

Lübecker Nachrichten 18.-19. August 2019

Mein Kind schläft nicht

In Bad Oldesloe gibt es jetzt eine Selbsthilfegruppe, die sich zweimal im Monat trifft – Die Teilnahme ist kostenlos

Von Sandra Freundt

Bad Oldesloe. Wenn Kinder abends nicht zur Ruhe kommen, nicht einschlafen wollen oder können und nachts immer wieder wach werden, kann das Eltern oft zum Verzweifeln bringen.

In Bad Oldesloe gibt es seit Mai eine Selbsthilfegruppe zu diesem Thema. Jeweils am ersten und dritten Mittwoch des Monats steht die Tür im Haus der Begegnung in der Zeit von 15.30 bis 16.30 Uhr für Betroffene und ihre Kinder offen. Das Alter der Kinder ist dabei nicht eingeschränkt, schließlich kann es Schlafstörungen in jeder Entwicklungsphase geben. Ins Leben gerufen wurde die Gruppe als Gemeinschaftsaktion vom Familienzentrum der Evangelisch-Lutherischen Kirchengemeinde Bad Oldesloe und

„
Allein
das Reden
hat schon
geholfen.

Melanie Eiche
betroffene Mutter
aus Bad Oldesloe



Melanie Eiche mit ihren beiden Kindern. Ihre Tochter hatte starke Ein- und Durchschlafprobleme. Gespräche haben der jungen Mutter geholfen, die mit der Gründung einer Selbsthilfegruppe nun auch andere Betroffene unterstützen möchte.

FOTO: SANDRA FREUNDT

dass Melanie Eiche sämtliche Aktivitäten mit ihrer wissbegierigen Tochter erst einmal einstellte.

Erholungsphasen sind wichtig

Bei Monika Wiborny fühlte sie sich allerdings verstanden und gut aufgehoben. „Allein das Reden hat schon geholfen. Da hab' ich mir gedacht: Ich werde doch nicht die einzige mit diesen Problemen sein und

habe die Gründung einer Selbsthilfegruppe auf den Weg gebracht“, berichtet die Mutter. Die Schrei-Baby-Ambulanz und die Familienberatung waren begeistert von der Idee und unterstützten diese sofort. Inzwischen kommen bereits drei Mütter mit ihren Kindern zu den Treffen, es gibt Kaffee und Kaltge-

tränke sowie Kekse – und für die Kleinen inzwischen eine Betreuung. Auch Monika Wiborny ist immer mal vor Ort und steht mit Rat und Tat zur Seite.

Melanie Eiche hat dabei festgestell, dass den Teilnehmern diese Gespräche und das gegenseitige „sich austauschen“ – genau wie ihr damals – bereits helfen. Sie selbst freut sich stets auf diese Zusammenkünfte, auch wenn in ihrer Familie „das Schlimmste“ überstanden ist: Nach einem Jahr Ergo-Therapie kann Janne das Erlebte des Tages besser verarbeiten und kommt

abends dadurch leichter zur Ruhe. Auch, dass Janne inzwischen den Kindergarten besucht, hilft. So hat Melanie Eiche ihre Erholungsphasen, um wieder Kraft zu tanken.

Ihr Wunsch wäre daher, dass sich die Teilnehmer der Gruppe vielleicht auch irgendwann durch wechselseitige Kinderbetreuung unterstützen, so dass jedes Elternteil mal etwas Entlastung im Alltag hat. „Man darf sich nicht scheuen, Hilfe anzunehmen“, erklärt Melanie Eiche. Sie hofft daher, dass sich weitere Betroffene (gerne auch Väter) trauen, an den Treffen teilzunehmen und betont: „Wie alt die Kinder sind und welche Schlafstörung vorliegt, ist dabei egal, bei uns ist jeder willkommen.“

Info Das nächste Treffen ist am Mittwoch, 21. August, von 15.30 bis 16.30 Uhr im Haus der Begegnung, Poggenseer Weg 28, in Bad Oldesloe. Die Teilnahme kostet nichts.

der Schrei-Baby-Ambulanz auf Initiative von Melanie Eiche.

Die 34-jährige gehört zu den Betroffenen, Tochter Janne (heute vier) hatte bereits als Säugling Ein- und Durchschlafprobleme. „Erst schlief sie schwer ein, dann wurde sie nachts immer wieder wach, in den schwersten Zeiten alle zwanzig Minuten“, erinnert sich Melanie Eiche. Zuerst machte sie sich nicht verrückt. Erst als Janne so sieben, acht Monate alt war und sich nichts gebessert hatte, ließ die Stubbendorferin ihre Tochter untersuchen. „Aus medizinischer Sicht war alles in Ordnung, geholfen hat mir das aber nicht.“

Schließlich fand Eiche den Weg zu Monika Wiborny von der Schrei-Baby-Ambulanz. „Wir haben viele Prozedere ausprobiert, doch so richtig gewirkt hat nichts, Janne hat Schlafstörungen blieben bestehen“, erzählt die Kunden-Services-Managerin. Inzwischen war die Kleine durch den fehlenden Schlaf auch tagsüber so quengelig,