

Pressemitteilung

Wenn die Nacht zur Qual wird - Schlafstörungen bei Kindern und Jugendlichen im Schulalter

VÖCKLABRUCK. Die Ferien sind vorbei und der Schulalltag bestimmt ab Montag wieder den Tagesablauf der Kinder. Für die meisten bedeutet das auch, dass sie wieder zu einem regelmäßigen Schlafrhythmus finden müssen. Laut einer Umfrage leidet aber jedes dritte Kind im Alter zwischen sechs und 14 Jahren und fast jede/jeder zweite Jugendliche an Ein- und Durchschlafstörungen. Bestehen solche Störungen über Wochen oder Monate hinweg, können sie zu körperlichen und psychischen Erkrankungen führen.

Neben einem regelmäßigen Schlafrhythmus ist auch die Schlafdauer wichtig, die je nach Alter variiert. Ein sechs Jahre altes Kind hat ein Schlafbedürfnis von rund neun bis elf Stunden und fällt bei einem Defizit durch zunehmende Lustlosigkeit, Quengeln, motorische Unruhe, Gereiztheit oder Konzentrationsprobleme auf. Bei Jugendlichen pendelt sich das Schlafpensum zwischen acht und elf Stunden ein, wobei die Ausschüttung von Pubertätshormonen die Schlafphasen verändert. Zusätzlich kommt es im Teenageralter zu einer Umstellung bei der Produktion von Melatonin, jenem Hormon, das den Tag-Nacht-Rhythmus steuert. *„Chronischer Schlafmangel ist gerade bei Jugendlichen sehr verbreitet“*, weiß OÄ Dr.ⁱⁿ Klara Humer-Golmayer, Standortleiterin der Kinder- und Jugendpsychosomatik am Salzammergut Klinikum Vöcklabruck. *„Eltern bemerken das daran, dass ihr Kind angespannt ist und sich ein allgemeines Desinteresse und eine verstärkte Schläpheit einstellt bzw. dann irgendwann das Schlafbedürfnis am Tag nachgeholt wird. Oft existiert bei zeitgleich ausgeprägtem Handy- und PC-Konsum bereits eine Tag-Nacht-Umkehr“*.

Warnsignale ernst nehmen

Zu wenig Schlaf kann krank machen, oder auf eine Krankheit hinweisen. *„Dauern Schlafstörungen oder Alpträume über Wochen oder Monate an, könnten sie Vorboten einer ernsthaften psychischen Erkrankung wie einer Depression oder einer Angst-, manchmal auch einer Zwangsstörung sein. Wenn ein Kind nicht ein- oder durchschläft, kann sich dahinter aber auch eine somatische Erkrankung verstecken. Eltern sollten Schlafstörungen daher als Warnsignale betrachten und sich nicht vor der Inanspruchnahme professioneller Hilfe scheuen“*, warnt Dr. Humer-Golmayer vor einem Ignorieren der Symptome.

Weniger Smartphone, mehr Aktivität

Oft kann ein gesunder und ruhiger Schlaf durch Sport und Bewegung und einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus sowie durch eine entspannende Schlafumgebung gefördert werden. *„Das Smartphone sollte im Bett genauso tabu sein wie Essen. Darüber hinaus sollte der Schlafbereich, wenn möglich, vom Lernbereich räumlich abgetrennt sein“*, so die Expertin, die auch auf die Wichtigkeit eines harmonischen Umfeldes verweist: *„Natürlich kommt es gerade während der Pubertät auch mal zu Streit. Hier ist es dennoch wichtig, keine Konflikte und Sorgen mit ins Bett zu nehmen“*. Zusätzlich können Atementspannungstechniken, progressive Muskelrelaxation oder verschiedene Hypnose-Selbstinduktionstechniken beim Einschlafen unterstützen. Die Übungen sind meist leicht erlernbar und finden sich im Internet oder einschlägigen Fachbüchern.

Schlafrituale zum abendlichen Fixpunkt machen

Bei jüngeren Kindern empfiehlt die Kinder- und Jugendpsychiaterin feste Zeiten für das Schlafengehen und Aufstehen sowie regelmäßige Schlafrituale: *„Nach dem Zähneputzen folgt zum Beispiel ein gemeinsames Kuscheln im Bett und das Vorlesen einer Gute-Nacht-Geschichte. Für ein besonders positives Gefühl sorgt die Erinnerung an drei schöne Momente des vergangenen Tages. Auch Fantasiereisen und wohltuende Massagen unterstützen das Ein- und Durchschlafen. In einem Schlafräum, der idealerweise gemeinsam mit dem Kind als Wohlfühlraum gestaltet wurde, tragen solche Rituale wesentlich zu einem guten und gesunden Schlaf bei.“*

Vöcklabruck, am 9. September 2022

Bildtext 1: OÄ Dr.ⁱⁿ Klara Humer-Golmayer ist Standortleiterin der Kinder- und
Jugendpsychosomatik am Salzkammergut Klinikum Vöcklabruck

Fotocredit: OÖG (honorarfrei)

Bildtext 2: Beständige Ein- und Durchschlafprobleme dürfen nicht ignoriert werden

Fotocredit: Andrey Popov/[shutterstock.com](https://www.shutterstock.com) (honorarfrei)

Kurzfassung

Jedes dritte Kind im Alter zwischen sechs und 14 Jahren und fast jeder/e zweite Jugendliche leidet an Ein- und Durchschlafstörungen. Bestehen solche Störungen über Wochen oder Monate hinweg, können sie zu psychischen Erkrankungen führen, oder auf körperliche Krankheiten hinweisen. Kinder im Volksschulalter haben ein Schlafbedürfnis von neun bis elf Stunden. Bei weniger Schlaf sind Lustlosigkeit, Quengeln, motorische Unruhe, Gereiztheit oder Aufmerksamkeitsprobleme die Folge. Jugendliche sind bei Schlafmangel angespannt, zeigen ein allgemeines Desinteresse und eine verstärkte Schläppheit. Der Schlaf wird oft am Tag nachgeholt, ein ausgeprägter Handy- und PC-Konsum führt zu einer Tag-Nacht-Umkehr. Dauern Schlafstörungen oder Alpträume länger an, könnten sie Vorboten von Depressionen oder einer Angst-, manchmal auch einer Zwangsstörung sein, es kann sich aber auch eine somatische Erkrankung dahinter verbergen. *„Die Eltern sollten in einem solchen Fall mit ihrem Kind professionelle Hilfe in Anspruch nehmen“*, warnt die Standortleiterin der Kinder- und Jugendpsychosomatik am Salzkammergut Klinikum Vöcklabruck, OÄ Dr.ⁱⁿ Klara Humer-Golmayer vor einem Ignorieren der Symptome. Sport, kein Handy und Essen im Bett, eine entspannende Schlafumgebung und eine räumliche Abtrennung des Schlafrumes vom Lernbereich fördern einen gesunden und ruhigen Schlaf. Konflikte und Sorgen sollten nach Möglichkeit nicht ins Bett mitgenommen werden. Bei den jüngeren Kindern sorgen neben fixen Bettzeiten Rituale für einen guten Schlaf. Gemeinsames Kuscheln im Bett, das Vorlesen einer Gute-Nacht-Geschichte, Fantasiereisen, Massagen und die Erinnerung an drei schöne Momente des vergangenen Tages können Wunder wirken.



Salzkammergut Klinikum

Bad Ischl · Gmunden · Vöcklabruck
Universitätslehrkrankenhaus

Rückfragen bitte an:

Wolfgang Baihuber

PR & Kommunikation, SK Bad Ischl. Gmunden. Vöcklabruck

E-Mail: wolfgang.baihuber@ooeg.at

Tel.: 05 055471-22250

