

**FreiesBeratungsZentrum
Paderborn**

Leitung: Monika Wiegand-
Timmermann

Ansprechpartnerin:
Julia Bröckling

NORDSTR. 6 - 8
33102 PADERBORN

TELEFON 05251 - 150 950
TELEFAX 05251 - 150 956

E-MAIL: info@fbz-pb.de
INTERNET: www.fbz-pb.de

PRESSEMITTEILUNG

Paderborn / 18.12.2023

Schlaf bei Kindern - ein komplexes Thema

Gezielte Aufklärung und Beratung statt vorschnelle Medikamentengabe

“Erholsamer Schlaf ist für Erwachsene und Kinder gleichermaßen wichtig”, weiß Annette Ludewig Psychologin und systemische Familientherapeutin des FreienBeratungsZentrums Paderborn.

“Der Schlaf hat Einfluss auf unsere Aufmerksamkeits- und Merkleistungen. Bei anhaltendem Schlafmangel reagieren wir empfindlicher auf Außenreize, unsere Stimmung verschlechtert sich und unser Immunsystem wird negativ beeinflusst und wir werden krankheitsanfälliger, “ so Ludewig.

Es gibt noch viele weitere negative Folgen von Schlafmangel im Kindesalter, in der das Gehirn raschen Entwicklungsprozessen unterliegt. All das sind gute Gründe auch bei unseren Kindern auf einen guten Schlaf von Anfang an zu achten. Das Ein- oder Durchschlafen ist allerdings ein langer Prozess und eine große Lernaufgabe. “Die meisten Kinder benötigen am Anfang Hilfestellung durch ihre Bezugspersonen, um vom Wachzustand in den Schlaf zu kommen,“ berichtet Diplom-Pädagogin und Schlafberaterin Julia Bröckling, die gemeinsam mit ihrer Kollegin Annette Ludewig die Eltern-Säuglings-Kleinkind-Beratung “Verbindungswege” im FreienBeratungsZentrum durchführt.

„Nach und nach erlernen Kinder eigene Möglichkeiten sich selbst zu beruhigen und somit selbstständig ohne Unterstützung wieder in den Schlaf zu finden. Dieser Prozess ist individuell und

jedes Kind benötigt dafür unterschiedlich lange Zeit. Jedenfalls beschleunigen Eltern diesen Prozess nicht durch die Gabe von Melatonin Gummibärchen oder- tropfen" (Westfalen-Blatt berichtete hierzu am 12.12.2023), darin sind sich die beiden Fachberaterinnen einig. Annette Ludewig merkt an: "Es gibt eine Vielzahl an Einflussfaktoren auf den Schlaf von Kindern, wie den Tagesrhythmus, die Gestaltung des Schlafplatzes, die Ernährung, das Alter, eine Behinderung, ein akuter Infekt oder das aktuelle Nähe Bedürfnis eines Säuglings oder Kleinkindes." In den Beratungen begegnen den Fachberaterinnen Eltern, die viele Fragen in Bezug auf das Schlafverhalten ihres Kindes haben, verunsichert sind oder völlig über ihre eigenen Grenzen gehen. "Das Thema Schlaf ist komplex, da kann es helfen sich Unterstützung zu holen, auch um Verunsicherungen entgegenzuwirken", meint Julia Bröckling. "Das Tröstliche ist, dass Eltern Einfluss auf einen guten Schlafverlauf bei ihrem Kind nehmen können und das kann gemeinsam mit uns individuell erarbeitet werden." Medikamente sollten nur nach ärztlicher Anweisung und Dosierung bei speziellen Krankheitsbildern und diagnostizierten Schlafstörungen verabreicht werden. "Bei autistischen Kindern z.B. kann es zu einem erhöhten Prozentsatz zu Ein- und insbesondere zu Durchschlafstörungen kommen. Diese Störungen bestehen dann über einen langen Zeitraum und beinhalten z.B. nächtliche Wach- und Spielzeiten von mehr als einer Stunde begleitet von motorischer Unruhe. In diesen Fällen leiden die Kinder selbst und deren Familien unter einem chronischen Schlafentzug mit Folgen wie oben beschrieben", so Ludewig. Im Rahmen der Schlafberatung können sich Eltern oder Bezugspersonen gerne an das FreieBeratungsZentrum Paderborn in der Nordstraße 8 unter der Telefonnummer 05251 150950 oder per Mail an: info@fbz-pb.de wenden.