



Kinder- und Jugend-
psychiatrie/Psychotherapie
Universitätsklinikum Ulm



Pädagogische
Hochschule Ludwigsburg



Auf den Anfang kommt es an – Ein Kurs für junge Eltern

Elterninformation



Noch ist es ein „Traumbaby“ – in vielerlei Hinsicht.

Wie wird es werden?

Wird es ein sonniges Kind? Wird es eher quengelig?

Lässt es sich leicht beruhigen?

Wem wird es ähneln? Ähneln es Ihnen?

Oder ähneln es mehr Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin?

Hat es Ähnlichkeit mit den Großeltern?

Was wird einmal aus ihm werden?

Wird es glücklich und zufrieden? Oder ist es nicht leicht zufriedenzustellen?

Ist es intelligent? Ist es liebenswert? Oder ist es ein eher schwieriges Kind, das es nicht immer leicht haben wird – mit sich selbst und mit anderen Menschen?

All das wissen Sie nicht.

Sie wissen nur eines: Ihr Leben wird sich drastisch verändern.

Und Veränderungen sind meist von gemischten Gefühlen begleitet:

Von Erwartung und Freude, von Neugierde ebenso wie auch von Befürchtungen, ob Sie den Erwartungen auch gerecht werden oder ob sich alles so fügt, wie Sie es sich wünschen.

Eines aber ist sicher: Babys sind von Geburt an faszinierende Persönlichkeiten. Und jedes Baby ist anders. Seine Bedürfnisse und Kompetenzen unterscheiden sich durchaus von denen anderer Säuglinge.

Babys entwickeln sich rasant. Und mit ihren rasch wachsenden Entwicklungsfortschritten verändern sich auch ihre Bedürfnisse und Fähigkeiten ebenso wie ihr Verhalten und ihre Erlebens- und Verarbeitungsweisen.

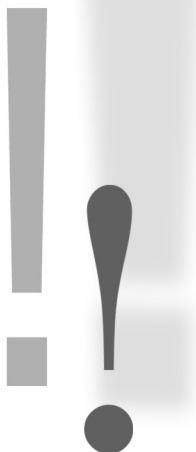
Außerdem sind die Bedürfnisse und Verhaltensweisen eines Babys auch immer von der Situation abhängig, in der es sich gerade befindet; deutlich wird dies beispielsweise, wenn man die ausgedehnten Krabbelversuche eines Säuglings in einer vertrauten Umgebung mit den zögernden und begrenzten Bewegungen desselben Babys in einer unbekannteren Umgebung vergleicht.

Und schließlich sind die Bedürfnisse eines Babys natürlich auch von seiner jeweiligen Befindlichkeit abhängig: Ein müdes Baby braucht Schlaf und möchte vielleicht etwas kuscheln, während ein ausgeruhtes Baby Unterhaltung und Abwechslung sucht.

Für uns Erwachsene heißt das, uns flexibel auf jedes Baby und auf jede Situation mit ihm neu einzustellen. Meistens tun wir dies auch spontan und intuitiv. Manchmal steht man aber seinem Kind und dem Alltag mit ihm recht hilf- und ratlos gegenüber.

Aus der modernen Entwicklungspsychologie und Säuglingsforschung lässt sich einiges Wissen über die Bedürfnisse von Babys ableiten, über ihr Verhalten und ihre Erlebens- und Verarbeitungsweisen. Dieses Wissen kann Eltern helfen, ihr Baby besser kennenzulernen und sein Verhalten besser zu verstehen.

Lassen Sie sich überraschen, wie Ihr Baby allgemeingültige Entwicklungsaufgaben und Entwicklungsmeilensteine auf seine sehr persönliche und individuelle Weise bewältigt: Wie gelingt es Ihrem Baby bevorzugt, sich zu beruhigen? Wann lächelt Ihr Baby Sie zum ersten Mal ganz persönlich an? Wie geht Ihr Baby mit neuen Situationen um?



Es wird also spannend. Und es wird auch sicher nicht langweilig. Sie werden Eltern. Sie werden Mutter. Sie werden Vater. Ihre Partnerschaft verändert sich. Sie werden eine Familie!

Regionale Adressen

A

Agentur für Arbeit

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Ambulanter Kinderpflegedienst

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Ambulanter Krankenpflegedienst (Hauswirtschaftliche Verrichtungen,...)

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Arbeitsamt

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Arbeitsschutzamt

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Arbeitsamt

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Regionale Adressen

B

Beratungsstelle

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Regionale Adressen

E

Entwicklungspsychologische Beratung

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Erziehungsberatungsstelle

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Erziehungsgeldstelle

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Regionale Adressen

F

Familienbildungsstätte

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Frühförderstelle

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Regionale Adressen

G

Geburtshaus

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Gewerbeaufsichtsamt

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Regionale Adressen

H

Haushaltshilfe

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Regionale Adressen

J

Jugendamt

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Regionale Adressen

K

Kinderarzt

Name

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Name

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Name

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Kinderbetreuung

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Kindergeldkasse siehe Arbeitsamt

Kinderschutzbund

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Krabbelgruppe

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Regionale Adressen

M

Migrationsberatungsstelle

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Regionale Adressen

N

Notfallpraxis

Name

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Regionale Adressen

P

PEKiP

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Regionale Adressen

S

Schreiberberatung

Name der Beratungsstelle

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Schuldnerberatung

Name der Beratungsstelle

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Schwangerschaftsberatungsstellen

Name der Beratungsstelle

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Name der Beratungsstelle

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen

Name der Beratungsstelle

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Name der Beratungsstelle

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Sozialamt

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Stillsprechstunde

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Regionale Adressen

V

Volkshochschule

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Regionale Adressen

W

Wohngeldstelle/Wohnungsamt

Ansprechpartner/in:

Öffnungszeiten:

Telefon-/Faxnummer:

Adresse:

Email-Adresse/Homepage:

Wie das Baby mit uns spricht

Neugeborene kommen mit einer eingeschränkten, aber erstaunlich vielseitigen Verhaltensausstattung auf die Welt, die es ihnen ermöglicht, sich mit ihrer Umgebung auseinanderzusetzen und von Anfang an das Neue, das ihnen begegnet, aufzunehmen.

Sie können sich aber auch ebenso schützen oder abschotten, wenn ihnen etwas zuviel wird – und diese Fähigkeit ist ganz wichtig, wenn man bedenkt, was alles an Lärm, Geräuschen, Licht und anderen Reizen auf ein Neugeborenes einströmt.

Diese Fähigkeiten des Neugeborenen sind eng mit seiner körperlichen Entwicklung und Befindlichkeit verwoben. Daher äußert und verhält sich das Baby auch sehr stark in „körperlicher Weise“. Seine Angeregtheit und sein Interesse an der Umwelt, seine Versuche, mit kleineren Störungen selbst zurechtzukommen oder seine Abwehr, wenn es eine Situation nicht mehr bewältigen kann, lassen sich an körperlichen Reaktionen oder am Verhalten des Babys ablesen (Abwenden des Kopfes, Verfärbung der Haut). Schnellere Atmung, der Versuch, sich in eine andere körperliche Lage zu bringen, Saugen oder Nuckeln können Zeichen von Gestörtsein und dem gleichzeitigen Bemühen des Kindes sein, selbst mit der Situation zurechtzukommen. Manche Neugeborene versuchen auch, Händchen oder Füßchen zu „falten“, also übereinanderzulegen, um sich sozusagen an sich selbst festzuhalten und „sich zusammenzunehmen“. Besonders kompetente Neugeborene bewältigen kleine Belastungen sogar, indem sie einen Gegenstand ansehen, sich dadurch ablenken und so alle ihre Funktionen wieder unter Kontrolle und in die Balance bekommen.

Fühlen sich Babys aber überfordert, versuchen sie, die Störung abzuwehren oder sich ihr zu entziehen. Sie rudern zum Beispiel heftig mit Armen und Beinen und machen plötzliche, ausfahrende Bewegungen, weil ihnen die Kontrolle über ihren Körper entgleitet; sie überspannen und überstrecken sich, schreien oder schließen die Augen und flüchten sich sogar in den Schlaf.

Feinzeichen der Zu- und Abwendung (nach Als/Brazelton)

Zuwendung	Abwendung
rosige Haut, gleichmäßige Atmung	marmorierte, rötliche oder blasse Hautfarbe, wechselnde Hautfarbe, unregelmäßige Atmung, Grimmassieren, Zittern, Würgen, Spucken
weiche Bewegungsabläufe	starke Schläffheit oder starke Anspannung, unkontrollierte, fahrige Bewegungen
stabile emotionale Balance/Stimmung, Veränderungen in der Umwelt werden abgefangen	brüchige emotionale Balance/Stimmung, (aufgerissene Augen, starrt durch, meckert, schreit)
offen, aktiv, interessiert	unzugänglich, nicht ansprechbar, zurückgezogen bzw. erregt/"überwach"

In solchen überfordernden Situationen ist das Neugeborene auf Unterstützung und Hilfe angewiesen. Oft genügt es schon, das Baby anzusprechen oder ihm die Hand auf den Bauch zu legen; eine etwas stärkere Hilfe ist es, ihm die Ärmchen in der Mitte des Körpers zusammenzufalten oder ihm die Füßchen mit der Handfläche zu stützen. Wenn das Kind stark verstört oder belastet ist, hilft es ihm, hochgenommen, in ein Tuch gewickelt und leicht geschaukelt zu werden. Ist das Kind aber so stark belastet, dass selbst zentrale physiologische Vitalfunktionen wie Atmung und Kreislauf betroffen sind, braucht es vorübergehend Ruhe und eine warme Decke.

Schon in den ersten Lebenstagen unterscheiden sich die Babys darin, wie sie mit ihrer neuen Umwelt zurechtkommen und wie sie ihre „mitgebrachten“ Fähigkeiten einsetzen.

Sie reagieren unterschiedlich schnell verärgert oder gestört und dies oft unabhängig von ihrer körperlichen Reife und Robustheit. Auch gelingt es ihnen unterschiedlich gut, mit solchen Irritationen fertig zu werden. Die Bandbreite individueller Unterschiede erstreckt sich in einem Extrem auf die Neugeborenen, die ihr gesamtes Repertoire an Möglichkeiten der Selbstregulation, angefangen von Nuckeln und Saugen, über Räkeln, Falten der Händchen bis zum Anschauen eines Gegenstandes, ausschöpfen; im anderen Extrem gibt es die Babys, die nur kleinste Ansätze zeigen, sich selbst zu beruhigen oder in der Balance zu halten. Wenn ein solches Kind zudem Hilfe nicht annehmen kann, wenn es sich zum Beispiel auch auf dem Arm oder mit Hilfe eines Schnullers nur schwer beruhigt oder sich sogar noch versteift, hat es sicher größere Anpassungsschwierigkeiten als ein Baby, das Hilfe gut annimmt.

Diese frühen Unterschiede in der Aufgeschlossenheit oder Abwehr gegenüber der Umwelt und in der Art der Auseinandersetzung mit Neuem setzen sich in den folgenden Lebensmonaten fort. Sie werden in den alltäglichen (Beziehungs-) Erfahrungen verstärkt oder abgeschwächt, modifiziert und verändert. Das Kind gestaltet dabei diesen Prozess seiner Persönlichkeitsentwicklung aktiv mit.

Bindung und Feinfühligkeit

Bindung beeinflusst unser Leben. Denn Entwicklung vollzieht sich in Beziehungen und wird in Beziehungen gestaltet. Die wichtigste Beziehung eines Babys ist die zu seinen Eltern.

Säuglinge und Kleinkinder sind in ihrer Entwicklung in besonderem Maße auf ihre Eltern angewiesen. Ohne sie können sie nicht überleben. Aber Eltern befriedigen nicht nur die körperlichen Bedürfnisse ihrer Kinder, sondern auch ihre Bedürfnisse nach Zuwendung, Aufmerksamkeit und emotionaler Sicherheit. Daher geht es nicht allein um die allgemeine körperliche und emotionale Bedürftigkeit des Säuglings und Kleinkindes. Es geht auch um eine persönliche und einzigartige Bindungsbeziehung zwischen Eltern und Kind.

Alle Kinder entwickeln im Verlaufe der ersten beiden Lebensjahre eine intensive Gefühlsbindung (emotionale Bindung) an ihre Hauptbezugsperson(en), in der Regel die Mutter und der Vater.

Beide, Babys und Erwachsene, sind dazu „von Natur aus“ ausgerüstet. Das menschliche Neugeborene kann zunächst nicht alleine überleben. Vermutlich deswegen hat die „Natur“ Säuglinge im Verlauf der menschlichen Stammesgeschichte mit einer Verhaltensausrüstung versehen, mit der sie Erwachsene in ihre Nähe bringen und dort halten können.

Sie tun dies mit Signalen (Hilflosigkeit und tiefes Vertrauen) sowie Verhaltensweisen (Schreien, Lächeln, Hinterherkrabbeln). Bereits Neugeborene üben eine „unwiderstehliche“ Anziehungskraft auf uns Erwachsene aus. Unabhängig davon, ob sie verstört oder wach und angeregt sind, bringen sie uns dazu, sich um sie zu kümmern. Jeder weiß, dass man sich dem Schreien oder Weinen eines Neugeborenen schwer entziehen kann. Noch mehr hingezogen fühlt man sich, wenn man von einem Neugeborenen angeschaut wird, und schmilzt schließlich dahin, wenn sich ein Neugeborenes in die Arme schmiegt und einkuschelt.

Diese Verhaltensweisen sind frühe Vorläufer der Bindungsbeziehung, die das Baby mit seinen Eltern entwickelt. Diese Entwicklung hängt wesentlich davon ab, dass Kind und Eltern Zeit miteinander verbringen und intensive Erfahrungen miteinander machen.

Bindung zeigt sich in der Regel in verunsichernden Situationen. Das sind gewöhnlich Situationen, die neu und unvertraut sind, oder in denen Mutter oder Vater nicht da sind. **Das Bedürfnis nach Bindung ist angeboren und, wenn auch in unterschiedlicher Intensität, lebenslang vorhanden.** Säuglinge und Kleinkinder, deren Bedürfnisse nach Zuwendung und emotionaler Sicherheit hinreichend befriedigt werden, entwickeln eine sichere Bindung. **Sichere Bindung** unterstützt eine positive soziale und emotionale Entwicklung.

Neben der Befriedigung des **Bedürfnisses nach emotionaler Sicherheit** aber ist die Befriedigung eines weiteren biologischen Grundbedürfnisses genauso wichtig für eine positive Entwicklung: Das **Bedürfnis nach Erkundung**, das Interesse an Neuem, an fremden Menschen, neuen Spielzeugen, neuen Situationen.

Dieses Interesse geht mit dem Gefühl einher, Verhalten oder Ereignisse selbst zu verursachen und kontrollieren zu können, also dem Gefühl unabhängig und selbstständig zu sein. Bereits bei Säuglingen lässt sich ihre Freude und Begeisterung an der eigenen Handlung beobachten.

Diese zeigt sich etwa bei vier Monate alten Säuglingen, wenn sie wiederholt und unermüdlich die Figuren eines Mobiles bewegen, das in Greifhöhe über ihnen aufgehängt ist. Dies zeigt sich bei einjährigen Kindern, denen es erstmals gelingt, ein Nachziehspielzeug hinter sich her zu ziehen. Sie sind stolz und begeistert, weil sie sich als der Verursacher dieser Handlung erleben.

Dabei ist das Interesse an Neuem dem Bedürfnis nach Bindung entgegengesetzt. **Enge Bezugspersonen dienen dem Kleinkind als sichere Basis, als emotionale Quelle von Sicherheit, von der aus es Neues erkundet und zu der es zurückkehrt, um sich ihrer zu versichern und emotional „aufzutanken“.**

In einer vertrauten Situation und wenn es emotional ausgeglichen ist, erkundet ein Kind eher. In einer unvertrauten Situation überwiegt hingegen das Bedürfnis nach emotionaler Sicherheit. Das Kind sucht die Nähe und den Kontakt zur Mutter oder zum Vater. Bei Kleinkindern ist es körperliche Nähe. Bei älteren Kindern kommt zunehmend psychologische Nähe beziehungsweise Intimität hinzu. Sie zeigt sich symbolisch durch Sprache oder Verhalten.

Sichere Bindung entwickelt sich aus Beziehungserfahrungen, in denen sowohl das Bedürfnis nach emotionaler Sicherheit als auch das Bedürfnis nach Erkundung gleichermaßen und ausgewogen befriedigt werden.

Unsichere Bindung entwickelt sich aus Beziehungserfahrungen, in denen das Bedürfnis nach emotionaler Sicherheit sowie das Bedürfnis nach Erkundung nicht ausgewogen befriedigt werden.

Das Baby beruhigen

Die Fähigkeit des Babys sich selbst zu beruhigen und Hilfen durch die Eltern zur Beruhigung gehören zusammen. Die Methode des gestuften Tröstens gibt eine gute Orientierung zum Beobachten, wie viel Hilfe das Baby braucht und ob es (noch) alleine zurechtkommt. Zudem hilft sie den Eltern ihr Kind kennenzulernen.

Gestuftes Trösten nach Brazelton

1. Blickkontakt ermöglichen
2. Blickkontakt ermöglichen und das Kind ansprechen
3. Blickkontakt ermöglichen und das Kind ansprechen und anfassen (z.B. Hand auf die Brust)
4. Blickkontakt ermöglichen und das Kind ansprechen und anfassen (z.B. Hand auf die Brust) und Hände und Füße zusammenlegen
5. Blickkontakt ermöglichen und das Kind ansprechen und anfassen (z.B. Hand auf die Brust) und Hände und Füße zusammenlegen und hochnehmen / wiegen
6. Blickkontakt ermöglichen und das Kind ansprechen und anfassen (z.B. Hand auf die Brust) und Hände und Füße zusammenlegen und hochnehmen / wiegen und Nuckel, Flasche oder Brust anbieten

Probieren Sie jede Stufe mindestens eine Minute lang aus.

Achtung!

Lassen Sie das Baby nicht aus Erschöpfung alleine in der Wohnung!

Wenn Trösten nicht hilft – eine kurze Pause machen:

- Lassen Sie das Baby für 2-3 Minuten alleine und schöpfen Sie neue Kraft bzw. holen Sie Unterstützung.
- Manchmal schläft das Baby in dieser kurzen Zeit auch alleine ein.
- Überprüfen Sie, ob das Baby Schmerzen hat! Wenn Sie unsicher sind, suchen Sie einen Kinderarzt auf.
- Wenn es für Sie keinen erkennbaren Grund gibt und das Baby dennoch Trost meist nicht annehmen kann, sollten Sie eine Schreiberatung aufsuchen!

Hilfen zur Erziehung

Die Kinder- und Jugendhilfe bietet mit den „Hilfen zur Erziehung“ ein reichhaltiges Angebot von Hilfen und Unterstützungen für Eltern. Diese Leistungen sind im sogenannten Kinder- und Jugendhilfegesetz (SGB VIII) beschrieben. Eltern haben auf diese Unterstützung einen Anspruch. Zuständig für diese Hilfen und Unterstützungen sind die **örtlichen Jugendämter**. Sie bieten dafür beispielsweise Erziehungsberatung, Erziehungsbeistand oder sozialpädagogische Familienhilfe.

Erziehungsberatungsstellen:

Erziehungsberatungsstellen sollen laut Gesetz Kindern und Eltern bei der Lösung von Erziehungsfragen sowie bei Trennung und Scheidung helfen. Sie helfen, wenn Sie Fragen zur Entwicklung und Erziehung haben, bei Erziehungsschwierigkeiten oder wenn Sie Verhaltensauffälligkeiten, Entwicklungsverzögerungen oder psychosomatische Beschwerden bei Ihrem Kind beobachten. Auch bei Fragen zum Einnässen, zu Ess- und Schlafstörungen wird Ihnen hier geholfen. Beratung bekommen Sie auch bei Fragen bezüglich der Partnerschaft, Trennung, Scheidung oder Ausübung des Umgangsrechts nicht sorgeberechtigter Elternteile.

In Erziehungsberatungsstellen erwartet Sie ein Team aus verschiedenen Fachkräften, wie bspw. Psychologen, Sozialpädagogen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten, Heilpädagogen und Ärzten.

Erziehungsberatung ist freiwillig. Das bedeutet, dass Sie sich als Eltern selbst anmelden müssen. Es besteht ein Rechtsanspruch auf fast alle Beratungsleistungen, wobei die Erziehungsberatung kostenfrei erfolgt. Grundsätzlich unterliegen alle Berater der Schweigepflicht, d.h. alles was in den Gesprächen mitgeteilt wird ist vertraulich.¹

Internet:

Weitere Informationen zu den Themen Erziehungsberatungsstellen und Hilfen zur Erziehung finden Sie auf folgenden Seiten:

- www.familienhandbuch.de
- www.bke-elternberatung.de

Weitere Informationen über Hilfen zur Erziehung erhalten Sie in Ihrem örtlichen Jugendamt.

¹ http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Programme/a_Angebote_und_Hilfen/s_80.html

Kinderbetreuung

Für die Kinderbetreuung gibt es viele unterschiedliche Möglichkeiten:
Die Großeltern, eine Tagesmutter, eine Kinderkrippe, Freunde, . . .

Für welche Form der Betreuung auch immer Sie sich entscheiden, wichtig ist für Ihr Kind die langsame Gewöhnung an diese neue Situation. Die Betreuung durch eine fremde oder noch wenig bekannte Person im Vergleich zu den Eltern stellt für ein Kind eine zunächst belastende Situation dar. Achten Sie daher darauf, ihr Kind nicht plötzlich jemandem zu überlassen, sondern es nach und nach daran zu gewöhnen (lesen Sie hierzu auch die Info 08. „Sanfte Eingewöhnung“).

Tipp:

Wenn Sie sich für eine Betreuung in einer Kinderkrippe interessieren, sollten Sie sich so früh wie möglich für einen Platz anmelden, da diese sehr begehrt und in manchen Regionen noch recht selten sind.

Internet:

Weitere Informationen zum Thema Kinderbetreuung bekommen Sie auf folgenden Seiten:

- <http://www.tagesmuetter-bundesverband.de/>
- www.kindergarten-heute.de
- www.kindergartenplus.de

Sanfte Eingewöhnung

Anpassung an die neue Umgebung ermöglichen, körperliche Nähe ermöglichen und Kind nicht zur Erkundung bzw. zum Spielen drängen!

Besuchen Sie mit dem Kind zusammen den Ort, an dem das Kind später alleine bleiben soll (Kinderkrippe, Tagesmutter, Krabbelgruppe, Freundin etc.). Wie oft ein Besuch notwendig ist, hängt vom Alter und dem Temperament des Kindes ab (Dauer höchstens ein bis zwei Stunden).

Suchen Sie sich einen Platz etwas außerhalb des Geschehens

Lassen Sie dem Kind die Zeit, die es braucht, bis es sich ohne Drängen von alleine von ihrem Schoß entfernt und Kontakt mit der Umgebung und den fremden Personen aufnimmt. Achten Sie darauf, dass Sie das Kind weder zurückhalten noch es drängen sich fortzubewegen.

Es wird sich nach einer gewissen Zeit, wenn es sich in der neuen Umgebung sicher genug fühlt, ganz alleine im Raum bewegen. Babys vermögen zunehmend besser Vertrautes wiederzuerkennen und Neues von Vertrautem zu unterscheiden. Mit etwa sechs Monaten lernen sie Vertraute und fremde Personen zu unterscheiden. Sie entwickeln zunehmend mehr Interesse an Neuem, an Gegenständen und an fremden Menschen. Dennoch ist die Anwesenheit vertrauter Menschen ganz wichtig wenn sie eine neue Umgebung kennenlernen. Es ist nicht empfehlenswert solche Situationen ohne Anwesenheit und Begleitung einer Bindungsperson zu gestalten.

Ältere Kinder brauchen manchmal etwas länger um sich an eine neue Umgebung zu gewöhnen. Aber auch sie schöpfen ihre Sicherheit aus dem Gewohnten. Die Eingewöhnung gelingt leichter und nachhaltiger für das Kind, wenn Sie reichlich Zeit (ideal ist ein Zeitraum über mehrere Wochen) zur Eingewöhnung des Kindes einplanen.

In der Krippe als Mutter passiv verhalten

Verhalten Sie sich selbst in der neuen Umgebung möglichst passiv. Verweisen Sie darauf, dass die Betreuerin hier zuständig sind und das die Aktivität von ihr ausgeht (Spielangebote machen, mit dem Kind reden, etwas holen etc.). Wenn Ihr Kind Hilfe braucht, die Erzieherin als (neue) Bezugsperson einbeziehen

Beobachten, zu welcher Erzieherin das Kind sich am häufigsten hinwendet oder schaut (Wahlperson!)

Diese Beobachtung ist wichtig, damit Sie später wissen, welcher Person Sie das Kind übergeben (auf den Arm geben!), wenn Sie es alleine lassen und dieser Person erlauben, das Baby zu trösten bzw. dem Baby ermöglichen, sich von dieser Person trösten zu lassen.

Trennung erst wenn Kind sich sicher bewegt und entfernt und spielt

Solange das Kind noch sehr verhalten ist und eine längere Aufwärmphase braucht, sollten Sie die Besuche relativ kurz gestalten. Das Kind lernt sonst, dass Sie mit in den Kindergarten gehen. Eine kurze Zeit dort ist ein Besuch!

Das Kind darf erst länger bleiben, wenn es auch ohne Eltern auskommt

Wenn das Kind alleine und sicher den Raum erkundet bzw. spielt und Trost von der Betreuerin annehmen kann, können Sie beginnen, das Kind für einen kürzeren Zeitraum alleine zu lassen. Erproben Sie die Reaktion Ihres Kindes, indem Sie es informieren, dass Sie mal kurz raus gehen (z. B. zur Toilette). Wenn das Kind sein Spiel sofort abbricht und Ihnen jammernd folgt, nehmen Sie es mit raus. Dann ist es noch zu früh für eine erste etwas längere Trennung. Das Kind benötigt noch mehr Zeit um Sicherheit in der neuen Umgebung zu gewinnen.

Trennung vorher „besprechen“ mit dem Baby/ Kind

Fangen Sie mit dem Alleinlassen erst an, wenn Sie es vorher angekündigt haben. Das Kind sollte vorher wissen, was heute passieren wird. Lassen Sie sich von der Betreuerin nicht drängen. Ihr Gefühl und ihre Beobachtung sind wichtig. Sie kennen ihr Kind gut. Sie vermitteln mit Ihrer Haltung die Sicherheit, die das Kind für diesen Schritt braucht. Besprechen Sie die Trennung also mindestens einen Tag vorher mit der Erzieherin. Sagen Sie es dem Kind am Tag vorher, dass es morgen mal alleine eine Weile bleiben darf. Sagen Sie es dem Kind auch dann, wenn Sie denken, dass es das Kind vielleicht noch nicht versteht. Sie beginnen damit ein neues Ritual für sich und ihr Kind einzuführen. Am aktuellen Tag sagen Sie es dem Kind noch einmal, bevor sie losgehen. Ständige Wiederholungen sind nicht nötig! Es soll ja keine Drohung, sondern eine Ankündigung sein!

Schmusetier, Trostspender mitgeben und Erzieherinnen informieren, was dem Kind bei Kummer hilft

Packen Sie als weiteres Signal einen „Begleiter“ aus der Abteilung Schmusetier etc. ein. Informieren Sie die entsprechende Bezugsperson, wie Sie das Kind üblicherweise trösten. Was es bei starkem Kummer braucht und was es bei geringerem Kummer braucht.

Pfand (Tasche, Kleidung der Mutter) im Raum lassen. (ich komme wieder!)

Bei den ersten Trennungen ist es wichtig, dass Sie ein Pfand als Zeichen, dass Sie wieder kommen werden, dort lassen. Das Pfand sollte für das Kind sichtbar und erreichbar sein.

Dauer der Trennung ankündigen, bspw. (falls schon bekannt) mit den Ausdrücken „Einkaufen“ oder „Zum Arzt Gehen“

Für einen längeren Zeitraum eventuell „Arbeiten“ verwenden. Dehnen Sie die erste Trennung nicht zu stark aus. Es sollte ein für das Kind überschaubarer oder bereits erlebter Zeitraum sein. Sinnvoll ist eine Trennung von 30- 60 Minuten mit der Ankündigung „Ich gehe einkaufen“ oder „Ich gehe zum Arzt“.

Abschiedsritual mit dem Kind durchführen

Führen Sie unmittelbar vor der Trennung Ihr gewohntes Abschiedsritual (z.B. das Kind in den Arm nehmen, einen Kuss geben, etwas Liebes sagen) durch. Wenn Sie bis dahin kein Abschiedsritual hatten, erklären Sie, was Sie jetzt zum Abschied tun werden „Ich werde Dich jetzt noch mal drücken und Dir ein Küsschen geben, danach gebe ich Dich zu Frau . . . auf den Arm und gehe. Frau . . . wird Dich trösten, wenn Du traurig bist!“

Das Kind der Wahlperson auf den Arm geben, wenn es weint, erlauben, dass es sich dort trösten lässt und dann zügig gehen

Es ist wichtig, dass Sie nun nicht zögern und das Ritual nur einmal durchführen. Das Kind muss sich darauf verlassen können, dass Sie auch tun, was Sie vorher angekündigt haben. Auch wenn es Ihnen selbst schwer fällt, gehen Sie zügig. Etwas Bewegung kann Ihnen gut tun, um Stress besser abzubauen. Auch für Sie kann die Trennung belastend sein. Falls das Kind stark belastet ist, sollten Sie sich darauf verlassen können, dass die Betreuungsperson Sie anruft. Sie kennen Ihr Kind am besten: deshalb vereinbaren Sie mit der Erzieherin, ab wann sie Sie zum Abholen anrufen soll, wenn das Kind weint (10 Minuten, 15 Minuten, immer wieder anfangen zu weinen . . .). Wenn sich das Kind nicht beruhigen kann und keine positive Erfahrung dort macht, ist es für die Trennung noch zu früh! Dann erneut einige gemeinsame kurze Besuche in der Krippe oder bei der Tagesmutter machen.

Erste Trennung nicht länger als eine Stunde

Dehnen Sie die erste Trennung möglichst nicht länger als 60 Minuten aus. Am günstigsten ist es das Kind abzuholen, wenn es bereits einige gute Erfahrungen in der fremden Umgebung gemacht hat, aber noch nicht erschöpft und überfordert ist.

Pünktlich zurück sein

Wichtig ist, dass Sie pünktlich zurück sind. Die Erzieherin und das Kind müssen sich darauf verlassen können!

Zeit langsam steigern

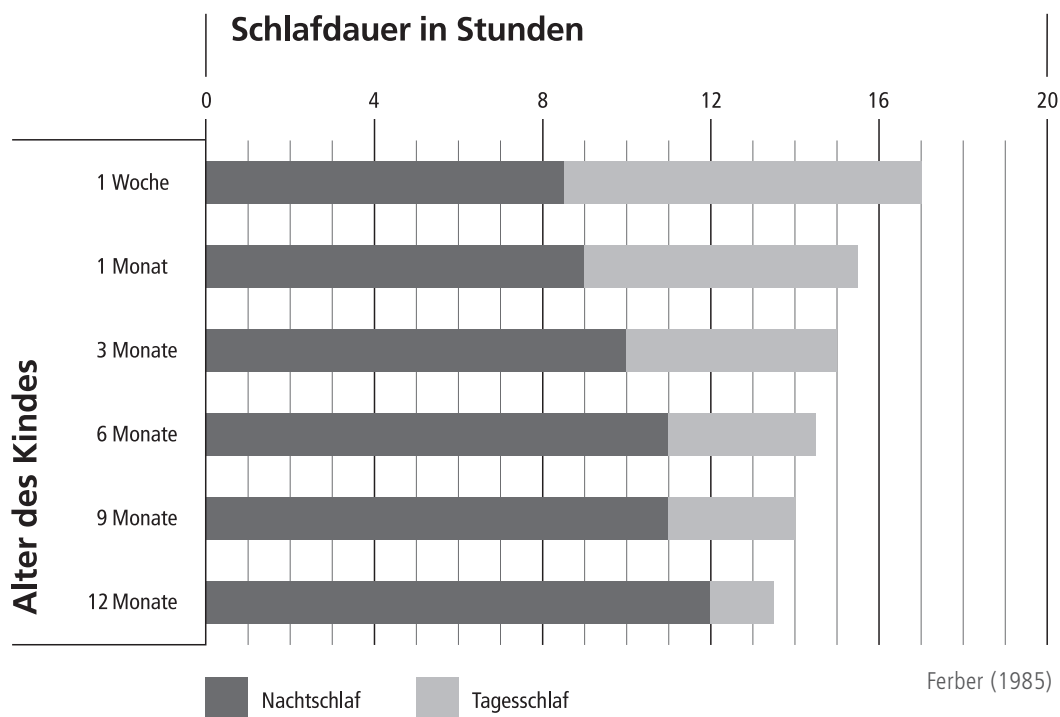
Hat die erste Trennung gut geklappt, kann die Zeit langsam gesteigert werden. Das Kind sollte nach Möglichkeit erst in der neuen Umgebung schlafen gelegt werden, wenn es sich schon ganz gut eingewöhnt hat. Wenn die Betreuerin dafür grünes Licht gibt, ist es wichtig, dass sie etwa zur Aufwachzeit zum Abholen da sind. Später können Sie die Zeit dann noch etwas weiter ausdehnen. Schlafen und Aufwachen sind für das Kind noch Übergänge, in denen es vertraute Personen sucht.

Beachten Sie bei Kuraufenthalten, dass Sie dem Baby/Kind möglichst am Anfang nur eine Trennung am Tag zumuten!

Eingewöhnung – Kurzform

- Anpassung an die neue Umgebung und körperliche Nähe ermöglichen
- Als Eltern passiv verhalten und Kind nicht zum Spielen/Erkunden drängen!
- Wenn Kind Hilfe braucht, die Erzieherin bzw. den Erzieher als (neue) Bezugsperson einbeziehen
- Beobachten, zu welcher Erzieherin das Kind sich am häufigsten hinwendet oder schaut. (Wahlperson!)
- Trennung erst, wenn Kind sich sicher bewegt und entfernt, spielt und Trost von der fremden Person akzeptiert
- Trennung dem Kind einen Tag vorher ankündigen (auch wenn es das vielleicht zunächst nicht versteht)
- Schmusetier, Trostspender mitgeben und Erzieherinnen informieren, was dem Kind bei Kummer hilft
- Pfand (Tasche, Kleidungsstück) im Raum lassen (ich komme wieder!)
- Dauer der Trennung ankündigen (falls es Erfahrungen gibt mit „Einkaufen“, „Arztbesuch“, „Arbeiten“)
- Abschiedsritual mit dem Kind durchführen
- Das Kind der Wahlperson auf den Arm geben, wenn es weint und erlauben, dass es sich dort trösten lässt und dann aber auch zügig gehen
- Bei erster Trennung nicht länger als eine Stunde
- Pünktlich zurück sein! Zeit langsam steigern
- Dem Baby möglichst zunächst nur eine kurze Trennung am Tag zumuten

Wie viel Schlaf braucht das Baby?



Es zeigt sich deutlich, dass in den ersten zwölf Monaten der Nachtschlaf immer länger wird und die Anzahl der Erholungspausen am Tag zunehmend geringer wird.

Die Angaben in der Tabelle sind durchschnittliche Werte und dienen lediglich der Orientierung. Wie viel Schlaf Ihr Kind benötigt hängt jedoch vom individuellen Schlafbedürfnis ab.

Hilfen zum Schlafen

Babys bis zu 6 Monaten

- Führen Sie schon in den ersten Lebenswochen eine späte Abendmahlzeit ein
- Wecken Sie Ihr Kind regelmäßig, bevor Sie selbst schlafen gehen möchten und lassen Sie es sich richtig satt trinken
- Schreit Ihr Baby tagsüber viel, ist es besonders wichtig ihm einen ganz regelmäßigen und zuverlässigen Tagesablauf zu geben. Verausgaben Sie sich nicht mit zu heftigen und anstrengenden Beruhigungsversuchen! (Stufen des Trösten sind hier ganz wichtig und bewusst einzusetzen! Lesen Sie hierzu auch das Info_08 Gestuftes Trösten). Geben Sie dem Baby immer wieder mal die Gelegenheit sich selbst zu beruhigen, indem Sie es für einige Minuten schreien lassen.
- Lassen Sie das Baby nur in Ausnahmesituationen (Krankheit des Kindes, eigene Krankheit etc.) mit im Ehebett schlafen. Der sicherste Platz für das Baby ist sein eigenes Bettchen
- Das Baby kann man zwar in diesem Alter noch nicht verwöhnen, es ist aber erfahrungsgemäß schwer, sich lieb gewonnene Angewohnheiten wieder abzugewöhnen

Vom 6. Lebensmonat an

- Halten Sie jetzt konsequent feste Zeiten zum Einschlafen ein. Diese Zuverlässigkeit ist die beste Einschlafhilfe!
- Am besten gewöhnt sich das Baby an das Alleine Einschlafen, wenn Sie es jedes Mal wach (aber müde!) ins eigene Bett legen
- Das Baby braucht bis zum Ende des ersten Lebensjahres noch einen Vormittags- und einen Nachmittagsschlaf. Die längste Zeit sollte es immer abends vor dem Einschlafen wach sein (deshalb wecken, wenn es zu lange in den Nachmittag hinein schläft!)

Für jedes Alter gilt

- Abends erst zusammen spielen (keine Tobespiele), dann allein einschlafen. Das Abendritual entsprechend dem Alter des Kindes gestalten.
- Das Schlafen im Elternbett und Einschlafhilfen (Nuckel, Fläschchen, mit dazu legen, Händchen halten etc.) sind nur in Ausnahmefällen wie Krankheit und nur vorübergehend sinnvoll!
- Das Baby vor 22:00 Uhr wecken. Es soll sich richtig satt trinken.

Wie gewöhne ich das Baby an Durchschlafen?

Das satte Baby schlafen legen. Ab ca. 6 Monate kann das Baby von ca. 23:00 Uhr bis ca. 6:00 Uhr morgens ohne Nahrung auskommen.

Es ist gut, wenn es lernt sich satt zu trinken oder eine Breimahlzeit für die Nacht eingeführt wird.

- Wenn das Baby vor der gewünschten Zeit aufwacht, versuchen Sie es mindestens eine Stunde mit Streicheln, Beruhigen, Spielen oder Herumtragen zu vertrösten. Wenn es in dieser Zeit nicht ermüdet und eingeschlafen ist, geben Sie ihm zunächst Tee oder Wasser und erst ganz zuletzt die Brust oder Milchflasche.
- Zögern Sie diese Nacht Mahlzeit jedes Mal etwas länger hinaus. Ziel ist es, dass das Baby sich abends vor dem Einschlafen genug Nahrung holt, um damit bis in die Morgenstunden auszukommen.
- „Ungünstigen Einschlafhilfen“ sollen dem Baby die Umstellung erleichtern. Achten sie darauf, dass sich dabei nicht dauerhafte Gewohnheiten einschleichen.
- Falls sich nach einigen Tagen keine längeren Schlafzeiten einstellen, geben Sie diesen Versuch auf. Dann war es noch zu früh für Ihr Baby. Versuchen Sie es in gleicher Weise noch mal vier Wochen später.

Tipp:

In dem Buch „**Jedes Kind kann schlafen lernen: Vom Baby bis zum Schulkind. Wie Sie Schlafprobleme Ihres Babys vermeiden und lösen können**“ (Kast-Zahn, A. & Morgenroth, H., 2002. Ratingen: Oberstebrink-Verlag.) finden Sie einige der oben genannten Tipps. Zudem ist dort genau erklärt, wie es zu ungünstigen Einschlafgewohnheiten kommt und welche Hilfen es gibt, wenn das Kind alleine einschlafen und durchschlafen soll. Dort werden Sie nicht aufgefordert das Baby durchschreien zu lassen, sondern dem Baby durch einen gezielten Plan mit Wartezeiten das Schreien abzugewöhnen. Die Wartezeiten bis die Eltern ins Zimmer gehen, können individuell an das Kind angepasst werden.

Paarberatung

Paarberatung wendet sich an alle Paare, die einen Versuch unternehmen wollen, Probleme in ihrer Beziehung zu verändern. Angeboten werden Ehe- und Paarberatung beispielsweise von psychosozialen Beratungsstellen und niedergelassenen Therapeuten. Die Berater unterliegen dabei der Schweigepflicht. Die Beratung erfolgt – in der Beratungsstelle – kostenlos und ist grundsätzlich unabhängig von Religion, Nationalität und Geschlecht.

Internet:

Auf der folgende Seite können Sie mit Hilfe einer Postleitzahlensuche Beratungsstellen in Ihrer Region finden:

- <http://www.dajeb.de/suchmask.htm>

Füttern

Was Sie ihrem Baby zu Essen geben und wie Sie es tun, ist für die Gesundheit und auch für die emotionale Entwicklung des Babys sehr wichtig.

Ein Baby kann zunächst nur Muttermilch verdauen. Ist Stillen nicht möglich, sollten Sie die Wahl der Anfangsnahrung unbedingt mit Ihrem Kinderarzt besprechen. Das ist wichtig, damit keine Allergien auftreten.

Bei der Zubereitung von Babynahrung ist Hygiene notwendig, weil das Immunsystem des Babys noch nicht ausgereift ist und es sonst krank werden kann. Alle Flaschen und Sauger müssen daher vor der Benutzung gespült und sterilisiert werden.

Die Dosierung der Flaschennahrung muss unbedingt eingehalten werden, da es sonst zu Mangelernährung oder Fehlernährung kommt. Eine falsche Ernährung des Babys kann zu bleibenden Schäden führen! Informieren Sie sich darüber, was Ihr Baby ab wann essen kann und darf.

Beachten Sie, wenn es in Ihrer Familie bereits Allergien oder Unverträglichkeiten gibt, die Auswahl der Lebensmittel besonders und beraten Sie sich mit Ihrem Kinderarzt oder Allergologen.

Die Situation in der das Baby gestillt und gefüttert wird, ist eine **Beziehungssituation**. Gestalten Sie diese Situation dementsprechend:

- Wählen Sie einen festen Ort und später auch feste Zeiten.
- Sorgen Sie für die nötige Ruhe.
- Beachten Sie die Körpersprache Ihres Babys (Hunger- und Sättigungszeichen).
- Lassen Sie das Baby entscheiden, wann es satt ist!
- Trennen Sie Spiel- und Füttersituation voneinander (sonst gewöhnt sich Ihr Baby daran beim Spielen gefüttert zu werden!).
- Überlassen Sie dem Baby die Flasche nicht zum Dauernuckeln (das schädigt die Zähne ihres Kindes).
- Genießen Sie die Möglichkeit zu Kontakt und Austausch in dieser Situation mit Ihrem Kind.