

Wissenswertes für Familien

Nr.36: Schlafstörungen bei Kindern

Viele Kinder leiden unter Schlafstörungen. Beispiele sind folgende:

- Häufiges Aufwachen während der Nacht oder sehr zeitiges Aufwachen in der Früh
- Wenn man sich tagsüber müde fühlt
- Wenn man während des Schlafs spricht oder Alpträume hat
- Wenn man Probleme beim Einschlafen hat oder weinend erwacht
- Bettnässen, mit den Zähnen knirschen und die Faust (krampfhaft) ballen

Viele Schlafprobleme von Kindern stehen mit schlechten Schlafgewohnheiten oder mit Ängsten hinsichtlich dem alleine Schlafen in Verbindung.

Andauernde Schlafstörungen können auch Symptome von emotionalen Schwierigkeiten sein. Trennungsangst markiert einen entwicklungsbedingten „Wendepunkt“ für kleine Kinder, für die nämlich das zu-Bett-Gehen mit einer Art Trennung verbunden ist. Einige Kinder werden alles daransetzen, um eine solche Trennung vor dem Schlafengehen zu verhindern. Um jedoch die häufig auftretenden Schlafprobleme von Kindern in den Griff zu bekommen, sollte ein Elternteil fixe zu-Bett-Geh-Zeiten und konstante Einschlafrituale für seine Kinder entwickeln. Eltern glauben oft zu wissen, dass ein vorhergehendes Füttern und Schaukeln das Einschlafen des Kleinkindes erleichtert/fördert. Wenn das Kind aber dem Kleinkindalter entwächst, sollen die Eltern versuchen, das Kind ohne diese beiden Maßnahmen zum Einschlafen zu bringen, ansonsten wird sich das Kind schwer tun, ganz alleine schlafen zu gehen.

Alpträume kommen während der Kindheit relativ häufig vor. Das Kind erinnert sich gut an diese Alpträume, die meist mit größeren Bedrohungen des Kindes verbunden sind. Von Alpträumen, die zu sehr unterschiedlichen Altersstufen beginnen können, sind häufiger Mädchen als Burschen betroffen. Für einige Kinder stellen Alpträume ein ernstes und häufiges Problem dar, welches einem erholsamen Schlaf entgegensteht.

Ängste in der Nacht (Pavor nocturnus), Schlafwandeln und das Reden im Schlaf ergeben gemeinsam eine eher seltene Gruppe von Schlafstörungen, welche als „Parasomnien“ bezeichnet werden. Schlafängste unterscheiden sich von Alpträumen grundsätzlich wie folgt: Ein Kind mit Schlafangst schreit unkontrollierbar und scheint wach zu sein, aber es ist total verwirrt und kann nicht sprechen/kommunizieren. Solche Schlafängste entwickeln sich für gewöhnlich im Alter zwischen vier und zwölf Jahren. Kinder, die schlafwandeln erscheinen wach zu sein, weil sie sich ja (herum-)bewegen, aber in Wirklichkeit schlafen sie und es besteht Gefahr, dass sie sich selbst verletzen. Das Schlafwandeln beginnt meist im Alter zwischen 6 und 12 Jahren. Sowohl die Schlafangst als auch das Schlafwandeln sind vererbbar und beide Störungen sind bei Buben häufiger als bei Mädchen anzutreffen. Bei den meisten Kindern mit Schlaf-problemen kommen diese Parasomnien nur in Einzelfällen oder



gelegentlich vor. Falls diese jedoch mehrmals in einer Nacht oder mehrere Wochen hindurch zu bestimmten Zeiten auftreten, oder auch mit dem Verhalten des Kindes tagsüber in Verbindung zu bringen ist, erscheint eine Behandlung durch einen Kinder- und Jugendpsychiater notwendig. Gegen Schlafprobleme gibt es eine Reihe von Behandlungsmöglichkeiten.

Eine, die täglichen Lebensabläufe beeinträchtigende Umkehr von Schlaf- und Wachphasen kann bei einigen Teenagern auftreten. Außerdem kann der Schlaf durch Stimmungsstörungen, PTSD, Suchtmittelmissbrauch, ADHS beeinträchtigt sein.

Glücklicherweise überwinden Kinder für gewöhnlich, im Laufe ihres Reifeprozesses, sowohl die (allgemein) üblichen Schlafprobleme als auch die viel ernsteren Schlafstörungen. Dennoch sollen die Eltern bei wachsender Besorgnis ihren Kinderarzt zu Rate ziehen oder sich auch von einem Kinder- und Jugendpsychiater beraten lassen.

Für weitere Information siehe auch:

Nr. 07: Kinder die nicht zur Schule gehen wollen

Nr. 18: Bettnässen

Nr. 52: Umfassende psychiatrische Analyse und Bewertung

Nr. 66: Wie hilft man stressgeplagten Teenagern,

Nr. 70: Posttraumatische Belastungsstörungen (PTSD), und

Nr. 04: Das depressive Kind.