

KALEIDO INFORMIERT

Was tun bei Schlafstörungen?

24. Januar 2019



▣ Probleme beim Einschlafen sind keine Seltenheit. | Foto: ulkas/stock.adobe.com

Wenn du tagsüber müde bist und dich nicht konzentrieren kannst, liegt das vielleicht daran, dass du sehr schlecht oder zu wenig geschlafen hast. Kommt das häufiger vor, handelt es sich möglicherweise um eine Schlafstörung. Aber keine Sorge, ungewöhnlich ist das erst einmal nicht. Viele Kinder und Jugendliche kommen in ihrer Entwicklung mit Schlafstörungen in Berührung.

Eine Schlafstörung liegt dann vor, wenn du mindestens über einen durchgehenden Zeitraum von vier Wochen an drei oder mehr Nächten in der Woche schlecht schläfst. Oft hat es mit dem zu tun, was tagsüber bei dir passiert ist. Das äußert sich in vielen Symptomen. Zu den häufigsten gehören Einschlafprobleme, Albträume oder Schlafwandeln.

Man spricht von Einschlafproblemen, wenn du länger als 20 Minuten brauchst, um

in den Schlaf zu kommen. Das passiert oft, wenn du in der Schule oder zu Hause gestresst bist, vor dem Einschlafen etwas Spannendes im Fernsehen angeschaut hast oder wenn du tagsüber nicht aktiv genug warst und wenig Energie verbraucht hast. Albträume treten auf, wenn du dich gruselst oder Angst hast. Das kann durch Inhalte in Videospiele, Filmen oder Serien ausgelöst werden. Auch wenn dir am Tag etwas passiert ist, das dir Angst macht, kann sich dies nachts in Albträumen äußern. Schlafwandler bewegen im Schlaf aktiv Arme oder Beine, setzen sich hin oder stehen manchmal sogar auf und laufen im Haus oder in der Wohnung herum. Ursachen dafür sind oft Krankheiten wie Erkältungen oder Grippe, extremer Stress oder auch schon länger bestehender Schlafmangel.

Ein guter Schlaf ist für dich sehr wichtig. Langfristige Schlafstörungen führen nicht nur zu Konzentrationsschwierigkeiten, sondern im schlimmsten Fall auch zu gesundheitlichen Problemen. Du wirst vergesslich, fühlst dich immer müde und kommst in der Schule nicht mehr hinterher. Schlechte Noten sind dann irgendwann vorprogrammiert.

In der Regel sind Schlafstörungen harmlos und vorübergehend. Fast jedes dritte Kind soll sie sogar zeitweise haben. Aber nicht immer merken Eltern sofort, wenn ihre Kinder unter Schlafstörungen leiden. Wenn du Schwierigkeiten beim Schlafen hast und dich darum tagsüber nicht gut fühlst, dann solltest du das deinen Eltern erzählen. Vielleicht ist die Lösung ganz einfach: Deine Umgebung ist zu hell oder zu laut. Dagegen lässt leicht etwas unternemen. Oder: Versuche mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen kein Fernsehen zu schauen und keine Videospiele zu spielen.

Denke auch daran, dass du mit deinen Eltern redest, wenn dich in der Schule oder zu Hause etwas bedrückt oder belastet. Sie können dich trösten, dir helfen und somit Stress vermeiden. Es ist auch wichtig, dass du dich in deiner Schlafumgebung wohlfühlst und etwas bei dir hast, das dich beruhigt. Das kann zum Beispiel ein Kuscheltier sein. Es kann auch helfen, vor dem Schlafengehen keine große Mahlzeit mehr zu sich zu nehmen. Um dich selbst nicht vom Einschlafen abzuhalten, solltest du darauf achten, das Handy oder das Tablet nicht im Bett zu benutzen. Stattdessen kannst du lieber ein paar Seiten in einem schönen Buch oder Comic lesen, um müde zu werden.

Wenn das alles nicht hilft, suche zusammen mit deinen Eltern einen Experten auf. Wie ihr die richtige Stelle zur Behandlung findet, wissen die Berater und Beraterinnen von Kaleido Ostbelgien. Unter dieser Nummer könnt ihr jederzeit anrufen: 087/554644. Oder schreibt eine E-Mail an die info@kaleido-ostbelgien.be.

Echolino

Start / **Echolino** / Was tun bei Schlafstörungen?