

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
I. Theoretische Grundlagen	
Kapitel 1: Die Kunst zu Schlafen	13
Kapitel 2: Klinische Symptomatik und Epidemiologie	15
2.1 Klinische Symptomatik	15
2.2 Epidemiologie	16
Kapitel 3: Klassifikation und Diagnostik	19
3.1 Klassifikation	19
3.2 Diagnostik	25
Anhang: Explorationsschema	27
Kapitel 4: Pathogenese und aktuelle Behandlungskonzepte	33
4.1 Pathogenese	33
4.2 Aktuelle Behandlungskonzepte	34
Kapitel 5: Evaluation des Behandlungsprogramms	38
5.1 Durchführung in der Gruppe	38
5.2 Durchführung im Einzelsetting	42
5.3 Zusammenfassung	43
II. Therapiemanual	
Kapitel 6: Das Fledermaus-Programm	47
6.1 Formale Hinweise zum Behandlungsprogramm	47
6.2 Therapeutische Grundsätze bei der Behandlung	49
Anhang: Verlaufsprotokollbogen	51
Kapitel 7: Erste Sitzung – Informationen zum Schlaf und Austausch über die kindlichen Schlafprobleme	52
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
Kapitel 8: Zweite Sitzung – Schlafrituale und Einschlafhilfen	92
8.1 Blitzlicht	92
8.2 Information: Referat zum Thema „Schlafhygiene“	93

8.3	Realisierung	95
8.4	Hausaufgaben	97
	Anhang: Materialien zur zweiten Sitzung	98
Kapitel 9: Dritte Sitzung – Wenn nicht nur der Schlaf Probleme bereitet: oppositionelles Verhalten und schlafbezogene Konflikte		110
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
Kapitel 10: Vierte Sitzung – Ängste und Schlafen		133
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
Kapitel 11: Fünfte Sitzung – Die verschiedenen Formen von Schlafstörungen und der Einsatz von Entspannungsübungen bei Ein- und Durchschlafproblemen		153
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
Kapitel 12: Sechste Sitzung – Alpträume, Nachtschreck und Schlafwandeln		173
12.1	Blitzlicht	173
12.2	Information: Alpträume, Nachtschreck und Schlafwandeln	174
12.3	Realisierung	176
12.4	Hausaufgaben	176
	Anhang: Materialien zur sechsten Sitzung	177
Kapitel 13: Siebte Sitzung – Wie geht es nach dem Behandlungsprogramm weiter: Stabilisierung und Umgang mit Rückfällen		191
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
Literatur		198
Anhang		201
Adressen		203