

Schlafe gut, mein Kind!



Hilfe bei Schlafstörungen durch Kriegs- und Fluchterlebnisse

Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)

Liebe Eltern!

Sie und Ihre Kinder haben schreckliche Erlebnisse hinter sich. Nun sind Sie in Sicherheit. Aber Ihre Sorgen und Ängste um Ihre Lieben in der Ukraine bleiben. Vielleicht hilft Ihnen der Schutz und die Sicherheit, in der Sie jetzt leben, ein wenig, sich zu entspannen. Jetzt ist es wichtig, dass Sie und Ihre Kinder wieder zu einer Alltagsroutine finden. Regelmäßige Ernährung und regelmäßiger Schlaf sind dabei hilfreich. Das gibt Ihren Kindern Stabilität und erleichtert ihnen die Orientierung in der neuen Umgebung.



Nutzen Sie die Morgensonne, um Energie für den Tag zu tanken. Geben Sie Ihren

Kindern den ganzen Tag über viele Möglichkeiten zum Spielen und Bewegen.

Kinder haben abends und nachts besonders viel Angst. Daher ist es wichtig, dass sie sich abends entspannen können. Nehmen Sie sich Zeit, um herauszufinden, was Ihr Kind beunruhigt.

Nehmen Sie die Probleme Ihrer Kinder ernst, versuchen Sie aber auch, sie zu beruhigen. Sagen Sie ihnen, dass Sie in Sicherheit sind, und alle hoffen, dass zu Hause in der Ukraine bald alles gut wird. Schenken Sie Ihren Kindern Liebe und Geborgenheit. Sagen Sie ihnen, dass Sie für sie da sind und kümmern Sie sich um sie. Auf diese Weise können Kinder besser schlafen. Geben Sie ihnen einen kleinen Beschützer für die Nacht, z. B. einen Teddybären.



Lesen Sie vor dem Einschlafen Ihrem Kind eine entspannende Geschichte vor, singen Sie ein Gute-Nacht-Lied oder sprechen Sie ein Gebet mit Ihrem Kind. Wenn Ihr Kind nachts aufwacht, gehen Sie dorthin und beruhigen Sie es. Sagen Sie ihm, dass alles gut ist und dass Sie da sind. Legen Sie den kleinen Beschützer in die Arme Ihres Kindes, dimmen Sie das Licht und warten Sie, bis es wieder einschläft. Wenn Ihr Kind in der ersten Nachthälfte plötzlich schreit, aber nicht ganz wach geworden ist, beruhigen Sie Ihr Kind, damit es weiterschlafen kann. Wenn Ihr Kind in der Nacht aufsteht und umhergeht, aber nicht ganz wach geworden ist, schützen Sie es vor

eventuellen Verletzungen und begleiten Sie es sanft zurück ins Bett.

Viele Kinder, die Schreckliches erlebt haben, haben nachts Alpträume, insbesondere in den frühen Morgenstunden. Wenn Ihr Kind aus einem Albtraum aufwacht, beruhigen Sie es, lassen Sie sich kurz erzählen, was es geträumt hat. Sagen Sie ihm, es könne jetzt beruhigt weiterschlafen. Es wäre alles nur ein Traum gewesen. Am nächsten Morgen lassen Sie sich dann den Albtraum erzählen und sagen Sie Ihrem Kind, es möchte ihn aufmalen oder aufschreiben. Dann fragen Sie Ihr Kind, womit es sich vor der Bedrohung im Albtraum wohl schützen könnte. Dann bitten Sie Ihr Kind, seinen Schutz aufzumalen oder aufzuschreiben. Das kleine verängstigte Kind auf dem Bild fürchtet sich vor Monstern. Es schützt sich durch ein grünes Stachteltier davor und kann jetzt wieder besser schlafen.



Nun wünschen wir Ihnen und Ihren Kindern alles Gute. Erholsamer Schlaf hilft dabei, Probleme zu verarbeiten und Kraft für den nächsten Tag zu bekommen. Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern ruhige und erholsame Nächte und uns allen eine friedvolle Zukunft!



Text: Dr. Alfred Wiater, Kinder- und Jugendarzt

Dr. Dirk Alfer, Kinder- und Jugendpsychiater

Illustration: Constanze Wiater

