



Familienzentrum Rietberg

Wiedenbrücker Straße 36
33397 Rietberg

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 09.00 bis 12.00 Uhr
Donnerstag auch 14.00 bis 18.00 Uhr

So erreichen Sie uns

Katharina Kneuper 05244 / 986-316

katharina.kneuper@stadt-rietberg.de

Martin Hillemeier 05244 / 986-308

martin.hillemeier@stadt-rietberg.de

oder familienzentrum@stadt-rietberg.de

FAX 05244 / 986-318

Informationen für Familien finden Sie unter

www.familienzentrum.rietberg.de

Dieser Handzettel wurde erstellt in Anlehnung an einen Flyer im Lokalen Bündnis für Familie Marzahn-Hellersdorf von Berlin (AG Interinstitutionelles Projekt zur Stärkung der Erziehungskompetenz) www.ipse-mh.blogspot.de.

Stärkung der Erziehungskompetenz

Schreibbabys

**LOKALE BÜNDNISSE
FÜR FAMILIE**

Rietberg

„Schreien“

ist ein normales Verhalten von Babys. Sie machen dadurch auf ihre Bedürfnisse wie z. B. Hunger und Durst, Müdigkeit, Unwohlsein, Schmerzen, ein Zuviel an Anregungen oder ihr Bedürfnis nach Kontakt und Körpernähe aufmerksam.

Die Kleinen können mit vermehrtem Weinen auch von Erlebtem „erzählen“.

Manchen Babys fällt es schwerer als anderen, einen ausgeglichenen Rhythmus zwischen aktivem Wachsein und Schlafen zu entwickeln. Sie brauchen länger für die Entfaltung von erholsamen Tiefschlafphasen, befinden sich häufiger in den so genannten Übergangszuständen wie Quengeln oder Halbschlaf. Sie sind schneller erregt und können ihre eigene Erregung schwerer steuern. Ihnen fehlt deshalb oft die Erfahrung, sich allein beruhigen zu können.

Eltern sind im Bemühen, ihr weinendes Baby beruhigen zu wollen, sehr vielseitig und erfinderisch. Wenn aber alles nicht hilft, werden sie oft selbst angespannt, hilflos, erschöpft oder auch wütend. Besonders schmerzhaft ist es für sie, wenn der einführende Kontakt zum Kind abubrechen droht.

Neben allgemeiner Gereiztheit, Schlafstörungen und Erschöpfung entstehen bei ihnen oft auch unnötige Schuldgefühle.

Diese Anspannung überträgt sich dann zusätzlich auf das Kind. Manchmal ist der gemeinsame Kontakt fast vollständig davon geprägt, das Weinen („Schreien“) zu verhindern.

Was können Eltern tun?

Wenn das Kind wieder anfängt zu weinen, ist es wichtig, nicht im schnellen Wechsel eine Beruhigungsmethode nach der anderen auszuprobieren. Stattdessen raten viele Erfahrungen:

- Ruhige Eltern sind die beste Umgebung für ein weinendes Baby.
- Es braucht Körperkontakt wie in der Schwangerschaft.

- Machen Sie selbst es sich dabei so bequem wie möglich und versuchen Sie, an eine Situation zu denken, in der Sie mit Ihrem Kind richtig glücklich waren!
- Atmen Sie, wenn möglich, tief in Ihren eigenen Körper hinein, damit Ihre – manchmal insgeheim vorwurfsvolle – Aufmerksamkeit (Energie) vom Kind weggenommen wird!
- Sagen Sie Ihrem Kind, wie es Ihnen selbst dabei ergeht, z. B. „ich bin gerade ganz hilflos und das ist schwer auszuhalten“!
- Wenn es möglich ist, sagen Sie ihm auch, was Sie hören, z. B. „Dein Weinen klingt so wütend“ oder „Dein Weinen klingt so jammervoll“!
- Bitte möglichst nicht den Schnuller als „Stöpsel“ benutzen! Unser Kind will uns ihm Wichtiges mitteilen. Konnte es genug erzählen, fühlt es sich oft erleichtert und wird ruhig.

Es kann aber auch sein, dass Ihr Kind nicht aufhört zu weinen. Auch das ist normal!

Deshalb scheuen Sie sich nicht

Hilfe anzunehmen, insbesondere dann, wenn

- Sie sich erschöpft, hilflos und wütend fühlen,
- Schwierigkeiten beim Füttern und Schlafen zunehmen,
- Ihre und die Geschichte des Kindes belastet war,
- der Kinderarzt oder die Kinderärztin keinen körperlichen Grund für Schmerzen gefunden hat,
- noch zusätzliche Erschwernisse wie Krankheit, Arbeitslosigkeit oder enge Wohnverhältnisse hinzukommen!