

# Schlafstörungen im Kindes- und Jugendalter

Ein Therapiemanual für die Praxis

von

Leonie Fricke

und Gerd Lehmkuhl



GÖTTINGEN • BERN • WIEN  
TORONTO • SEATTLE • OXFORD • PRAG

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>I. Theoretische Grundlagen</b>	
<b>Kapitel 1: Die Kunst zu Schlafen</b> .....	<b>13</b>
<b>Kapitel 2: Klinische Symptomatik und Epidemiologie</b> .....	<b>15</b>
2.1 Klinische Symptomatik .....	15
2.2 Epidemiologie .....	16
<b>Kapitel 3: Klassifikation und Diagnostik</b> .....	<b>19</b>
3.1 Klassifikation .....	19
3.2 Diagnostik .....	25
Anhang: Explorationsschema .....	27
<b>Kapitel 4: Pathogenese und aktuelle Behandlungskonzepte</b> .....	<b>33</b>
4.1 Pathogenese .....	33
4.2 Aktuelle Behandlungskonzepte .....	34
<b>Kapitel 5: Evaluation des Behandlungsprogramms</b> .....	<b>38</b>
5.1 Durchführung in der Gruppe .....	38
5.2 Durchführung im Einzelsetting .....	42
5.3 Zusammenfassung .....	43
<b>II. Therapiemanual</b>	
<b>Kapitel 6: Das Fledermaus-Programm</b> .....	<b>47</b>
6.1 Formale Hinweise zum Behandlungsprogramm .....	47
6.2 Therapeutische Grundsätze bei der Behandlung .....	49
Anhang: Verlaufsprotokollbogen .....	51
<b>Kapitel 7: Erste Sitzung - Informationen zum Schlaf und Austausch über die kindlichen Schlafprobleme</b> .....	<b>52</b>
7.1 Einführung durch den Therapeuten .....	52
7.2 Darstellung des Behandlungskonzepts .....	53
7.3 Blitzlicht: Vorstellungsrunde der Teilnehmer .....	53
7.4 Information: Referat zum Thema „Der Schlaf“ .....	54
7.5 Realisierung: Feststellung des Ist-Zustandes des kindlichen Schlafverhaltens und Fokussierung der Stärken des Kindes .....	61
7.6 Hausaufgaben .....	61
Anhang: Materialien zur ersten Sitzung .....	62
<b>Kapitel 8: Zweite Sitzung - Schlafrituale und Einschlafhilfen</b> .....	<b>92</b>
8.1 Blitzlicht .....	92
8.2 Information: Referat zum Thema „Schlafhygiene“ .....	93

## Inhaltsverzeichnis

8.3	Realisierung	95
8.4	Hausaufgaben	97
	Anhang: Materialien zur zweiten Sitzung	98
<b>Kapitel 9: Dritte Sitzung - Wenn nicht nur der Schlaf Probleme bereitet: oppositionelles Verhalten und schlaf bezogene Konflikte. .... HO</b>		
9.1	Blitzlicht	110
9.2	Information: Referat zum Thema „Allgemeine Erziehungsstrategien, Teil 1: Oppositionelles Verhalten & Schlafen“	111
9.3	Realisierung	111
9.4	Hausaufgaben	113
	Anhang: Materialien zur dritten Sitzung	115
<b>Kapitel 10: Vierte Sitzung - Ängste und Schlafen. .... 133</b>		
10.1	Blitzlicht	133
10.2	Information: Referat zum Thema „Allgemeine Erziehungsstrategien, Teil 2: Ängste und Schlafen“	134
10.3	Realisierung	135
10.4	Hausaufgaben	136
	Anhang: Materialien zur vierten Sitzung	137
<b>Kapitel 11: Fünfte Sitzung - Die verschiedenen Formen von Schlafstörungen und der Einsatz von Entspannungsübungen bei Ein- und Durchschlaf Problemen ..... 153</b>		
11.1	Blitzlicht	153
11.2	Information: Referat zum Thema „Ein- und Durchschlafprobleme“	154
11.3	Realisierung	155
11.4	Hausaufgaben	156
	Anhang: Materialien zur fünften Sitzung	157
<b>Kapitel 12: Sechste Sitzung - Albträume, Nachtschreck und Schlafwandeln ..... 173</b>		
12.1	Blitzlicht	173
12.2	Information: Albträume, Nachtschreck und Schlafwandeln	174
12.3	Realisierung	176
12.4	Hausaufgaben	176
	Anhang: Materialien zur sechsten Sitzung	177
<b>Kapitel 13: Siebte Sitzung - Wie geht es nach dem Behandlungsprogramm weiter: Stabilisierung und Umgang mit Rückfällen. .... 191</b>		
13.1	Blitzlicht	191
13.2	Information: Vortrag zum Thema „Stabilisierung und Umgang mit Rückfällen“	191
13.3	Realisierung	192
13.4	Rückblick auf die Zeit des Behandlungsprogramms	192
13.5	Verabschiedung der Gruppe/des Einzelpatienten	192
	Anhang: Materialien zur siebten Sitzung	193
<b>Literatur. .... 198</b>		
<b>Anhang. .... f. .... 201</b>		
	Adressen	203