

Kugeldecke schenkt Thomas Ruhe

Zu wenig und unruhiger Schlaf, Bettnässen und lange zermürbende "Zu-Bett-Geh-Rituale". Für Thomas und seine Eltern war dies früher frustrierender Alltag. Eine Kugeldecke hat die Probleme gelöst und das Leben von Thomas und seiner Familie total verändert.

Seine Decke nimmt Thomas überall hin mit. Denn, wie der 12-jährige Junge mit kräftiger und überzeugter Stimme sagt: "Die ist wirklich super!!"

Wenn er einige Nächte auf sie verzichten muss, haben sich alle darauf einzustellen, dass Thomas weniger Schlaf finden wird und am Tag leicht gereizt reagiert.

Die Decke trat vor knapp einem Jahr in Thomas Leben. Der Hersteller Protac stellte zum Ausprobieren 14 Tage lang eine zur Verfügung. Damals wussten Thomas und seine Familie bereits seit einem Jahr, dass das etwas andersartige Verhalten von Thomas auf ADHD zurückzuführen ist. Sie versuchten gerade gemeinsam ihren Alltag Stück für Stück an die Diagnose anzupassen. Thomas erhielt Medikamente und wechselte in eine Privatschule, die dafür Verständnis aufbringt und deren Struktur seinen Bedürfnissen entgegenkommt. Doch eine Sache bereitete weiterhin große Probleme: Thomas hatte beim Einschlafen große Schwierigkeiten zur Ruhe zu kommen.

Gewicht schenkt Geborgenheit

Die Teilnahme der Familie an einem Familienwochenende des dänischen ADHD-Vereins im letzten Jahr stellte den Wendepunkt dar. Thomas Eltern – Jan und Jeanette Brogaard – brachten das Problem am Abend bei einem Glas Rotwein zur Sprache. Einige der anderen Eltern schlugen vor, dass sie es doch mit einer Kugeldecke versuchen sollten, die statt mit Daunen mit Kunststoffkugeln gefüllt ist.

Die Familie kontaktierte Protac, um eine Decke auszuprobieren. Bereits nach einer Woche zeigte sich eine Wirkung.

„Es war nicht von der Hand zu weisen, Thomas fand unter der Decke Geborgenheit. Die Decke ist schwer und die Kugeln schmiegen sich an den Körper – ganz wie in alten Zeiten, als sich die Decken anfühlten, als seien sie mit ganzen Hühnern gefüllt. Wenn man mit denen einmal zugedeckt lag, blieb einem gar nichts anderes übrig, als so liegen zu bleiben“, schildert Jeannette Brogaard.

Bis dahin sah sich die Familie jeden Abend mit einer grossen Herausforderung konfrontiert.

„Thomas schlief selten vor Mitternacht ein. Er war wie eine aufgezo-gene Feder im Bett – er warf sich hin und her und konnte nicht zur Ruhe kommen. Er ist süchtig nach Geborgenheit, bestand darauf, dass das Licht im Flur an bleibt und am liebsten hätte er gehabt, dass wir ständig bei ihm bleiben. Er liess nichts unversucht, um den Zeitpunkt, an dem er zu Bett gehen sollte, hinauszuzögern, lief unzählige Male zwischen dem Badezimmer, dem Kühlschrank und uns hin und her“, erzählt seine Mutter.

„Wir fühlten uns hilflos – wussten nicht, was wir tun sollten. Wenn das Kind zum 15. Mal angelaufen kommt und du nichts machen kannst, dann wird die eigene Geduld hart auf die Probe gestellt“, sagt sie.

Mit der Kugeldecke im Haus änderten sich die Dinge radikal. Thomas hatte nichts mehr dagegen, ins Bett zu gehen, er kam auch ziemlich schnell zur Ruhe und schlief ein. Gleichzeitig war es mit dem Bettnässen im Großen und Ganzen vorbei.

„Ausreichend Schlaf ist die Grundlage für alles – das ist für alle so. Wer zu wenig oder nur schlecht schläft, ist automatisch reizbarer und dann braucht es nicht und alles gerät aus den Fugen. Wir spürten deutlich, dass Thomas einige bessere Tage hatte: Die Reizbarkeit ging eindeutig zurück“, erzählt Jan Brogaard.

Deshalb stand für Thomas Eltern bald fest: Die Decke soll er nach der Testphase behalten. Sie stellten bei der Kommune Århus einen Antrag auf eine Unterstützung für das Hilfsmittel. Erst nach langem Hin und Her wurde ihnen die Decke bewilligt.

Eine vollkommen veränderte Welt

Heute sind Thomas und seine Decke unzertrennlich. Wenn die Familie auf Urlaub oder am Wochenende in ihr Ferienhaus fährt, ist die Decke immer mit dabei. Nur wenn die Familie Brogaard ins Ausland fährt, muss die Decke zu Hause bleiben, weil sie im Gepäck zu viel Platz beansprucht.

„Der Unterschied ist gewaltig, er ist dann sehr schnell gereizt. Auf unserem Skiurlaub war Thomas jeden Abend der Letzte, der einschlie-f, obwohl er den ganzen Tag im Schnee herumtollte. Als wir letztes Jahr in Kalifornien waren, war er völlig verzweifelt, weil sie im Hotel dort nur Lacken und Wolldecken hatten. Schließlich hat er sich so fest in die Wolldecke eingewickelt, dass er wie ein Pferd schwitzte“, erzählt seine Mutter und fährt fort:

„Es ist unglaublich, dass ein Stück Stoff mit Kunststoffkugeln das Leben von Thomas so stark verändern konnte.“

Was ist eine Kugeldecke?

Die Kugeldecke ist mit etwa 50mm grossen, geräuscharmen Kunststoffkugeln gefüllt. Die Decke wurde auf der Grundlage der Theorien der sensorischen Integration der amerikanischen Ergotherapeutin und Psychologin A. Jean Ayres entwickelt. Das Gewicht der losen Kugeln übt einen punktuellen Druck auf den Körper aus und stimuliert dadurch Tast-, Muskel- und Gelenksinn. Eine Decke für Erwachsene wiegt 7 kg und eine Juniordecke 3,5 kg.



In der Nacht gräbt sich Thomas in seiner Decke ein, baut Löcher und streckt ganz in Pippi-Langstrumpf-Manier nur die Zähne heraus.