

Schlafen – mögliche Ziele und dazugehörige Interventionen

Ziel: Überblick über aktuelle Schlaf- und Einschlafstruktur erlangen.

Intervention: Schlaf-Protokoll einsetzen und auswerten, Erfragen von Ritualen, Schlafzeiten, Schlafdauer etc.

Ziel: Aufklärung über altersentsprechendes Schlafverhalten. Perspektiven geben

Intervention: Entwicklungspsychologische Beratung durchführen, Fakten erklären.

Ziel: Herausarbeiten der Schwierigkeiten der Eltern im Kontext des Einschlafens:

- Ängste, Befürchtungen, Unsicherheiten, Wut, Ärger und andere Gefühle,
- Grund für Uneindeutigkeit gegenüber Kind in Einschlafsituation verstehen,
- eigene biographische Erfahrungen bezüglich Schlafen/Einschlafen („ghosts in the bedroom“) herausarbeiten
- Andere belastende Themen innerhalb der Familie (Angstthemen, Trennungsthemen etc.) herausarbeiten

Intervention: Erfragen, Explorieren

Ziel: Einschlafritual verändern oder ein neues, passendes Einschlafritual entwickeln

Intervention: Gemeinsam mit Eltern dazu Ideen entwickeln, evtl. Vorschläge machen, wie das gelingen könnte. Konkretisieren: wie genau ist das für diese spezifische Familie gut umsetzbar? In einem zweiten Schritt: langsam, kontinuierlich und konsequent Einschlafhilfen reduzieren.

Ziel: Qualitätszeit mit Mutter und Kind einführen; Stärkung der Beziehung am Tag.

Spezifisch: Tagsüber mit Kind mindestens einmal am Vormittag eine gute und für beide zufriedene „Spielzeit“ einrichten. Später auch: Selbständiges Spielen fördern, sich schrittweise zurückziehen

Intervention: Mit Mutter überlegen, wann das vormittags gut passt und was sie mit dem Kind spielen kann und will. Wenn das Kind von sich aus spielt, und das auch alleine gut hinbekommt, sich daran freuen und es darin bestärken, z.B. „da hast du jetzt schön alleine gespielt; das sah so aus, als ob es dir richtig Spaß gemacht hat. Toll, das freut mich, dich so zu sehen!“

Ziel: Kleine Trennungssituationen mit Kind am Tag „üben“

Intervention: Selbständiges Spielen und Beschäftigen fördern, kürzere Trennungsphasen ausprobieren (z.B. alleine auf Toilette), Kind Rückversicherung und Sicherheiten geben, es ihm aber (je nach Alter) auch eine Weile zumuten.

- Ziel:** Tagesrhythmisierung.
Beachte: Altersabhängigkeit! z.B. 6 Monate altes Kind: 2-3 Tagesschlafchen, immer zu ähnlichen Zeiten, länger als 30 Minuten.
- Intervention:** Gemeinsam mit Eltern dazu Ideen entwickeln, evtl. Vorschläge machen, wie das gelingen könnte. Konkretisieren: wie genau ist das gut umsetzen? In einem zweiten Schritt: langsam Einschlafhilfen reduzieren.
- Ziel:** Erschöpfung der Mutter verringern
- Intervention:** Vater involvieren, evtl. andere Familienmitglieder um Unterstützung bitten, externe Hilfssysteme nutzen
Bei Bedarf: Vorschlag einer Mutter-Kind/Eltern-Kind-Kur
- Ziel:** Abstillen nachts
- Intervention:** Vorstellungen der Mutter bezüglich des Abstillens erfragen; Gegebenenfalls entwicklungspsychologische Beratung über nächtliches Stillen.
Spezifisch: mit Mutter überlegen, was sie tun kann und möchte, damit ihr Kind nachts weniger Brust bekommt.

Grundsätzlich ist sowohl bei Zielen wie auch den Interventionen eine große Variabilität gefragt. Ein „Rezept“ zum Vorgehen ist nicht möglich und sinnvoll. Alle Nahziele und Interventionen sollten immer individuell und differenziert auf die Familie und das Kind abgestimmt werden. Auch müssen die Interventionen immer an das spezifische Alter des Kindes angepasst werden.