule bringe, und höre beim Abholen, dass er voll konzentriert war. An manchen Tagen schläft er mittags auf dem Sofa ein und findet mich wahnsinnig blöd, wenn ich ihn aufwecke. Es gibt Tage, da läuft richtig viel, vom Hallenbad-Besuch bis Wandern und Max schläft nicht durch. Dann gibt es ruhige Tage oder Ortswechsel und ich schrecke nachts auf, weil ich mir nicht vorstellen kann, dass das Kind neben mir tatsächlich schläft. Kurzum, es gibt keine Regeln, keine Logik. Wir haben homöopathische Mittel ausprobiert, waren beim Osteopathen, haben die Ernährung umgestellt, Licht angelassen und ganz dunkel gemacht, die Fenster auf, keine Decke, dafür Socken an die Füsse, früher ins Bett, im Bett einschlafen oder auf dem Sofa, aber auch viel frische Luft und Spaziergänge, und «Hirnfutter»... Natürlich werden wir weiter nach einer Lösung forschen, aber vermutlich bleibt nur eins: Aussitzen und darauf hoffen, dass sich das auswächst. In diesem Sinne: Schlafen Sie gut und träumen Sie was Schönes!

visoparents Elterntreff

Neue Austauschplattform für Eltern blinder und sehbehinderter Kinder

Eltern blinder und stark sehbehinderter Kinder treffen sich neu regelmässig zu einem Gedanken- und Erfahrungsaustausch. Co-Moderator Peter Hage sagt, warum er sich für den Elterntreff engagiert.

Vor fünf Jahren bin ich Vater eines blinden Mädchens, Charlotte, geworden. Punktuell waren wir zum Glück sehr gut versorgt, aber immer wieder haben wir uns als Familie gefragt, was es da noch an hilfreichen Wissen und Angeboten in der Schweiz gibt – und es war häufig mühsam, Informationen zusammenzusuchen. Oft haben wir gedacht: «Es kann ja wohl nicht sein, dass wir die ersten sind, die spezifische Fragen zu Blindheit/Sehbehinderung bei Kindern haben. Nun denke ich: «Wenn sich gleichbetroffene Familien finden: mal sehen, was sich da noch draus entwickeln lässt!» Schon jetzt hat mir der Austausch mit Yala Mona von der visoparents-Eltern- und Fachberatung und anderen Eltern, die wir hier und da getroffen haben, viel gebracht. Das Netzwerk wächst also, und da wir als Familie und besonders unsere Tochter ja noch lange im Thema bleiben werden, finde ich das sehr wichtig und hilfreich. Dieser Elterntreff soll aus meiner Sicht das werden, was wir schon lange selber gesucht haben: eine Plattform für den Austausch von Ideen, Erfahrungen und Informationen unter Vätern und Müttern mit einem blinden oder stark sehbehinderten Kind oder Jugendlichen.



Wir, das sind die vier auf dem Bild: Peter (42), Sabine (42), Charlotte (5, vollblind LCA) und Konrad (ganz neu hier seit Juni 2016). Neben dem Engagement für den Elterntreff bin ich Mitglied des erweiterten Vorstands des BEBSK.de (Bund Eltern Blinder und Sehbehinderter Kinder in Deutschland). Wir wohnen in Zürich Seebach. Charlotte geht seit kurzen an die SfS (Schule für Sehbehinderte) in Zürich Altstetten. Ich freue mich sehr darauf, weitere betroffene Väter und Mütter kennenzulernen und mit ihnen die Plattform in Schwung zu bringen.

Peter Hage

Elterntreff 2017

Der Elterntreff findet mittwochs von 18.30 bis 21 Uhr an folgenden Daten statt: 8. Februar, 8. März, 10. Mai, 14. Juni, 12. Juli, 13. September, 8. November, 13. Dezember. Treffpunkt: visoparents schweiz Eltern- und Fachberatung Stettbachstrasse 10, 5. Stock 8600 Dübendorf schweiz@bebsk.de (Peter Hage) yala.mona@visoparents.ch