

Verhaltensplan /Behandlungsplan bei Schlafstörungen für Kinder ab 12 Monaten

(aus Ulrich Rabenschlag: Kinder reisen durch die Nacht;
Herder Verlag Freiburg, Basel, Wien; 1998; ISBN 3-451-26611-3)

1. Feste Essens- und Schlafzeiten; die letzte Nahrungsaufnahme sollte mindestens 30 Minuten vor dem Zubettgehen erfolgen. Am Tage sollte ein Tagesrhythmus mit festen Zeiten für Mittagsschlaf, Essen, Spaziergehen u.s.w. eingehalten werden.

Bei Kindern, die in der Nacht noch gestillt werden, sollten diese vor dem Zubettgehen noch einmal gestillt werden. Dieser Zeitpunkt sollte immer mehr in Richtung Abendmahlzeit (10 Minutenschritte pro Nacht) gelegt werden, bis beide Zeitpunkte zusammenfallen. Die Mahlzeit in den frühen Morgenstunden sollte ebenfalls in 10 Minutenschritten pro Nacht bis zur regulären Morgenmahlzeit gezogen werden.

Die Zeit des Anlegens sollte in jeder Nacht um eine Minute verkürzt werden.

2. Das Kind sollte nach einem Einschlafritual (Dauer nicht länger als 30 Minuten) ins eigene Bett gelegt werden.
3. Das Kind sollte im eigenen Bett schlafen (jeweils gleicher Schlafplatz), die Eltern sollten sich mit einem Gutenachtkuss verabschieden und das verdunkelte Zimmer verlassen (ein kleines Licht sollte noch anbleiben). Die Eltern sollten nicht auf ihr noch evtl. schreiendes Kind reagieren.
4. Nach der Sanduhr-Methode vorgehen (s. Plan auf der Rückseite)

Als Ritual zwischen den Wartezeiten sollten die Eltern leise und beruhigend mit dem Kind reden und es streicheln.

Freiburger Sanduhr-Methode

(aus Ulrich Rabenschlag: Kinder reisen durch die Nacht; Herder Verlag Freiburg, Basel, Wien;1998; ISBN 3-451-26611-3)

	<i>Ritual</i>	1. Wartezeit	<i>Ritual</i>	2. Wartezeit	<i>Ritual</i>	3. Wartezeit	<i>Ritual</i>	4. Wartezeit	<i>usw.</i>
1. Tag	<30 Min	?	<i>?</i>	?	<i>?</i>	?	<i>?</i>	?	<
1. Nacht	<30 Min	3 Min	<i>3 Min</i>	3 Min	<i>3 Min</i>	6 Min	<i>3 Min</i>	6 Min	<
2. Nacht	<30 Min	3 Min	<i>3 Min</i>	6 Min	<i>3 Min</i>	6 Min	<i>3 Min</i>	9 Min	<
3.-5. Nacht	<30 Min	3 Min	<i>3 Min</i>	6 Min	<i>3 Min</i>	9 Min	<i>3 Min</i>	9 Min	<
6.-8. Nacht	<30 Min	6 Min	<i>3 Min</i>	6 Min	<i>3 Min</i>	9 Min	<i>3 Min</i>	9 Min	<
9. Nacht	<30 Min	9 Min	<i>3 Min</i>	9 Min	<i>3 Min</i>	9 Min	<i>3 Min</i>	9 Min	<