

Inhalt

1	Kennen Sie das?	9
2	Woran erkenne ich, dass mein Kind behandlungsbedürftige Schlafprobleme hat?	13
3	Wie viele Kinder/Jugendliche sind betroffen?	17
4	Allgemeine Informationen zum Schlaf	18
4.1	Einleitung	18
4.2	Der Aufbau des Schlafes	19
4.3	Veränderungen des Schlafes mit dem Lebensalter	21
4.4	Der Schlaf-Wach-Rhythmus	23
5	Regeln für einen gesunden Schlaf	24
6	Umgang mit oppositionellem Verhalten im Rahmen der Schlaf- und Zubettgehssituation	29
6.1	Der Teufelskreis	30
6.2	Unterbrechen des Teufelskreises	32
6.3	Worauf Sie beim Aufstellen von Regeln und Aufforderungen achten sollten	33
6.4	Der Punkte-Plan	34
7	Schlafbezogene Ängste	35
7.1	Einleitung	35
7.2	Behandlung von schlafbezogenen Ängsten	36
8	Ein- und Durchschlafprobleme (Insomnien)	38
8.1	Einleitung	38
8.2	Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen	40

9 Alpträume, Schlafwandeln und Nachtschreck (Parasomnien)	42
9.1 Alpträume	42
9.2 Nachtschreck und Schlafwandeln	43
10 Behandlung mit Medikamenten	44
11 Stabilisierung des Schlafverhaltens und Umgang mit Rückfällen	44
Literatur	45
Anhang	
Kinderbücher zum Thema Schlaf	47
Informationen im Internet	49
Eltern-Schlafprotokoll für Vorschul- und Grundschul Kinder – Anleitung für Eltern	50
Eltern-Schlafprotokoll für Vorschul- und Grundschul Kinder	52
Schlafprotokoll für Jugendliche – Anleitung	54
Schlafprotokoll für Jugendliche	56