

## ● Margrit Steiner erzählt

Mein Name ist Margrit Steiner. Ich bin 32 Jahre alt, verheiratet und habe eine Tochter. Sie heisst Lea und ist 5 Jahre alt. Vor einem Jahr hat alles angefangen. Unsere Tochter Lea konnte einfach nicht mehr durchschlafen. Nachts ist sie immer wieder zu uns ins Bett gekommen. Am Anfang war das o. k., doch mit der Zeit wurde es uns zu viel. Mein Mann wollte das nicht. Er musste ja am Morgen wieder früh aufstehen und fit sein. Ich war auch immer müde und nervös. Wir haben deshalb auch oft gestritten. Ich habe meine Mutter gefragt, was wir tun sollen. Sie meinte: «Lass Lea doch einfach in ihrem Bett weinen. Irgendwann schläft sie ein, weil sie müde ist.» Das haben mein Mann und ich aber nicht ausgehalten. Und schlafen konnten wir ja dann auch nicht. Meine Freundin Carmen sagte, sie kenne das Problem nicht. Ihr Sohn schlafe seit Jahren ohne Probleme durch.

Ich habe mich so geschämt. Ich wollte eine gute Mutter sein und jetzt wusste ich nicht mehr weiter, war nervös, stritt mit meinem Mann. Doch wer konnte helfen?

Ich bin dann zum Kinderarzt gegangen. Als er mich gefragt hat, wie es mit Lea gehe, habe ich zuerst einfach nur geweint. Danach habe ich ihm alles erzählt. Der Arzt hat mir gesagt, dass 30% der Kinder unter Schlafstörungen leiden, dass auch andere Familien dieses Problem kennen. Da war ich ein bisschen erleichtert. Er hat mir die Adresse der Mütter- und Väterberatung hier in unserer Stadt gegeben. Ich habe dort angerufen und einen Termin vereinbart. Die Beraterin war sehr freundlich. Sie hat mir gesagt, was wichtig ist, damit Lea wieder gut schlafen kann. Ich war zweimal bei der Beraterin im Büro und einmal ist die Beraterin zu uns nach Hause gekommen. Die Beratungen waren gratis.

Heute schläft Lea wieder gut. Meinem Mann und mir geht es auch wieder gut. Ich weiss jetzt: Das nächste Mal, wenn wir ein Problem haben, warte ich nicht mehr so lange, bis ich mit einer Fachperson spreche.

**Beantworten Sie die Fragen:**

- *Was für ein Problem hatte Lea?*
- *Warum haben die Eltern gestritten?*
- *Warum hat sich die Mutter geschämt?*
- *Warum hat die Mutter beim Kinderarzt geweint?*
- *Wer hat geholfen?*