

## Ansprechpartnerinnen



### Hebamme

Lydia Rusch  
0176 20463207  
info@hebamme-lydiarusch.de



### Familienhebamme

Heike Möller  
0151 12323089  
heike\_moeller\_hebamme@yahoo.de

### Netzwerkkoordination Frühe Hilfen & Prävention

#### Iris Rohe

Abteilung Jugend und Familie  
Stadt Menden (Sauerland)  
Neumarkt 5 | 58706 Menden  
Fon 02373 903-1484  
Mail i.rohe@menden.de

### Familienbüro

#### Anja Kardell |

#### Natascha Glörfeld

Abteilung Jugend und Familie  
Familienbüro | Familienlotsinnen  
Stadt Menden (Sauerland)  
Kirchplatz 2 | 58706 Menden  
Fon 02373 7577363  
Mail familienlotse@menden.de

### Offene Sprechstunde

dienstags & freitags  
09.00 - 11.00 Uhr  
mittwochs 14.00 - 16.00 Uhr  
zusätzlich nach Absprache

Gefördert von:



# Babyschlaf - Coaching



## „Schlaf, Kindlein, Schlaf ...“

Aber was, wenn nicht? Sie empfinden die Schlafsituation mit Ihrem Kind als belastend? Sie möchten dringend etwas ändern? Vielleicht hilft Ihnen ein familienorientiertes Babyschlafcoaching.

Schlafstörungen betreffen oft nicht nur den Nachtschlaf von kleinen Kindern, sondern bringen oft auch eine schwierige Selbstregulation am Tage und vermehrtes Schreien mit sich.

Durch eine individuelle, sowie lösungsorientierte Begleitung kann eine solche Negativspirale durchbrochen werden. Dadurch werden Sie als Eltern in Ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt.

Beim Familienorientierten Babyschlafcoaching werden die Bedürfnisse aller Familienmitglieder beachtet und die Bindung zum Kind in den Mittelpunkt gestellt.

Grundsätzlich ist ein Schreibaby dann ein Schreibaby, wenn Sie als Eltern es so empfinden und sagen. Rituale die nicht von beiden Seiten genossen werden können (z. B. dauerhaftes Stillen oder Tragen), sind kontraproduktiv und führen zu einem Ungleichgewicht in der Beziehung. Man spricht dann auch von einer Regulationsstörung. Das Baby kann noch nicht von alleine zur Ruhe finden und die Eltern und andere Helfer wissen nicht genau, wie sie dem Kind dabei helfen können. Eine Regulationsstörung ist immer auch eine Kommunikationsstörung.

### Schlafcoaching bedeutet:

- die Signale Ihres Kindes werden Ihnen erläutert und „übersetzt“
- Sie erfahren, wie Sie angemessen auf Ihr Kind reagieren können
- Sie erleben Orientierung, damit Sie Ihrem Kind Orientierung geben können

### Themen könnten sein:

- Schlafprobleme des Kindes / elterliche Erschöpfung
- Wunsch nach Ritualveränderung
- übermäßiges Schreien
- Stillprobleme / Fütterprobleme

## Wie läuft ein Schlafcoaching ab?

Die Termine werden in persönlicher Absprache vereinbart und sind verbindlich. Mündener Eltern können dieses Angebot im Netzwerk „Frühe Hilfen für Familien – Menden an deiner Seite“ als Service kostenfrei nutzen.

- Sie erhalten einen Fragebogen und ein Schlafprotokoll, welches Sie ausfüllen und zurückschicken müssen. Es wird ausgewertet und mit Ihnen im persönlichen Gespräch zu Hause analysiert.
- Auf dieser Grundlage erfolgt eine lösungsorientierte und situationsabhängige Beratung und Begleitung. In den meisten Fällen wird das Kind gemeinsam mit den Eltern an dem gewünschten Ort (z. B. im eigenen Bett) schlafen gelegt.
- Einige Tage nach dem Hausbesuch findet dann noch ein Reflexionsgespräch per Telefon statt.



Häufig reichen schon ein Hausbesuch und noch 1-2 telefonische Beratungen im Anschluss aus, um eine Verbesserung der Situation zu erreichen.

Um einen Erfolg zu erzielen, ist Ihre Mitarbeit als Eltern unerlässlich. Dazu gehört auch das (Weiter-) Führen des zugesendeten Schlafprotokolls. Selbstreflektion, gemeinsames Handeln (z. B. Mutter und Vater als Team) und Durchhaltevermögen sind wichtige Werkzeuge bei der Umsetzung gewünschter Veränderungen.

[menden.de/fruehe-hilfen](https://menden.de/fruehe-hilfen)