

Sitzung 1 (E1): Informationen rund um den Schlaf

Begrüßung und Einführung

Liebe Eltern,
wir begrüßen Sie und Ihr Kind herzlich bei unserem Schlaftraining. Hier die wichtigsten Informationen im Überblick:

Das Programm soll ...

- Ihrem *Kind* helfen, mit seinen Schlafproblemen anders als bisher umzugehen und es dabei unterstützen, einen gesunden Schlaf zu finden.
- Ihnen als *Eltern* Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen und begleiten können.
- Ihrer *Familie* helfen, mit Belastungen, die durch das Schlafproblem Ihres Kindes entstehen, besser umzugehen.

Programmziele

Wir führen das Programm auch in der Gruppe durch, weil dann Kinder wie Eltern die Möglichkeit haben, sich über mögliche Lösungen auszutauschen, sich gegenseitig zu motivieren und modellhaft von den anderen Teilnehmern zu lernen.

Das Programm beinhaltet ...

Das Programm verbindet Techniken der Verhaltens- und der Hypnotherapie (Imaginationstechniken), um die Vorteile beider Verfahren, die sich als hilfreich zur Verbesserung von Schlafproblemen erwiesen haben, zu nutzen.

Programmelemente,
Kombination
VT + Imagination

Die *Verhaltenstherapie* zeichnet sich in diesem Training durch ein strukturiertes Vorgehen aus, das sich vor allem auf die Schlafumgebung, die Gewohnheiten vor dem Schlafengehen und das schlafbezogene Erziehungsverhalten bezieht. Der Schwerpunkt der Elternsitzungen wird auf der Vermittlung und Einübung solcher verhaltenstherapeutischer Strategien liegen.

Verhaltenstherapie

Die Arbeit mit *Imaginationsbildern* oder auch mit der *modernen Hypnotherapie* wird in den Kindersitzungen stattfinden. Hier wird das ursprüngliche Vermögen des Menschen genutzt, sich ganz auf eine Sache

Imaginatives
Arbeiten

zu konzentrieren. Wahrscheinlich haben Sie den folgenden Zustand auch schon einmal erlebt: z. B. beim Zug- oder Autofahren kommt es vor, dass wir einige Augenblicke sehr intensiv an etwas denken und Dinge in unserer Umgebung nicht mehr bewusst wahrnehmen – Sie haben sich vielleicht auch schon gefragt, ob die Ampel, über die Sie gerade gefahren sind, eigentlich grün war. Kinder erleben einen solchen Zustand häufig beim Spielen oder Lesen – Sie merken das dann daran, dass Sie Ihr Kind ansprechen, es Sie aber nicht zu hören scheint. Dies sind typische Situationen, in denen wir uns in einer ganz natürlichen Art von »Trance« befinden. Mit der Trance erlernen die Kinder einerseits eine Möglichkeit, sich zu entspannen und dadurch besser und schneller zu schlafen. Andererseits werden während der Imaginationsübungen therapeutische Geschichten erzählt, die typische Probleme bei kindlichen Schlafstörungen ansprechen und Lösungsmöglichkeiten aufzeigen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass Kindern diese Art des Lernens in der Regel leicht fällt und gleichzeitig viel Freude macht.

Bitte beachten ...

Damit Sie möglichst gut von unserem Programm profitieren können, bitten wir Sie, folgende Punkte zu beachten:

Eltern

- Kommen Sie zu den Sitzungen bitte *regelmäßig und pünktlich*. Bringen Sie auch Ihr Kind rechtzeitig zu seinen Terminen. Sollten Sie oder Ihr Kind einmal nicht kommen können, bitten wir Sie um eine telefonische Abmeldung.
- Kommen Sie *möglichst zu zweit* (Eltern) zu den Elternterminen. Versuchen Sie, für Ihr Kind eine Betreuung zu organisieren – Elterntermine sind nur für Eltern gedacht.
- Regen Sie Ihr Kind zur regelmäßigen Teilnahme an dem Schlaftraining an. Das beinhaltet auch, dass die »Hausaufgaben« gemacht werden. Wir bitten dazu die Kinder wie die Eltern um Mitarbeit – auch zuhause.
- Bringen Sie bitte zu Ihren Terminen dieses Begleitheft mit.

In diesem Begleitheft finden Sie die Inhalte und Themen aller Kinder- (K1, K2, K3) und Elternsitzungen (E1, E2, E3). So können Sie die hier behandelten Themen und Übungen zuhause in Ruhe nachlesen und vertiefen.



... weist auf eine Übung hin, die Sie in der Regel zuhause bearbeiten oder dort wiederholen sollen.



... weist auf eine Übung hin, die Sie während der Sitzung in der Gruppe bearbeiten sollen.

Kurze Stichworte sind zur Orientierung an am äußeren Rand des Buches zu finden.

Stichworte für Eltern

Bei Fragen aller Art nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf!
Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind nun viel Spaß und Erfolg mit unserem Schlaftraining!

Ihr KiSS-Team

Literaturempfehlungen

Falls Sie sich ergänzend zu unserem Programm noch weiter informieren wollen, finden Sie hier einige Ratgeber, die wir Ihnen empfehlen können.

Literatur

- Brett, D. (2007). Anna zähmt die Monster. Therapeutische Geschichten für Kinder. Salzhausen: Iskopress.
Ferber, R. (1996). Schlaf, Kindlein, schlaf. Schlafprobleme bei Kindern. 2. Auflage. Kehl: Edition Trobisch.
Kahn, A. (2001). Die Schlafschule. Mein Kind lernt schlafen. München: dtv.
Rabenschlag, U. (2001). So finden Kinder ihren Schlaf. Informationen und Hilfen für Eltern. Freiburg: Herder.

Gruppenregeln



Schweigepflicht



Pünktlichkeit



Sich gegenseitig zuhören



Recht auf eigene Meinung



Fragen haben Vorrang

Sitzung 1 – Inhaltlicher Einstieg

1.1 Der kindliche Schlaf

Der menschliche Schlaf läuft in Zyklen ab, die sich nachts mehrmals wiederholen. In jedem Zyklus werden verschiedene Schlafstadien durchschritten, die sich hinsichtlich ihrer Aufgabe und ihrer Schlaftiefe unterscheiden. Im REM-Schlaf (von engl. rapid eye movements, den

Non-REM-Schlaf und REM-Schlaf

raschen Augenbewegungen, die hier zu beobachten sind, REM-Stadium) zeigt das Gehirn eine hohe Aktivität, fast wie im Wachzustand. Er wird häufig auch als Traumschlaf oder aktiver Schlaf bezeichnet. Den Non-REM-Schlaf (Stadien I–III) nennt man auch den ruhigen Schlaf. Hier ruht sich das Gehirn aus (trotzdem träumen wir auch in diesen Phasen).

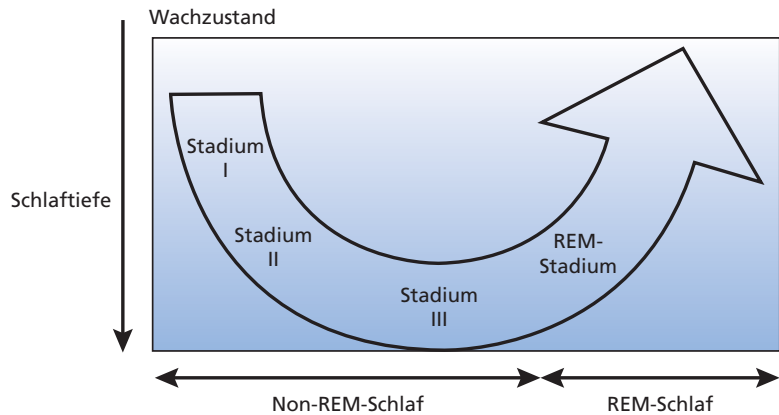


Abb. 1:
Schematische
Darstellung eines
Schlafzyklus

Die Länge eines Schlafzyklus beträgt beim Neugeborenen etwa 45 Minuten, beim Erwachsenen etwa 90 Minuten. Danach beginnt der nächste Zyklus – es folgt Zyklus auf Zyklus.

Nicht nur die Zykluslänge ist bei Kindern und Erwachsenen verschieden, auch die Gesamtschlafdauer verändert sich über die ganze Kindheit hinweg. ► **Abbildung 2** zeigt die durchschnittliche Schlafdauer vom Neugeborenen bis zum Jugendalter.

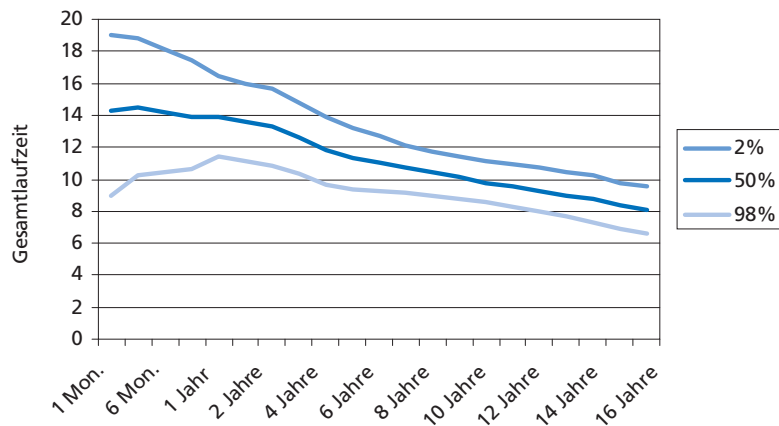


Abb. 2:
Entwicklung der
Gesamtschlafzeit von
1 Monat bis zum
Alter von 16 Jahren
(in Anlehnung an
Iglowstein et al.,
2003)

1.2 Aufgaben des Schlafs

Schlafen ist lebensnotwendig – für jeden von uns. Bisher sind jedoch vermutlich nicht alle Aufgaben bekannt, die der Schlaf übernimmt. Im Folgenden finden Sie die wichtigsten der bereits bekannten Aufgaben unseres Schlafs (modifiziert nach Rabenschlag 2001):

- *Erholung und Regeneration.* Schlafen ist eine Kraftquelle für Körper und Geist. Guter Schlaf ist daher die Voraussetzung dafür, dass Ihr Kind tagsüber die körperlichen Aufgaben, wie z. B. Sportunterricht, Herumtoben mit anderen Kindern, ebenso wie die geistigen Aufgaben wie z. B. Konzentration in der Schule oder bei den Hausaufgaben, meistern kann. Diese Erholung findet vor allem in den Stadien I bis III statt (Non-REM-Schlaf). Erholung und Regeneration
- *Informationsverarbeitung.* Alles, was Ihr Kind tagsüber lernt, z. B. in der Schule oder auch in der Freizeit (Musikunterricht, Sport etc.), wird im Schlaf gefestigt. Damit Ihr Kind erfolgreich lernen kann, muss es also gut und ausreichend schlafen. Für diese Informationsverarbeitung ist vor allem der Tiefschlaf und REM-Schlaf zuständig. Informationsverarbeitung
- *Schutzfunktion.* Der Schlafzyklus in ► **Abbildung 1** zeigt, dass wir nachts regelmäßig in einen leichten Schlaf kommen, aus dem wir schnell aufwachen können. Falls irgendeine Gefahr droht, können wir diese dann besser wahrnehmen (z. B. den Geruch von Feuer) und uns schützen. Schutz
- *Entwicklung.* Bestimmte Stoffe sind nur im Schlaf aktiv, so z. B. das Wachstumshormon. Der Schlaf sorgt somit auch dafür, dass Ihr Kind wachsen und sich entwickeln kann. Entwicklung

Die vielfältigen Aufgaben des Schlafs erklären, weshalb sich Schlafstörungen auf so viele Lebensbereiche und auf so unterschiedliche Weise auswirken können. Schlechter oder zu wenig Schlaf kann demnach dazu führen, dass Ihr Kind tagsüber erschöpft und müde ist, Konzentrationsprobleme, Lernschwierigkeiten oder auch soziale und emotionale Probleme (wie z. B. Ängstlichkeit) zeigt.

1.3 Der Zusammenhang von Schlaf und dem Verhalten am Tag

1.3.1 Der Schlafdruck-Teufelskreis

Ein Schlafdefizit kann vielfältige Auswirkungen auf das Verhalten und Empfinden Ihres Kindes tagsüber haben. Zu wenig Schlaf hat immer

einen erhöhten Schlafdruck bzw. erhöhte Müdigkeit zur Folge. Dadurch werden Tätigkeiten, die hohe Aufmerksamkeit, Konzentration oder Kreativität erfordern, erschwert oder ganz verhindert.

Da sich Müdigkeit bei Beschäftigungen mit einem geringen Erregungsniveau (z. B. Zuhören in der Schule) besonders bemerkbar macht, versucht das Kind, dies auszugleichen: Es sucht Anregung, was sich auf vielfältige Weise zeigen kann. Häufig sind zum Beispiel ein auffälliger Bewegungsdrang – auch in Situationen, in denen dies nicht angemessen ist – oder disziplinloses Verhalten (die sogenannte »aktive Stimulation«). Viele Kinder versuchen ihre Müdigkeit mit Fernsehen oder Video-/Computerspielen zu bekämpfen (die sogenannte »passive Stimulation«). Beide Formen der Anregung wirken sich wiederum negativ auf den Schlaf aus, weil sie das Kind so stark anregen, dass es am Abend Probleme hat, sich wieder zu entspannen und zu beruhigen. ► **Abbildung 3** veranschaulicht diesen Zusammenhang.

Die Selbstanregung ist ein Grund dafür, dass einige Kinder mit Schlafproblemen tagsüber nicht durch Müdigkeit auffallen. Bei diesen Kindern wird die schwere Weckbarkeit am Morgen als wichtiger Hinweis auf Schlafprobleme angesehen.

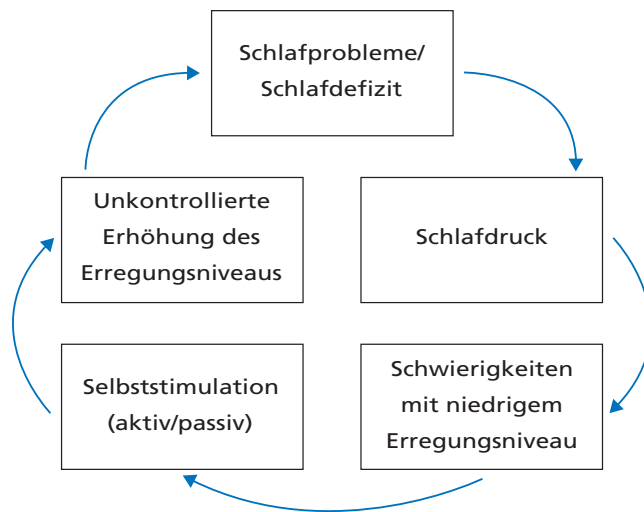


Abb. 3:
Der Schlafdruck-
Teufelskreis in An-
lehnung an Raben-
schlag (2001)

1.4 Schlafstörungen und beeinflussende Faktoren

1.4.1 Häufigkeit

Ihr Kind und Sie sind weniger alleine als Sie vielleicht denken: Kindliche Schlafstörungen sind häufiger als allgemein angenommen wird. Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass zwischen 15 und 25 % der Kinder im Vor- und Grundschulalter betroffen sind.

Häufigkeit von Schlafstörungen

1.4.2 Arten von Schlafstörungen

Man unterscheidet im Groben fünf Kategorien von Schlafstörungen:

1. Insomnien: Einschlafprobleme, Durchschlafprobleme, frühes Erwachen am Morgen, schlechte Schlafqualität
2. Schlafbezogene Atemstörung: Störung des Schlafs durch erschwertes Atmen und/oder Atemaussetzer (Schlafapnoe)
3. Hypersomnie: erhöhtes Schlafbedürfnis
4. Störungen des Schlafrhythmus: Schlafen und Wachsein zu unüblichen und/oder unerwünschten Zeiten
5. Parasomnien: Alpträume, Schlafwandeln etc.

Im KiSS-Training werden insbesondere Schlafprobleme behandelt, die bei einer Insomnie auftreten.

1.4.3 Beeinflussende Faktoren

Woher kommen kindliche Schlafprobleme? Das »Schlafrad« (► **Abbildung 4**) zeigt, welche Faktoren den Schlaf Ihres Kindes ungünstig beeinflussen können.

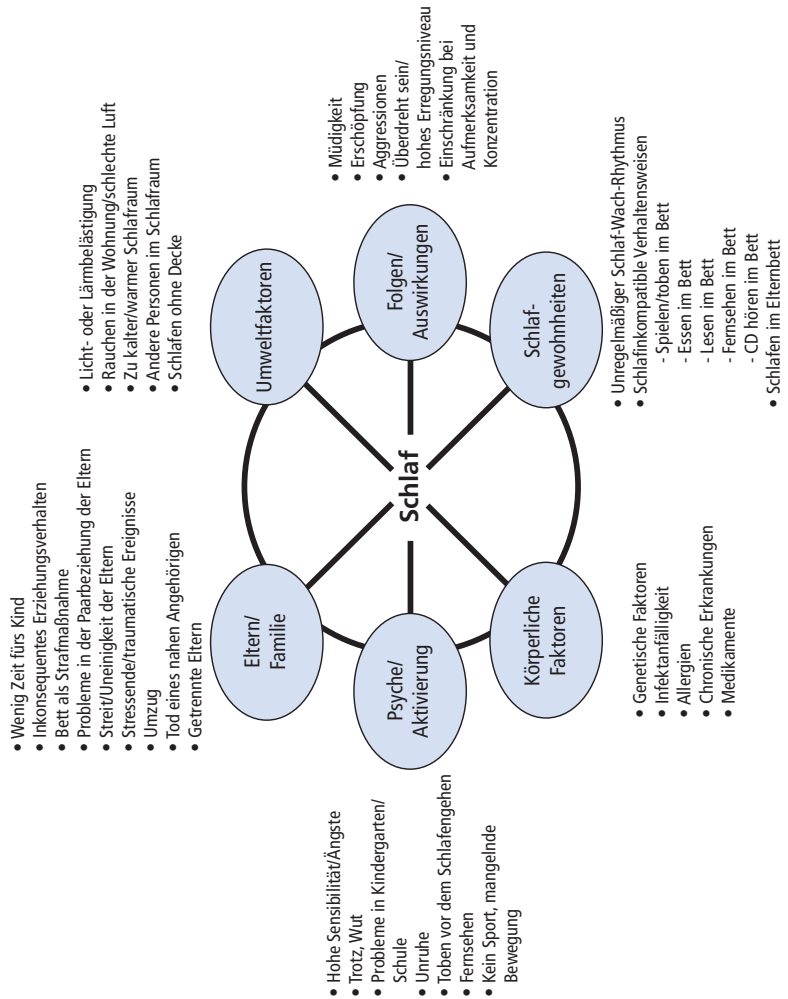


Abb. 4:
Auswahl an Einflussfaktoren auf den kindlichen Schlaf

1.4.4 Übung für die Eltern



Nehmen Sie sich etwas Zeit, um zu überprüfen, welche Faktoren bei Ihnen und Ihrem Kind eine Rolle spielen könnten. Kreuzen Sie an, was Ihrer Meinung nach zutrifft und ergänzen Sie nicht aufgeführte Punkte, wenn sie Ihnen bedeutsam erscheinen. Machen Sie die Übung am besten mit Ihrem Partner und tauschen Sie sich aus. Sie können dies noch einmal zuhause überprüfen bzw. reflektieren.

1.5 Regeln und Rituale für einen guten Schlaf

1.5.1 Tagesrückblick

Dies soll dazu dienen, vor dem Schlafengehen nochmals kurz sowohl schöne als auch belastende Tagesereignisse durchzugehen und sie bis zum Morgen an diesem Platz zu lassen und nicht mit ins Bett zu nehmen. Das für Schlafstörungen typische Grübeln im Bett soll dadurch verhindert werden.

Lassen auch Sie Ihre eigenen Erfahrungen des Tages mit dem Kind einfließen. So können Sie ein Vorbild sein und es Ihrem Kind erleichtern, von seinem Tag zu sprechen.

Orientieren Sie sich bei dem Tagesrückblick an folgenden Fragen:

- Was war heute schwierig?
- Was hat Spaß gemacht?
- Was hat Ihr Kind gut gemacht?
- Wo hat es heute ein Lob verdient?

Überlegen Sie mit Ihrem Kind, welche Lösungen es für eventuelle Probleme gibt. Ist es zu diesem Zeitpunkt nicht möglich, eine Lösung zu finden (z. B. weil keine Zeit mehr ist), vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, wann Sie sich um dieses Problem kümmern werden (z. B. am nächsten Tag). Bei Sorgen, die immer mal wieder auftreten, weil sie einfach zum Leben dazu gehören (z. B. vor einer Klassenarbeit oder wenn man sich mit jemandem gestritten hat), kann die Sorgenkiste helfen, die Ihr Kind in der zweiten Kindersitzung kennenlernen wird.

Im Folgenden finden Sie ein Beispiel für einen Tagesrückblick, das Ihnen als Orientierung für die Gestaltung des Tagesrückblicks dienen soll.

Wie jeden Tag nach dem Abendessen sitzen Oliver (9) und ich in unserer Ecke im Wohnzimmer, um einen kleinen Tagesrückblick zu machen. Ich frage ihn, was er denn glaubt, was heute besonders gut gewesen sei. Er sagt: »Das Fußballspiel heute Nachmittag war richtig gut, da habe ich sogar ein Tor geschossen!«. Ich lobe ihn, dass er da ja wirklich sehr gut gespielt haben muss. Auf meine Frage, was ihm heute nicht so gut gefallen hat und ob es etwas gibt, was er mir noch erzählen will, was z. B. schwierig war, berichtet er: »Der Jan und der Robin sind immer noch so gemein zu mir und nennen mich immer Hosenscheißer.« Ich frage Oliver, wie er denn darauf reagiert hat. »Ich habe mir das nicht gefallen lassen und zurück geschrien. Aber geärgert hat es mich schon.« Daraufhin lobe ich ihn, dass er sich gewehrt hat und bestätige, dass er sich nicht so nennen lassen muss, aber dass es die anderen noch viel mehr ärgert, wenn man nicht

Beispiel

zurück schreit, sondern sich einfach gar nicht darüber ärgert, denn man selber weiß ja am besten, dass es nicht stimmt und die Jungs einen nur ärgern wollen. Mir fällt auch gleich ein Beispiel von gestern Nachmittag ein, das ich Oliver erzähle. Er könne nämlich gar kein »Hosenscheißer« sein, denn er sei gestern ja ganz alleine zum Opa geradelt und als er den Weg nicht gefunden hat, hat er sogar nach dem Weg gefragt. Dazu brauche man schon auch etwas Mut.

1.5.2 Zubettgehritual

Zubettgehritual,
Mitbestimmung

Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, wie es gern jeden Abend zu Bett gebracht werden und die letzten 30 Minuten verbringen möchte.

Vereinbaren Sie ein regelmäßiges Zubettgehritual. Dabei ist es unbedingt notwendig, Reihenfolge, Dauer und Anzahl der Bestandteile des Rituals genau mit Ihrem Kind zu besprechen und gemeinsam festzulegen! Wiederholen Sie diesen Ablauf dann jeden Abend genau so wie vereinbart – erst dann kann ein Zubettgehritual daraus werden, das Ihrem Kind hilft, besser zu schlafen.

Bei der Einführung des Zubettgehrituals kann es hilfreich sein, das Ritual auf einen Zettel zu schreiben oder durch Bilder zu dokumentieren und diese(n) an einem Ort aufzuhängen, an dem man Zettel und/oder Bilder gut sehen kann.

Nach dem Zähneputzen können beispielsweise folgende Elemente Teile eines regelmäßigen Rituals sein:

- Gute-Nacht-Geschichte (Vereinbaren Sie die maximale Anzahl der Geschichten und weichen Sie nicht davon ab!)
- Beten
- Kuscheln, Liebkosen
- Gute-Nacht-Lied/Musik (auch hier ist es wichtig, eine verbindliche Zeit zu vereinbaren)

Achten Sie darauf das Zubettgehritual so zu gestalten, dass es Ihr Kind entspannt und beruhigt.



1.5.3 »Muss«-Regeln des gesunden Schlafs

Auf den folgenden Seiten finden Sie Regeln für eine gute Schlafgewohnheit. Sie betreffen ungünstige Verhaltensweisen und Gewohnheiten, die sich im Umgang mit Ihrem Kind einschleichen und den Schlaf stören können.

Prüfen Sie, welche dieser Regeln Sie bereits anwenden und welche noch nicht. Daraus können Sie dann ableiten, was Sie verändern möchten.

»Muss«-Regeln nennen wir diese Regeln, weil sie auf Dauer sehr wichtig für gesundes Schlafverhalten sind – vor allem für Kinder, die Schwierigkeiten mit dem Ein- oder Durchschlafen haben. Sie sollten also versuchen, diese Regeln alle nach und nach umzusetzen. Wenn das bei einigen schon zutrifft – umso besser! Mit jeder befolgten Regel kommen Sie gesundem Schlaf einen Schritt näher.

Eltern

Versuchen Sie, die folgenden Regeln nach und nach umzusetzen und zu beachten.

Kreuzen Sie in der Tabelle an, welche Regeln Sie schon befolgen und um welche Sie sich noch kümmern müssen.



Schlafregeln-Checkliste

Checkliste: »Muss«-Regeln	☺ Halten wir ein	! Wollen wir noch einhalten
<p><i>Regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten (maximaler Unterschied: 1 h)</i> Regelmäßigkeit (nicht nur in Bezug auf die Schlafenszeiten, sondern auch Essenszeiten) stellt eine notwendige Voraussetzung dafür dar, dass sich die verschiedenen biologischen Rhythmen des Körpers Ihres Kindes aufeinander abstimmen können. Die Einhaltung einer regelmäßigen Aufstehzeit ist dabei am wichtigsten, denn die Aufstehzeit ist für unsere biologischen Rhythmen der »Ankerpunkt«.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><i>Wenn Nickerchen, dann maximal 10 Minuten und vor 15.00 Uhr</i> Zu viel und zu spätes Schlafen tagsüber kann dazu führen, dass Ihr Kind am Abend nicht müde ist und erst spät einschlafen kann. Schläft Ihr Kind jedoch noch nachmittags, so sollte dieser kurze Schlaf von ca. 10 Min vor 15:00 Uhr stattfinden.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><i>Bei Müdigkeit umgehend ins Bett</i> Eindösen z. B. auf dem Sofa vor dem Fernseher kann das Einschlafen im Bett erschweren.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><i>Ernährung: 1–2 Stunden vor dem Zubettgehen nur leicht verdauliche Nahrung, vor allem abends keine koffeinhaltigen Getränke (z. B. Cola, Spezi, Energydrinks)</i> Bei der Verdauung muss der Körper arbeiten und das macht wach. Koffein regt den Körper an und erschwert oder verhindert so das Einschlafen.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>