Nationales Zentrum Frühe Hilfen

Name der Familie _____ Datum _____

Verlauf der Betreuung

Modul 3

Vertiefende Einschätzung: Selbstfürsorge (Bezugsperson)

Schlafhygiene + Ruhe

Person _____ **Situation** _____

Die Person ...	Nicht relevant	Trifft zu	Trifft zum Teil zu	Trifft nicht zu	Anmerkungen
... hat die Möglichkeit, regelmäßig und ihrem Bedarf entsprechend zu schlafen.	☐	☐	☐	☐	
... hat erholsame Ruhe- und Schlafenszeiten.	☐	☐	☐	☐	
... kann Schlafdefizite ausgleichen.	☐	☐	☐	☐	
... achtet auf eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung.	☐	☐	☐	☐	
... nimmt sich Zeit zum Durchatmen, Erholen und Kraft tanken.	☐	☐	☐	☐	

Handlungsbedarf

© Nationales Zentrum Frühe Hilfen (NZFH) in der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Kooperation mit dem Deutschen Jugendinstitut e. V. (DJI).
Das Material wurde gefördert aus Mitteln der Bundesstiftung Frühe Hilfen in Trägerschaft des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). | www.fruehehilfen.de/dokuvorlage, https://doi.org/10.17623/NZFH:Doku-M3_B2_Selbst_Schlaf