



Schlafstörungen bei Kindern und Jugendlichen

Wenn die Nacht zum Tag wird

Alle Eltern kennen das wohl: Die Tochter oder der Sohn tun sich schwer mit dem Einschlafen und sie zögern das Zubettgehen hinaus. Ist die Nachtruhe eingekehrt, währt sie manchmal nicht lang: Die Kinder schlafen nicht durch, sondern wachen immer wieder auf. Ganz normal also? In einem gewissen Maß sind Ein- und Durchschlafschwierigkeiten durchaus altersgerecht – häufen sich diese Episoden aber oder werden die nächtlichen Probleme sogar chronisch, sprechen Mediziner von einer Schlafstörung. Aber ab wann ist das der Fall? Wo liegen die Ursachen und was ist zu tun, um den Kindern zu helfen?

Schlaf ist ein kompliziertes Gebilde und Erwachsene kennen das nur zu gut: Wachen wir nachts auf und beginnen nachzudenken, erscheinen uns Probleme nahezu unlösbar. Am nächsten Morgen und mit wachem Verstand sind diese Schwierigkeiten oft gar keine mehr und die Lösungen erscheinen klar auf der Hand. Experten sprechen vom „nächtlichen Grübeln“, das sich noch verstärkt, wenn sich das Ge-

dankenkarussell in die nächste Runde dreht und wir uns nun auch noch darum sorgen, dass wir die Anforderungen des nächsten Tages aufgrund des Schlafmangels nicht bewältigen. Deshalb raten Schlafforscher dringend dazu, sich positive Gedanken zu machen und anzuerkennen, dass wir in der Nacht kaum eine Lösung für das vermeintliche Problem

finden werden. Wir können nicht tätig werden und aktiv Abhilfe schaffen. Zudem ist das Gehirn in der Nacht damit beschäftigt, die Informationen aus den Wachphasen zu verarbeiten, das Zentrum für Problemlösungen ist also blockiert und uns erscheinen Schwierigkeiten überdimensional.



Wir schlafen in Phasen

Schlaf findet in Zyklen statt, bei denen sich leichtere Phasen mit Tiefschlafphasen abwechseln. Ein solcher Schlafzyklus bei Erwachsenen dauert etwa 90 Minuten, bei Säuglingen hingegen nur eine knappe Stunde. Die „Kunst des Schlafens“ liegt darin, zwischen den Zyklen wieder einzuschlafen. Das muss regelrecht gelernt werden und da Säuglinge das noch nicht können, ist das Erwachen im Stundenrhythmus keine Seltenheit. Mit zunehmendem Alter gelingt es den Kindern besser, von einem in den nächsten Zyklus zu wechseln ohne dabei nachhaltig aufzuwachen. Wie lange das dauert, ist individuell unterschiedlich, in der Regel können Kinder mit sechs Monaten etliche Stunden durchschlafen – wobei der Begriff „durchschlafen“ eben irreführend ist und eben keinesfalls stundenlangen Tiefschlaf meint.

Orientierung ist hilfreich

Auch im späteren Alter ist ein Aufwachen zwischen den beschriebenen Schlafphasen normal: Viele Kinder wachen auf, müssen sich kurz orientieren und sich vergewissern, dass alles in Ordnung ist. Gelingt es den Kindern dann wieder einzuschlafen, ist das vollkommen unbedenklich. Hilfreich dabei sind z.B. Nachtlampen, die ein spärliches und somit nicht störendes Licht abgeben, das aber zur nächtlichen Orientierung absolut ausreicht. Tatsächlich muss man sich verdeutlichen, welche hohe Anforderungen das Schlafen an die Kinder stellt: Eben noch haben sie ausgelassen gespielt, nun sollen sie

ruhig und alleine einschlafen. Für viele Kinder ist dieser Wechsel zu abrupt. Sinnvoll sind deshalb vorbereitende Maßnahmen, wie ruhigeres Spielen zum Abend hin, Vorleserituale etc. Schlaf bedeutet in der Regel auch die räumliche Trennung von den Eltern und das ist für viele Kinder mit Ängsten verbunden. Kinder müssen erst lernen, dass Eltern, die das Kinderzimmer verlassen, nicht gänzlich fort sind. Das Vertrauen darauf, dass Mama und Papa trotzdem in der Nähe sind und wiederkommen, muss sich erst aufbauen. Dabei hilft der Tag: Wenn das Kind gelernt hat, sich für gewisse Zeitabschnitte am Tage zu trennen und anschließend wieder mit den Eltern zusammenzukommen, fällt es ihm auch am Abend leichter.

Schreien, Angst vor Monstern, Alpträume

Zu einem ganz normalen Schlafrhythmus gehören auch Traumphasen. Sie sind wichtig, um Erlebtes zu verarbeiten. Genau das passiert auch bei Kindern, allerdings können sie noch deutlich schlechter zwischen Realität und Traum unterscheiden. Gerade Alpträume sind deshalb für Kinder furchterregend. Besonders im Alter zwischen drei und zehn Jahren erleben Kinder solche Alpträume häufig. Oft werden hier Ereignisse verarbeitet, denen die Kinder noch nicht gewachsen sind. Es gilt also, solchen auslösenden Faktoren auf die Spur zu kommen und mit dem Kind im Gespräch zu sein. Nachts sind in erster Linie Trost und Geborgenheit von Nöten. Dieses Ernstnehmen ist auch der richtige Ratgeber, wenn das Kind Ängste äußert – wie etwa vor der Dunkelheit, vor Schatten an der Wand, vor dem Monster unter dem Bett. Ängste sind entwicklungsbe-

dingt normal und sogar notwendig, um einen gesunden Umgang mit Gefahren zu entwickeln. Es gilt, mit dem Kind einen Weg zu finden, mit der Angst umzugehen. Dabei können sich Eltern die kindliche Fantasie durchaus zu Nutze machen und z.B. Stoppschilder für Monster an der Zimmertür aufhängen. Etliche Kinderbücher thematisieren solche Ängste und bieten sich für die gemeinsame Lektüre an.

Und ab wann ist all das nun eine SchlafSTÖRUNG?

Generell gilt: Schlafen will gelernt sein und das gestaltet sich nun mal nicht so einfach. Wenn aber die beschriebenen und andere Probleme gehäuft und über einen längeren Zeitraum auftreten, sprechen Experten von einer Schlafstörung, die extreme Auswirkungen auf das gesamte Familienleben haben kann. So sagt Dr. med. Kurt-André Lion, ärztlicher Leiter der Abteilung für Pädiatrische Psychosomatik an der Kinder- und Jugendklinik in Gelsenkirchen: „Teilweise verschiebt sich sogar der ganze Tagesrhythmus, so dass manche Kinder ausschließlich tagsüber fraktioniert schlafen und quasi die Nacht zum Tag machen.“ Auch Lion betont, dass es Schlafunregelmäßigkeiten gibt, die auf alltägliche Dinge, wie z.B. aufregende schulische Ereignisse über den Tag oder bevorstehende Ferienreisen, zurückzuführen sind – ohne dass das Kriterium einer „Störung“ vorliegt. Es sei erst ab einem dauerhaften, längeren Zeitraum der gestörten Durchschlafbedingungen, also bei chronischen Problemen, von einer „Schlafstörung“ die Rede.





Jedes fünfte Grundschulkind ist betroffen

Studien zeigen: Schlafprobleme im Kindes- und Jugendalter sind weit verbreitet. Dies konnte unter anderem in der Kölner Kinderschlafstudie gezeigt werden, einer großen Untersuchung, die von der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Universität zu Köln in Kooperation mit der Kinderklinik Köln-Porz durchgeführt wurde. Hiernach liegen im Einschulalter am häufigsten Ein- und Durchschlafstörungen (18 Prozent) vor, gefolgt von Albträumen (14 Prozent). Diese und andere Studien beweisen auch, dass in vielen Fällen solche Ein- und Durchschlafprobleme im Kindes- und Jugendalter nur vorübergehend auftreten, z.B. aufgrund eines bestimmten Entwicklungsschrittes oder Ereignisses. Durchaus häufig chronifizieren sich aber solche Schlafprobleme und man spricht von einer Schlafstörung. In der Kölner Kinderschlafstudie wurden über 800 Kinder und Eltern über einen Zeitraum von drei Jahren zum kindlichen Schlafverhalten befragt. Die Analysen der Daten weisen darauf hin, dass bei einem nicht unbedeutenden Anteil der Viertklässler Ein- und Durchschlafprobleme über mehrere Jahre bestehen bleiben.

Mit Hilfe dieses Schlafprotokolls können Sie sich ein genaueres Bild davon machen, wie viel Schlaf Ihr Kind braucht und was vielleicht hilfreich bzw. abträglich war. Das Protokoll beruht auf der Konzeption der Arbeitsgruppe Pädiatrie der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) und zu finden unter: www.kindergesundheit-info.de

Wo sind die Ursachen?

Die Ursachen können sehr unterschiedlich sein, berichten Mediziner und Wissenschaftler. Häufig liegen die Gründe in einer mangelhaften Schlafhygiene, häufig aber auch an einer unruhigen Umgebung oder Stress. Eine mangelhafte Schlafhygiene bedeutet, dass das Kind ungünstige Verhaltensweisen und Angewohnheiten vor dem Schlafengehen hat, wie z.B. zu lange andauernder und zu später Fernsehkonsum. Weitere Ursachen sind Störungen in der Umgebung z.B. Geräusche aus dem Nebenzimmer, überhöhter Medienkonsum sowie belastende Lebenssituationen wie Schulstress oder Konflikte in der Familie. Lion bestätigt, dass Unruhe und Stress Hauptauslöser sind: „Je aufgedrehter, je unruhiger, je unstrukturierter ein Tagesablauf ist, umso problematischer sind Ein- und Durchschlafen“.

Schlafhygiene – Regeln zum Schlafen

Es gibt wichtige Schlafhygiene-Regeln, die bei Einschlafstörungen hilfreich sein können. Die Schlafzeiten müssen am Schlafbedürfnis der Kinder orientiert sein. Ein geregelter Tagesablauf und festgelegte Schlaf- und Wachzeiten lassen das Kind seinen eigenen Körperrhythmus finden. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft sowie Einschlafrituale, wie z.B. das Vorlesen einer Gutenacht-Geschichte, Vorsingen oder ein Bad können beim Entspannen helfen. Spannende Filme und sportliche Aktivitäten unmittelbar vor dem Schlafen-Gehen sollten also vermieden werden. Außerdem muss das Bett stets positiv besetzt sein als Ort des Rückzugs und der Entspannung.

Schlaftherapie gegen hohen Leidensdruck

Wenn all die oben angeführten Maßnahmen keine Besserung bringen und der Leidensdruck immer höher wird, kann eine Schlaftherapie Abhilfe schaffen. Diese Möglichkeit bietet z.B. die Kinder- und Jugendklinik in Gelsenkirchen. Hier werden die Kinder bzw. Jugendlichen sowie ihre Familien in eine Therapie einbezogen. Bei Schulkindern und Jugendlichen stehen Gespräche über Probleme im Vordergrund sowie das Einüben von Strategien – aber auch Säuglingen und Kleinkindern helfen der leitende Arzt Dr. med. Kurt-André Lion und der leitende Therapeut Dipl.-Psych. Dietmar Langer mit Verhaltenstherapien. So werden z.B. die Interaktionen zwischen den Eltern und ihrem Kind analysiert und mit den Eltern Techniken zur Beruhigung und Entspannung sowie zur Strukturierung des Tagesablaufs erarbeitet. Lion beschreibt die Auswirkung auf das gesamte System Familie: „Schaffen wir es mit einer Schlafverhaltenstherapie, dass die Kinder wieder durchschlafen können, verringert sich automatisch auch der Leidensdruck der Eltern.“

(KH)

KONTAKT

**Bergmannsheil und
Kinderklinik Buer GmbH
Kinder- und Jugendklinik
Gelsenkirchen**
Abteilung für Pädiatrische
Psychosomatik
Adenauerallee 30
45894 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 369295
info@kjkge.de
www.kinderklinik-ge.de