



Aus Ihrer Verbandsgemeinde Simmern - Rheinböllen

IN DIESEM  
HEFT



SCHLAFEN IST  
WICHTIG  
SEITE 1

DER  
NACHTSCHRECK  
SEITE 2

KÖNNEN KINDER  
SCHLAFEN  
LERNEN?  
SEITE 3



AKTUELLES &  
LESETIPP

# KiSA POST

FAMILIE POKI  
FRAGT:

*Unsere 3-Jährige  
schläft schnell ein,  
aber  
wacht nachts  
mit einem  
lauten Schrei auf.  
Ist ein  
Nachtschreck  
normal?*



## SCHLAF KINDLEIN, SCHLAF...

DER KINDLICHE SCHLAF - WECKEN: JA/NEIN? -  
SCHLAFROUTINEN - SCHLAFEN LERNEN - LESETIPP -  
VERANSTALTUNGEN AUS IHREM SOZIALRAUM





Um wie dieses Koalabärchen tief und fest schlafen zu können, brauchen Kinder kuschelige Nähe und liebevolle Begleitung. Das Wissen, dass sie nicht allein sind, fördert ihren Schlaf.

## GUTER SCHLAF IST WICHTIG FÜR ELTERN & KIND:

- Der Körper erholt sich
- Das Gehirn entwickelt sich weiter
- Der Tag und die Erlebnisse werden verarbeitet
- Konzentration und Lernfähigkeit verbessern sich

➔ *Mehr auf Seite 4*

**F** *„Ich möchte, dass mein Kind in der Nacht schläft, tagsüber wecke ich es daher lieber.“*

Vorschlafen, Nachschlafen – das funktioniert nicht. Schlaf kann nicht aufgeschoben werden. Häufig steckt hinter dem Wecken die Hoffnung, dass Kinder abends schneller einschlafen oder besser durchschlafen. Aber Klein-

Kinder brauchen ausreichend Schlaf, um Erlebtes zu verarbeiten. Regelmäßige Schlafverkürzung kann den Schlaf-Wach-Rhythmus stören. Tipp: Der Tagesablauf sollte den Schlaf des Kindes nicht beeinträchtigen.

**F** *Familie Poki* ist unsere fiktive Familie, die oft Fragen zu alltäglichen Themen hat. In dieser Ausgabe will sie mehr zum Thema Schlaf erfahren.

**F**

*„Mein Kind will nicht schlafen, aber ich merke, dass es total müde ist. Was tun?“*

Wenn ein müdes Kind nicht schlafen will, ist es wichtig, geduldig zu bleiben und zu helfen. Eine ruhige Atmosphäre mit gedämpftem Licht und leiser Musik kann dabei unterstützen, zur Ruhe zu kommen. Es lohnt sich, selbst ruhig zu bleiben, denn das Kind spürt diese Energie und wird sich daran orientieren.

**F** *„Gerade abends ist unser Kind sehr aufgedreht. Es kommt einfach nicht zur Ruhe.“*

Übermüdete Kinder – auch wenn sie fit erscheinen – brauchen Unterstützung, um zur Ruhe zu kommen. Das Abendprogramm sollte ruhig und entschleunigt gestaltet werden. Es empfiehlt sich, Zeit in Abschalten und Durchatmen zu investieren, anstatt zu schnell durch den Abend zu hetzen.



**„Unsere 3-Jährige schläft schnell ein, aber wacht nachts mit einem lauten Schrei auf. Ist ein Nachtschreck normal?“**



Ein Nachtschreck ist ganz normal. Er beschreibt ein Phänomen, bei dem Kinder Schwierigkeiten haben, vom Tief- in den Traumschlaf zu wechseln.

Einen Nachtschreck sollten Eltern nicht durch Wecken unterbinden. Erste Hilfe zu Hause bietet:

- Ruhe bewahren
- In der Nähe des Kindes bleiben
- geduldig bleiben
- Tagesabläufe und Abendrituale reflektieren
- Bei Gesprächsbedarf Kinderarzt/in informieren oder bei der Kita-Sozialarbeit nachfragen

Obwohl das Kind schläft, kann es schreien, schwitzen und sogar die Augen offen halten. Wenn Eltern ihr Kind ansprechen, reagiert es nicht und am nächsten Tag erinnert es sich nicht daran, was in der Nacht passiert ist. Meist beruhigt sich das Kind nach wenigen Minuten und schläft weiter.



## JETZT IST SCHLAFENSZEIT



- Routinen, regelmäßiger Tagesablauf, feste Zeiten
- Wiederkehrende Abläufe
- Frühzeitig in die Routinen starten
- Entspannte Einschlafatmosphäre (gedimmtes Licht, kein Lärm, angenehme Raumtemperatur, keine Bildschirmmedien)



**„Unsere Routinen sind durch die Geburt unseres 3. Kindes sehr durcheinandergelassen. Unser 5-Jähriger benötigt eine lange Schlafbegleitung. Was sollen wir tun?“**

Nach größeren Ereignissen, wie Geburt, Ferien oder Familienurlaub, kann der Schlafrhythmus durcheinandergelassen werden. Vertraute Tagesroutinen und ruhige Abendrituale helfen dem Kind, zur Ruhe zu kommen und erleichtern den Übergang in den Schlaf.

### REFLEXIONSFRAGEN, DIE HELFEN KÖNNEN:



- Welche Signale sendet unser Kind, wenn es müde ist?
- Woran erkennen wir Müdigkeit (an uns selbst und am Kind)?
- Über- oder unterschätzen wir den Schlafbedarf unseres Kindes? Schätzen wir ihn richtig ein?

**F**

**"Wie bringe ich meinem Kind schlafen bei?"**

Babys und kleine Kinder müssen Schlaf nicht "lernen" wie eine Fähigkeit. Schlaf kommt von selbst und entwickelt sich mit der Zeit. Was Kinder dafür vor allem brauchen ist Sicherheit. Ein Kind schläft besser, wenn es sich geborgen und verstanden fühlt. Verlässliche Bezugspersonen, Nähe und ein feinfühliges Reagieren\* auf Bedürfnisse geben Sicherheit und Orientierung. Und genau dieses Gefühl hilft dem Kind, leichter zur Ruhe zu kommen und einzuschlafen.

Feinfühliges Reagieren\* bedeutet zum Beispiel:

- Auf Weinen oder Unruhe zeitnah zu reagieren
- Das Kind zu trösten und Nähe anzubieten
- Ruhig zu sprechen und Blickkontakt zu halten
- Signale wahrzunehmen (Müdigkeit, Überforderung)
- Verlässlich da zu sein und wiederkehrende Abläufe zu schaffen

Schlaftrainings sind oft weniger wirksam als eine verlässliche Begleitung und feste Routinen.



Schlaf entsteht nicht durch Training, sondern durch Sicherheit, Reife und Beziehung.

**"Wir haben schon so viel ausprobiert, was können wir noch machen, damit unser Kind schläft?"**

**F**

Feste Rituale helfen zusätzlich. Wiederkehrende Abläufe am Abend, wie zum Beispiel Baden, ein Buch gemeinsam anschauen, Vorlesen oder ein Lied singen, geben dem Kind Orientierung und Ruhe. So weiß das Kind: der Tag geht zu Ende, ich darf jetzt loslassen.



**F**

**"Sind Schlaftrainings gut für mein Kind?"**

Schlaftrainings können für Kinder sehr stressig sein. Wenn sie lange weinen und niemand sofort reagiert, fühlen sie sich schnell allein oder unsicher. Auch wenn ein Kind irgendwann aufhört zu weinen, heißt das nicht unbedingt, dass es sich wirklich beruhigt hat.



Kinder lernen Vertrauen, indem jemand da ist, wenn sie ihn brauchen. So entsteht sichere Bindung. Wenn sie nachts wach werden, kann bei Bedarf vor allem Nähe der Bezugsperson helfen, um wieder in den Schlaf zu finden. Feinfühliges Verhalten unterstützt den Schlaf mehr als feste Trainingsmethoden.

## AKTUELLES AUS IHREM SOZIALRAUM



### Der Ostergarten

**15.03. - 05.04.2026 | in den Räumen der Freien evangelischen Gemeinde Simmern**

Der Ostergarten nimmt die Besucher auf eine Zeitreise rund um Ostern mit. Dabei werden alle Sinne angesprochen.

Montag bis Freitag: zwischen 8 und 20 Uhr auf Anfrage für Gruppen

Samstags: von 14 bis 17 Uhr

Sonntags: von 12 bis 17 Uhr

Anmeldung: michael.lauff@feg-simmern.de oder 0175 5281363



### Ostern im Park

**21.04. - 06.04. | Tierpark Rheinböllen**

Im Tierpark finden im angegebenen Zeitraum verschiedene Osteraktionen für Groß und Klein statt. Besucher können sich auf eine fröhliche Ostereiersuche im Parkgelände freuen, bunte Ostereier färben und kreative Osternester basteln. Die Aktionen bieten Naturerlebnis und eine schöne Gelegenheit, gemeinsam Zeit mit der Familie zu verbringen.

Weitere Infos: tierpark-rheinboellen.de

### Stress und Mental Load im Familienalltag - was Eltern wirklich entlastet (kostenfrei)

**21.04.2026 | 19.30-21.30 Uhr | Digitale Veranstaltung**

In dieser Veranstaltung wird der Blick gemeinsamen auf typische Stressfaktoren im Familienalltag gerichtet.

Wie entsteht Mental Load und wieso erschöpft er einen? Wie unterstützt Kommunikation in der Stressbewältigung? Eltern erhalten konkrete, alltagstaugliche

Tipps für mehr Struktur, Klarheit und Entlastung im Alltag.

Weitere Infos und Anmeldung unter: [www.froebel-gruppe.de/elternakademie](http://www.froebel-gruppe.de/elternakademie)

### Tag der seelischen Gesundheit (Kostenfrei)

**04.05.2026 | 10-20 Uhr | Kreisverwaltung Simmern**

Der Rhein-Hunsrück-Kreis und die Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft laden ein zum Tag der seelischen Gesundheit. Das Programm bietet Live-Musik, Fachvorträge, einen Demenz-Parcours, Infostände, Mitmachangebote für Jung und Alt sowie bei Bedarf Kinderbetreuung.

Weitere Infos erhalten Sie zeitnah über Ihre Kita-Sozialarbeiterin.

### Wussten Sie, dass...

- ... Babys und Kleinkinder oft ruhiger in der Nähe der Eltern schlafen?
- ... Körperkontakt, Geruch und Atem Sicherheit geben und beruhigen können?
- ... Kuscheln die Bindung stärkt?
- ... ein Familienbett gut funktionieren kann, wenn sich diese Schlafsituation für die ganze Familie gut anfühlt?



Das Wichtigste zum Schlafenlernen und zum sicheren Babyschlaf:  
[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)  
(Infomaterial & Broschüren)

## AKTUELLES AUS IHREM SOZIALRAUM



### **Grenzen setzen – Orientierung geben, Beziehung stärken** (Kostenfrei)

**04.05.2026 | 19:30 - 21:30 Uhr | Digitale Veranstaltung**

Für Kinder im Kita-Alter sind liebevolle und klare Grenzen wichtig. Diese Veranstaltung zeigt Eltern, wie sie Kinder mit Klarheit und Liebe begleiten, Grenzen erkennen und respektieren. Auch im herausfordernden Familienalltag.

Weitere Infos und Anmeldung unter:

<https://www.froebel-gruppe.de/termine/termine-single/artikel/grenzen-setzen-orientierung-geben-beziehung-staerken-1>

### **KEA-Vollversammlung mit Impulsvortrag:**

**„Gesunder Umgang mit digitalen Medien bei Kita Kindern“** (kostenfrei)

**12.05.2026 | 19:30 Uhr | Kreisverwaltung Simmern, Raum E.01**

In der nächsten Vollversammlung des Kreiselternausschusses (KEA) wird **Katrin Morscheiser von MUTentbrannt** über den gesunden Umgang mit digitalen Medien bei Kita Kindern sprechen.

Dabei geht es ausdrücklich nicht ums Verboten, sondern darum, wie Kinder digitale Medien sinnvoll, bewusst und altersgerecht nutzen können und wie Eltern gut begleiten und Vorbild sein können.

Weitere Informationen und Anmeldung unter: <https://kea-rhk.de/aktuelles/>

### **Väter-Abend mit der Kita-Sozialarbeit (Save-The-Date)**

**27.05.2026 | 19-20.30 Uhr | Gödenroth**

Dieser Abend richtet sich an alle Väter, die über die Erziehung im Alltag ins Gespräch kommen wollen. Ein Referent der Lebensberatung nimmt Interessierte mit auf die Reise in die sog. „Neue Autorität“.

Weitere Informationen erhalten Sie zeitnah gesondert von Ihrer Kita-Sozialarbeiterin.

### **Wildkräuterwanderung (15 €)**

**30.05.2026 | 10:00 bis 13:00 Uhr | Tiefenbach**

Im Hunsrück wachsen zahlreiche wilde Kräuter. Doch welche sind essbar und wie werden sie zubereitet? Bei der Wildkräuterwanderung lernen Sie heimische Pflanzen kennen und entdecken eine gesunde, schmackhafte Ernährung mit frischen Wildkräutern. Genießen Sie dabei gemeinsame Stunden in der Natur und erleben Sie Ihre Umgebung aus einer neuen Perspektive.

Mehr Informationen und Anmeldung unter: [vhs-hunsrueck.de/Programmbereich](https://vhs-hunsrueck.de/Programmbereich)

### **Geschwisterkurs für Kinder von 3 - 6 Jahren**

**30.05./20.06.2026 | 10.00 - 11.30 Uhr | Familienbildungsstätte Simmern**

**Kursgebühr: 30,00 € pro Kind, jedes weitere Geschwisterkind 15,00 €**

In diesem Kurs üben Kinder spielerisch an einer mitgebrachten Puppe/Teddy, wie man ein Baby anzieht, badet, wickelt, füttert und hält. Fragen werden kindgerecht beantwortet und am Ende erhält jedes Kind eine Urkunde sowie ein kleines Geschenk für das neue Geschwisterchen.

Referentin: Nadine Erb, examinierte Kinderkrankenschwester

Anmeldung und Information unter: [herzanbord@web.de](mailto:herzanbord@web.de) oder 0177 2217020

Weitere Termine nach Rücksprache möglich. Anmeldungen auch möglich:

Telefon: 06761 9502-0 oder [info-fbs-simmern@online.de](mailto:info-fbs-simmern@online.de) [www.fbs-simmern.de](http://www.fbs-simmern.de)

Eine Gruppe Kinder spielt "Dieb".  
Kind: "Ich bin der Dieb.  
Ich verteile mich  
und ihr sucht!"

Kita Vom Guten Hirten

*Und das Beste zum Schluss ...*

Für weitere Infos kontaktieren Sie Ihre Kita-Sozialarbeiterin



Die Inhalte der KiSa Post werden von den Kita-Sozialarbeiterinnen verfasst oder aus vorhandenen Informationen zusammengetragen. Demnach wird für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben keine Verantwortung übernommen. Bei den Veranstaltungshinweisen handelt es sich ebenfalls um Informationen aus Amtsblättern, Internetseiten der Verbandsgemeinde/Städte sowie offiziellen Ankündigungen der Veranstalter/innen.

## FÜR DIE VERBANDSGEMEINDE SIMMERN - RHEINBÖLLEN

Katja Liesenfeld

Telefon: 0160 3221572 oder  
[katja.liesenfelder@rhein-hunsrueck.de](mailto:katja.liesenfelder@rhein-hunsrueck.de)

Tabea Schneider

Telefon: 0160 6103762 oder  
[t.schneider@sim-rhb.de](mailto:t.schneider@sim-rhb.de)

Natascha Wolf

Telefon: 0151 5156 4715 oder  
[natascha.wolfer@rhein-hunsrueck.de](mailto:natascha.wolfer@rhein-hunsrueck.de)

Irina Christ

Telefon: 0151 56426373 oder  
[i.christ@sim-rhb.de](mailto:i.christ@sim-rhb.de)

Kreisverwaltung  
Rhein-Hunsrück-Kreis  
Fachbereich 24  
Kita-Sozialarbeit  
Ludwigstraße 3-5  
55469 Simmern  
[www.kreis-sim.de](http://www.kreis-sim.de)

Themenvorschläge,  
Impulse oder weitere  
Ideen? Schreiben Sie  
Ihrer KiSa.

Kita Zweckverband  
Simmern - Rheinböllen  
Kita-Sozialarbeit  
Am Markt 1  
55494 Rheinböllen  
[www.sim-rhb.de](http://www.sim-rhb.de)

