

Mein Kind hat Mühe mit Einschlafen

Kinder bis 10 Jahre brauchen etwa 10 ½ bis 11 Stunden Schlaf, Teenager so um die 9 Stunden. Doch nicht allen Kindern gelingt es am Abend problemlos einzuschlafen. Im Schulalter sind Schlafstörungen relativ häufig, oft aber nur phasenweise und zeitlich begrenzt.

Als Ursache für kindliche Schlafstörungen kommen emotional belastende Erlebnisse eines Tages, Vorfreude, Sorgen oder Ängstlichkeiten in Frage. Vielleicht ist ihr Kind aber ganz einfach noch nicht müde. Jüngeren Kindern fehlt nicht selten ein beruhigendes Einschlafritual oder sie zögern das Zubettgehen hinaus. Bei Teenagern bekommen Schulstress, familiäre Konflikte, Probleme mit Freunden, aber auch übermässiger PC- oder TV-Konsum grössere Bedeutung.

Tipp 1:

Etablieren sie mit ihrem Kind ein Abendritual mit klarer Zeitabsprache und Regeln, wie die Zeit vor dem Schlafen gestaltet wird. Dieses Ritual wird routinemässig eingehalten und dauert max. 30 Minuten. TV und PC-Gebrauch gehören nicht mehr in diese Zeit. Es beginnt mit der Abendtoilette und geht über in eine Loslassphase, in der man am Bettrand mit dem Kind etwas und über seinen Tag spricht, eine Geschichte erzählt oder ein Lied singt um sich dann liebevoll zu verabschieden.

Tipp 2:

Bei Kindern, welche das Zubettgehen hinauszögern, ist es ratsam, das vereinbarte Ritual nochmals zu besprechen und von der Elternseite her konsequent einzuhalten. Das heisst auch, deutlich zu machen, dass die Eltern nicht immer wieder zu ihm kommen oder dass es bei jedem Aufstehen ohne Diskussionen in sein Bett zurückgebracht wird. Ein Punkte-Kalender kann hier die Motivation ihres Kindes zur Mitarbeit unterstützen.

Tipp 3:

Kinder, die genügend Bewegung haben, sich regelmässig im Freien aufhalten und sich verausgaben können, haben weniger Schlafprobleme.

Tipp 4:

Bei Jugendlichen helfen oft Entspannungstechniken (autogenes Training, Stressbewältigungs-Techniken etc.) über Einschlafprobleme hinweg. Dazu gehören auch ruhige Musik und das Heranziehen positiver Gedanken. Indem ich mir z.B. sage „ich werde dies morgen sicher schaffen“ oder „ich habe gute Freunde“ entspanne ich mich. Helfen sie ihrem Kind, solche positiven Gedanken zu finden.

Tipp 5:

Ungelöste Konflikte auf der Familienebene beunruhigen Kinder, oft ohne dass sie das tagsüber signalisieren. Mit ihrem Einschlafproblem spiegeln sie den Eltern die Brisanz ungelöster Konflikte. Sobald sich Eltern ernsthaft der Probleme auf eigener Ebene annehmen verschwinden die Einschlafprobleme ihre Sprösslinge auch schon wieder.

Bleiben Schlafstörungen stabil, ist es angezeigt, Hilfe zu suchen und gemeinsam mit einer Fachperson die Gründe für die Schlafschwierigkeiten abzuklären.

Für die Ärztesgesellschaft Thurgau:

Dr. med. Christoph Moser

Facharzt FMH für Kinder- & Jugendpsychiatrie
und Psychotherapie