



SCHLAFPROBLEME BEI KINDERN & JUGENDLICHEN

Was Eltern wissen sollten und was sie tun können

Lic. phil. Sara Michalik-Imfeld

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Kinder- und Jugendpsychologin
<http://eltern-raten-eltern-forum.de/>



Ablauf

- Phänomene Schlaf und Traum
- Schlaf in den verschiedenen Entwicklungsphasen
- *Denken – Fühlen – Verhalten* - Wie der Mensch funktioniert und was zum Schlafen hilft
- Schlafstörungen
- Schlafhygiene
- Take Home



Schlaf und Traum

- Ungefähr 1/3 des Lebens verbringen wir im schlafenden und träumenden Zustand
- Dieser nahezu bewusstlose Zustand ist keineswegs verschwendete Zeit!
- Im Schlaf schliesst der Thalamus, wie ein Wächter, die Pforte zum Grosshirn



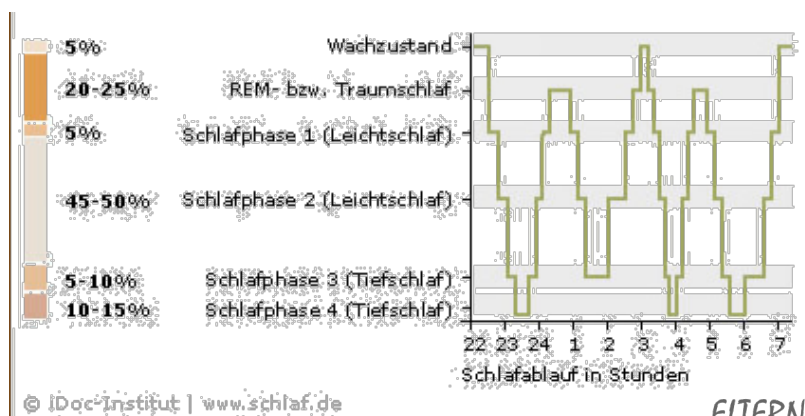
Wie Nachts unsere Kräfte wachsen

- Erholung
- Krankheiten werden besiegt
- Erlebtes wird emotional verarbeitet
- Das Gehirn wird gereinigt
- Das Gedächtnis wird sortiert und Erinnerungen verfestigen sich (Lernen!)
- Zellen erleben eine Regeneration
- Neue Einsichten werden gewonnen und Problem ohne Einmischung des Verstandes auf freiere, assoziativere Art bearbeitet



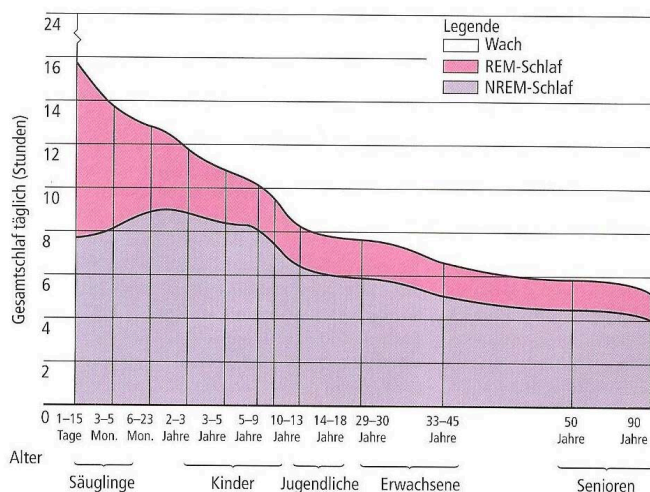
Schlafphasen

- REM-Phase
Rapid Eye Movement



Schlafmuster im Laufe des Lebens

Quelle: Zimbardo & Gerrig (2008), S.171



Entwicklungs-Phasen

„Es ist nur eine Phase!“



ELTERN **A**
B **C**

Babys

- Neugeborene: Ein Schlafzyklus dauert eine Stunde
- Man spricht noch nicht von Schlafstörungen
- Schlaf-Wach-Rhythmus muss sich erst noch entwickeln
- Müssen und können lernen, wann die Nachtruhe beginnt!
- Achtung: Gewohnheiten!



ELTERN **A**
B **C**

Kleinkinder

- 2 jährige brauchen 10 – 16 Stunden Schlaf täglich
- Einschlaf- und Durchschlafprobleme gehören zu den häufigsten Schwierigkeiten im Kindesalter.
- Es ist normal, dass Kinder (und Erwachsene!) mehrfach in der Nacht aufwachen.
- Kleinkinder können häufig (noch) nicht ohne Hilfe wieder einschlummern.
 - Einschlafrituale und - gewohnheiten sind zentral



Zentral für jüngere Kinder

- Schlafbedürfnis ist individuell!
- „Es gibt kein sogenannt normales Schlafverhalten“*
 Dr. P. Hunkeler, Schlafzentrum Kinderspital Zürich
 →Herausfinden!

Wichtig:

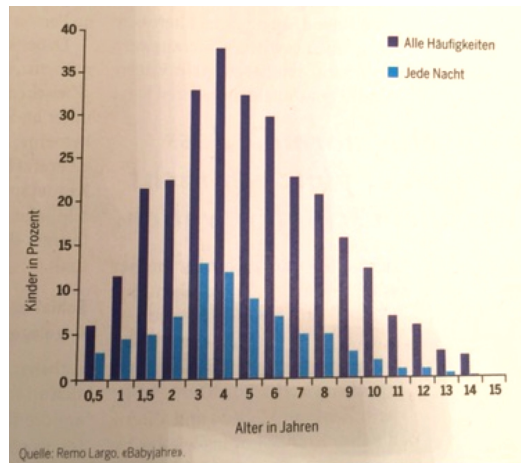
- Kinder müssen das Durch-Schlafen erst lernen
- Strukturierter Alltag, immer gleiche Bettgehzeiten
- Bett soll nicht Räuberhöhle sein
- Einschlafrituale (gleicher Ablauf, Ritual max. 30 Min)

Goldene Regel:

Regelmäßigkeit, Konsequenz und Geduld



Kinder im Elternbett



ELTERN **A**
B **C**

Kinder zwischen 6 – 12 Jahren

- Diese Kinder schlafen in der Regel schnell und mühelos ein
- Schlafprobleme in den Schlafenszeiten (Alpträume, ...)

Wichtig:

- Abendrituale
- Kind nicht zu früh ins Bett schicken
- Schlafprobleme haben häufig emotionale Ursachen (Belastungen, Stress, Sorgen)

ELTERN **A**
B **C**

Schlafprobleme

- über einen längeren Zeitraum regelmäßig und häufig
 - Das Kind wacht an mindestens vier Nächten in der Woche dreimal oder öfter pro Nacht auf.
 - Es ist beim nächtlichen Aufwachen im Durchschnitt länger als 20 Minuten wach.
- Ursachen: Aufregung, Stress, emotionale Probleme



Jugendalter

- Rasante Entwicklung
- Benötigen eigentlich 1 Stunde mehr Schlaf (9-10 Stunden), schlafen aber 1-2 Stunden weniger → Schlafdefizit
- Einschlafprobleme am Abend, müssen früh raus in die Schule

61% der Mädchen und 54% der Jungen im Alter von 15 -20 geben an, sich tagsüber häufig oder ständig müde zu fühlen (nach Largo & Czernin, 2011)



Schlafprobleme im Jugendalter

- Aus biologischen Gründen können Jugendliche nicht früher einschlafen!

1. Phasenverschiebung der inneren Uhr um ca. 2 Stunden; spätere Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin

2. Lichtempfindlichkeit erhöht sich in der Pubertät; helles Licht verzögert das Einschlafen. (→ Schlafzimmer gut abdunkeln!)

Wichtig:

- Eltern und Schule muss(t)en lernen, mit der Situation anders umzugehen.
- Hilfreich: Radikalkur
- Achtung Medien / Handykonsum!

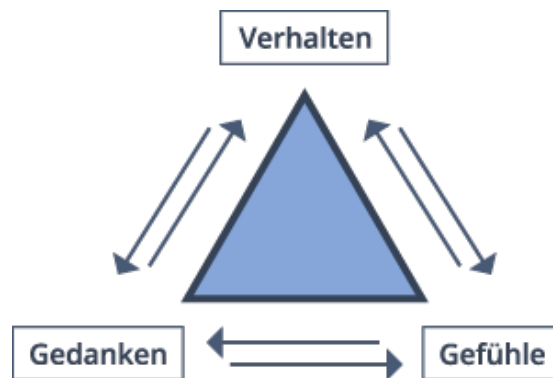


„1 Stunde vor dem Zubettgehen sollten Jugendliche mit Einschlafproblemen das Handy ausschalten beziehungsweise ganz auf den Gebrauch von elektronischen Medien verzichten.“

Dr. Sakari Lemola, Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologe und Assistenzprofessor an der Uni Basel



Gedanken – Gefühle / Körper - Verhalten



ELTERN **A**
B C

Schlafstörungen (Schlafprobleme)

- Sind häufig (20%)
- Oft Phasen
- Zumeist nicht schädlich (brauchen keine medizinische Abklärung)

ELTERN **A**
B C

Schlafstörungen

Man unterscheidet:

- Dyssomnien, bei denen die Dauer, die Qualität und der Zeitpunkt des Schlafes gestört sind
- Parasomnien (Aufwachstörungen), Störungen des Schlafes, die beim Erwachen, beim teilweisen Erwachen oder bei Schlafstadienwechsel auftreten, und den Schlafprozess stören.
- Insomnien, das sind Ein- und/oder Durchschlafstörungen



Parasomnien (Aufwachstörungen)

- Albtraum
- Schlaftrunkenheit
- Schlafwandeln
- Einschlafzuckungen
- Sprechen im Schlaf
- nächtliches Zähneknirschen
- kindliche Schlafapnoe
- Nachtschreck (Pavor nocturnus)

Parasomnien sind bei Kindern häufig und treten bei Erwachsenen sehr viel seltener auf.



Alpträume

= Angstträume

- plötzliches Aufwachen in der zweiten Nachthälfte, mit lebhafter detaillierter Erinnerung an die extrem ängstigenden Traum inhalte.
- Die Hälfte der Kinder ab dem dritten Lebensjahr.
- Ein gelegentliches Auftreten im Kindesalter ist völlig normal.
- Kinder doppelt so oft wie Erwachsene



Pavor nocturnus, der Nachtschreck

- Plötzliches und vollständiges Aufwachen 1-4 Stunden nach dem Einschlafen
- Panik, extreme Angst und meist körperlich übererregt, mit initialem Schrei, Schwitzen, Gesichtsröte, Herzjagen und erweiterten Pupillen.
- Kind reagiert nicht auf Ansprache und ist typischerweise nach dem Erwachen verwirrt und desorientiert.
- Elterliche Tröstungsversuche sind meist erfolglos.
- 10 - 30 Minuten nach dem Ereignis kann das Kind wieder einschlafen.
- Meist kann es sich an das Ereignis bzw. deren Inhalt/ Ursache nicht erinnern.



Auslöser für Ein- und Durchschlafstörungen

- Äussere Faktoren: Lärm, ungünstige Lichtverhältnisse, unregelmässige Schlaf-Wach-Rhythmen, Temperatur → Schlafhygiene
- Körperliche Auslöser: Körperliche Beschwerden, Atempausen im Schlaf (eher bei Erwachsenen)
- Psychische Auslöser: Ängste, Sorgen, Stress, Familiäre Belastungen, ...
- Teufelskreisläufe: Schon am Tag (beim Einschlafen) wird davon ausgehen, dass man nachts sowieso nicht werde schlafen können.

ELTERN 

Schlafhygiene

- regelmässige Bettzeiten: Rituale bei Kindern
Achtung: Wochenende, Ferien
- Berücksichtigung des individuellen Schlafbedürfnisses
Achtung: Eltern überschätzen eher das Schlafbedürfnis
- Äußere Faktoren: Lärm, Licht, richtige Raumtemperatur
Achtung: Smartphones
- keine intensiven Aktivitäten am Abend, Bewegung untertags, regelmässige körperliche Betätigung
- Zusammenhang Lebensstil (Konsumverhalten, Bewegung, Regelmässigkeiten, Stress).
- Auch am Wochenende gleiche Aufstehzeiten

ELTERN 

Take Home

- Schlafprobleme sind kein Erziehungsversagen!
- Schlafprobleme gehören zu normalen Entwicklungen dazu!
- Mal weniger schlafen ist ok – das Kind trägt keinen Schaden davon
- Geduld, Gelassenheit hilft, „ es geht vorbei“
- Schlafhygiene ist wichtig
- Wir können was tun! → Was tut gut? Rituale, ... (darf sich gut anfühlen)



Tipps

- www.gdi.ch - Studien – Die Zukunft des Schlafens. Studie des Gottlieb Duttweiler Instituts. 6 Themen, gratis
- www.zellerag.ch - Therapiebereiche – Schlafstörungen – Broschüre Schlaf. „Moderne Schlafräuber“ → Gründe von Schlafstörungen und zur Schlafhygiene.
- www.suva.ch - Suche – Schlaf. „Tipps für einen erholsamen Schlaf“



Kinderbücher

- S. Bohlmann & K. Schoene (2015). *Der kleine Siebenschläfer: Die Geschichte vom kleinen Siebenschläfer, der nicht einschlafen konnte.*
- A. Steffensmeier (2012). *Lieselotte bleibt wach.*
- M. Campanella (2004) *Leo Lausemaus will nicht schlafen.*
- J. Chapman (2015). *Der kleine Oskar will nicht schlafen.*
- A. Freudiger (2011): *Ich wär so gern auch abends groß: Allein schlafen ohne Angst* (kids in BALANCE)



Quellen und weitere Informationen

- GEO KOMPAKT Nr. 48 - 08/2016 Schlaf und Traum
- Fritz und Fränzi 02/2015 - *Schlaf! Kindlein! Schlaf!*
- Riemann, D. (2004). Ratgeber Schlafstörungen. Informationen für Betroffene und Angehörige.
- <http://www.kindergesundheit-info.de/themen/schlafen/schlafprobleme/haeufige-probleme/>
- <http://www.spiegel.de/gesundheit/schwangerschaft/schlafprobleme-bei-kindern-was-hilft-a-1050259.html>
- <http://www.familienleben.ch/gesundheit/baby-kind/schlafstoerungen-bei-kindern-2597>
- <http://www.dasschlafmagazin.de/wegezumgesunden-schlaf/archiv/ausgewaehlte-artikel/schlafstoerungen-bei-kindern-und-jugendlichen.html>

