

Kaleidoskop

Guter Schlaf schützt vor Alzheimer und Parkinson

Neurologie «Guter Schlaf erhöht die Chancen, bis ins hohe Alter geistig fit zu bleiben», sagt der Neurologe und Schlafmediziner Geert Mayer von der Deutschen Gesellschaft für Neurologie. Die aktuelle Forschung zeige, wie Schlaf das Gehirn vor neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson schützen kann. Schlaf entgifte das Gehirn: «Er ist wie ein Spülprogramm, denn im Schlaf werden Abbaustoffe ausgewaschen», so der Neurologe. «Fehlt die Nachtruhe, kann sich in den Nervenzellen Abfall des Gehirnstoffwechsels anhäufen und Schaden anrichten.» Für Alzheimer charakteristische Abbaustoffe wie Tau-Proteine oder Beta-Amyloid würden vorwiegend im Schlaf aus dem Gehirn gewaschen. (idw)

Businessmeetings sind im Gehen produktiver

Bewegung Businessmeetings sind erfolgreicher, wenn sie im Gehen abgehalten werden. Das rät Ernährungsexperte James Levine von der Arizona State University. «Es ist einfach und kostet nichts», unterstreicht Levine. Sogenannte Walking Meetings sind ideal, wenn das Treffen zwei oder drei Personen betrifft. Ältere Studien haben bereits gezeigt, dass Menschen besser denken können, wenn sie sich bewegen. Unabhängig vom Wetter, denn Probanden kamen selbst bei Regen und Schnee auf bessere Ergebnisse als bei Meetings in Konferenzräumen. (pte.)

ANZEIGE

CLINIODENT
DENTAL CLINIC DR. BUSCH & PARTNER



Qualitätszertifiziert nach
ISO-9001

**MODERNSTE ZAHNMEDIZIN
AN 365 TAGEN IM JAHR.**

ZAHNMEDIZIN VON A-Z:

- Zahnmedizin allgemein
- Implantologie
- Minimalinvasive und schonende
- Weisheitszahnentfernung
- Ästhetische Zahnmedizin
- Bleaching/Power Bleaching
- Veneers
- Kronen & Brücken
- Zahntechnik/Prothesen
- Parodontologie
- Dentallhygiene
- Lachgas/Sedierung

Cliniodent Luzern, Hertensteinstraße 51
www.cliniodent.ch - Tel. 041 4209080

«Erziehung ist matchentscheidend»

Konflikte Sie kümmert sich um Jugendliche, die als «austherapiert» gelten. Sefika Garibovic plädiert im Buch «Konsequent Grenzen setzen» für mehr Einsatz der Eltern und weniger staatliche Massnahmen.

Interview: Susanne Holz

Sefika Garibovic (57) möchte polarisieren. Beispielsweise wenn sie sagt: «Es gibt keine bösen Jugendlichen. Meine Klienten sind Opfer, die von einer Maschinerie kaputtgemacht wurden.» Mit Maschinerie meint die Erziehungsexpertin und Konfliktmanagerin mit eigener Praxis in Zug Therapeuten, Psychologen, Heime. Garibovic spricht sich in ihrem gerade erschienenen Buch «Konsequent Grenzen setzen» für mehr Liebe, Zuwendung, aber auch Strenge der Eltern aus. Wir sprachen mit der schillernden Erziehungsexpertin über «hoffnungslose» Fälle, den Missbrauch von Ritalin und den «Cinderella-Komplex».

Sefika Garibovic, wie wichtig ist Erziehung?

Sie ist matchentscheidend. Ob ein Kind «scheitert» oder nicht, ist abhängig von der Erziehung. Die Beziehung der Eltern zum Kind ist sehr wichtig – die Eltern müssen Werte vorleben. Meine Ansicht ist: Kinder brauchen Führung und eine klare Haltung der Eltern. Und: Man muss Kinder ernst nehmen.

Wie wichtig ist das Interesse an den Kindern?

Enorm wichtig. Hier muss ich aber die Eltern in Schutz nehmen: Die allermeisten Eltern haben Interesse an ihren Kindern. Sie kommunizieren nur oft zu wenig mit diesen. Gespräch und Körperkontakt sind alte und einfache Werte, die aber die Basis jeder Erziehung bilden. Man muss mit Kindern reden, Augenkontakt haben, lieb sein, ruhig und nicht gestresst. Das heisst aber nicht, dass Mütter den ganzen Tag zu Hause sein müssen – eine halbe Stunde gute Kommunikation am Tag kann auch reichen.

Der Titel Ihres Buchs deutet es schon an: Sie plädieren für mehr elterliche Konsequenz.

Konsequenz ist zentral. Man zeigt Kindern und Jugendlichen auch mit dem Aufstellen von Regeln, dass man sie lieb hat. Beispiel Aufräumen: Das Kind darf erst raus zum Spielen, wenn es sein Zimmer aufgeräumt hat. Das ist keine Strafe, sondern Konsequenz. Man muss Jugendliche zudem befähigen, selbstständig zu werden, indem man sie zu Hause helfen lässt. Ich coache einmal ein Mädchen mit Matura, das keine Lehrstelle bekam – es hatte keine praktischen Fähigkeiten im Haushalt, war nicht vorbereitet aufs Leben. Kinder lernen heute oft auch nicht mehr, Danke und Bitte zu sagen oder Gäste zu begrüssen und Kontakt zu Menschen zu pflegen. Viele Jugendliche, die zu mir kommen, sind gesellschaftsscheu.

Wie sieht Ihre Arbeit mit solchen Kindern aus?

Ich sehe mir die Situation zu Hause an. Ich zeige Eltern und Kindern, welche Änderungen sie umsetzen können.

Mehr Liebe, mehr Verantwortung – Eltern haben heute oft auch zu wenig Zeit, um diese volle Fürsorge zu stemmen.

Wie schon gesagt, diese Fürsorge muss sich nicht über ganze Tage



Nicht immer auf Rosen gebettet sind die Jugendlichen, die Sefika Garibovic nacherzieht. Bild: Boris Bürgisser

erstrecken. Wichtig ist, nicht zu spät damit zu beginnen und den Kindern gutes Verhalten vorzuleben.

Sie raten, Jugendlichen Grenzen zu setzen. Welche?

Jugendliche dürfen nicht über ihre Eltern bestimmen. Sie dür-

Anwalt der Jugend

Aktuell ebenfalls erschienen ist das Buch über Jugendanwalt Hansueli Gürber, der – obwohl auf der Seite des Staates agierend – sich stets so für «seine» kriminellen Jugendlichen einsetzte, als wäre er ihr Verteidiger. (sh)

Hinweis

Ursula Eichenberger: «Der Weichensteller. Jugendanwalt Gürber»; Wörterseh Verlag 2016; ISBN 978-3-03763-069-3.

fen sie nicht beleidigen. Die Gesetze und Regeln, die für eine Gesellschaft gelten, sind auch in der Familie von Bedeutung.

Wie lernt man, respektvoll miteinander umzugehen?

Das ist Sache der Eltern. Sie müssen Respekt vorleben. Es ist ein Geben und Nehmen. Man soll Respekt erwarten und nicht verlangen.

Sie sprechen sich bezüglich der Arbeit mit schwierigen Jugendlichen vehement gegen Psychologen, Therapien, Heime aus. Wieso?

Provokant formuliert: Für 1000 Kinder braucht es vielleicht einen Psychologen. Ich will nicht den Wert von Fachleuten anzweifeln, bin aber der Ansicht, dass Konflikte keine Krankheit sind und es deshalb statt Therapien nur Lösungen braucht. Mir fallen bei meiner Arbeit oft vielseitige Dossiers zu «schwierigen» Kindern

in die Hände – die gehören für mich einfach nur entsorgt.

Um welche Kinder und Jugendlichen kümmern Sie sich?

Das sind Kinder aus allen Schichten, die meisten, zirka 80 Prozent, kommen aus unserer Kultur. Es sind oft Kinder aus intakten Ehen, denen es aber an Beziehung und Erziehung mangelt und die niemand vor der Maschinerie der Heime geschützt hat.

Wer gilt als «hoffnungsloser» Fall?

Jahrelang abgeklärte Jugendliche, die kein Heim mehr haben will, die «austherapiert» sind und vielleicht auch schon im Gefängnis waren. Man nimmt diese Jugendlichen den Eltern zu schnell weg. Bis zu 95 Prozent hätten das nicht gebraucht. Diese Kinder haben keine Lobby – für diese Kinder möchte ich eine Lobby sein. Oft wurden sie über Jahre mit Ritalin ruhiggestellt.

Zur Person

Sefika Garibovic arbeitete im Sandzak, in der Nähe von Montenegro, als Ingenieurin der Forstwirtschaft, bevor sie mit 30 Jahren als alleinerziehende Mutter einer Tochter in die Schweiz kam. Heute ist die 57-Jährige dreifache Grossmutter, Expertin für Nacherziehung, Therapeutin im Bereich Sexualmedizin und Sexualtherapie sowie Systemische Therapeutin. Sie besitzt eine Praxis in Zug. (sh)

Stichwort Ritalin. Ein grosses Problem?

Die Kinder und Jugendlichen, die ich bislang nacherzogen habe, haben alle irgendwann Ritalin bekommen. 8-Jährige in Heimen: 30 Milligramm am Morgen, 30 Milligramm am Abend. Ich habe viele Kinder durch den Ritalin-Entzug begleitet. Dieser ist hart: Entzugserscheinungen sind Zittern, Schwitzen, Wutausbrüche. Ich verlange von Politik und Gesellschaft, das Verschreiben von Ritalin zu stoppen. Kinder werden damit ruhiggestellt. Ritalin hemmt zudem das Wachstum – 15-Jährige sehen aus wie 8-Jährige.

Verzeichnen Sie Erfolge mit «Ihren» Jugendlichen?

Sehr viele. Aber es ist harte Arbeit, oft über Jahre hinweg. Und die Eltern müssen mitmachen. Ich gebe nur ein- bis zweimal pro Jahr einen Jugendlichen auf – wenn die Eltern nicht kooperieren.

Heutzutage werden viele Jugendliche in den sozialen Medien gemobbt. Welche Verantwortung haben Eltern hier?

Zu viele Eltern schauen weg, wenn die Kinder gemobbt werden. Opfer werden heute zu wenig ernst genommen, auch in den Schulen. Eltern und Lehrer müssen Kinder schützen, sich für sie einsetzen. Wird ein Kind in der Schule gemobbt, müssen die Eltern die Schule informieren. Die Schulen müssen Mobbing direkt ansprechen und Zivilcourage zeigen.

Dann ist in Ihrem Buch noch die Rede vom «Cinderella-Komplex». Was versteht man darunter?

Die Sehnsucht der Mädchen nach dem Märchenprinzen, der sie beschützt. Diese hat stark zugenommen. Die Mädchen sollen sich aber nicht vor der Selbstständigkeit fürchten – die Familien sollen die Töchter vielmehr stärken und sie selbstbewusst machen.

Hinweis

Sefika Garibovic im Gespräch über ihr Buch «Konsequent Grenzen setzen»: Morgen Montag, 26. September, um 19.30 Uhr, Bibliothek Zug, St.-Oswalds-Gasse 21. Moderation Arabelle Frey, Orell Füssli Verlag. Der Eintritt ist frei. Die Daten zum Buch sind: «Konsequent Grenzen setzen. Vom Umgang mit schwierigen Jugendlichen»; 144 Seiten; zirka 25 Franken; ISBN 978-3-280-05615-8.