

Digitale Sprechstunde zum Thema:

Schlafstörungen und Bedürfnis – zwischen Training und Bedürfnisorientierung

Termin: 11.11.2026 von 14:00 bis 16:00 Uhr

Referentinnen: Dr. med. Margret Ziegler
Ruth Wollwerth de Chuquisengo

Inhalt:

Schlafstörungen sind im Säuglings- und Kleinkindalter mit über 20 % häufig. Sie können bei Persistenz zu einer Schlafdeprivation des Kindes mit möglichen Auswirkungen auf die Entwicklung führen und bei den Eltern eine massive Erschöpfung verursachen. Eltern wünschen sich eine sanfte Veränderung hinsichtlich selbstständigen Ein- und Durchschlafens ihres Kindes, sie möchten ihr Kind nicht überfordern, sind aber an ihren körperlichen und psychischen Belastungsgrenzen.

Diagnostisch steht eine Evaluation des kindlichen Schlafbedarfs und Schlafgewohnheiten im Vordergrund, neben differentialdiagnostischem Ausschluss von kindlichen Erkrankungen, die den kindlichen Schlaf beeinträchtigen könnten. Auf elterlicher Seite gilt es Erziehungsvorstellungen und -wünsche neben elterlichen Belastungsfaktoren zu verstehen.

In Beratung und Therapie werden die kindliche Schlafphysiologie mit den Eltern besprochen und die kindlichen Befunde, z.B. mit seinem individuellen Schlafbedarf eingeordnet. Es dreht sich rasch um die Frage, was Eltern ihrem Kind in der Einschlafsituation, hin zu selbstständigem Einschlafen zutrauen, welche zunächst kleinsten Schritte sie sich mit ihrem Kind vorstellen können.

Viele Eltern sind vor dem Hintergrund der bedürfnisorientierten Erziehung verunsichert, was sie sich und ihren Kindern zutrauen können und brauchen für diese Umstellung eine engmaschige Begleitung bei der die Eltern-Kind-Beziehung im Vordergrund steht.

Dr. med. Margret Ziegler, Kinder- und Jugendärztin, Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeutin. Oberärztin im kbo-Kinderzentrum München für die Abteilung Frühe Entwicklung und Kommunikation für die ambulante und stationäre Versorgung und die „Münchener Sprechstunde für Schreibabys“. Dozentin und Supervisorin für Eltern-Säuglings-Kleinkind-Beratung und Psychotherapie.

Ruth Wollwerth de Chuquisengo, Dipl. Psychologin, Psych. Psychotherapeutin (TP). Langjährige Tätigkeit in der „Münchener Sprechstunde für Schreibabys“; Weiterbildungsleitung, Dozentin und Supervisorin für IESK-B und IESK-P.