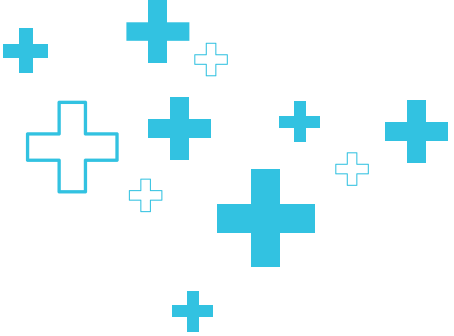




NOTFALL PLAN

Manchmal hilft kein Ratgeber und keine Methode. Dann geht es nur noch darum, die Nacht möglichst entspannt zu übersehen.

Schritt 1:

Tief durchatmen.

Wenn man übermüdet ist, fühlt sich jedes Problem größer an.

Bevor Sie handeln, nehmen Sie sich einen Moment Zeit.

Atmen Sie tief ein.

Atmen Sie langsam aus.

Erinnern Sie sich:

- Mein Kind macht das nicht absichtlich.
- Mein Kind möchte mich nicht ärgern.
- Mein Kind braucht gerade Unterstützung.
- Diese Nacht wird vorbeigehen.

Schritt 3:

Die Nacht langweilig halten

Nächtliches Aufwachen gehört zur normalen Entwicklung.

Versuchen Sie deshalb,

die Nacht nicht versehentlich interessant zu machen.

Hilfreich sind:

- ✓ gedimmtes Licht
- ✓ ruhige Stimme
- ✓ langsame Bewegungen
- ✓ Möglichst wenig Aktivität

Vermeiden Sie:

- ✗ helles Licht
- ✗ Spielen
- ✗ Bildschirmmedien
- ✗ lange Gespräche

Ihr Kind soll spüren:

Jetzt ist Nacht. Jetzt wird geschlafen.

Schritt 5:

Es gibt Nächte, in denen man selbst an seine Grenzen kommt.

Das ist menschlich.

Wenn Sie merken, dass Ärger oder Verzweiflung überhandnehmen:

- Legen Sie ihr Kind an einen sicheren Ort.
- Verlassen Sie für ein Moment den Raum.
- Atmen Sie durch.
- Trinken Sie etwas Wasser.
- Bitte Sie ihren Partner um Unterstützung, wenn möglich.

Einige Minuten Pause können einen großen Unterschied machen.

Notfall-Erinnerung für die Nacht

Lesen Sie diese Sätze, wenn Sie das Gefühl haben, nicht mehr weiterzuwissen:

- Mein Kind macht das nicht absichtlich.
- Ich bin nicht allein mit dieser Herausforderung.
- Ich muss heute Nacht nicht perfekt sein.
- Mein Kind braucht keine perfekte Lösung.
- Diese Phase wird vorübergehen.
- Morgen ist ein neuer Tag.
- Ich bin eine gute Mutter/ ein guter Vater.
- Wir schaffen diese Nacht gemeinsam

Schritt 2:

Die Grundbedürfnisse überprüfen

Viele Schlafprobleme haben einfache Ursachen.

Fragen Sie sich:

- ☐ Hat mein Kind Hunger?
- ☐ Hat mein Kind Durst?
- ☐ Ist die Windel voll?
- ☐ Ist meinem Kind zu warm oder zu kalt?
- ☐ Könnte mein Kind krank sein?
- ☐ Zahnt mein Kind?
- ☐ Gab es heute ungewöhnliche Ereignisse?

Erst wenn die Punkte ausgeschlossen sind, lohnt sich die Suche nach anderen Ursachen.

Schritt 4:

Sicherheit vermitteln.

Viele Kinder suchen nachts vor allem Geborgenheit.

Manchmal helfen bereits:

- ✓ eine Hand auf dem Rücken
- ✓ sanftes Streicheln
- ✓ ruhiges Summen
- ✓ ein kurzer Körperkontakt

Nicht jede Situation erfordert eine neue Methode.

Oft braucht ein Kind einfach die Gewissheit:

Mama oder Papa sind da.

Schritt 6:

Wenn Sie die Nacht alleine bewältigen müssen.

Versuchen Sie ihre Emotionen zu beruhigen. Zur Not verlassen,

Sie kurz die Situation. (Wenn die Sicherheit, des Kindes gewährt ist).

- Wenn Sie ruhiger sind, fühlt ihr Kind das.
- Priorität setzen Schlaf des Kindes
- Tipps die vorher benannt wurden befolgen
- Die Uhr ausblenden
- Energie sparen
- Den nächsten Tag vereinfachen evtl. Termine absagen
- Notfall-Gedanke: “Heute Nacht muss nicht alles perfekt laufen. Heute Nacht müssen wir beide nur sicher durch die Nacht kommen.

