



# Stressbewältigung und Schlafprobleme bei Neurodermitis

Stress kann einer der Auslöser oder Verstärker bei Neurodermitis sein. Es lohnt sich daher, Belastungen durch Stress bei den Eltern wie bei den Kindern möglichst zu vermeiden. Schlafstörungen beim Kind oder Probleme beim Einschlafen können für die ganze Familie belastend sein und die Schwelle der Stresstoleranz senken.

## Tipps zur Stressbewältigung für Eltern

- Tagesstruktur und Arbeitsteilung prüfen
- Schlafdefizite ausgleichen
- Stressfördernde Einstellungen (Perfektionismus) identifizieren und minimieren
- Persönliche «Energietankstellen» finden (Zeit für sich alleine, Freizeit, Sport,...)
- Wahrnehmung der eigenen Gefühle (Wut, Trauer, Freude, Zufriedenheit)
- Bedürfnisse wahrnehmen, äussern und umsetzen
- Lernen, das Kind abzugeben, sich zeitweise Distanz erlauben
- Entspannungsübungen
- Unterstützung beanspruchen (Nachbarn, Grosseltern, Kinderkrippen)
- Erfahrungsaustausch mit Betroffenen

## Tipps zur Stressbewältigung bei Kindern

- Regelmässiger Tagesablauf
- Rituale einführen
- Schlafdefizite ausgleichen
- Abreagieren durch körperliche Aktivitäten wie Austoben, Spiel und Sport
- Geschichten erzählen und Nähe und Zweisamkeit spüren
- Entspannung und Verarbeitung von Gefühlen mit speziellen Übungen, Spielen und Malen
- Im Tagesrückblick Gefühle benennen
- Gefühle verarbeiten, indem über sie gesprochen wird.
- Vorhersehbare Stresssituationen mit dem Kind besprechen und üben

## Was tun bei Schlafproblemen des Kindes?

- Den Tag ruhig ausklingen lassen
- Das Kind zu regelmässigen Zeiten ins Bett bringen
- Schlafzeiten dem effektiven Schlafbedarf anpassen
- Feste Einschlafrituale einhalten, genügend Zeit einplanen, z.B. Geschichten vorlesen oder erzählen
- Über die wichtigsten Ereignisse des Tages sprechen
- Über Angstträume reden
- Temperatur im Schlafzimmer kühl halten

Tipps und Ideen sind nur dann hilfreich, wenn sie in die eigene Lebenssituation hineinpassen – eigene Erfahrungen unbedingt mit einbeziehen!

**Redaktion:** aha! Allergiezentrum Schweiz, in Zusammenarbeit mit dem Wissenschaftlichen Beirat

Für weitere Fragen wenden Sie sich an:

aha! Allergiezentrum Schweiz  
aha!infoline 031 359 90 50  
info@aha.ch, www.aha.ch