

Für die Familien in der Verbandsgemeinde Kastellaun

IN DIESEM
HEFT



SCHLAFEN IST WICHTIG
SEITE 1

DER NACHTSCHRECK
SEITE 2

**KÖNNEN KINDER
SCHLAFEN LERNEN?**
SEITE 3

**MENSCHEN AUS IHREM
SOZIALRAUM:** MONA
HILLEN GUTENACHT-
GESCHICHTEN ALS
KOSTENLOSES HÖRBUCH
SEITE 4

AKTUELLES & LESETIPP
SEITE 5

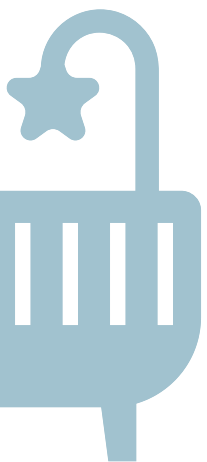


IMPRESSUM
SEITE 6

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 nur bedingt. Schlaf kann nicht aufgeschoben werden. Kleinkinder 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 und ermöglichen, dass das Kind zur Ruhe kommen kann, wenn es das braucht.

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 und möglichst medienfrei. Es empfiehlt sich, Zeit in Abschalten und Durchatmen zu investieren, anstatt zu schnell durch den Abend zu hetzen.

F

„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
- kein helles Licht anmachen
- in der Nähe des Kindes bleiben
- geduldig bleiben
- Tagesabläufe und Abendrituale reflektieren
- bei Gesprächsbedarf Kinderarzt 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)

F

„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?

Für weitere Infos kontaktieren Sie gerne Ihre Kita-Sozialarbeiterin.

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 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?"

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



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 vor allem Nähe der Bezugsperson helfen, um wieder in den Schlaf zu finden. Feinfühliges Verhalten unterstützt den Schlaf mehr als feste Trainingsmethoden.

Menschen aus Ihrem Sozialraum

Monfred
TIERISCH ZAUBERHAFT



ein zauberhaftes
Hörspiel für
Kinder im
Kita-Alter

Mona Hillen, geb. Wendling ist gebürtige Kastellaunerin und lebt heute als Illustratorin & Autorin in Wiesbaden. Sie liebt die Nähe zur Natur und ist großer Katzenfan.

Für die Gutenachtgeschichten und Illustrationen über einen Kater, der Träume zaubert, hat sie die Kindermedienmarke *Monfred* konzipiert.



Mona
Hillen

Hier finden Sie die kurzen Gutenachtgeschichten als kostenfreie Podcast-Folgen:

www.monfred.de

...und überall dort wo es Podcasts gibt.

Begleitet ZauberKater Monfred auf seinen 10 bis 20-minütigen Traumreisen durch das Wolkenreich, lauscht dabei den atmosphärischen Natur- und Tierklängen und findet sanft in den Schlaf.

Herzlich Willkommen im Tatzental!



Schon während ihres Kommunikationsdesign-Studiums fand Mona Spaß daran, Kreativkonzepte zu entwickeln, die sich an Kinder richteten. Ihre Abschlussarbeit im weiterführenden Medienmanagement-Master schrieb sie deshalb in Zusammenarbeit mit dem ZDFtivi, wo sie zur gleichen Zeit als Trailerautorin arbeitete und ihre Leidenschaft zum Texten entstand. Hierüber entstand auch der Kontakt zur Sprecherin und Schauspielerin Mirjam Radovic, die dem Hörspiel ihre Stimme leiht.

AKTUELLES AUS IHREM SOZIALRAUM



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 gemeinsam 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



Nächster Termin der Sprachreihe auf russisch (kostenfrei)

29.04.2026 | 16:30-18:00 Uhr | ev. Kita Regenbogenland Kastellaun

Herzliche Einladung an alle russischsprachigen Familien. Ziel ist es Gelegenheit zum Austausch zu bieten und Informationen zu erhalten welche Möglichkeiten es gibt die deutsche Sprache zu lernen (es ist kein Deutsch-Kurs). Kommen Sie einfach vorbei und bringen Sie gerne Ihre Kinder mit. Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrer zuständigen Kita-Sozialarbeiterin (Kontakt Daten siehe Seite 6).

Save the Date: Termin der Sprachreihe auf albanisch

17. Juni 2026 | 16:30-18:00 Uhr | Stadt-Kita Kastellaun

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 über Ihre Kita-Sozialarbeiterin.

Kreiselternausschuss-Sitzung mit Impulsvortrag

zum Thema Mediennutzung im Kita-Alter (kostenfrei)

Dienstag, 12.05.26 | 19.30 Uhr | Kreisverwaltung Simmern, Raum E.01

Zielgruppe: alle Eltern und interessierte Fachkräfte der Kitas im Rhein-Hunsrück-Kreis, Anmeldung und weitere Informationen unter:

www.kea-rhk.de, Mail: kontakte@kea-rhk.de

Väter-Abend mit Michael Hammes - Lebensberatung Simmern und der Kita-Sozialarbeit (kostenfrei)

27.05.2026 | 19.00 bis 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 Infos erhalten Sie zeitnah gesondert von Ihrer 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?
- ... Kuschneln 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
(Infomaterial & Broschüren)

Erzieherin: "Wann hast du Geburtstag?"
Kind: "In der Nacht."

**Ev. Kita Regenbogenland
Kastellaun**

**Und das Beste
zum Schluss ...**

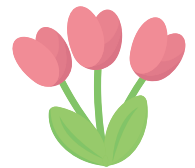
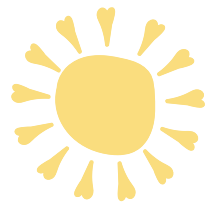


Für weitere Infos kontaktieren Sie gerne Ihre Kita-Sozialarbeiterin.

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

Kreisverwaltung
Rhein-Hunsrück-Kreis
Fachbereich 24
Kita-Sozialarbeit
Ludwigstraße 3-5
55469 Simmern
www.kreis-sim.de

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



FÜR DEN SOZIALRAUM KASTELLAUN



Katja Liesenfeld

Telefon: 0160 3221572
oder Mail an:
katja.liesenfelderheinhunsrueck.de

zuständig für die Kitas:

Familienzentrum Castellino Kastellaun
kath. Kita Arche Noah Beltheim
komm. Kita Wichtelzweige Dommershausen-Dorweiler

Jennifer Retz

Telefon: 01512 6832856
oder Mail an:
jennifer.retz@heinhunsrueck.de

zuständig für die Kitas:

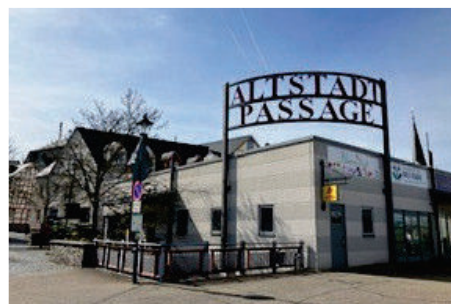
kath. Kita Farbenfroh, Kastellaun
Waldorfkindergarten, Kastellaun
komm. Stadt-Kita, Kastellaun
Familienkita Rappelkiste, Gödenroth
komm. Kita Quakfrösche, Buch
komm. Kita Vogelnest, Bell

Katja Steinhauser

Telefon: 0160 4106052
oder Mail an:
katja.steinhauser@heinhunsrueck.de

zuständig für die Kitas:

komm. Kita Mastershausen
komm. Kita Wunderlay Mörsdorf
komm. Kita Springmäuse Altkülz
Ev. Kita Regenbogenland Kastellaun



Das Büro der Kita-
Sozialarbeit befindet
sich in der
Altstadtpassage
Kastellaun
(Perlungasse 4 bis 6,
links neben dem
Sportgeschäft)

