

Hilfe zur Selbsthilfe

Schlafcoach Hannah Leibert begleitet Eltern und Kinder auf dem Weg zu erholsamem Schlaf

Was, wenn eine der natürlichsten Sachen der Welt – der Schlaf – zu einer Belastung für die ganze Familie wird? Schlafmangel kann beim Kind und seinen Eltern nicht nur die Vitalität am Tag, sondern noch weitere vielfältige Begleiterscheinungen mit sich bringen. Hannah Leibert (BILD: LEIBERT) ist Mutter, staatlich anerkannte Erzieherin, Schlafcoach für Babys und Kleinkinder und somit die Hilfe für erholsame Nächte. Sie begleitet Familien mit einem bedürfnisorientierten, sanften und bindungsstärkenden Schlafcoaching auf dem Weg zu Entspannung und Schlaf für Kind und Eltern.



Frau Leibert, was versteht man unter Schlafcoaching?

Hannah Leibert: Ein Schlafcoaching bietet Hilfe zur Selbsthilfe. Es richtet sich an Familien, die unglücklich mit ihrer Schlafsituation sind. Die Eltern sollen dabei verstehen, welcher Grund hinter dem Verhalten ihres Kindes steckt. Dadurch möchte ich gemeinsam mit ihnen neue Herangehensweisen finden und individuelle Lösungswege entwickeln, um ihren Traum von ruhigen Nächten und/oder entspannten Einschlafsituationen zu ermöglichen.

Ich sehe mich hierbei als Prozessbegleiter, der den Eltern zwar Wissen vermittelt, aber auch ihr Selbstvertrauen im Umgang mit dieser schwierigen, sensiblen Situation stärkt, um hoffentlich langfristige Erfolge zu erzielen. Ziel soll sein, dem Kind sanft beizubringen, wie es entspannt in den Schlaf findet und altersentsprechend durchschlafen kann, ohne auf dem Weg dorthin überfordert zu sein, denn die Eltern begleiten es und bleiben im Kontakt mit ihrem Kind. Sie lassen es nicht unkontrolliert, alleine schreien. Es lernt dabei, dass es immer auf seine Eltern/Bezugspersonen zählen und vertrauen kann, da ihm unbedingt Sicherheit vermittelt werden muss.

Für wen eignet es sich? Und ab welchem Punkt sollten Eltern über ein Schlafcoaching nachdenken?

Leibert: Wenn Eltern und Kinder durch die Schlafsituation in Stress geraten und/oder sich ausgelaugt

fühlen, weil sie aus verschiedensten Gründen ständig übermüdet sind. Eltern, deren Kinder schon immer schlechte Schläfer waren, die allerdings lernen möchten, was es braucht, um ihrem Kind – und dadurch sich selbst – einen guten und erholsamen Schlaf zu verschaffen. Das Angebot richtet sich an Familien mit Babys ab sechs Monaten, die an ihrer Schlafsituation etwas ändern und dabei Unterstützung und Begleitung möchten. Der Zeitpunkt für einen geeigneten Start in ein Schlafcoaching ist genau wie jede Familie, jedes Kind und jedes Schlafcoaching individuell und ist sicherlich stark von der Belastbarkeit der Eltern abhängig. Manche Eltern möchten frühzeitig beginnen, da ihnen bewusst ist, dass sie sich auf einem Weg befinden, der sie nicht an ihr gewünschtes Ziel bringt. Andere kommen etwas später, wenn sie die Kraft verlässt und sie sich nach Hilfe sehnen.

Wie läuft Ihre Beratung ab?

Leibert: Am Anfang steht ein telefonischer Erstkontakt mit Informationsaustausch über das bestehende Problem, indem die Eltern und ich entscheiden, ob wir uns eine Zusammenarbeit gut vorstellen können und ob es überhaupt Sinn macht, ein Schlafcoaching durchzuführen. Anschließend führen die Eltern Protokoll, sie halten eine Woche lang den Tagesablauf (Schlafzeiten, Essen, Spielphasen) fest. Nach der Auswertung finden zwei Gespräche statt, in denen ich viele Fragen stelle, um die Familie und ihre Erwartungshaltung kennenzulernen. Nach dem Analysegespräch werden die Eltern das Schlafproblem ihres Kindes verstehen und erste eigene Lösungsideen entwickeln. Bei dem folgenden Coachinggespräch sprechen wir detailliert über das Thema Schlaf ihres Kindes und darüber, an welcher Stelle es Veränderungen braucht. Gemeinsam erarbeiten wir einen individuellen Schlafförderplan, der zu dem Kind und der Familie passt. Die Eltern sind und bleiben die ganze Zeit die Experten für ihr Kind! Zur Evaluierung biete ich bei Buchung eines Schlafcoachingpakets nachfolgend drei Termine an, in denen auftretende Fragen oder weiteres Vorgehen nochmals besprochen werden können.

Hat die Corona-Pandemie Einfluss auf Ihre Arbeit?

Leibert: Die Corona-Pandemie brachte neben dem Virus weitere unschöne Nebeneffekte mit sich, die Last auf den Schultern der Eltern ist durch den fehlenden Freizeitausgleich zum Stressabbau, soziale Isolation, die Arbeit von Zuhause und der gleichzeitigen Kinderbetreuung immer größer geworden. Bestehende Schlafprobleme wurden dadurch eher schlimmer, bei manchen Familien sind erst welche entstanden. Die Arbeit von uns Schlafcoaches ist in meinen Augen noch bedeutender geworden. Um den Familien weiterhin helfen zu können, biete ich alle Gespräche auch über Online-Meetings an. Auch Hausbesuche sind einhergehend mit den letzten Lockerungen von Bund und Ländern (mit einem nachgewiesenen, aktuellen, negativen Schnelltest) wieder möglich.

Haben Sie einen Tipp, wie sich Eltern mit schlecht schlafendem Baby oder Kleinkind verhalten sollen?

Leibert: Ganz wichtig finde ich es, die Eltern in ihrer natürlichen Intuition zu stärken. Meistens haben Eltern ein gutes Bauchgefühl für ihr Kind, lassen sich aber durch eigenen Druck beziehungsweise Erwartungen oder von liebevoll gemeinten Ratschlägen durch außenstehende Personen beeinflussen und verunsichern. Für Kinder mit Schlafproblemen nehmen Regelmäßigkeiten einen hohen Stellenwert ein. Die Eltern sollten einfache Routinen und Rituale in Tag und Nacht einführen, das gibt den Kindern Sicherheit und Orientierung im Alltag.



Infobox

Traumwerk Schlafcoaching
 Hannah Leibert
 leiberthannah@gmail.com
 Telefon: 0151/20 18 20 91
 www.traumwerk-schlafcoaching.com
 Facebook: Traumwerk Schlafcoaching
 Instagram: @traumwerk.schlafcoaching



Mmmmh ... Urlaub

Bulgarien · Kranevo · Effect Algara Beach ****
 7 Tage · Doppelzimmer · All Inclusive
 z. B. am 21.8.21 ab Frankfurt · Familienpreis* ab **3.150 €**

Mallorca · Sa Coma · Protur Badia Park ****
 7 Tage · Appartement · All Inclusive
 z. B. am 23.8.21 ab Frankfurt · Familienpreis* ab **2.924 €**

Spanien · Torrox · Iberostar Malaga Playa ****
 7 Tage · Juniorsuite Meerblick · Halbpension
 z. B. am 19.8.21 ab Frankfurt · Familienpreis* ab **3.602 €**

schauinsland reisebüro

FLEXIBEL GEBUCHT IN DEINEM REISEBÜRO

schauinsland-reisebüro
 0607 - Das Quartier · 68161 Mannheim
 0621 17896 725 · mannheim@schauinsland-reisebuero.de

* Preise für 2 Erwachsene und 2 Kinder inklusive Flug und Hoteltransfer gültig für die Sommersaison 2021
 Veranstalter: schauinsland-reisen gmbh · Stresemannstraße 80 · 47051 Duisburg