

Psychologisches Training bei Kindern mit **Schlafstörungen**



Kindliche Schlafstörungen sind häufiger als allgemein angenommen wird. Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass zwischen 15 und 25% der Kinder im Vor- und Grundschulalter betroffen sind.

Es gibt bisher nur wenige wissenschaftliche Untersuchungen darüber, welches die Ursachen für kindliche Schlafstörungen sind und wie sie zusammen hängen. Es folgt eine Auswahl an Faktoren, deren Einfluss nach bisherigen Erkenntnissen als gesichert gilt.

Kennen Sie folgende Symptome bei Ihrem Kind?

- Schwierigkeiten beim Einschlafen
- Schwierigkeiten beim Durchschlafen
- nächtliches Aufwachen
- Alpträume
- Schlafwandeln

Die Symptome bestehen seit mindestens 3 Monaten

Faktoren, die das Risiko für eine Schlafstörung erhöhen

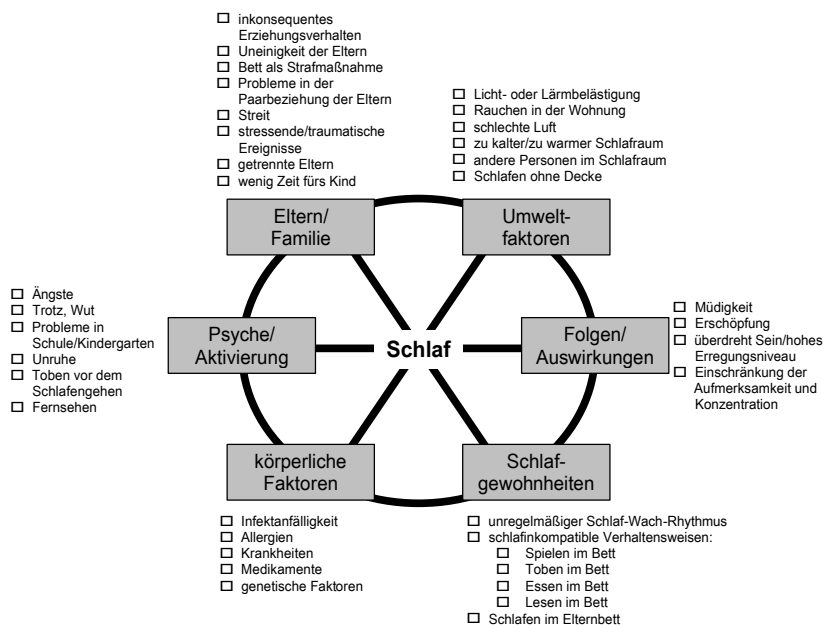
- Fernsehen (nicht nur vor dem Schlafen, aber da besonders)
- Licht- und Lärmbelästigung
- Infektanfälligkeit
- Allergien
- familiärer Stress



Faktoren, die das Risiko für eine Schlafstörung mindern

- konstante Zubettgeh- und Aufwachzeit (allg. geregelter Tagesablauf)
- konsequentes Erziehungsverhalten der Eltern
- kreatives, bewegungsreiches Spielen am Tage

KISS - Kinder mit Schlafstörungen



Das Behandlungsprogramm

- 6 Sitzungen insgesamt, davon
- 4 Sitzungen für die Kinder
- 2 Sitzungen für die Eltern
- wöchentlicher Abstand
- Elternmanual
- Kinder-Mitmachheft
- CDs zum Üben
- Einschlafgeschichten
- Kalimba



Psychologisches Institut, Universität Tübingen
Angelika Schlarb¹, Julia Knorr¹,
Peter Heinrich¹, Martin Hautzinger¹

