

Vorwort

Kindern dabei zu helfen, gut zu schlafen, sich erholt und wach dem Tage mit seinen vielfältigen Neuigkeiten widmen zu können und dazu die Eltern zu erleben, die aufgrund eines ruhigen Nachtschlafs nun wesentlich entspannter den Erziehungsaufgaben und den Alltagsaufgaben nachkommen können, ist äußerst befriedigend und macht zudem Spaß.

Therapie für Kinder ist eine spezielle Herausforderung, da Kinder nicht nur durch Gespräche und Einsicht zu einem veränderten Verhalten finden. Das bedeutet, dass die Therapie für die Kinder anregend, spannend und unterhaltsam sein, zugleich jedoch auch genau Folgendes beinhalten muss: dass die Kinder umlernen, dass sie lernen, mit den eigenen Ängsten zurechtzukommen, lernen, alleine bleiben zu können, lernen, Grenzen und auch Regeln einzuhalten. Bei all dem ist es mir immer ein Anliegen, den Kindern geeignete Mittel an die Hand zu geben, um die Probleme selbst zu lösen. So können sie ihre Selbstwirksamkeit erhöhen und wissen, welche Strategien sie in zukünftigen Situationen, die evtl. doch wieder auch Irritationen bezüglich des Schlafes mit sich bringen, einsetzen können.

Dieses Manual ist für Therapeuten konzipiert, die Kindern im Alter zwischen 5 und 10 Jahren helfen wollen, besser und gesünder zu schlafen. Es umfasst alle Techniken und Vorgehensweisen, die bereits evaluiert wurden. Das Besondere ist der Einsatz von einem Stoffleoparden, Kalimba, durch den die Kinder spielerisch in der Therapie Unterstützung erhalten. Durch diese Vorgehensweisen sind all die oben genannten Ziele vereint: Das Kind hat Unterhaltung, es kann selbstständig damit arbeiten, es ist in der Lage, das Gelernte leichter zu behalten und die Techniken sind einfach. Damit die Eltern die Kinder optimal unterstützen können, werden diese in das therapeutische Vorgehen integriert und über sinnvolle und schlafförderliche Erziehungsstrategien unterrichtet.

Dieses Buch ist nun das Resultat von einigen Jahren Arbeit. Neben der Idee ist für die Umsetzung ein gutes Team notwendig, das immer wieder bereit ist, die Dinge zu hinterfragen, auch Kleinigkeiten nochmals zu ändern und an allen möglichen Ecken und Enden mit anzupacken. Auf diesem Wege war eine Vielzahl an Personen beteiligt und all diesen möchte ich danken. Unter anderem waren hierbei Barbara Schwerdtle, Vivien Schwedler, Dominika Kullessa, Helen Gosemärker, Victoria Weltzer, Vesna Milicevic, Julia Wahl, Marco Gulewitsch und besonders Kerstin Velten-Schurian sowie weitere Mitarbeiter und Praktikanten der ersten Stunde wie Peter Heinrich tätig, die immer und immer wieder um Verbesserung bemüht waren. Herzlichen Dank für diese Unterstützung.

Tübingen, Juli 2013

Angelika A. Schlarb