

[www.ipse-online.de](http://www.ipse-online.de)

### Beratungsstellen im Bezirk

Erziehungs- und Familienberatung des Bezirksamtes  
Landsberger Allee 563, 12679 Berlin, Tel.: 9311148  
Golliner Str. 4, 12689 Berlin, Tel.: 93496177  
Etkar-André-Str. 8, 12619 Berlin, Tel.: 902933301

Kinder- u. Jugendgesundheitsdienst für Säuglinge, Kleinkinder u. Schüler  
Premnitzer Str. 11, 12681 Berlin  
Tel.: 902936644/-33

SOS-Familienzentrum Berlin  
Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin  
Tel.: 5689100

Familienberatung Marzahn  
Basdorfer Str. 8, 12679 Berlin  
Tel.: 9352063

### Weitere Kontaktstellen

AHA-Elterntreff im Jugendhilfezentrum pad e.V.  
Allee der Kosmonauten 77, 12681 Berlin  
Tel.: 54396595

Kinder- und Jugendhilfezentrum „Haus Windspiel“, JAO e.V.,  
Golliner Str. 6, 12689 Berlin  
Tel.: 93491420

Kiek In e. V. Berlin - Stadtteilzentrum,  
Rosenbecker Str. 25-27, 12689 Berlin  
Tel.: 93665270

Dieser Handzettel wurde erstellt von:  
Ruth Priese (Schreibabysprechstunde),  
Uta Kuhrt (SOS-Familienzentrum Berlin) und  
Leonore Schicktanz (FamilienHaus Kastanie)

unter Verwendung von Mauri Fries „Schreibabys: Wenn die Nerven der Eltern blank liegen“, in: Das Online-Familienhandbuch ([www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)) und  
Brigitte Hannig „Tränenreiche Babyzeit“, Hrsg.: Verband Deutscher Hebammen,  
zu erhalten über jede Hebamme.

Stand: Oktober 2009



Eine Arbeitsgruppe der GesundheitswerkSTADT  
Marzahn-Hellersdorf  
Mitglied im Gesunde Städte-Netzwerk der BRD

Nr. 20



Interinstitutionelles Projekt zur  
Stärkung der Erziehungskompetenz

# Schreibabys



Unterstützt durch die Entwicklungspartnerschaft „Berlin DiverCity“ und  
die Deutsche Telekom im Rahmen von EQUAL, gefördert durch das  
BMAS aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds

## „Schreien“

ist ein normales Verhalten von Babys. Sie machen dadurch auf ihre Bedürfnisse wie z. B. Hunger und Durst, Müdigkeit, Unwohlsein, Schmerzen, ein Zuviel an Anregungen oder ihr Bedürfnis nach Kontakt und Körpernähe aufmerksam.

Die Kleinen können mit vermehrtem Weinen auch von Erlebtem „erzählen“.

Manchen Babys fällt es schwerer als anderen, einen ausgeglichenen Rhythmus zwischen aktivem Wachsein und Schlafen zu entwickeln. Sie brauchen länger für die Entfaltung von erholsamen Tiefschlafphasen, befinden sich häufiger in den so genannten Übergangszuständen wie Quengeln oder Halbschlaf. Sie sind schneller erregt und können ihre eigene Erregung schwerer steuern. Ihnen fehlt deshalb oft die Erfahrung, sich allein beruhigen zu können.

Eltern sind im Bemühen, ihr weinendes Baby beruhigen zu wollen, sehr vielseitig und erfinderisch. Wenn aber alles nicht hilft, werden sie oft selbst angespannt, hilflos, erschöpft oder auch wütend. Besonders schmerzhaft ist es für sie, wenn der einfühlende Kontakt zum Kind abubrechen droht.

Neben allgemeiner Gereiztheit, Schlafstörungen und Erschöpfung entstehen bei ihnen oft auch unnötige Schuldgefühle.

Diese Anspannung überträgt sich dann zusätzlich auf das Kind. Manchmal ist der gemeinsame Kontakt fast vollständig davon geprägt, das Weinen („Schreien“) zu verhindern.

## Was können Eltern tun?

Wenn das Kind wieder anfängt zu weinen, ist es wichtig, nicht im schnellen Wechsel eine Beruhigungsmethode nach der anderen auszuprobieren. Stattdessen raten viele Erfahrungen:

- Ruhige Eltern sind die beste Umgebung für ein weinendes Baby.

- Es braucht Körperkontakt wie in der Schwangerschaft.
- Machen Sie selbst es sich dabei so bequem wie möglich und versuchen Sie, an eine Situation zu denken, in der Sie mit Ihrem Kind richtig glücklich waren!
- Atmen Sie, wenn möglich, tief in Ihren eigenen Körper hinein, damit Ihre – manchmal insgeheim vorwurfsvolle – Aufmerksamkeit (Energie) vom Kind weggenommen wird!
- Sagen Sie Ihrem Kind, wie es Ihnen selbst dabei ergeht, z. B. „ich bin gerade ganz hilflos und das ist schwer auszuhalten“!
- Wenn es möglich ist, sagen Sie ihm auch, was Sie hören, z. B. „Dein Weinen klingt so wütend“ oder „Dein Weinen klingt so jammervoll“!
- Bitte möglichst nicht den Schnuller als „Stöpsel“ benutzen! Unser Kind will uns ihm Wichtiges mitteilen. Konnte es genug erzählen, fühlt es sich oft erleichtert und wird ruhig.

Es kann aber auch sein, dass Ihr Kind nicht aufhört zu weinen. Auch das ist normal!

## Deshalb scheuen Sie sich nicht,

Hilfe anzunehmen, insbesondere dann, wenn

- Sie sich erschöpft, hilflos und wütend fühlen,
- Schwierigkeiten beim Füttern und Schlafen zunehmen,
- Ihre und die Geschichte des Kindes belastet war,
- der Kinderarzt oder die Kinderärztin keinen körperlichen Grund für Schmerzen gefunden hat,
- noch zusätzliche Erschwernisse wie Krankheit, Arbeitslosigkeit oder enge Wohnverhältnisse hinzukommen!

**Emotionelle Hilfe** für Eltern und Babys (**Schreibabysprechstunde**) gibt es u. a. im Projekt Familienbildung im Ärztehaus Berlin-Mahlsdorf, Treskowstr. 76 durch die Familientherapeutin Ruth Priese. Anmeldung telefonisch unter 030-6574230 [www.schreibaby.de/adressen.htm](http://www.schreibaby.de/adressen.htm)