

Kinder üben sich in Ruhe und Gelassenheit

Meditations-App „BuddhaBoo“ →

Kinder stehen heutzutage unter ähnlichem Druck wie Erwachsene: Nach einem anstrengenden Schultag folgt eine Flut an Hausaufgaben, danach schnell weiter zum Gitarrenunterricht oder Fußballtraining und abends noch mal für die Schule büffeln. Das erzeugt Stress. Auch Kinder beispielsweise mit ADHS sind in ihrem Alltag schnell überfordert und haben Probleme damit, „herunterzukommen“. Dann greifen Ärzte und Eltern oft zu Medikamenten, um ihnen zu helfen.

Dass das auch anders geht, davon ist Martin Rademacher überzeugt. Er ist der Gründer von „BuddhaBoo“, einer Meditations- und Achtsamkeits-App für Kinder. Die Idee dafür ent-

stand aus seiner eigenen Vorliebe für das Meditieren. Es hilft ihm dabei, sich zu entspannen, mit sich selbst im Reinen zu sein und sich auf wichtige Dinge zu fokussieren. Warum das also nicht auch Kindern ermöglichen?

In der App lernen sie spielerisch, was Achtsamkeit bedeutet und welche Übungen ihnen zum Beispiel dabei helfen können, sich beim Lernen besser zu konzentrieren, mit Prüfungsangst umzugehen oder sich mithilfe von Fantasiereisen nach einem langen Tag zu erholen. Und davon profitieren nicht nur die Kinder selbst, sondern die ganze Familie.

Die App steht für Android- und iOS-Geräte kostenlos zum Download bereit. Weitere Informationen: www.buddhaboo.de. *mru*

Wussten Sie, dass ...

... 25–33 Prozent der Bevölkerung niesen müssen, wenn sie in grelles Licht sehen?

Helfen, wenn jede Sekunde zählt

Reanimationsmatte für Ersthelfer →

Kommt es bei einer Person zu einem Herz-Kreislauf-Stillstand, ist schnelle Hilfe wichtig. Bis Rettungskräfte am Einsatzort sind, vergehen oft viele Minuten. Dann sind kompetente Ersthelfer gefragt, die eine korrekte Herzdruckmassage durchführen können. Doch laut Fraunhofer-Gesellschaft fühlen sich nur rund 15 Prozent der Deutschen dazu in der Lage. Das führt dazu, dass jedes Jahr etwa 10.000 Menschen aufgrund eines Herz-Kreislauf-Versagens sterben, die man hätte retten können. Die Gründe dafür, warum Personen in einer Notlage keine Herzdruckmassage durchführen, sind zum Beispiel Scheu vor Fehlern oder Berührungsangst.

Damit sich in Zukunft mehr Menschen zutrauen, eine Wiederbelebung durchzuführen,

hat ein Forscherteam des Fraunhofer-Instituts für Silicatforschung (ISC) die Reanimationsmatte „Rescue Aid“ entwickelt. Im Notfall legt man sie auf den Oberkörper der betroffenen Person und beginnt mit der Druckbewegung. Eine LED-Anzeige am oberen Rand der Matte zeigt unmittelbar an, ob der Druck zu leicht, optimal oder zu stark ist. Außerdem gibt ein akustisches Signal die empfohlene Frequenz von 100–120 Kompressionen pro Minute vor.

Noch ist die Reanimationsmatte nicht serienreif. Die Entwickler optimieren die Technik und möchten „Rescue Aid“ in verschiedenen Körpergrößen herstellen. Aufgrund der relativ simplen Elektronik ist es laut Institut allerdings denkbar, dass die Matte in Zukunft kostengünstig produziert werden kann, um sie zum Beispiel jedem Erste-Hilfe-Set beizulegen. *mrü*

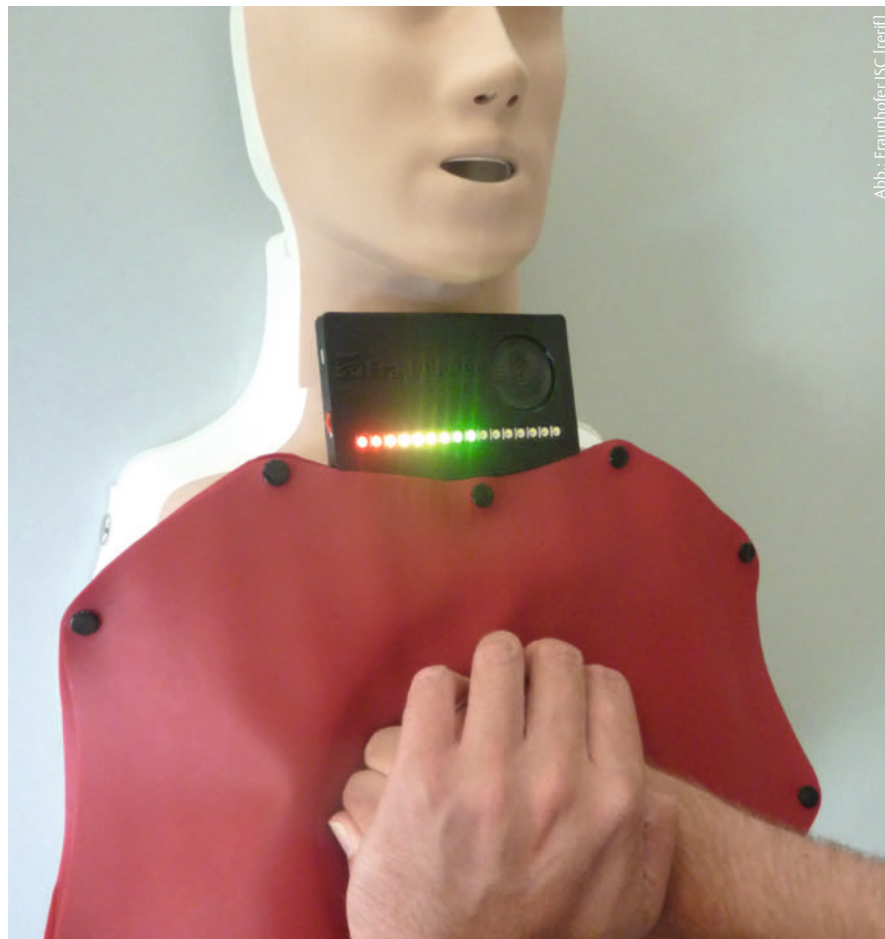


Abb.: Fraunhofer ISC [reinf]

Prof. Ann Wilcock verstorben

Nachruf → Ihr Name ist untrennbar mit der Ergotherapie verbunden: Prof. Ann Wilcock. Seit den 1960er-Jahren war sie eine der Persönlichkeiten, die die Entwicklung der Profession vorangetrieben haben. So revolutionierte die australische Ergotherapeutin beispielsweise in ihrem Werk „An Occupational Perspective of Health“ die Sicht auf Betätigung als doing, being, becoming und belonging. In ihren Publikationen beschäftigte sich Wilcock unter anderem mit dem Zusammenhang von Gesundheit und Betätigung oder der Occupational Justice.

Auch für die Occupational-Science-Welt war sie eine Größe. So gründete sie das Journal of Occupational Science und war Präsidentin der International Society for Occupational Science (ISOS). Am 16. Oktober 2019 ist Ann Wilcock in Australien verstorben. *mrü*

i Termine

Therapeutisches Klettern bei psychischen Erkrankungen

24.–25. Januar 2020, Prien am Chiemsee
www.bit.ly/therapeutisches-klettern

TheraPro – Fachmesse und Kongress

7.–9. Februar 2020, Stuttgart
www.messe-stuttgart.de/therapro

14. ergotag – Herausforderungen im Therapiealltag meistern!

9. Februar 2020, Stuttgart
www.ergotag.de

14. Nachsorgekongress

5.–6. März 2020, Dresden
www.nachsorgekongress.de

Maßgeschneiderte Kleidung für Kinder mit Behinderung



ABB. 1 Zunächst fertigten die Brunners nur Kleidung für ihre Tochter, die mit einem seltenen Gendefekt geboren wurde.
 ABB. 2 2018 gründete das Ehepaar „einzigNaht“, um auch andere Kinder mit maßgeschneiderter Kleidung zu versorgen.

Start-up „einzigNaht“ → Haben Eltern ein Kind mit Behinderung, stellt eine alltägliche Sache wie Kleidung einkaufen eine Herausforderung dar. Ist das Kind beispielsweise mit einer Magensonde versorgt, sind Strampler und Pullover mit normalem Schnitt unpraktisch.

Vor ähnlichen Problemen standen auch Sandra und Christian Brunner, ein Ehepaar aus Hamburg. Ihre Tochter kam mit einer seltenen Generkrankung zur Welt. Die Brunners hatten Schwierigkeiten damit, passende Kleidung für

ihre Tochter zu finden. Daher beschlossen sie, Hosen, Jacken, T-Shirts und vieles mehr selbst zu nähen. Damit auch andere Kinder mit Behinderung von der maßgeschneiderten Kleidung profitieren können, gründete das Ehepaar das Start-up „einzigNaht“. Angepasst an die individuellen Bedürfnisse, stellen sie Textilien für Kinder zum Beispiel mit Trachealkanülen oder künstlichem Darmausgang her. Die Eltern dieser Kinder können per E-Mail (sandra.brunner@einzignaht.de) oder Telefon (01 76/83 07 33 11)

Kontakt aufnehmen und beschreiben, welche Wünsche sie an die Kleidung ihres Kindes haben.

Seit Anfang 2019 haben die Brunners ein Nähatelier in Hamburg, in dem die Kleidung produziert wird. Das Besondere: Hier sollen Menschen mit Behinderungen arbeiten, die in einer WfbM unterfordert sind, auf dem ersten Arbeitsmarkt aber keine Arbeitsstelle bekommen. Wer das Projekt unterstützen oder mehr Informationen zum Start-up nachlesen möchte, wird unter www.einzignaht.de fündig. *mru*

Übergewicht bei Kindern vorbeugen

Onlineportal der BZgA → In Deutschland leben 2 Millionen Kinder und Jugendliche, die als übergewichtig oder adipös gelten – Tendenz steigend. Sie haben unter anderem Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Diabetes Typ 2. Um dem entgegenzuwirken, hat die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ein Onlineportal zur

Prävention von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen eingerichtet.

Es bietet Eltern und Fachkräften kostenlos Anregungen, wie sie Kindern mehr Bewegung im Alltag, eine ausgewogene Ernährung und einen gesunden Medienkonsum näherbringen können. Informativ und leicht verständlich ist zum Beispiel die Broschüre „Tut uns gut –

Übergewicht vorbeugen mit Bewegung, Ernährung und Entspannung“, die in mehreren Sprachen erhältlich ist. Lehrer erfahren in Informationsblättern wie „Unterricht in Bewegung“, wie sie die Thematik in ihren Lehrplan einbinden können. Interessierte erreichen das Portal der BZgA unter www.uebergewichtvorbeugen.de. *mru*