

LESERTELEFON EXTRA

Wo gibt es freie Lehrstellen?

Das Wettrennen um begehrte Ausbildungsplätze hat schon vor Monaten begonnen. Wer jetzt noch eine Lehrstelle ergattern will, muss sich beeilen. Worauf es bei der Lehrstellensuche ankommt und wo noch gute Chancen auf einen Ausbildungsplatz bestehen, erläutern Experten heute in der Zeit von 14 bis 16 Uhr am Lesertelefon Extra.

Ina Kaiser (0385) 63 78 80 08
Ingrid Dombrowitzki (0385) 63 78 80 09
Erich Holm (0385) 63 78 80 10

SERVICE



Manchmal möchte das Baby nur eines – seine Ruhe.

Nicht zu viele Reize auf einmal

(dpa) • Dreht ein Baby den Kopf weg, wenn es angesprochen wird, braucht es meist Ruhe. Dann waren die Reize aus der Umgebung möglicherweise zu viel, erläutert Gabi Andres von der Interessengemeinschaft freiberuflicher Kinderkrankenschwestern IG-kikra. Auch fest zusammengepresste Händchen seien ein Zeichen dafür, dass das Kind im Moment überfordert und sehr angespannt ist. Bei manchen Kindern verändere sich die Haut leicht und habe keine einheitliche Farbe mehr. Dann sollten Eltern dem Kind eine Pause gönnen.

Laute Musik nicht akzeptieren

(dpa) • Dröhnende Musik im Haus müssen Eltern nicht akzeptieren. Sie könnten mit Recht und in aller Klarheit einfordern, dass sich ein jugendlicher bei Anwesenheit der übrigen Familie mit deren Grenzen arrangiert, erklärt Andreas Hundsalz von der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke). Allerdings müssten Eltern dabei aufpassen, dass sie den Jugendlichen in seiner Art und in seinen Interessen nicht abwerten. Denn obwohl sich Jugendliche in der Pubertät oft laut und provozierend verhalten, seien sie oft doch sehr empfindsam. Deswegen sollten Eltern versuchen, Grenzen ruhig deutlich zu machen und ihr Kind nicht zu verletzen, rät der Diplom-Psychologe.

Alternativen zum Schiffsnetz

(dpa) • Kreuzfahrtpassagiere sollten für Telefonate auf See versuchen, sich manuell in das Handy-Netz des nächstgelegenen Landes einzuwählen. Das sei häufig möglich und allemal billiger, als das Schiffsnetz zu benutzen. Darauf weist das Telekommunikationsportal teltarif.de hin. Wer lieber während der Landgänge telefoniert, ist gerade außerhalb der Europäischen Union in vielen Fällen mit der SIM-Karte eines sogenannten Reise-Discounters gut bedient. Abgehende Gespräche sind den Angaben zufolge je nach Land und Anbieter bei Nutzung des sogenannten Call-back-Verfahrens zu Minutenpreisen ab 29 Cent möglich. Allerdings bieten die Discounter nicht in jedem Staat die billigste Lösung, so dass sich der Urlauber am besten vorher informiert.



Außerhalb der Europäischen Union kann es sich lohnen, mit der SIM-Karte eines Reise-Discounters zu telefonieren.

Heizungs-Check im Internet

(dpa) • Besitzer von Altbauten können jetzt online die Energie- und Kosteneffizienz ihrer Heizungsanlagen überprüfen. „Heizkosten im Altbau“ heißt der neue Energie-Ratgeber der Initiative „Klima sucht Schutz“. Er bewertet die Kosten und CO₂-Emissionen von Heizsystemen in Ein- und Mehrfamilienhäusern bis zu einer Wohnfläche von 500 Quadratmetern und empfiehlt gegebenenfalls energieeffizientere und kostengünstigere Alternativen (Internet: www.klima-sucht-schutz.de).

Gähnen bringt Stimme zurück

(dpa) • Wenn die Stimme versagt, sollten Betroffene besser gähnen als sich räuspern. Das entspannt die Muskulatur. Auch ein Schluck Wasser hilft, rät die Verwaltungs-Berufsgenossenschaft in Hamburg. Im Beruf gebe es viele Einflüsse, die die Stimme belasten. Dazu gehören Zeitdruck und Lärm. Aber auch individuelle Gewohnheiten wie falsche Atemtechnik oder Rauchen setzen der Stimme zu.

Und das Baby trinkt immer mit

Alkohol in der Schwangerschaft führt zu schweren Schäden beim Embryo – lebenslang

Weil ihre Mütter in der Schwangerschaft Wein, Bier oder sogar Schnaps getrunken haben, kommen jedes Jahr Tausende Kinder mit Behinderungen zur Welt. Behinderungen, die zu 100 Prozent zu vermeiden gewesen wären und die Kinder ihr ganzes Leben lang begleiten. Doch die meisten Menschen wissen nicht viel über die Fetale Alkoholspektrum-Störung (FASD).

Kathrin Neumann

Claudias* Tag ist von der ersten bis zur letzten Minute durchgeplant. Ob Frühstück, Fahrt zur Schule, Kaffee trinken, Freizeit oder Abendbrot – alles hat seine feste Zeit. „Da darf nichts schief gehen“, sagt Pflege-mutter Petra Ziller. „Sitzt in dem Kleinbus, der sie morgens zur Förderschule abholt, ein anderes Kind auf ihrem Platz, ist der Tag eigentlich schon gelaufen. Dann geht sie nur noch auf Konfrontation.“ Petra Ziller wundert sich nicht über dieses Verhalten. Sie weiß, dass ihre Pflegetochter nicht anders kann. Die Zehnjährige leidet am Fetalen Alkoholsyndrom (FAS). Ihre leibliche Mutter hatte während der Schwangerschaft Alkohol getrunken – wie viele andere Frauen auch.

Verhaltensstörungen und geistige Defizite bleiben

Schätzungen gehen davon aus, dass in Deutschland jährlich 4000 bis 5000 Babys geboren werden, die wegen des Alkoholkonsums ihrer Mutter geschädigt sind – körperlich, geistig sowie in ihrem Verhalten und der sozialen Reife. „Nur zwei von 100 Schwangeren verzichten ganz auf Alkohol“, sagt Viola Kraft aus Stralendorf von der Selbsthilfegruppe „FASD Mecklenburg-Vorpommern“. „Viele Frauen verkennen, dass der Fötus sich stetig weiterentwickelt und es daher bei jedem Alkoholkonsum während der Schwangerschaft zu einer Schädigung des ungeborenen Kindes kommen kann und nicht nur durch regelmäßiges Trinken.“ Während die Frau nach ein paar Stunden wieder nüchtern ist, sinke beim Fötus der Alkoholspiegel viel langsamer. Seine Leber ist noch nicht vollständig entwickelt. So hält die schädigende Wirkung des Alkohols, der Wachstum und Organbildung beeinträchtigt und Schäden im zentralen Nervensystem hervorruft, deutlich länger an.

Der Grad der Schädigungen ist sehr unterschiedlich, deren Vielfalt groß. Minderrwuchs, Untergewicht, dünne Ärmchen und Beinchen und ein kleiner Kopf sind äußerlich sichtbare Symptome. Dazu gehören auch Veränderungen des Schädels



und des Gesichts, unter anderem ein verkürzter Nasenrücken, tief ansetzende, nach hinten rotierende Ohren oder vorstehende Nasenlöcher. Möglich sind auch Organschäden wie Herzfehler oder Nierenschäden. „Die äußerlichen Symptome treten nicht bei allen Kindern mit FAS auf. Und bei einigen, die sie bei der Geburt haben, verwachsen sie sich im Laufe der Jahre“, erklärt Viola Kraft. Was einerseits erfreulich ist, macht die Situation für die Kinder und später Jugendlichen nicht einfacher. „Sie sehen wie gesunde Jugendliche aus, reagieren in vielen Situationen aber nicht wie sie, sondern extrem. Da man ihnen ihre Behinderung nicht ansieht, werden die Auffälligkeiten auf mangelnde Erziehung oder einfach Ungezogenheit geschoben. Das Verständnis für die Krankheit FAS fehlt.“

An den Verhaltensstörungen und den Defiziten in der geistigen Entwicklung ändert sich trotz aller Anstrengungen und

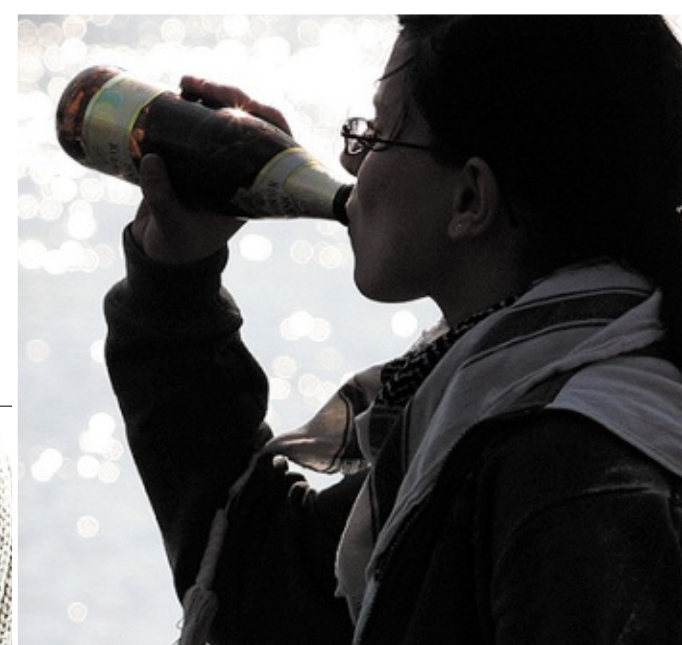
Informationen

- Selbsthilfegruppe FASD, Viola Kraft, Telefon 03869/70645, www.selbsthilfe-lwl.de (unter Gruppen – Alkohol – FASD)
- FASworld e.V., unter www.fasworld.de oder www.fasworld-ev.de
- www.faskinder.de

Therapien nichts oder nur wenig. Und auch körperliche Beeinträchtigungen bleiben oft erhalten. „Unser Bub kann bis heute keine warme Nahrung zu sich nehmen“, erzählt Viola Kraft über ihren Pflegesohn. Als er im Alter von vier Monaten zur Familie kam, lag er völlig starr im Bettchen und schrie fast den ganzen Tag. Den Alkoholzug hatte er zu diesem Zeitpunkt schon hinter sich – der heute Siebenjährige war stark alkoholisiert auf die Welt gekommen.

Hyperaktiv, impulsiv und leicht zu beeinflussen

Die Aufmerksamkeitsdefizite und Verhaltensprobleme der FAS-Kinder ähneln denen bei der Aufmerksamkeitsstörung AD(H)S: Hyperaktivität, wenig Ausdauer, niedrige Frustrationstoleranz, Ungehorsam, Impulsivität... Die Betroffenen können nicht mit Geld umgehen, haben kein Zeitgefühl und können Mein und Dein schlecht unterscheiden. „Was sie haben wollen, müssen sie sofort haben. Wenn sie es dann bekommen, ist es aber nicht mehr so interessant“, erklärt Petra Ziller eine weitere Besonderheit. „Und was sie heute können, können sie morgen oder schon am selben Abend nicht mehr.“ Lehrer und Erzieher denken dann oft, dass sich das Kind verweigert. Ingrid Streich, vierfache Pflegemutter, ergänzt: „Unsere älteste Tochter kann allein kaum Entscheidungen treffen,



Wer während der Schwangerschaft Alkohol trinkt, bringt sein ungeborenes Baby in Gefahr. Das gilt nicht nur für exzessiven Alkoholkonsum.

nicht einfach. Viele Pflege- oder Adoptiveltern laufen von einem Arzt zum nächsten Therapeuten, ohne eine Erklärung für das auffällige Verhalten des Kindes zu bekommen. „Als unsere älteste Tochter zu uns kam, wusste ich noch nichts von FAS. Der Arzt sagte, es sei alles in Ordnung. Die Kleine – damals fünf – sei ja im Heim gewesen und dann in einer anderen Pflegefamilie. Sie brauche Zeit, bei uns anzukommen“, erinnert sich Ingrid Streich, die zuvor schon zwei leibliche Kinder großgezogen hatte. „In Münster bekamen wir dann die Diagnose und haben unser Leben darauf eingestellt. Wir nehmen unsere Tochter, so wie sie ist.“

Keine unbedenkliche Trinkmenge für Schwangere

Die einzelnen körperlichen, geistigen und sozialen Defizite treten auch bei anderen Fehlbildungen und Syndromen auf. Aus ihnen muss der Arzt – Spezialisten gibt es in Norddeutschland nur in Berlin und Münster – ein Gesamtbild zusammensetzen. Eine anerkannte Diagnose ist aber nur möglich, wenn die leibliche Mutter den Alkoholkonsum in der Schwangerschaft einräumt.

Eine feste Planung des Familienlebens, ein klar strukturierter Tag ohne Überraschungen, klare Ansagen mit einfachen Worten und im Prinzip eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung sind das, was diese Kinder benötigen. Daran ändert sich auch im Teenager- und Erwachsenenalter nichts. Trotzdem müssen die Pflegeeltern – manchmal auch die leiblichen Eltern – ihre Kinder irgendwann in die Selbstständigkeit entlassen. Allein kommen die meisten aber nicht zurecht. „Doch leider gibt es zu wenige und kaum auf FASD spezialisierte Wohnstätten mit gezielter Betreuung“, sagt Viola Kraft, die sich auch wünscht, dass sich Behörden wie das Arbeitsamt mehr mit dieser Behinderung befassen.

FAS ist die häufigste Ursache einer geistigen Behinderung – noch vor dem Down-Syndrom. Und sie ist anders als erblich bedingte Erkrankungen zu 100 Prozent zu vermeiden – durch den Verzicht auf Alkohol. Experten sind sich einig: Für Schwangere gibt es keine unbedenkliche Trinkmenge und keine Schwangerschaftsphase, in der der Alkoholkonsum sicher wäre.

* Name von der Redaktion geändert



Diese Puppe zeigt, wie ein mit dem Fetalen Alkoholsyndrom geborenes Baby aussehen kann.

sie kann mit Veränderungen und spontanen Plänen schlecht umgehen und ist von anderen Menschen leicht zu beeinflussen. Wie alle diese Kinder ist sie sehr leichtgläubig.“ Darin liegt eine große Gefahr, die einen besonderen Schutz erfordert.

Jugendliche und junge Erwachsene mit FAS wissen und fühlen sehr wohl, dass mit ihnen etwas nicht stimmt, dass sie anders sind. Viele haben Depressionen und Selbstmordgedanken. Und sie sind in besonderem Maße gefährdet, alkoholabhängig zu werden. „Einerseits trinken sie mit, weil sie sich leicht beeinflussen lassen. Andererseits kann sich schneller eine Abhängigkeit einstellen, weil ihr Körper Alkohol bereits kennt“, erklärt Viola Kraft.

Die Diagnose der Fetalen Alkoholspektrum-Störung ist

Vorsicht bei Endung „.exe“

Hinter Mail-Anhang kann Schadcode stecken

(dpa) • Die Endung „.exe“ steht zunächst zwar nur für eine erweiterbare Datei. Wer sie im Anhang einer Mail mit unbekanntem Absender entdeckt, lässt besser die Finger davon. Öffnet er sie, handelt es sich womöglich um Schadcode ein, warnt die Zeitschrift „PC Welt“. Das Problem: In den

Standardeinstellungen unter Windows werden „.exe“ und ähnliche potenziell verdächtige Endungen wie „.com“ und „.cmd“ nicht angezeigt. Die Datei „rechnung.pdf.exe“ zum Beispiel heißt dadurch nur unverständlich „rechnung.pdf“. Der Nutzer kann das im Explorer ändern. Dort wählt der „Ex-

tras“, „Ordneroptionen“ und „Ansicht“. Vista-Nutzer müssen durch Drücken der Alt-Taste die Menüzeile einblenden. Dann wird vor „Erweiterungen bei bekannten Dateitypen ausblenden“ das Häkchen entfernt. Unter XP muss der Nutzer als letzten Schritt „Für alle übernehmen“ anklicken.

Klimagerät: Besser fest installieren

Auf Energieeffizienzklasse A achten

(dpa) • Wer sich für heiße Sommertage ein Klimagerät anschaffen will, ist mit einem festinstallierten Modell am besten beraten. Mobile Geräte können zwar flexibel in jedem Raum eingesetzt werden – sie benötigen aber ein geöffnetes Fenster, um die warme Luft abzuleiten, erklärt die Deutsche Energie-Agentur (dena). So ströme immer heiße Außenluft

herein, die wieder gekühlt werden müsse.

Bei fest installierten Klimageräten müssen keine Fenster offenstehen. Sie arbeiten dadurch energie- und kosteneffizienter. Verbraucher sollten aber auch bei diesen Modellen darauf achten, dass sie der Energieeffizienzklasse A angehören, um den Stromverbrauch im Griff zu behalten.