

CAROLINE BECHMANN

# Bedürfnisorientierte Einschlafbegleitung

@LIEBEVOLL.AUFWACHSEN



# Über mich

- Mama von zwei Kindern.
- Erzieherin, Psychologin (M.Sc.) und Schlafberaterin (1001Kindernacht).
- Spezialgebiete: pädagogische und Entwicklungspsychologie.
- Bindungsorientierte Familienberaterin zu den Themen Schlaf, Eingewöhnung, Umgang mit Gefühlen, schwierige Alltagssituationen, Bindung, Übergänge uvm.
- Autorin beim Humboldt Verlag: "Ich kann schon schlafen!" erscheint am 15.09.2022



# ABLAUF



1

Wieso sind Einschlafbegleitungen wichtig?

2

Ängste der Eltern

3

Einschlafbegleitungen

4

Bedürfnisse aller sind wichtig

5

Mögliche abendliche Routinen

6

Einschlafbegleitungen bedürfnisorientiert verändern

7

Kindliche Schlafentwicklung – Eltern stärken



# Wieso brauchen Kinder eine Einschlafbegleitung?

## SCHLAFEN KANN TRENNUNG BEDEUTEN

- Dass Babys und Kleinkinder eine Einschlafbegleitung benötigen – also eine Bezugsperson, die ihnen beim Einschlafen Nähe und Sicherheit schenkt – ist normal und für Kinder sogar überlebenswichtig.
- Kinder lernen durch Co-Regulierung sich selbst zu regulieren.
- Positive Erfahrungen mit dem Einschlafen schenken.



# Ängste von Eltern

## ANGST VOR DEM VERWÖHNEN

- Angst seinem Kind zu viel Aufmerksamkeit und Zuwendung zu schenken.
- Schlechtes gesellschaftliches Bild vom Kind.

## ANGST VOR GEFÜHLEN

- Angst vor Tränen, Frust und Wut.
- Unsicherheit seitens der Eltern.
- Falsche Erwartungshaltung.

## ANGST VOR DEM ÖFFNEN

- Emotionales Thema.
- Belastungen der Eltern ernst nehmen.
- Unter Fachpersonal recht umstrittenes Thema.

# Grundbedürfnisse des Kindes, die durch eine Einschlafbegleitung erfüllt werden:



## GRUNDBEDÜRFNIS NACH NÄHE

Körperkontakt führt bei den meisten Kindern zur Entspannung (Oxytocin führt zu Wohlbefinden).

## GRUNDBEDÜRFNIS NACH SICHERHEIT

Schlafen kann Trennung für ein Kind bedeuten und zu Angstzuständen führen. Angst wiederum aktiviert das Bindungsverhalten, wie weinen oder schreien und das wird erst eingestellt, wenn ein Kind von einer nahen Bezugsperson emotional begleitet wird.

## GRUNDBEDÜRFNIS NACH NAHRUNG

Vor allem Säuglinge und Babys haben nachts Hunger oder Durst.

# Welche Einschlafbegleitungen sind erlaubt?



## Alle!

Es gibt Arten von Einschlafbegleitungen, wie z.B. stillen, tragen oder auf dem Gymnastikball sitzen und schunkeln, die für eine bestimmte Altersspanne sehr gut funktionieren.

Gewöhnen sich die Kinder daran? Ja!

Ist das schlimm? Nein!

Denn wir dürfen jederzeit einen Veränderungsprozess anstoßen. Wichtig hierbei ist:

- Entwicklungsstand des Kindes berücksichtigen.
- Veränderungen behutsam durchführen.
- Jedes Gefühl annehmen (auch die Gefühle der Eltern) und Gefühle begleiten (Frustration aushalten).
- Zeit nehmen und geben.
- "Rückschritte" sind normal.
- Manchmal passt der Zeitpunkt nicht.

# Mögliche Einschlafbegleitungen

STILLEN  
FLASCHE GEBEN



TRAGEN



SCHUNKELN



HÄNDCHEN  
HALTEN/  
KÖRPERKONTAKT  
SCHENKEN



MUSIK HÖREN,  
WHITE NOISE



AUTO FAHREN,  
KINDERWAGEN



# Bedürfnisorientiert bedeutet auch, dass Eltern Bedürfnisse haben!

## ELTERLICHE BEDÜRFNISSE



### BEDÜRFNIS NACH AUTONOMIE

Eltern haben auch das Bedürfnis nach Selbstbestimmung und Kontrolle.

### BEDÜRFNIS NACH RUHE, AUSZEITEN

Viele Eltern(teile) gönnen sich keine Auszeiten.

### BEDÜRFNIS NACH SICHERHEIT

Schreiende Kinder oder konfliktreiche Abende können dazu führen, dass Eltern die Kontrolle über die Situationen verlieren und hilflos werden.

# Möglicher Ablauf einer Einschlafbegleitung bei einem Säugling - Abendroutine

SÄUGLING: 0-12 MONATE

ABENDMAHLZEIT

SCHLAF-  
UMGEBUNG  
VORBEREITEN  
Lüften, abdunkeln

usw.

BETTFERTIG  
MACHEN

Entspannt und sich  
Zeit nehmen.

VERBINDUNG  
HERSTELLEN

Kuscheln, lesen, was  
ruhiges machen.

EINSCHLAF-  
BEGLEITUNG

Stillen, Flasche  
geben, Kuscheln,  
Tragen, Singen,  
Summen usw.

# Möglicher Ablauf einer Einschlafbegleitung bei einem Kleinkind - Abendroutine

**KLEINKIND: 1-3 JAHRE**

**ABENDROUTINE  
SANFT  
EINLÄUTEN**  
Gemeinsam den  
Übergang (z.B.  
aufräumen) gestalten.

**ABENDROUTINE**  
Sehr individuell:  
aufräumen, Essen,  
bettfertig machen  
usw.

**IN VERBINDUNG  
GEHEN**  
Gemeinsam Zeit  
verbringen und den  
"Bindungstank"  
füllen.

**EINSCHLAF-  
RITUAL**  
Alles erlaubt: Stillen,  
Händchen halten,  
kuscheln, Geschichte  
vorlesen usw.

**NÄCHTLICHE  
BEGLEITUNG**  
Viele Kinder wachen  
in diesem Alter  
nachts noch  
regelmäßig auf.

# Einschlafbegleitungen dürfen verändert werden:

## BEHUTSAM

Veränderungen, die nicht vom Kind aus angestoßen werden führen häufig zu Protesten auf Seiten der Kinder.

## AN DEN BEDÜRFNISSEN ORIENTIERT

Jedes Bedürfnis innerhalb eines Familiensystems ist wichtig und sollte ernst genommen werden. Jedes Gefühl ist richtig und sollte angenommen werden.

## OHNE DRUCK UND MIT VIEL ZEIT

Veränderungen sind Prozesse. Veränderungen brauchen Zeit und Rückschläge gehören dazu.

## IN KLEINEN TEILSCHRITTEN

Veränderungen in kleinen Schritten angehen.

## KINDLICHE SCHLAFENTWICKLUNG

Die Schlafentwicklung verläuft wellenförmig und die Schlafarchitektur eines Kindes ist anders, als die von Erwachsenen:

- Schlaf-Wach-Rhythmus bildet sich in den ersten Wochen (bis Monaten).
- REM-Anteil ist höher.
- Häufiges Aufwachen bei den Übergängen der Schlafphasen.
- Verschiedene Entwicklungsprozesse beeinflussen den Schlaf eines Kindes (z.B. Fremdeln, Laufen lernen)
- Bei älteren Kindern: entwicklungsbedingte Ängste können zu Einschlafschwierigkeiten (Angst vor Monstern) führen.

## ELTERN STÄRKEN

Wissen schafft Verständnis.

Je mehr Eltern über die kindliche Schlafentwicklung wissen, desto besser können sie ihre Kinder verstehen:

- Eltern die Angst vor dem (emotionalen) Verwöhnen nehmen und sie dahingehend stärken, ihrem Kind so viel Liebe, Nähe und Zuwendung zu schenken, wie sie wollen.
- Eltern ermutigen, mehr für sich selbst und für ihre Bedürfnisse zu machen: Eltern brauchen mehr Auszeiten.

# Kontakt

## E-MAIL

[liebevoll.aufwachsen@gmail.com](mailto:liebevoll.aufwachsen@gmail.com)

## HOMPEAGE

[www.liebevollaufwachsen.de](http://www.liebevollaufwachsen.de)

## INSTAGRAM

[@liebevoll.aufwachsen](https://www.instagram.com/liebevoll.aufwachsen)



**Danke fürs Zuhören**

CAROLINE BECHMANN

