LANDRATSAMT
BODENSEEKREIS
Jugendamt

ZEPPELIN-STIFTUNG

Von Familien für Familien

INSELPOST

Familientreff
INSEL
Friedrichshafen e.V.

Januar - April 2014

Der Familientreff INSEL bietet

Begegnung Kontakte Austausch Beratung

Information Gruppen Elternbildung

Geselligkeit Spaß mit Kindern

Engagement von Familien für Familien

Kontakt

Familientreff INSEL Tel: 07541-75150 , email: info@familientreff-insel.de
Meistershofener Str. 11a, 88045 Friedrichshafen
KN: 20164414, BLZ 690 500 01, Sparkasse Bodensee

Ansprechpersonen

Verein INSEL e.V.:
Vorstand: Maren Gottwald, Cordula von Drathen
Kasse: Sylvia Hermann
Beisitz: Dolores Dutschke, Giusi Kocatas
Angelika Jehle, Svetlana Aul

INSEL's Zwergenhaus:
Jana Fehrenbach Tel: 07541-4893996

Kinderbetreuung durch Senioren:
Helmi Fauth, Sprechzeit: 1. Mittwoch im Monat: 10-12 Uhr unter Tel: 07541-75150

Jugendamt im Treff:
Koordination, Beratung, Gruppen, Bildungsangebote
Monika Halfmann Tel: 07541-372460

...oder einfach mal Mittwochnachmittag hereinschauen!

Inhalt

INSEL-Vereinsinfos 1

Jahreshauptversammlung 1

Flughafenbesuch 1

Nikolausfrühstück 2

Weihnachtbäckerei in der Insel 3

Sonntagsfrühstück im Frühling 3

Kinder-Aktionen im INSEL-Café 3

Selbsthilfegruppe „Eltern von ADHS-Kindern“ 4

Basar 5

Arbeit des Jugendamtes im Familientreff 6

Das Jugendamt-Team 6

Gruppen und Angebote 7

INSEL – Wochenplan 13

Veranstaltungskalender 15

Veranstaltungen im Januar 15

Veranstaltungen im Februar 16

Veranstaltungen im März 17

Veranstaltungen im April 19

Vorankündigung 20

Sommerferienbetreuung - Rund ums Tier 20

INSELTHEMA: 21

INSEL-Vereinsinfos

Jahreshauptversammlung

Liebe Mitglieder und Besucher,

wir laden Euch herzlich zu unserer Jahreshauptversammlung am 11. März 2014 um 20 Uhr in die INSEL ein. Der Termin bietet wieder Gelegenheit sich über die Aktionen des Vereins im letzten Jahr zu informieren sowie Anregungen fürs nächste zu geben. Außerdem wird wieder ein neuer Vorstand gewählt. Wir freuen uns auf Euer Erscheinen!

Der Vorstand der INSEL

Flughafenbesuch

Am 28. September ging der zweite Familienausflug dieses Jahr mit gut 20 Personen zum Flughafen. Die Führung lief unter dem Thema „Der Weg des Koffers im Flughafen“. So besuchten wir als erstes den Check In und wurden anschließend in einer separaten Sicherheitsschleuse durchgecheckt inkl. Schuhe und Gürtel Ausziehen. Danach konnten wir prüfen, wo die Koffer vom Check In aus hinliefen und wie das Sicherheitspersonal in die Koffer reingucken kann, ohne sie zu öffnen. Anschließend wurden wir und die Koffer verladen und zum Kofferraum des Flugzeugs gebracht. Ins Flugzeug rein kamen am Ende aber leider nur die Koffer. Wir durften dafür in einem Bus parallel zum Rollfeld den Rest des Flughafens ansehen mit Stopp-Over bei der Flughafenfeuerwehr und Catering von ein paar netten Stewardessen. Dabei hatten wir Gelegenheit einige Flugzeuge aus nächster Nähe bei Start und Landung zu sehen. Die Besichtigung hat sich auf jeden Fall gelohnt und war eine einmalige Gelegenheit mal hinter die Kulissen zu schauen.

Nikolausfrühstück

Am zweiten Adventssonntag fand unser beliebtes Familienfrühstück in den Räumlichkeiten der MOLKE statt. Zahlreiche Eltern und Kinder ließen sich zunächst das reichhaltige Buffet gut schmecken. Dann durften alle Kinder ins Spielzimmer zum Toben während die Eltern noch ein entspanntes Zusammensein genießen konnten. Die Kinder studierten mit unserer Betreuerin Hildegard Nikolauslieder ein, um bei diesem später einen guten Eindruck zu hinterlassen, welcher sich selbstverständlich auf die Süßigkeiten-Vergabe auswirken sollte. Dann war es endlich soweit: Nikolaus und Knecht Ruprecht klopften an die Tür und es herrschte ein betretenes Schweigen bei den Kindern. Zum Glück hatte der Nikolaus nur lobende Worte für die vorgetragenen Gedichte und Lieder und Knecht Ruprecht kam nicht zum Zuge. Alle Kinder freuten sich über die Nikolaus-Tüten und gingen glücklich mit den Eltern nach Hause.

Weihnachtbäckerei in der Insel

Am 4. Dezember fand wieder unser traditionelles Plätzchenbacken beim Insel-Cafe statt. Unter Anleitung einiger Mamas konnten 15 kleine Bäckerinnen und Bäcker viele leckere Brötle backen, verzieren und natürlich auch probieren. Allen hat es gut geschmeckt und jeder konnte auch noch ein Tütchen mit nach Hause nehmen.

Sonntagsfrühstück im Frühling

Vor Ostern, am Sonntag, 13. April 2014 findet wieder das beliebte Familienfrühstück der INSEL im MOLKE-Café statt. Näheres im Veranstaltungskalender.

Kinder-Aktionen im INSEL-Café

Neben der normalen Kinderbetreuung im INSEL-Café am Mittwoch bietet der INSEL-Verein **einmal monatlich eine besondere Spiel- oder Bastel-Aktion für Kinder ab 3 Jahren an.**

Im Frühjahr sind folgende Aktionen geplant:

Mi. 29. Januar	**Die Sprengkraft der Bohne**
Mi. 26. Februar:	**Fasnets-Party**

Mi. 09. April: **Osterbasteln und Eierfärben**

Wir möchten daran erinnern, dass eine rechtzeitige,verbindliche Anmeldung erforderlich ist, um planen zu können!! Tel: 07541-75150 oder info@familientreff-insel.de. Im Flur der INSEL hängt auch eine Anmeldeliste aus.

Die Teilnahme ist kostenlos. Wir freuen uns allerdings über die Hilfe der Mütter oder Väter bei der Aktion.

Selbsthilfegruppe „Eltern von ADHS-Kindern“

Dieser Gesprächskreis von betroffenen Eltern trifft sich am **2. Donnerstag im Monat** in der Insel (siehe auch im Wochenplan!). Die nächsten Termine sind am **Donnerstag 9. Januarund 13. Februar 2014 um 19:30 Uhr**. Die Gruppe freut sich immer über neue interessierte Eltern, die Kontakt und Austausch mit Gleichbetroffenen suchen.

Kontakt und Info: Stefi Marosvary, Tel: 07541-4896005

Impressum

Herausgeber

Familientreff INSEL e.V.
Meistershofener Str. 11a, 88045 Friedrichshafen
Tel. 07541-75150, Email: verein@familientreff-insel.de

Redaktion

Linda Weber (LW) Cordula von Drathen (CD)

Monika Halfmann (MH) Maren Gottwald (MG) Olga Flach (OF)

Freie Mitarbeiter

Jana Fehrenbach (JF) Helmi Fauth (HF)

Auflage

1000 Stück

Basar

INSEL

RUND UMS KIND

Der Familientreff INSEL e.V. Friedrichshafen bietet auf seinem BASAR – RUND UMS KIND wieder gut erhaltene, modische Frühjahrs- und Sommerbekleidung, Umstandsmode, Spielsachen, Fahrzeuge und mehr an. Natürlich mit kostenloser Kinderbetreuung! (mit Altersbegrenzung bis 8 Jahre)

Wann: am 10. Mai 2014
von 9:30 – 11:30 Uhr

Wo: in der Bodenseeschule St. Martin
Zeisigweg 1, Friedrichshafen

Abendverkauf für Schwangere!

Bitte gültigen Mutterpass mitbringen!

Wieder laden wir alle schwangeren Frauen, zu einem Abendverkauf ohne Gedränge ein, am

Freitag, 09. Mai 2014 von 20:00 – 21:00 Uhr

Verkäufernummern, sowie weitere Informationen bekommen Sie auf unserer Internetseite: **www.familientreff-insel.de**

Achtung: Warenannahme nur noch mit selbst eingegebener Liste.

Bei Fragen bitte ab dem 22.04.2014 unter der Nr. 0175-9100750 anrufen. Erreichbarkeit Mo. - Do. 10:00-11:00 Uhr.

Arbeit des Jugendamtes im Familientreff

Das Jugendamt Bodenseekreis ist neben dem Elternverein die zweite Säule des Familientreff INSEL. Durch diesen präventiven Ansatz setzt das Jugendamt „Frühe Hilfen“ für Familien um.

Die Mitarbeiterinnen des Jugendamtes, Bereich „Förderung der Familie“, bieten für Familien aus Friedrichshafenwohnortnahe und unbürokratische Beratung an. Diese unterliegt der Schweigepflicht. Eine Fachkraft ist darüber hinaus in den offenen Treffs präsent, um bei Bedarf Informationen zu vermitteln und weiterführende Beratung anzubieten.

Außerdem führt das Jugendamt auch Elternbildungsangebote und eigene Gruppenangebote für bestimmte Zielgruppendurch und plant und koordiniert alle Angebote der Elternbildung.

Den ehrenamtlich/ freiwillig engagierten Eltern im Treff stellt das Jugendamt durch seine Mitarbeiterin Beratung und Begleitung zur Verfügung und unterstützt sie in der Planung und Durchführung ihrer Aktivitäten.

Das Jugendamt-Team

Monika Halfmann

Sozialpädagogische Begleitung des Treffs, Beratung für Familien, Gruppe allein Erziehende, INSEL-Café, Planung und Koordination, Öffentlichkeitsarbeit

Dorothea Krüger

Stilltreff

Lucia Beckesch

Gruppe Junge Mütter/ Eltern,
Einzelberatung für Junge Mütter/Eltern

Corinna Sollbach

Babytreff, Spielgruppe für Babys und ihre Mütter/Väter, „Guter Start für junge Eltern“

Gabriele Schaup-Knaack

Vermittlung von Tagespflege

Gruppen und Angebote

Treff für allein Erziehende

Egal, ob Sie erst nach einer Trennung oder von Anfang an allein erziehen, dieser Treff ist eine wichtige Anlaufstelle für Sie!

Hier kann man sich Informationen holen und neue Kontakte knüpfen.

Kinder, Erziehung, Finanzen, Partnerschaft, berufliche Zukunft usw. sind unsere Themen.

Auch wenn Sie schwanger sind und ihr Kind allein erziehen werden, sind Sie natürlich willkommen!

Wir freuen uns immer auf neue Gesichter!

Jeden Dienstag von 9:30 – 11:30 Uhr

Ansprechperson: Monika Halfmann: 07541-372460

In beiden Gruppen gibt es eine Kinderbetreuung!

Gruppe Junge Mütter / Eltern

„So jung und schon ein Kind!“
oder
“Du verdirbst dir dein Leben“

… das sind häufige Reaktionen, wenn eine sehr junge Frau ein Baby erwartet.

Wie geht es mir mit diesen Reaktionen und mit der neuen Lebenssituation? Wo finde ich ein offenes Ohr und praktische Hilfe?

Die Gruppe Junge Mütter/Eltern bietet einen geschützten Raum, um Probleme mit Gleichbetroffenen auszutauschen und fachlich kompetente Beratung.

Jeden Donnerstag von 9:30 – 11:30 Uhr

Ansprechperson: Lucia Beckesch: 07541-401807

Stilltreff

Hier treffen sich in entspannter Atmosphäre Mütter mit Stillkindern, unabhängig vom Alter der Kinder.

Durch die fachlich kompetenten Ratschläge einer Familien-Hebamme und den Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern merkt man schnell, dass man mit seinen Problemen nicht alleine ist.

Anmeldung ist nicht erforderlich.

Jeden Freitag von 10:00 – 12:00 Uhr

Ansprechperson: Dorothea Krüger: 07541-53429

Babytreff und Spielgruppe für Babys

Der **Babytreff** findet **jeden Freitag von 10:00 – 12:00 Uhr** statt. Hier treffen sich unter Anleitung einer Sozialpädagogin Mütter mit Babys bis ca. 9 Monate, um sich auszutauschen und zu informieren über alle Fragen rund ums Leben mit einem Baby.

Wenn die Babys mobiler werden, wechseln sie in eine **angeleitete Spielgruppe**, die **14 tägig am Donnerstag von 10:00 – 12:00 Uhr** stattfindet.

Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ansprechperson: Corinna Sollbach: 07541-75150

Tagesmütter-Vermittlung

Die Tagespflege-Fachkraft für Friedrichshafen, Frau Gabriele Schaup-Knaack, wird einmal monatlich während des INSEL-Cafés anwesend sein, um über die Tätigkeit einer Tagesmutter zu informieren und für Beratung zur Verfügung zu stehen. Telefonisch ist sie erreichbar unter: 0151-55139777.

Termine: 29.01., 26.02., 26.03. und 30.04.2014, jeweils 15:30 bis 16:30 Uhr

Projekt „Berufliche Zukunft für Frauen“

In Kooperation zwischen dem Jobcenter Bodenseekreis, dem Kreisjugendamt und dem Beruflichen Fortbildungszentrum (bfz) werden regelmäßig Kurse zur beruflichen Förderung von Frauen angeboten, die ALG 2 beziehen:

- Bewerbungstrainings
- Computerkurse
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Info bei:

Frau Schubert-Butschan, Fallmanagerin im Jobcenter Bodenseekreis,
Tel: 07541-204 5413 oder

Frau Halfmann, Jugendamt im Familientreff INSEL,
Tel: 07541-372460

„Guter Start“ – ein Kurs für junge Eltern in besonderen Lebenssituationen

Eine besondere Lebenssituation ist z.B. gegeben, wenn Sie noch sehr jung sind oder Ihr Kind allein erziehen, wenn Sie unter besonderen Belastungen stehen oder es Risikofaktoren bei Ihrem Kind gibt. In diesem Kurs erhalten junge Eltern individuelle Beratung und Unterstützung in der Interaktion mit ihrem Baby. Sie lernen die Signale des Babys besser zu verstehen und gewinnen so mehr Sicherheit im Umgang mit ihrem Baby.

STÄRKE plus

Termin: montags, 14:30 – 16:00 Uhr (10 Termine)

Der nächste Kurs ist geplant ab März/ April 2014.

Anmeldung, Information und Antragstellung bei:

Monika Halfmann: 07541-372460

Leben mit Kindern - STÄRKE -Abende für Eltern

Diese Dienstag-Abend-Serie ist ein gemeinsames Angebot der Familientreffs in FN, für Eltern mit Kindern bis zum Grundschulalter. Sie können mit Ihrem STÄRKE-Gutschein 4 (Paare) oder 5 (Einzelpersonen) Abende mit den Themen Ihrer Wahl besuchen. Wenn Sie nur einzelne Abende besuchen möchten, kostet ein Abend 8 € bzw. 10 € für Paare

Sprich mit mir
/// Ein kurzer Einblick über die kindliche Sprachentwicklung /// Do'sandDont's bei der Kommunikation mit Kindern /// Ein Abend rund um das Thema „Sprache und Sprechen" spielerisch anregen /// praktische Tipps und Tricks zur alltagstauglichen Sprachförderung für 2-5 Jährige

Wann /// Dienstag, 21. Januar 2014, 20:00 Uhr
Wer /// Jeannette Bullinger, Logopädin
Wo /// Familientreff INSEL, Meistershofenerstr.11a, (Spielehaus, 1.Stock)
Anmeldung /// verbindlich unter 07541/372460

Das beste Essen für Kleinkinder – Heranführen an den Familientisch
/// Bereit für das Abenteuer Essen? /// Übergang von der Babykost zum Familienessen /// Essen und Trinken lernen /// Lebensmittel sinnlich erleben /// In der Küche mithelfen /// Praktische Anregungen und alltagsnahe Tipps

Wann /// Dienstag, 11. Februar 2014, 20:00 Uhr
Wer /// Ulrike Maier, BEKI-Ernährungsfachfrau, Landwirtschaftsamt BSK
Wo /// Familientreff Windhägle, Polozkerstr. 2
Anmeldung /// verbindlich unter 07541/24639

Schlaf, Kindlein, schlaf…..
/// Einschlafen, Durchschlafen, Schlafrhythmus /// Wieviel Schlaf braucht ein Baby /// Die richtige Umgebung für gesunden Babyschlaf /// Was tun wenn Kinder nachts plötzlich wieder „wandern"?

Wann /// Dienstag, 18. März 2014, 20:00 Uhr
Wer /// Annietta Huber, Kinderärztin
Wo /// Familientreff INSEL, Meistershofenerstr.11a, (Spielehaus, 1.Stock)
Anmeldung /// verbindlich unter 07541/372460

Geschwister sind das beste Geschenk, das wir unseren Kindern geben können
/// Geschwister, ein Thema, das Eltern sehr am Herzen liegt, denn der Wunsch, dass die Kinder gut miteinander auskommen, ist groß /// Allzu oft hat man das Ge-

fühl, Geschwister streiten und ärgern sich viel lieber /// An diesem Abend schauen wir auf viele verschiedene Aspekte, die eine Geschwisterbeziehung mit sich bringt

Wann /// Dienstag, im April 2014, 20:00 Uhr
Wer /// Manuela Leitgib, Erzieherin und KESS-Kurs-Leiterin
Wo /// Familientreff Fischbach, Linzgaustraße 53
Anmeldung /// verbindlich unter 07541/52766

Die Spiel-Entwicklung bei Kindern
/// Was ist Spiel und warum spielen wir /// Müssen Kinder heute noch spielen? /// Gutes Spielzeug für Babys und Kleinkinder /// Sinn und Unsinn von Förderspielen /// Wie können Eltern ihr Kind im Spiel begleiten und unterstützen? ///

Wann /// Dienstag, 06.05.2014, 20:00 Uhr
Wer /// Bianca Bildstein, Heilpädagogin
Wo /// Familientreff INSEL, Meistershofenerstr.11a, (Spielehaus, 1.Stock)
Anmeldung /// verbindlich unter 07541/372460

Umgang mit dem Trotzalter – gewaltfrei!
/// Das Trotzalter, von vielen Eltern gefürchtet, ist für die Kinder ein wichtiger Entwicklungsabschnitt /// Welche Bedeutung hat diese Entwicklungsphase für die Persönlichkeit des Kindes? /// Wie kann man mit den Zornausbrüchen der Kinder umgehen, ohne Gewalt anzuwenden? /// Sie bekommen Impulse, wie Sie das Verhalten Ihrer „trotzenden“ Kinder besser verstehen und ihnen in den kritischen Situationen mit mehr Gelassenheit begegnen können ///

Wann /// Dienstag, 03.06.2014, 20:00 Uhr
Wer /// Chantal Michaelsen, Systemische Familientherapeutin
Wo /// Familientreff INSEL, Meistershofenerstr.11a, (Spielehaus, 1.Stock)
Anmeldung /// verbindlich unter 07541/372460

STÄRKE

Familien in besonderen Lebenssituationen bietet das Landesprogramm STÄRKE die Möglichkeit, kostenlos an sogenannten STÄRKE plus – Angeboten teilzunehmen, die auf ihre jeweilige Lebenssituation zugeschnitten sind. Als besondere Lebenssituationen gelten: Alleinerziehung, Frühe Elternschaft, Gewalterfahrung, Krankheit und Behinderung eines Familienmitglieds, Mehrlingsversorgung, Migrationshintergrund, Pflege- oder Adoptivfamilie, prekäre finanzielle Verhältnisse, Trennung, Unfall oder Tod eines Familienmitglieds.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:

Monika Halfmann: Tel: 07541-372460

Pflegeeltern gesucht

Manchmal braucht es ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen. In unserer Gesellschaft gibt es Kinder, die aus unterschiedlichen Gründen für längere Zeit oder einen begrenzten Zeitraum nicht bei ihren leiblichen Eltern leben können. Dafür suchen wir Menschen, die diesen Kindern eine Hand reichen. Wir suchen Pflegefamilien, die diesen Kindern auf Zeit ein neues Zuhause bieten.

Grundsätzlich kann jeder Mensch, der die notwendigen Voraussetzungen mitbringt, Pflegekinder betreuen.

Ob Sie in einer „klassischen“ Familie mit eigenen Kindern, in einer Partnerschaft oder allein leben, ist nicht entscheidend. Wichtig ist, ob diese Aufgabe zu Ihrem Leben passt.

Gute Voraussetzungen:

Sie haben Platz in Ihrer Wohnung und in Ihrem Leben

Sie sind ausgeglichen und belastbar

Ihre Familie, Ihr Umfeld unterstützt Sie

Pflegeeltern werden von uns intensiv betreut. Zuerst finden wir gemeinsam heraus, ob diese Aufgabe zu Ihnen passt. Wenn Sie ein Kind zur Pflege bei sich haben, werden sie intensiv begleitet und beraten. Außerdem werden sie finanziell entlastet.

Sind Sie neugierig geworden?

Kommen Sie zu einem unserer Informationsabende und sprechen Sie mit uns.Die nächsten Termine finden Sie im Internet unter:

www.bodenseekreis.de/pflegefamilien

Auch außerhalb unserer Informationsabende sind wir gerne für Sie da:

Landratsamt Bodenseekreis

Jugendamt - Pflegefamilienarbeit

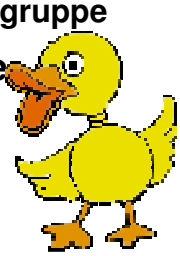
Marion Jockers

Tel: 07541 204-5058 marion.jockers@bodenseekreis.de

INSEL – Wochenplan

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
	8:45 –11:45 Uhr (M) **Betreute Kindergruppe** **Igel-Gruppe** mit Stefi Anmeldung s. unten	
10:00 – 12:00 Uhr (M) Eltern-Kind-Gruppe **Rennmäuse** (Claudia Maier-Mauz, Tel: 07541-398910)	9:30 – 11:30 Uhr **Treff für allein Erziehende** mit Monika Halfmann Kinderbetreuung vorhanden	
15:30 – 17:00 Uhr (M) Eltern-Kind-Gruppe **Die kleinen Hüpfer** (Melanie Auerswald Tel: 0174-4034368)	15:30 – 17:30 Uhr (M) Eltern-Kind-Gruppe **Rasselbande** (Steffi Wolf, Tel: 0172-6155486) 15:00 – 16:30 Uhr (M) Russische Eltern-Kind-Gruppe **Kolobok** (Tetyana Minz, Tel: 0176-22511070	15:00 – 17:30 Uhr **INSEL-Café** Offener Treff zum Kennenlernen und Erfahrungsaustausch Mit Kinderbetreuung und Beratungsangebot des Jugendamtes Tagespflegefachstelle: Letzter Mittwoch im Monat **Wir freuen uns immer über neue Gäste!**
Ansprechperson für betreute Kindergruppen und Eltern-Kind-Gruppen: Louisa Yousfi: Tel: 0157-88798795		

Januar bis April 2014

DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
8:30 – 10:30 Uhr **Kontakt- und Beratungs-Telefon für Familien** M. Halfmann, Jugendamt	8:45 – 11:45 Uhr (M) **Betreute Kindergruppe** **Enten-Gruppe** Mit Louisa Anmeldung s. unten 	9:00 – 11:30 Uhr **Frühlings-Frühstück für die ganze Familie am Sonntag, 13.04.14** siehe auch vorn im Heft Anmeldung bitte bis Donnerstag vorher unter: 07541-75150, direkt in der INSEL oder unter info@familientreff-insel.de
9:30 – 11:30 Uhr **Treff junger Mütter / Eltern** mit Lucia Beckesch Kinderbetreuung vorhanden 10:00 – 12:00 Uhr (M) **Baby-Spielgruppe** für Mütter mit Babys von 9-18 Monaten mit Corinna Sollbach	10:00 – 12:00 Uhr **Still-Treff** mit Dorothea Krüger 10:00 – 12:00 Uhr **Baby-Treff (bis 9 Mon.)** mit Corinna Sollbach	
15:30 – 17:30 Uhr (M) Eltern-Kind-Gruppe **Die Glücksbärchis** (Mandy Sornik, Tel: 07541-6038730) *Am 2.**Donnerstag** im Monat* 19:30 Uhr **Gesprächskreis für Eltern von AD(H)S-Kindern** *nächstes Treffen: 9. 01.2014* siehe auch vorn im Heft	15:45 – 17:30 Uhr (M) Eltern-Kind-Gruppe **Los Bisquitos** (M. Gottwald, Tel: 07541-307617) 16:15 – 17:30 Uhr Brasilianische Eltern-Kind-Gruppe **Pimpolhos** (G. Sommer, Tel: 07541-286303)	**ALLGEMEINES** (M): Theaterraum der Molke im ersten Stock. Alle anderen Veranstaltungen finden in der INSEL-Wohnung im ersten Stock des Spielehaus statt.

Veranstaltungskalender

Veranstaltungen im Januar

Mi. 15.01.14 bis 12.02.14

Von Kopf bis Fuß – Bewegung, Spiel und Spaß für Babys

Kurs 1: Babys von 9-15 Monaten, 9:00-10:30 Uhr

Kurs 2: Babys von 3 – 8 Monaten, 10:45-12:15 Uhr

Was Babys im ersten Lebensjahr lernen, bringt uns immer wieder zum Staunen. Die Entwicklung der Bewegung ist dabei so etwas wie der Schlüssel, mit dem sich das Baby die Welt erschließen kann.
Wir schauen uns die Meilensteine der Entwicklung genauer an und erfahren, wie wir die Kinder bei wichtigen Schritten unterstützen können. Bewegungs- und Berührungsspiele sowie Reime und Lieder sprechen die Kinder direkt an. Anregungen für geeignete Spielsachen, die man auch leicht selbst herstellen kann, runden den Kurs ab. Bitte Badetuch mitbringen!

Leitung: Iris Leitner, Physiotherapeutin, Pädagogin für frühkindliche Bewegungsentwicklung BMC®

Kosten: 40 € oder Gutschein STÄRKE

Verbindliche Anmeldung unter 07541-75150oder per Mail.

Di. 21.01.14 20:00-21:30 Uhr

Sprich mit mir

Ein kurzer Einblick über die kindliche Sprachentwicklung /// Do's and Dont's bei der Kommunikation mit Kindern /// Ein Abend rund um das Thema „Sprache und Sprechen" spielerisch anregen /// praktische Tipps und Tricks zur alltagstauglichen Sprachförderung für 2-5 Jährige

Leitung: Jeannette Bullinger, Logopädin

Wo: Familientreff INSEL, Meistershofenerstr.11a, (Spielehaus, 1.Stock)

Kosten: 8 €/ Paare:10 € oder STÄRKEtschein für mehrere Abende

Anmeldung verbindlich unter 07541/372460

Mi. 29.01.14 **ab 15:30 Uhr**

INSEL-Café-Aktion für Kinder ab 3 Jahren:

Die Sprengkraft der Bohne

Glaubst du, dass eine kleine Bohne so stark ist, dass sie festen Gips aufsprengen kann? Wir wollen dieses Experiment machen und sehen, was geschieht.

Verbindliche Anmeldung bis 22.01.14 unter 07541-75150oder per Mail.

Mi. 29.01.14 **15:30-16:30 Uhr**

Tagesmütter-Vermittlung

Die Tagespflege-Fachkraft für Friedrichshafen, Frau Gabriele Schaup-Knaack, ist einmal monatlich während des INSEL-Cafés anwesend, um über die Tätigkeit einer Tagesmutter zu informieren und für Beratung zur Verfügung zu stehen. Telefonisch ist sie erreichbar unter: 0151-55139777.

Veranstaltungen im Februar

Do. 06.02.14 und 20.02.14 **20:00 Uhr**

INSEL-Vorstandssitzung

Öffentliche Sitzung des INSEL Vorstandes

Mi. 26.02.14 **ab 15:30 Uhr**

INSEL-Café-Aktion für Kinder ab 3 Jahren:

Fasnets-Party

Heute dürfen alle Kinder (Mamas natürlich auch) im Kostüm kommen. Zu dufter Musik wird getanzt und beim Schminken geholfen.

Verbindliche Anmeldung bis 19.02.14 unter 07541-75150 oder per Mail.

Mi. 26.02.14 **15:30-16:30 Uhr**

Tagesmütter-Vermittlung

Text s. Januar

Di. 25.02.14	**10:00-11:30 Uhr**
Mi. 26.02.14	**20:00-21:30 Uhr**

Wege aus der „Brüllfalle“ – wenn Eltern sich durchsetzen müssen

Viele Eltern stellt die Erziehung ihrer Kinder immer wieder vor Probleme. Im Alltag gelingt es oft nicht, die entsprechende Geduld zu bewahren und den richtigen Ton zu finden. Manchmal eskaliert es dann, die Kinder weinen und die Eltern sind wieder mal frustriert über das Ergebnis ihrer Bemühungen.

In einem Film für Eltern werden Alltagsszenen in Familien gezeigt, die Eltern sehr bekannt sind.

Der Film soll dazu dienen, miteinander ins Gespräch zu kommen und sich über schwierige Erziehungssituationen auszutauschen. Er soll Eltern in ihrem Selbstbewusstsein stärken und mögliche Schritte aus der so genannten „Brüllfalle“ aufzeigen.

Moderation: Monika Halfmann , Jugendamt im Familientreff Insel

Kosten: keine

Verbindliche Anmeldung bis 22.01.14 unter 07541-372460

Veranstaltungen im März

Mo. 10.03.14 bis 02.06.14

PEKiP – Kurse für Babys Jahrgang 2013

Das Prager-Eltern-Kind-Programm bietet Spiel- und Bewegungsanregungen für Babys ab der sechsten Lebenswoche. Sie haben die Möglichkeit, Ihr Kind in jeder Entwicklungsphase bewusster zu erleben und es durch Spiel und Bewegung anzuregen. Die Kinder machen ihre ersten Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen.

Leitung: Corinna Sollbach,
Dipl. Sozialarbeiterin und PEKiP-Kursleiterin

Kurse: Montags: 9:15-10:45 Uhr und 11:00-12:30 Uhr

Kosten: 95 € für 10 Termine, STÄRKE Gutschein anrechenbar

Anmeldung: bei Frau Sollbach, 07546-918868

Di. 11.03.14 **20:00 Uhr**

INSEL-Jahreshauptversammlung

s. vorn im Heft

Mi. 12.03.14 bis 09.04.14

Von Kopf bis Fuß – Bewegung, Spiel und Spaß für Babys-

Kurs 1: Babys von 9-15 Monaten, 9:00-10:30 Uhr

Kurs 2: Babys von 3 – 8 Monaten, 10:45-12:15 Uhr

Text s. Januar

Leitung: Iris Leitner, Physiotherapeutin, Pädagogin für frühkindliche Bewegungsentwicklung BMC®

Kosten: 40 € oder Gutschein STÄRKE

Verbindliche Anmeldung unter 07541-75150oder per Mail.

Do. 13.03.14 bis 10.04.14 **20:00–22:00 Uhr**

KESS erziehen – kooperativ, ermutigend, sozial und situationsorientiert

Ein Kurs für Eltern von Kindern zwischen 2 und 12 Jahren in Kooperation mit der vhs fn.

Eltern lernen hier, wie sie das Verhalten ihres Kindes besser verstehen, kompetent und stressfrei agieren und Grenzen alters gemäß setzen können. KESS setzt an konkreten Situationen aus Ihrem Erziehungsalltag an. Impulse, praktische Übungen und konkrete Anregungen für zu Hause ermöglichen eine leichte Umsetzung in den Alltag. Der KESS-Kurs baut auf den theoretischen Grundlagen der Individualpsychologie von Alfred Adler und Rudolf Dreikurs auf.

Leitung: Chantal Michaelsen, Paar- und Familientherapeutin

Wo: Familientreff INSEL, Meistershofenerstr.11a, (Spielehaus, 1.Stock)

Kosten: 45 €/ Paare:55 € , STÄRKE Gutschein anrechenbar

Anmeldung: verbindlich unter www.vhs-fn.de

Di. 18.03.14 **20:00–21:30 Uhr**

Schlaf, Kindlein, schlaf…..

/// Einschlafen, Durchschlafen, Schlafrhythmus /// Wieviel Schlaf braucht ein Baby /// Die richtige Umgebung für gesunden Babyschlaf /// Was tun wenn Kinder nachts plötzlich wieder „wandern“?

Leitung: Annietta Huber, Kinderärztin

Wo: Familientreff INSEL, Meistershofenerstr.11a, (Spielehaus, 1.Stock)

Kosten: 8 €/ Paare:10 € oder STÄRKE Gutschein für mehrere Abende
Anmeldung: verbindlich unter 07541/372460

Mi. 26.03.14 **15:30-16:30 Uhr**

Tagesmütter-Vermittlung

Text s. Januar

Veranstaltungen im April

Mi. 09.04.14 **ab 15:30 Uhr**

INSEL-Café-Aktion für Kinder ab 3 Jahren:

Osterbasteln und Eierfärben

Die Kinder haben die Möglichkeit unter Anleitung und bei den kleinen mit Hilfe der Mutterhand Eier zu färben und österliche Basteleien herzustellen. Die Insel stellt das Material.

Verbindliche Anmeldung bis 02.04.14 unter 07541-75150 oder per Mail.

So. 13.04.14 **9:00 - 11:30 Uhr**

Frühlings-Frühstück für die ganze Familie

Das Familienfrühstück am Sonntag ist wieder vorösterlich gestaltet und bietet ein umfangreiches Büffet für jeden Geschmack.

Kosten: 6 € Erwachsene, 0,5 € bis 3 € Kinder
15 € Familienpauschale
Kinderbetreuung (bei angemeldetem Bedarf) für 1 € pro Std.

Verbindliche Anmeldung bis Donnerstag vorher direkt in der INSEL, unter 07541-75150 oder per Mail.

Mi. 30.04.14 bis 28.05.14

Von Kopf bis Fuß – Bewegung, Spiel und Spaß für Babys-

Kurs 1: Babys von 9-15 Monaten, 9:00-10:30 Uhr

Kurs 2: Babys von 3 – 8 Monaten, 10:45-12:15 Uhr

Text s. Januar

Leitung: Iris Leitner, Physiotherapeutin, Pädagogin für frühkindliche Bewegungsentwicklung BMC® STÄRKE

Kosten: 40 € oder Gutschein

Verbindliche Anmeldung unter 07541-75150oder per Mail.

Mi. 30.04.14	**15:30-16:30 Uhr**

Tagesmütter-Vermittlung

Text s. Januar

Vorankündigung

Sommerferienbetreuung - Rund ums Tier

Aktionswochen für 3-10 Jährige

Vom 4. – 15. August 2014 veranstaltet der Familientreff INSEL e.V. in den Räumen der Erlöserkirchengemeinde ein Ferienangebot.

Halbtagesbuchung:
7 – 13 Uhr

Ganztagesbuchung:
7 – 16 Uhr

Nähere Auskünfte und Anmeldungsunterlagen erhalten Sie ab Mitte Januar auf der Homepage.

INSELTHEMA:

Schlaf, Kindlein, schlaf!

Wenn die Kleinen nicht zur Ruhe finden

Meistens merken wir erst, wie wichtig Schlaf für uns ist und dass Schlafentzug eine der übelsten Foltermethoden ist, wenn ein Baby unsere Nächte durcheinanderwirbelt. Und ganz plötzlich ist nicht nur unsere Nachtruhe, sondern der ganze Familienfrieden gestört. Haben wir es endlich geschafft, dass das Baby nachts durchschläft, wartet nicht selten die nächste Herausforderung: der Mittagsschlaf. Und wenn wir ganz stolz darauf sind, dass nun auch diese Hürde genommen wurde, hat das liebe Kleinkind plötzlich Angst vor der Dunkelheit, dem Alleinsein und bösen Monstern und damit verbunden natürlich auch Schwierigkeiten mit dem Einschlafen.

Der Schlaf unserer Kinder beschäftigt uns also oft viele Jahre lang, weshalb dieses Thema verständlicherweise für viele Eltern sehr akut ist.

Manchmal kann es schon helfen, zu wissen, dass man mit dem Problem nicht alleine ist. Wir haben Mütter getroffen, die uns ihre Geschichten erzählt haben und vielleicht erkennen Sie sich darin wieder oder vielleicht sind Sie dann auch nur froh, dass es bei Ihnen nicht ganz so schlimm ist.

Wir verraten Ihnen außerdem, wo Sie Hilfe und Ansprechpartner finden und Kinderärztin Annietta Huber hat uns ein sehr interessantes Interview gegeben mit vielen hilfreichen Tipps für den Alltag.

Meine Geschichte:

Ariane, Mutter von Klara (7 Monate) und Sophie (4 Jahre)

„Ich hätte nie gedacht, dass Kinder so verschieden sein können. Während unsere Jüngste problemlos schläft, hat unsere Große erst mit vier Jahren das erste Mal durchgeschlafen. Bis zu ihrem 7. Monat ist Sophie ausschließlich beim Stillen eingeschlafen doch dann hat sie es nicht mehr geschafft. Ich musste immer mindestens eine Stunde neben ihr liegen und nach zwei Stunden war sie wieder wach. Dann hat alles wieder von vorne begonnen: stillen, kuscheln, schlafen und das alles nur in unserem Bett und im ewig gleichen zwei Stunden Rhythmus. Erst als sie drei Jahre alt war konnten wir sie langsam an ihr eigenes Bett in unserem Schlafzimmer gewöhnen. Plötzlich habe ich entdeckt, dass meine Tochter ganz empfindlich auf Hitze reagiert. Einen Schlafsack hat sie noch nie akzeptiert, also lag sie immer unter einer dicken Decke. Nun hat sie auch an kalten Wintertagen

nur eine dünne Sommerdecke und ist sichtlich zufrieden damit. Seit ich diese Decke angeschafft habe, schläft sie durch. Und das Einschlafen erleichtere ich ihr mit einer CD, die ich nach unserem Gutenachtritual mit Vorlesen einlege. Binnen 10 Minuten ist sie weg. Nun, da sie älter ist, merkt man auch, dass Sophie eine Denkerin ist und vor allem abends, wenn es still und ruhig ist, mit der Verarbeitung ihrer Erlebnisse vom Tag beginnt. Sie grübelt dann ewig und die CD lenkt sie wunderbar davon ab. Manchmal bin ich nur etwas wütend, dass ich nicht schon viel früher auf diese Idee gekommen bin."

Nicole, Mutter von Lena (2 Jahre)

„Bei uns hat der Papa immer eine ganz wichtige Rolle beim Einschlafen gespielt. Unsere Tochter Lena hat schon mit drei Monaten durchgeschlafen, nachdem ich überraschend ins Krankenhaus musste und der Papa so überfordert war, dass er die Kleine einfach hingelegt hat und siehe da, sie hat ab da bis morgens um 7 Uhr durchgeschlafen. Einen Monat später probierten wir, bzw. der Papa, sie in ihr eigenes Zimmer zu legen und auch da schlief sie gleich ein und die ganze Nacht problemlos durch.

Doch seit sie zwei Jahre alt ist, hat sich das Blatt gewendet. Sie wollte überhaupt nicht mehr in ihr Zimmer zum Schlafen, das im oberen Stockwerk ist, weil sie näher bei uns sein wollte und ist auch nachts oft panisch aufgewacht. Also haben wir kurzerhand Zimmer getauscht, so dass sie nun neben dem Wohnzimmer schläft. Das hat zumindest für den Moment Ruhe gebracht. Doch viel schlimmer: sie will nicht alleine einschlafen. Mein Mann liegt nun Abend für Abend neben Lenas Bett auf dem Boden, quetscht seine Hand durch das Gitterbettchen, weil Lena nur noch einschlafen kann, wenn sie eine Hand hält. Manchmal dauert es eine Stunde, bis mein Mann sich wieder aus dem Zimmer schleichen kann. Und den Mittagsschlaf verweigert sie neuerdings in der Kita auch. Mit dem Ergebnis, dass ich jeden Tag eine trotzende und mies gelaunte Lena abhole und der Abend für die ganze Familie gelaufen ist. Immerhin gibt es auch Lichtblicke und an manchen Tagen gelingt es dann überraschend gut, sie hinzulegen."

Alexandra, Mutter von Jonas (3 Jahre)

„Jonas war nie ein guter Schläfer, aber wir hatten uns bereits damit abgefunden, dass wir mindestens einmal nachts aufstehen müssen, um nach unserem schreienden Sohn zu sehen. Doch in letzter Zeit haben wir massive Probleme mit dem Einschlafen. Kaum ist er im Bett, schreit er schon. Zuerst will er, dass ich mehr Geschichten vorlese. Dann will er ständig etwas trinken. Das können pro Abend gut 500 ml werden. Einfach um Zeit zu schinden. Erst kürzlich hat er dann

gesagt, dass er Angst hätte, wenn es dunkel ist. Also haben wir eines dieser Kindernachtlichter in die Steckdose gesteckt. Ohne Erfolg. Wir haben angefangen, die Türe von seinem Zimmer einen Spalt offen zu lassen, während im Flur das Licht brannte. Ohne Erfolg. Er wird regelmäßig panisch, wenn ich sein Zimmer verlasse und jeden Abend geht das Spiel einige Minuten länger. Inzwischen dauert unser Bett-geh-Zirkus fast zwei Stunden und am Ende schläft Jonas dann schluchzend ein, was mir als Mutter in der Seele weh tut. Ich kann nur hoffen, dass es eine Phase ist und bald vorüber ist.“

Das Interview:

Frau Huber, warum ist Schlaf für Kinder so wichtig?

Schlaf dient der körperlichen Erholung und ist vor allem für Kinder sehr wichtig, weil ihre Gehirnentwicklung noch im vollen Gange ist. Beim Schlaf können vor allem die Sinne ausruhen, weil das Gehirn nachts nur eingeschränkt funktioniert.

Wie viel Schlaf ist für Kinder gesund, wann ist es zu viel und wann zu wenig?

Wie groß das „Schlummerspektrum“ bei Kindern ist, hängt von der Reife des Gehirns ab. Neugeborene verschlafen meist den ganzen Tag, doch im Laufe der ersten Monate gewöhnen sie sich an einen Tag-Nacht-Rhythmus und verlagern den Schlaf mehr und mehr auf die Nacht. Bis etwa zum ersten Geburtstag schlafen die meisten noch zweimal am Tag, danach stellen sich die meisten Babys auf einen einzigen Tagesschlaf, den Mittagsschlaf, um.

Das durchschnittliche Schlafbedürfnis pro Tag sinkt im Laufe der Zeit, angefangen von 16-18 Stunden bei den Neugeborenen über etwa 12 Stunden bei den Ein- bis Vierjährigen bis hin zu 9-10 Stunden bei Teenagern. Unerforscht ist jedoch bislang, wie sich Schlafentzug über einen langen Zeitraum auswirken würde.

Auch kurzfristige Schlafdefizite schaden nicht. Eine Studie der Freiburger Uniklinik mit Pubertierenden hat ergeben, dass Schlafmangel über vier Nächte keinen Einfluss auf deren Gedächtnisleistung hatte, da die Tiefschlafdauer zur „Reparatur des Gehirns“ dennoch bei allen Teilnehmern konstant blieb.

Haben schon die Kleinsten einen Schlafrhythmus?

Sehr junge Babys schlafen noch sehr unregelmäßig und der Schlaf ist dominiert vom „Traumschlaf“ (sog. REM-Schlaf). Ein bestimmter Wach-Ruhe-Rhythmus spielt sich meist erst nach dem vierten Lebensmonat ein. Mit zunehmendem Alter nimmt dann der Traumschlaf gleichmäßig ab und die Anteile des Tiefschlafs wachsen, in dessen Verlauf die „Festplatte“ des Gehirns gereinigt wird und damit

am nächsten Tag wieder aufnahmebereit ist. Vor allem Kleinkinder im Kindergartenalter schlafen besonders tief.

Bei Teenagern verschiebt sich auch der Schlafrhythmus nach hinten, d.h. sie sind morgens später leistungsfähig und abends länger wach, weshalb Schlafforscher immer wieder fordern, erst um 8.30 oder 9.00 Uhr mit der Schule zu beginnen. Nachmittags folgt bei Teenagern ein weiteres Leistungshoch.

Welche Tipps geben Sie Eltern, deren Kinder noch nie durchgeschlafen haben? Wie gelingt das? Und wie geht man mit Einschlafschwierigkeiten bei Kleinkindern um?

Feste Schlafenszeiten sind sehr wichtig und Sie sollten 10 bis 30 Minuten zusätzlich einplanen, in denen Sie sich Ihrem Kind widmen, jedoch in einer ruhigen Atmosphäre. Das Kind muss die Grenzen dieser besonderen Zeit genau kennen und wissen, dass es sie nicht überschreiten kann. Wenn Sie auf seine Bitte um mehr Saft oder weitere Geschichten eingehen, zieht es daraus den Schluss, dass es die Schlafenszeiten nicht einhalten muss.

„Mein Kind ist nachts immer hungrig und will ständig gefüttert werden. Ich bin total fertig.“

Diese Beschwerde weist auf übermäßiges Stillen oder Füttern in der Nacht hin. „Übermäßig“ kann bei Säuglingen mehrmaliges Füttern während der Nacht und bei Kindern ab dem 6. Monat einmaliges nächtliches Füttern bedeuten. Mehr als 230 ml Flüssigkeit braucht ein Kind ab etwa 6 Monaten dabei nicht unbedingt. Dies trifft auch auf Kinder zu, die nachts öfter als ein- oder zweimal bzw. länger als 2 bis 3 Minuten gestillt werden wollen. Es ist Aufgabe der Eltern, dem Kind beizubringen, zu angemessenen Zeiten Hunger zu entwickeln.

Reduzieren Sie allmählich das Füttern in der Nacht. Bei einem Säugling, der an nächtliches Stillen im Abstand von 1 ½ Stunden gewöhnt ist, sollte der Abstand in der ersten Nacht auf 2 Stunden, in der zweiten auf 2 ½ usw. gestreckt werden, bis sich das Stillen schließlich ganz erübrigt. Falls Sie Ihr Kind mit der Flasche füttern, können Sie alternativ die Nahrungsmenge pro Nacht um ca. 30 ml reduzieren.

„Ich bin vollkommen erschöpft. Ich muss mein Kind jedes Mal in den Schlaf wiegen, egal ob am Tag oder in der Nacht. Wenn es nachts aufwacht, schläft es erst wieder ein, wenn ich es im Arm halte.“

Wenn Sie sich in dieser Klage wiedererkennen, kann es sein, dass Ihr Kind das Einschlafen mit bestimmten Erwartungen in Verbindung bringt, wie z.B. geschaukelt, gestillt und/oder während dem Einschlafen im Arm gehalten zu werden. Wenn mit dem Einschlafen assoziierte Handlungen, Personen oder Gegenstände fehlen, ist das Kind dagegen nicht in der Lage, einzuschlafen. Oft fühlen sich El-

tern bei dem nächtlichen Aufwachen der Kinder, was vor allem in bestimmten Schlafphasen (REM-Phase) mehrmals passiert, genötigt, das Kind wieder zum Einschlafen zu bringen, dabei wird dieses von der Hilfe der Eltern abhängig. Es weiß nicht, wie es auf sich allein gestellt wieder einschlafen kann. Eltern müssen jedoch wissen, dass Kinder selbständiges Einschlafen lernen können und wollen, soweit sie die Gelegenheit dazu erhalten. Selbstverständlich soll das Schreien des Babys nicht ignoriert werden und Sie sollten sich stets vergewissern, dass es dem Baby gut geht. Erst dann kann man damit beginnen, die Schlafprobleme zu lösen. Dabei müssen Sie sich unbedingt klarmachen, dass sie Ihr Kind nicht vernachlässigen, wenn Sie nicht sofort eingreifen.

Bei einem Schnuller zur Beruhigung sollte man beachten, dass er sich als assoziatives Hilfsmittel (an Stelle z.B. des nächtlichen im Arm halten) nicht eignet, da er ab etwa dem 6. Lebensmonat nachts ständig aus dem Mund fällt. Eine Decke oder ein Plüschtier sind da sehr gut geeignet, da das Kind diese nach dem Aufwachen im Bett besser wiederfindet.

Die im Folgenden beschriebene Methode hilft Kindern im Alter zwischen 6 Monaten und 3 Jahren, selbständiges Einschlafen zu erlernen.

Legen Sie das Kind nach ruhigen, schlafvorbereitenden Ritualen hin und verlassen Sie dann das Zimmer. Auf Wunsch des Kindes kann ein gedämmtes Licht brennen. Sollte es länger als 2 Minuten schreien, kehren Sie in das Kinderzimmer zurück. Schalten Sie aber das Licht NICHT an und heben Sie das Kind NICHT aus dem Bett. Gehen Sie auch auf Bitten nach Saft oder weiteren Geschichten nicht ein und legen Sie sich nicht zu ihm. Trösten Sie das Kind mit ein paar Worten oder legen Sie ihm die Hand auf die Schulter, um zu zeigen, dass es sich nicht verlassen fühlen muss. Gehen Sie dann schnell wieder hinaus. Bleiben Sie NICHT länger als 1 bis 2 Minuten im Raum! Wenn das Kinder weiterhin ruft oder weint, lassen Sie nun mehr Zeit verstreichen, bevor Sie wieder zu ihm gehen. Der folgende Zeitplan gibt eine kleine Hilfestellung für Ihr Verhalten und bei konsequentem Vorgehen kann der Erfolg schon nach drei Nächten eintreten.

Wartezeiten	**1.**	**2.**	**3.**	**4. +**
Nacht 1	2 min	5 min	10 min	15 min
Nacht 2	5 min	10 min	15 min	20 min
Nacht 3	10 min	15 min	20 min	25 min
Nacht 4	15 min	20 min	25 min	30 min
Nacht 5	20 min	25 min	30 min	30 min

+ die Zeiten bleiben bei allen folgenden Fälle gleich

Wie wichtig ist der Mittagsschlaf? Kann man auch darauf verzichten?

Experten raten, den Mittagsschlaf bis zum vierten Lebensjahr fortzusetzen, doch das ist oft etwas Individuelles. Wenn Kinder abends nicht mehr zur Ruhe finden oder später einschlafen als gewohnt, ist es Zeit, den Mittagsschlaf zu reduzieren bzw. ganz einzustellen.

Was raten Sie Eltern, wenn bei dem Kind plötzlich das Thema Angst akut wird?

Ältere Kinder haben manchmal Schwierigkeiten mit dem Einschlafen, weil sie sich im Bett fürchten. Falls Sie die Gewohnheit haben, sich mit Ihrem Kind zusammen hinzulegen, um ihm beim Einschlafen zu helfen und ihm nun selbständiges Einschlafen beibringen wollen, sollten Sie konsequent (zu allen Schlafenszeiten und beim nächtlichen Aufwachen!) die Methode der Desensibilisierung ausprobieren:

Erklären Sie Ihrem Kind, dass Sie sich in die Nähe seines Bettes auf einen Stuhl setzen und dort warten, bis es eingeschlafen ist. Vergrößern Sie dabei jeden Tag den räumlichen Abstand zwischen dem Kinderbett und Ihrem Stuhl in Richtung der Tür. Rücken Sie Nacht für Nacht näher zur Tür und stellen Sie schließlich den Stuhl außerhalb des Kinderzimmers auf. Bei Kindern, die das Bett nicht verlassen, kann die Tür offen stehen. Bei Kindern, die aufstehen, muss die Tür geschlossen werden. Bis sich Erfolg einstellt, können 1 bis 3 Wochen vergehen. Positive Bestätigung und Belohnungen – wie z.B. kleine Preise – können den Lernprozess beschleunigen.

Was kann man noch zur Förderung eines gesunden Schlafs tun?

Legen Sie eine feste Schlaf-/Wachroutine fest und sorgen Sie für die konsequente Einhaltung vorgegebener Zeiten.

Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind vor dem Zubettgehen entspannt und sich damit auf das Schlafen vorbereitet.

Kümmern Sie sich vor dem Zubettgehen persönlich um Ihr Kind und benutzen Sie Fernsehen und Videofilme nicht als Ersatz für Ihre persönliche Fürsorge.

Überprüfen Sie, ob die benutzten Tele-, Video- und Computerspiele für das Alter Ihres Kindes geeignet sind.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht einschläft, während sie im die Flasche geben, es stillen oder im Arm halten, sondern legen Sie es in sein Bett.

Geben Sie Ihrem Kind keine koffeinhaltigen Getränke (z.B. Cola).

Weiterführende Informationen:

* Faltblatt der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V.

„Mein Kind schläft nicht“ zum Download unter:

www.dgkj.de/uploads/media/Mein_Kind_schlaeft_nicht.pdf

* Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin bietet Informationen unter anderem zu Schlafstörungen und Schlafproblemen bei Kindern unter

www.charite.de/dgsm/dgsm an.

Auf dieser Homepage einfach in der Schnellsuche „Kinder“ eingeben. Die DGSM weist auch eine Liste aller akkreditierten Schlaflabore in Deutschland aus, so auch in Konstanz (www.somneon.com) und Wangen.

*Adressverzeichnis von Beratungs- und Kontaktstellen bei Schrei-, Schlaf-, Still- und Fütterproblemen

www.trostreich.de/service/Adressen/adressen.html

* Das Krankenhaus Porz ist eine der ersten schlafmedizinischen Einrichtungen für Säuglinge und Kinder in Deutschland und bietet auf seiner Internetseite viele Infos:

www.khporz.de/fachbereiche/kinderklinik/leistungsspektrum/schlafmedizin/

* Sehr interessanter Artikel des Verhaltensbiologen Joachim Bensel zum Säuglingsschlaf:

www.liga-kind.de/fruehe/404_bensel.php

* Das Sandmännchen gehört in vielen Familien zum täglichen Abendritual und damit man auch unterwegs nicht auf das beliebte kleine Männchen mit weißem Bart und rotem Spitzhut verzichten muss, haben wir zum Schluss noch den QR-Code der neuen Sandmännchen-App für euch! Gute Nacht!

Bitte beachten Sie auch unseren Abend zum Thema Schlafen am Di, 18. März 2014 um 20:00 Uhr mit Frau Huber. (LW), (OF)

Familientreff INSEL e.V.
Meistershofener Str. 11a
88045 Friedrichshafen
Tel. : 07541/ 75150
Fax : 07541/ 372452
info@familientreff-insel.de

Wir möchten Mitglied des Vereins werden. - BITTE VOLLSTÄNDIG UND DEUTLICH SCHREIBEN! -

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon, Handy: _____

Email-Adresse: _____

Partner und Kinder: (Bitte Vorname, Familienname und Geburtsdatum angeben)

_____ _____

_____ _____

Der Mitgliedsbeitrag beträgt jährlich 24,00 € (Juristische Pers.: 30 €)

Wir möchten freiwillig einen erhöhten Mitgliedsbeitrag in Höhe von _____€ entrichten.
Die Erhöhung kann jederzeit widerrufen werden.
Bei Eintritt nach dem 1. Juli erheben wir für das laufende Jahr die Hälfte des Jahresbeitrages.
Bei gewünschtem Austritt aus dem Verein geben Sie uns bitte eine **schriftliche** Kündigung.
Die Kündigungsfrist beträgt 4 Wochen zum Jahresende.

Familientreff INSEL e.V, Meistershofener Str. 11a, 88045 Friedrichshafen
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 14 ZZZ0 0000 2007 01
Mandatsreferenz

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Familientreff INSEL e.V, Zahlungen von meinem Kontomittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Familientreff INSEL e.V auf mein Kontogezogene Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen

Name, Vorname: _____

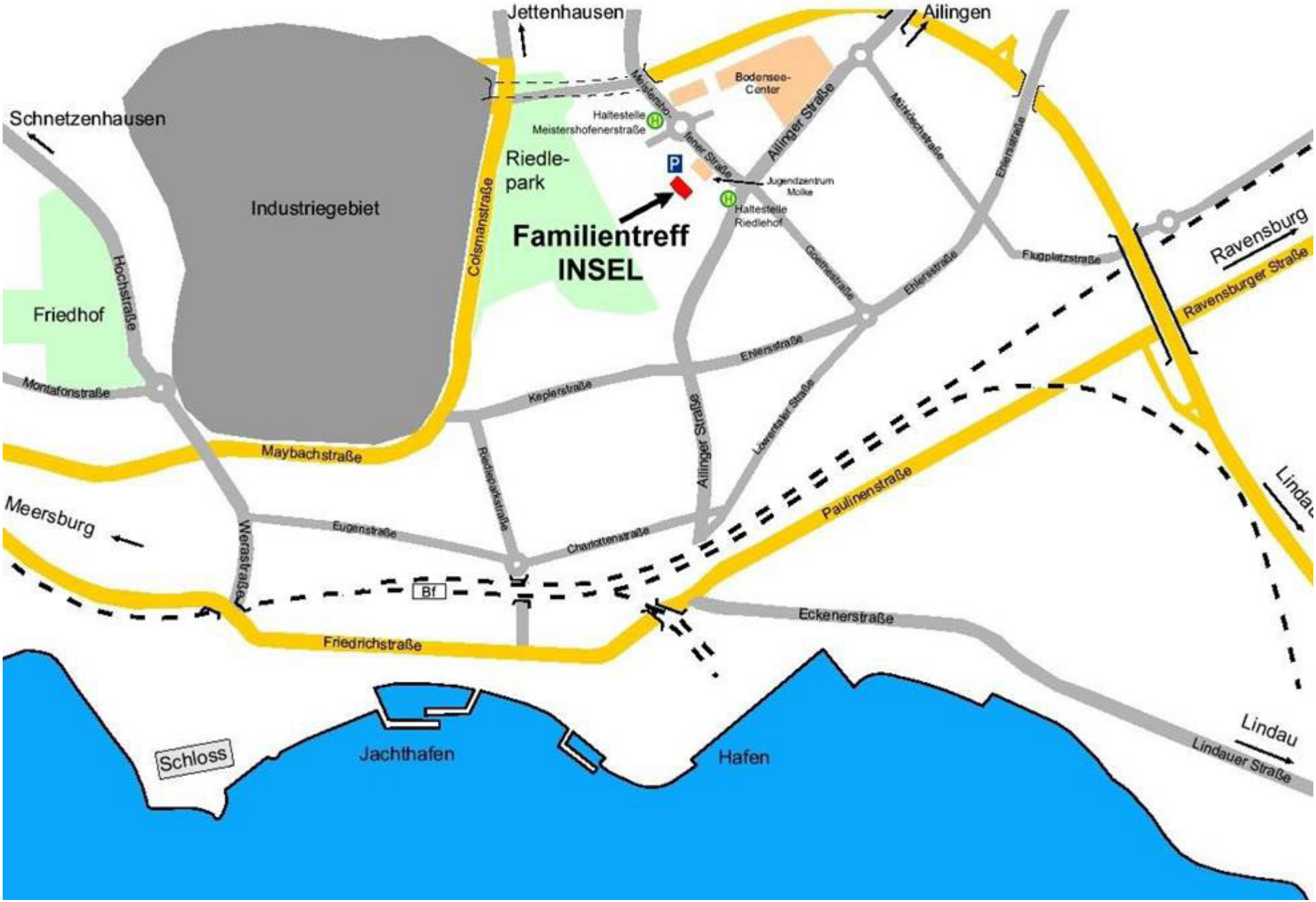
Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Kreditinstitut(Name/BIC) _____ _ _ _ _ _ _ _ _/_ _ _

DE (IBAN) _ _/_ _ _ _/_ _ _ _/_ _ _ _/_ _ _ _/_ _

Datum: _____ Unterschrift_____


Jettenhausen
Ailingen
Schnetzenhausen
Industriegebiet
Bodensee-
Center
Haltestelle
Meistershofenerstraße
Riedle-
park
Jugendzentrum
Molke
Haltestelle
Riedlehof
Familientreff
INSEL
Friedhof
Hochstraße
Colsmanstraße
Ailinger Straße
Mühlbachstraße
Ehlerstraße
Flugplatzstraße
Ravensburg
Ravensburger Straße
Goethestraße
Montafonstraße
Keplerstraße
Maybachstraße
Lorentaler Straße
Paulinenstraße
Meersburg
Eugenstraße
Charlottenstraße
Werastraße
Bf
Eckenerstraße
Friedrichstraße
Lindau
Lindauer Straße
Schloss
Jachthafen
Hafen