

Anmeldung:  
Sekretariat  
02391/9540-25

Bahnhofstraße 25  
58840 Plettenberg

Öffnungszeiten:  
Mo - Fr 9 - 12 Uhr  
Mo - Do 13 - 16 Uhr  
und nach Vereinbarung

Offene Sprechstunde:  
Mi 9.00 - 10.30 Uhr



Ev. Kirchenkreis  
Lüdenscheid-Plettenberg

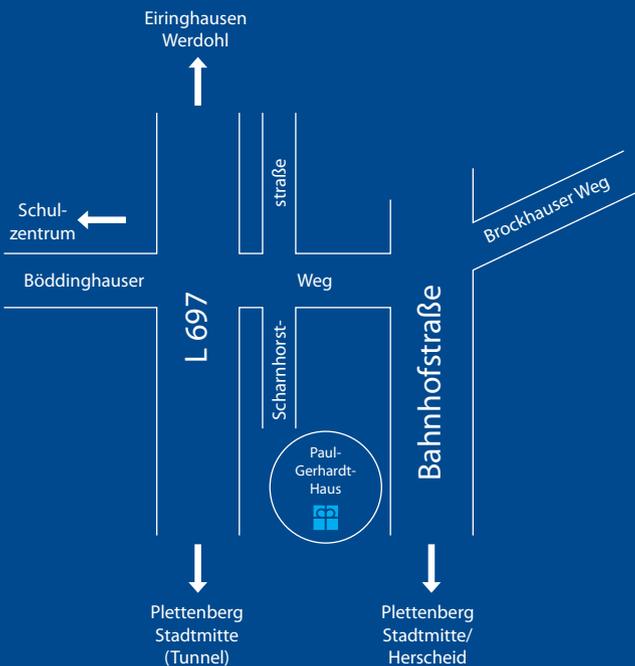


Diakonie



Psychologische  
Beratungsstelle  
Plettenberg

„Mein Kind will  
**nicht**  
schlafen“





## „Mein Kind will nicht schlafen“

Unsere **Schlafgewohnheiten** haben viel mit unserem **Lebensrhythmus** zu tun.

Säuglinge können zunächst nicht durchschlafen, weil sie noch viele kurzfristig zu befriedigende Bedürfnisse haben und sich erst an Wach- und Schlafzeiten gewöhnen müssen. Den Schlafrhythmus zu finden, ist also ein Reifungsprozess, den wir allerdings durch immer wiederkehrende **Rituale** und **Routinen** unterstützen können.

Rituale werden in fast jeder Familie gepflegt. Sie schweißen die Familie zusammen, bieten Kindern Sicherheit und Eltern werden durch sie entlastet. Was so ist, wie es ist und immer wiederholt wird, muss nicht jedes Mal neu diskutiert werden. Rituale können so auch Grenzen setzen und helfen, sich an Regeln zu halten.

Dieselben Zeiten und dieselben Abläufe beim Zu-Bett-Gehen, wie z.B. erst umziehen, dann waschen und Zähne putzen, helfen dabei ebenso wie eine Gute-Nacht-Geschichte, ein Kuschel-Tier oder ein Nacht-Lämpchen.

Je ruhiger und klarer Sie selbst sein können, desto besser kann auch Ihr Kind zur **Ruhe** kommen. Wenn Ihr Kind immer wieder aufsteht und nicht schlafen will, können sie es ruhig wieder ins Bett begleiten, kurz das Zimmer verlassen und nochmal zu ihm gehen, solange es im Bett liegt, um ihm die Gewissheit zu geben, dass Sie da sind und nach ihm schauen.

Überhaupt bietet das Gefühl von **Sicherheit** eine gute Voraussetzung, um in Ruhe einschlafen zu können. Auch ein geregelter Tagesablauf mit festen Essenszeiten und viel **Bewegung** und frischer **Luft** helfen dabei, abends müde genug zum **Schlafen** zu sein.

Zeiten der Krankheit oder der äußeren Veränderung, wie z.B. Urlaub o.ä., führen immer wieder zum Umbruch der Gewohnheiten. Es ist normal, dass es dann eine Weile anders läuft. Ganz behutsam kann man wieder zu den gewohnt hilfreichen Ritualen zurückkehren.

Mit dem Lebensalter eines Kindes verändern sich natürlich die Routinen und es macht Sinn, zu überprüfen, was noch hilfreich ist. So kann man eine **Gute-Nacht-Geschichte** vorlesen, aber auch miteinander erfinden oder im Grundschulalter im Wechsel mit dem Kind lesen.

