

Mini-KiSS Schlaftraining



Forschungsprojekt zur Behandlung von **Schlafschwierigkeiten bei Säuglingen und Kleinkindern**

Psychotherapeutische Hochschulambulanz für
Kinder, Jugendliche und ihre Familien (HaKiJu)

Teilnahmebedingungen

Zur Teilnahme eingeladen sind Familien von Kindern im Alter von 0,5 - 4 Jahren, deren Kinder seit mindestens einem Monat an Schlafschwierigkeiten leiden. Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte bringen Sie jedoch zur Diagnostik Ihre Versichertenkarte mit. Zudem ist es erforderlich, dass Sie die ausgehändigten Fragebögen zu allen vereinbarten Untersuchungszeitpunkten ausfüllen!

Informationen und Kontakt

Interesse? Informieren Sie sich unverbindlich. Eine E-Mail, ein Anruf oder das Absenden der beiliegenden Antwortkarte genügen.

Adresse

Universität Bielefeld
Psychotherapeutische Hochschulambulanz
für Kinder, Jugendliche und ihre Familien
(HaKiJu)
Projekt Mini-KiSS
Universitätsstr. 25 33615 Bielefeld

Telefon

0521-106-2608

E-Mail

schlaf.hakiju@uni-bielefeld.de

Ich interessiere mich für das Mini-KiSS-Schlaftraining.
Bitte senden Sie mir unverbindlich einen Informationsbrief zu.

Meine Adresse

Name _____
Straße _____
PLZ / Ort _____
Telefon _____
E-Mail _____

Bitte per Post an

Universität Bielefeld
Psychotherapeutische Hochschulambulanz
für Kinder, Jugendliche und ihre Familien
Projekt Mini-KiSS
Universitätsstr. 25 33615 Bielefeld



Schlafen ist lebenswichtig und unentbehrlich für das körperliche und psychische Wohlbefinden, das gilt auch für die Kleinsten unter uns. Gesunder Schlaf ist nicht selbstverständlich – auch Schlafen will gelernt sein.

Folgende Schwierigkeiten können Kinder haben:

- Schwierigkeiten beim Einschlafen
- Weinen vor dem Einschlafen
- Wacht nachts auf und kann nicht selbstständig wieder einschlafen
- Kann nicht alleine schlafen
- Braucht die Unterstützung der Eltern um durchzuschlafen
- Hat sehr unregelmäßige Schlafzeiten
- Wird abends erst spät müde
- Fordert nachts Beschäftigung

Sollte ein oder mehrere dieser Punkte auf Ihr Kind zutreffen, könnte es unter Schlafschwierigkeiten leiden.

Was sind die Folgen von Schlafstörungen?

Problematisches Schlafverhalten im Säuglings- oder Kleinkindalter kann zur Folge haben, dass Ihr Kind am Tage erschöpft oder unzufrieden ist. Häufig weinen diese Kinder viel und sind unruhig. Besonders wichtig ist es, diese Probleme frühzeitig zu lösen, da in der Regel solche Probleme bestehen bleiben und sich mit fortschreitendem Alter verschlimmern können. Folgen sind z.B. Schwierigkeiten in der seelischen und körperlichen Entwicklung.

Wie kann man der Problematik entgegenwirken?

Das Mini-KiSS-Schlaftraining ist ein psychologisches Interventionsprojekt der Universität Bielefeld zur Untersuchung und Behandlung von Säuglingen ab 0,5 und Kleinkindern bis zu 4 Jahren mit Schlafschwierigkeiten und Regulationsproblemen. Das Hauptziel der Studie ist es, das Ausmaß der Schlafbeschwerden der Kinder und der damit einhergehenden Belastungen für Kind und Familie zu mindern.

Ablauf

Zu Beginn der Teilnahme erfolgt eine ausführliche Diagnostik, um die Faktoren zu erfassen, welche zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Schlafbeschwerden beigetragen haben.

Anschließend findet im Gruppentraining eine ausführliche schlafmedizinische Aufklärung statt. Hier geht es vor allem um die häufigsten Ursachen von Schlafschwierigkeiten bei Kindern und mögliche Veränderungen um diese zu lindern.

Sie erhalten als Eltern:

- Einen Überblick über sinnvolle Erziehungskompetenzen im Hinblick auf den kindlichen Schlaf
- Handlungsmöglichkeiten, um mit den Schlafproblemen Ihres Kindes besser umgehen zu können
- Anleitungen, um für sich und Ihr Kind passende Lösungsstrategien zu erarbeiten

Termine

Die Termine finden nach persönlicher Absprache statt.

