

Tipps vom Doc

## Schütteln tötet!

**Heute möchte ich auf eine Kampagne hinweisen: #SchüttelnTötet. Das klingt etwas drastisch, aber das ist in meinen Augen absolut gerechtfertigt, weil es ein wahnsinnig wichtiges Thema ist – das drastische Folgen haben kann. Es geht um Schütteltraumata beim Baby.**

Warum das so wichtig ist? Weil pro Jahr in Deutschland etwa 100 bis 200 Babys an den Folgen eines Schütteltraumas sterben oder sind in der Folge schwerbehindert sind. Alle Eltern wissen: Es gibt nichts Süßeres als ein schlafendes Baby. Und es gibt nichts, was einem irgendwann mehr auf den Geist geht als ein Baby, das sehr viel oder lange schreit. Auch aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass ich als meine Kinder klein waren und geschrien haben, immer wieder Wut-Momente

erlebt habe. Das ist auch völlig normal! Wichtig ist eben, dass man der Wut nicht nachgibt, dass man Kontrollmechanismen, Hilfe und Unterstützung hat – irgendeinen Weg, um in solchen Situationen wieder runterzukommen und wieder adäquat aufs Kind eingehen zu können, das ja nichts anderes braucht als elterlichen Zuspruch und Ruhe.

Und genau zu diesen Themen: Wie gehe ich mit meinem Stress um, wie und wo bekomme ich Hilfe – all das finden Sie auf der Webseite der Kampagne. Ich finde die super gemacht und deshalb muss ich gar nicht mehr dazu sagen. Wenn Sie ein Baby haben, schauen Sie sich diese Seite bitte an. Prävention kann helfen!

Hier der Link: [www.schuettelntoetet.de](http://www.schuettelntoetet.de).