

FragNach

NEWSLETTER FÜR MÄRZ 2024

SERVICESTELLE FRÜHE HILFEN FÜR ALFTER, SWISTTAL, WACHTBERG
UND MECKENHEIM

Liebe Newsletter-Abonent:innen,

zusätzlich zu unseren Tipps und Terminen aus der Region, haben wir ein bisschen auf dem Internetportal des NZFH (Nationales Zentrum Frühe Hilfen) gestöbert und sind dabei auf einen interessanten Artikel zum Thema Schlaf gestoßen:

Schlaf: Was tun, wenn es schwierig ist?

Das Schlafverhalten eines Kindes ist immer individuell. Wenn es aber dauerhaft Schwierigkeiten mit dem Schlafen gibt, kann das für Familien belastend sein.

In den ersten sechs Lebensmonaten finden die meisten Kinder ihren Rhythmus zwischen Schlafen und Wachsein. Schritt für Schritt schlafen sie eigenständiger ein. Aber es gibt auch Kinder, denen das schwerer fällt. Sie brauchen manchmal mehr Hilfe.

Was sind mögliche Ursachen für Schlafprobleme?

Ihr Kind schläft nicht gut ein? Oder es findet nach dem nächtlichen Aufwachen nicht mehr in den Schlaf? Oder braucht es sehr aufwändige Einschlafhilfen, die für Sie belastend sind? Das kann verschiedene Ursachen haben. Probleme beim Ein- und Durchschlafen entstehen oft, weil sich unbemerkt Gewohnheiten eingeschlichen haben. Beispielsweise hat ein Kind sich daran gewöhnt, bis zum Einschlafen herumgetragen oder herumgefahren zu werden. Dann fällt es ihm schwer, eigenständig (wieder) einzuschlafen. In bestimmten Entwicklungsphasen ist das Auftreten von Schlafschwierigkeiten typisch. Auch bei Kindern, die eigentlich bereits gut ein- und durchschlafen. Zum Beispiel wenn das Kind gerade Krabbeln oder Laufen lernt. Die Ursache liegt hier in der aufregenden Erfahrung und das Problem legt sich meist von alleine. Manchmal kann es auch gesundheitliche Gründe geben, warum ein Kind nicht gut schläft. Neben akuten Infekten können das beispielsweise Allergien sein. Manche Kinder können aufgrund eingeschränkter Mobilität ihre Schlafposition nicht ändern. Deshalb sollten Eltern dauerhafte Schlafprobleme immer auch ärztlich abklären lassen.

Falls Sie Interesse an dem gesamten Artikel haben können Sie [hier](#) weiterlesen.

Veranstaltungen in Meckenheim:

19.03.2024, 15:30 bis 17:30 Uhr Osterbasteln

Ort: Mosaik Kulturhaus Meckenheim Siebengebirgsring 2
Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Trinken und Snacks
Anmeldung: Vanessa Gellermann, 0177 3388310 oder
E-Mail: vanessa.gellermann@meckikids.de



Mehr Informationen über
Angebote und Veranstal-
tungen
in Ihrer Nähe:

www.FragNach.info

ÜBER FRAG NACH

Um Eltern konkret und ganz praktisch zu helfen, haben die **Gemeinden Alfter, Swisttal, Wachtberg** und die **Stadt Meckenheim** mit dem **Diakonischen Werk Bonn und Region** FragNach ins Leben gerufen.

Wir kümmern uns um die oftmals sehr persönlichen Anliegen junger Eltern.

Den Überblick über Hilfsmöglichkeiten haben wir oder verschaffen uns diesen je nach Anfrage, informieren passgenau und erleichtern den Vätern und Müttern so den Alltag mit den kleinen Kindern.

FragNach
Servicestelle Frühe Hilfen
FragNach@dw-bonn.de,
Telefon: 0160 / 70 21 446
montags 9 - 13 Uhr
Sonja Zweiacker-Schaller
und Birgit Kahlo

Eine Kooperation von

:rhein-sieg-kreis

 **meckenheim**
Lebendig. Modern. Sympathisch.



GEMEINDE
ALFTER



Gemeinde Swisttal

 **DIAKONIE**
FÜR BONN UND DIE REGION

IMPRESSUM

Diakonisches Werk
Bonn und Region
—gemeinnützige GmbH
Kaiserstraße 125
53113 Bonn
Telefon: 0228 228 08 20
Fax: 0228 228 08 37
E-Mail: kontakte@dw-bonn.de
www.diakonie-bonn.de
Geschäftsführer Ulrich Hamacher
Aufsichtsratsvorsitzender
Pfarrer Wolfgang Harnisch
Sitz Bonn, Handelsregister beim
Amtsgericht Bonn: Nr. DE 17432
USt-IdNr.: DE 81591761

Veranstaltungen in Alfter:

03.03.2024, 9 bis 13 Uhr Kita Flohmarkt

Ort: Öffentliche Bücherei St. Matthäus, Hertersplatz 14, Alfter
Zum zweiten Mal findet der große, vorsortierte Flohmarkt (unter der Organisation des Elternbeirates) statt. Angeboten werden Kindersachen, Kinderschuhe, Spielzeug, Bücher und Babyausstattung. Alle Artikel sind nach Größen und Produktgruppen vorsortiert und bieten jede Menge Auswahl zum Stöbern und Schnäppchen finden. Für das liebevolle Wohl sorgt der selbst gebackene Kuchen des Kuchenbasars.

20.03.2024, 15 bis 16 Uhr Offene Sprechstunde der Psychologischen Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

Herzlich willkommen sind alle Eltern, die Fragen zur Entwicklung ihrer Kinder und deren Verhalten haben, die sich Sorgen machen, weil ihr Kind oft wütend wird, traurig ist, andere Kinder ärgert usw
Ort: Katholische Kindertageseinrichtung St. Matthäus Alfter, Schlossweg 4
Die Beratung ist kostenlos und anonym

22.03.2024, 14:45 bis 15:45 Uhr Bilderbuchkino

Ort: Bücherei, Hertersplatz 14, Alfter
Eintritt: kostenlos, Anmeldung: Förderverein Buchstützen Alfter e.V.
Telefon: 02222/829059
E-Mail: kontakt@buchstuetzen-alfter.de

Veranstaltungen in Wachtberg:

03.03.2024, 14 bis 17 Uhr Großer Kinder-Kram-Basar

Kulturzentrum Köllenhof, Marienforster Weg 14, Wachtberg-Ließem
Ansprechperson: Monika Heidenreich, Eltern-Kind-Café, kinderkramba-sar@gmail.com

Veranstaltungen in Swisttal:

12.03.2024, 19:30 bis 21:45 Uhr Erste Hilfe in Kindernotfällen

In Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk RSK.
Was tun, wenn...? Damit gar nicht erst Panik ausbricht und ein verletztes Kind nötige Hilfe nicht erhält, werden immer wieder Erste-Hilfe-Kurse angeboten. Dort lernen Sie theoretisch was zu tun ist. Vor allem „kühlen Kopf“ bewahren, - sogar wenn es ganz schlimm aussieht - denn nur dann kann ich selbst helfen oder fremde Hilfe organisieren.
Heinrich Wilkens-Haus, Orbachstrasse 19, Swisttal-Odendorf
Teilnahmegebühr: 8,50 Euro, www.familienzentrum-swisttal.de,
kath.FZ.swisttal@erzbistum-koeln.de

19.03.2024, 10 bis 12 Uhr Beratung der Familienhebamme

Beratungsangebot für Mütter mit Kindern bis Ende des 1. Lebensjahres
Termine nach Bedarf auch zu Hause oder
Pfarrzentrum St. Petrus und Paulus, Am Zehnthof 2, Swisttal-Odendorf
Anmeldung: Felicitas Josmann
Telefon 0151 50040154 und Telefon 02255 1297 oder
Kath.FZ.Swisttal@erzbistum-koeln.de

Weitere Ideen und Informationen finden Sie auch auf www.FragNach.info auf der Seite Ihrer Stadt oder Gemeinde unter „Palette“ und der Rubrik „Tipps und Aktuelles“.
Sollten Sie ansonsten Unterstützung benötigen, wenden Sie sich bitte an uns. Wir suchen gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen zu Ihren Fragen oder vermitteln Ihnen den Kontakt zu spezialisierten Einrichtungen. Sie erreichen uns montags von 9 bis 13 Uhr unter 0160 / 7021446 oder unter FragNach@dw-bonn.de

PALETTE
FrüheHilfen.info

