



Auf der Suche nach der guten Nacht



Für Kinder, Jugendliche und ihre Eltern

INHALT

Wie geht es mir, wenn ich zu wenig schlafe?	4
Warum muss ich überhaupt schlafen?	5
Geheimnisse aus der Schlafforschung: Was passiert, während ich schlafe?	6
Ich kann nicht schlafen – Habe ich eine Schlafstörung?	8
Ursachen für eine Schlafstörung	9
Schlafstörung in Kombination mit ADHS	10
Was kann ich tun, um besser zu schlafen?	11
Meine Abendroutine	12
Meine «innere Uhr»	13
Das «Schlafhormon» Melatonin	14
Was bewirkt Melatonin?	15

LIEBE LESER,

Eine Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) kann zusammen mit einer Schlafstörung auftreten. Kinder und Jugendliche mit einer ADHS haben häufig Schlafprobleme.

In dieser Broschüre findet ihr Informationen rund um das Thema Schlaf. Ihr erfahrt, warum Schlaf so wichtig ist und was eine Schlafstörung ist. Ausserdem erhaltet ihr Tipps zur Abendroutine, damit ihr besser einschlafen könnt, und es warten Geheimnisse aus dem Schlaflabor auf euch.

Schaut euch die Broschüre aufmerksam an, oder lest sie gemeinsam mit euren Eltern.

Viel Spass beim Lesen und Erkunden!

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermassen für alle Geschlechter.

WUSSTEST DU, DASS ...



- ... du ungefähr ein Drittel Deines Lebens mit Schlafen verbringst? Du schläfst also rund 4 Monate pro Jahr!
- ... Knochen und Muskeln vor allem im Schlaf wachsen?
- ... du in der Nacht etwa 23-mal aufwachst und dich nicht daran erinnerst?

WIE GEHT ES MIR, WENN ICH ZU WENIG SCHLAFE?



Ich habe häufig
Kopfschmerzen.

Ich bin häufig
krank.

Ich bin
müde.

Ich habe
schlechte
Laune.

Ich kann
mich schlecht
konzentrieren.

Ich habe
keine Lust.

Meine Laune
wechselt hin
und her.



WARUM MUSS ICH ÜBERHAUPT SCHLAFEN?

Beim Schlafen erholt sich dein Körper und schützt sich vor Erkrankungen. Während du schläfst, bildet dein Körper wichtige Botenstoffe, sogenannte Hormone, die er zum Wachsen und Erneuern der Bausteine (Zellen) deines Körpers braucht.

Im Schlaf werden alle Informationen, alles was du am Tag gelernt und erlebt hast, verarbeitet.

Am nächsten Morgen bist du dann wieder offen für Neues, du kannst dich konzentrieren und bist fit für den Tag.

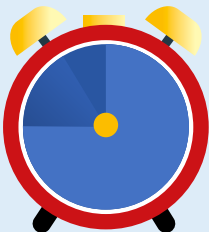
Während des Schlafens ist der Körper ziemlich beschäftigt!

Schlaf ist wichtig für dein Wohlbefinden. Nur mit ausreichend Schlaf bist du fit für den Tag.

WIEVIEL SCHLAF BRAUCHE ICH?

Schlafexperten empfehlen für ...

Schulkinder
(6–12 Jahre)



9–12 Stunden
Schlaf pro Tag

Teenager
(13–18 Jahre)



8–10 Stunden
Schlaf pro Tag

junge Erwachsene
(18–25 Jahre)



7–9 Stunden
Schlaf pro Tag

GEHEIMNISSE AUS DER SCHLAFFORSCHUNG: WAS PASSIERT, WÄHREND ICH SCHLAFE?

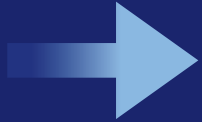


Jeder Mensch
durchläuft
verschiedene
Schlafphasen.



EINSCHLAFPHASE:

Diese Phase beginnt zu dem Zeitpunkt, an dem du einschläfst und reicht bis hin zu den ersten Minuten nach dem Einschlafen.



Der Schlaf ist hier noch sehr leicht, du kannst leicht geweckt werden.



TIEFSCHLAFPHASE:

Hier schläfst du tief und fest, es ist schwer, dich zu wecken.

Die Erholung deines Körpers läuft hier auf Hochtouren, deine Muskeln regenerieren sich, Haut und Haare wachsen, Wunden heilen ...

LEICHTSCHLAFPHASE:

Während des Schlafens befindest du dich zum Grossteil in der Leichtschlafphase.

Du nimmst hier nichts mehr bewusst wahr, deine Muskeln sind entspannt, deine Augen bewegen sich kaum.

REM-SCHLAFPHASE:

REM ist die englische Abkürzung für Rapid Eye Movement, was die schnelle Bewegung deiner Augen unter den geschlossenen Lidern beschreibt.

Dein Körper ist sehr aktiv, hier träumst du häufig. Dein Gehirn sortiert alles Erlebte und verarbeitet die Informationen des Tages. Nur die Wichtigen schaffen es in den Langzeitspeicher.

- Ein Zyklus (Ablauf) dauert ungefähr **90 Minuten**.
- Wenn du 12 Stunden in der Nacht schläfst, wiederholt sich der Ablauf etwa **8 Mal**.
- Du träumst also mehrmals pro Nacht, jeder Traum dauert **5 bis 20 Minuten**.
- **95 %** deiner Träume vergisst du wieder.

ICH KANN NICHT SCHLAFEN – HABE ICH EINE SCHLAFSTÖRUNG?

Jeder Mensch kann manchmal nicht schlafen, ohne dass es einen bestimmten Grund dafür gibt. Es ist auch nicht ungewöhnlich, ab und an nachts aufzuwachen.

Eine Schlafstörung liegt vor, wenn die Probleme mindestens **3 Monate lang** anhalten.

Eine **Schlafstörung** kann sich auf verschiedene Arten äussern:

- Schwierigkeiten beim Einschlafen
- Häufiges Aufwachen während der Nacht
- Unruhiger Schlaf
- Frühes Aufwachen am Morgen
- Müdigkeit oder Schläfrigkeit am Tag



DIE URSACHEN FÜR EINE SCHLAFSTÖRUNG KÖNNEN UNTERSCHIEDLICH SEIN



Schlafstörungen
sind bei ADHS
sehr häufig.

SCHLAFSTÖRUNG IN KOMBINATION MIT ADHS

Wurde bei dir
die Diagnose
ADHS gestellt?
Hast du Probleme
beim Einschlafen?

Die Symptome einer ADHS,
wie Unruhe, Konzentrations-
schwäche und Impulsivität
können dazu führen, dass
du schlecht einschlafen
kannst. Du kommst
abends nicht
zur Ruhe.

Kennst du die typischen Anzeichen einer Schlafstörung bei ADHS?

- Du brauchst lange, um einzuschlafen.
- Du grübelst viel vor dem Einschlafen.
- Du hast Schwierigkeiten, morgens wach zu werden.
- Du bist beim Aufwachen häufig müde.
- Du schläfst unruhig.

WUSSTEST DU, DASS ...

- ... ungenügend Schlaf deine ADHS-Symptome verstärken kann?
- ... du weniger grübelst, wenn du alle wichtigen Aufgaben am Tag erledigt hast?

«Dein Arzt hat bereits deine ADHS-Behandlung optimiert (Anpassung der Dosis oder Änderung des Wirkstoffs).»

WAS KANN ICH SELBER TUN, UM BESSER ZU SCHLAFEN?

Schlafhygiene =
Zähne putzen und Haare waschen?

Nein!

Unter Schlafhygiene versteht man Gewohnheiten, die dir beim Einschlafen helfen. Wichtig ist zum Beispiel, dass du zu regelmässigen Zeiten ins Bett gehst und vor dem Einschlafen Rituale pflegst (z. B. Lesen).

Die richtige **Schlafhygiene** ist für das Ein- und Durchschlafen entscheidend.

Höre auf deine innere Uhr. Dein Körper merkt sich, wann du schlafen gehst.



Regelmässige Einschlafzeiten: Bestimme eine Uhrzeit, zu der du im Bett liegen willst (auch am Wochenende).

Vermeide Medienkonsum am Abend.



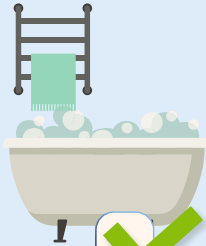
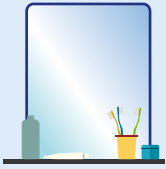
Schaue kein Fernsehen direkt vor dem Schlafengehen, spiele nicht mit dem Handy oder auf der Spielkonsole.

Sorge für eine Wohfühlumgebung



Es sollte nicht zu warm sein, das Licht sollte etwas abgedunkelt werden.

MEINE ABENDROUTINE



TIPP: Überlege dir einen Ablauf, den du vor dem Schlafengehen verfolgst. Lege dir kleine Ziele für jeden Tag fest.



Ich checke meine Schlafroutine um:

Ich gehe schlafen um:

Ich stehe auf um:

Um deine Schlafgewohnheiten über einige Wochen zu dokumentieren, benutze ein «Schlafstagebuch».

WAS KANN ICH ZUSÄTZLICH TUN?

**PSYCHOLOGISCHE
THERAPIE**

Hier kannst du gemeinsam mit einer Ärztin oder einem Arzt über die möglichen Ursachen deiner Schlafstörungen sprechen und euch gemeinsam Rituale für deine Abendroutine überlegen.

Eine Behandlung mit **MEDIKAMENTEN** kann dich unterstützen, wenn Schlafhygienemaßnahmen nicht ausreichen.
Die **VERÄNDERUNG DEINER SCHLAFHYGIENE** und **RITUALE** stehen aber an **erster Stelle**.

MEINE «INNERE UHR»

Jeder Mensch hat seine eigene «innere Uhr», die Hauptschaltzentrale sitzt im Gehirn.

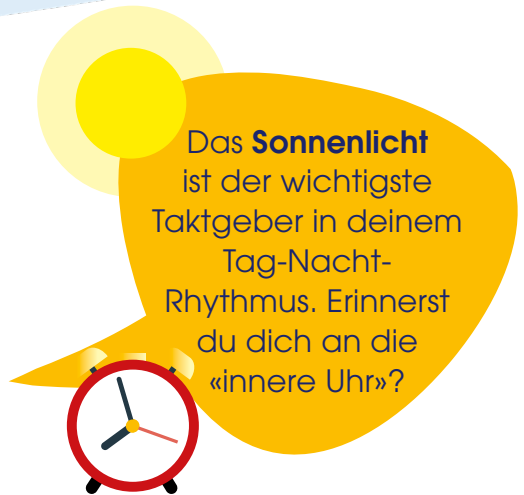
Die «innere Uhr» sorgt für einen 24-Stunden-Takt und bestimmt deinen Schlafrhythmus.

Gerät deine «innere Uhr» ausser Takt, kann es dazu führen, dass du nicht gut schläfst, häufiger krank bist und dich nicht fit fühlst.



MELATONIN ist ein natürliches Schlafhormon, das bei Dunkelheit gebildet wird.

MELATONIN macht dich abends müde, lässt dich gut einschlafen und sorgt dafür, dass du die ganze Nacht durchschlafen kannst.



Das **Sonnenlicht** ist der wichtigste Taktgeber in deinem Tag-Nacht-Rhythmus. Erinnerst du dich an die «innere Uhr»?

Am Morgen wird viel **CORTISOL** gebildet. Das ist ein sogenanntes Stresshormon und kurbelt deine Leistungsfähigkeit an.

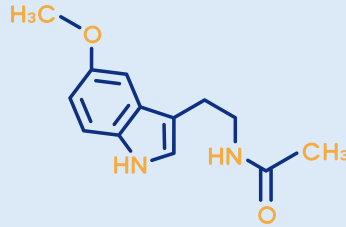
MELATONIN ist am Morgen nur noch in geringeren Mengen vorhanden.

WUSSTEST DU, DASS ...

... in deinen Genen festgelegt ist, ob du ein **Morgenmuffel** oder ein **Frühaufsteher** bist? Was bist du? Eine Eule oder eine Lärche?



DAS «SCHLAFHORMON» MELATONIN



Melatonin ist ein Hormon,
das wichtig für deinen Schlaf ist.

Melatonin wird in der Regel in ausreichender Menge in deinem Gehirn gebildet.

Dein Körper beginnt mit der Melatonin-Produktion, wenn es dunkler wird.

Melatonin sendet dem Körper das Signal: **«Ich bin müde»**.

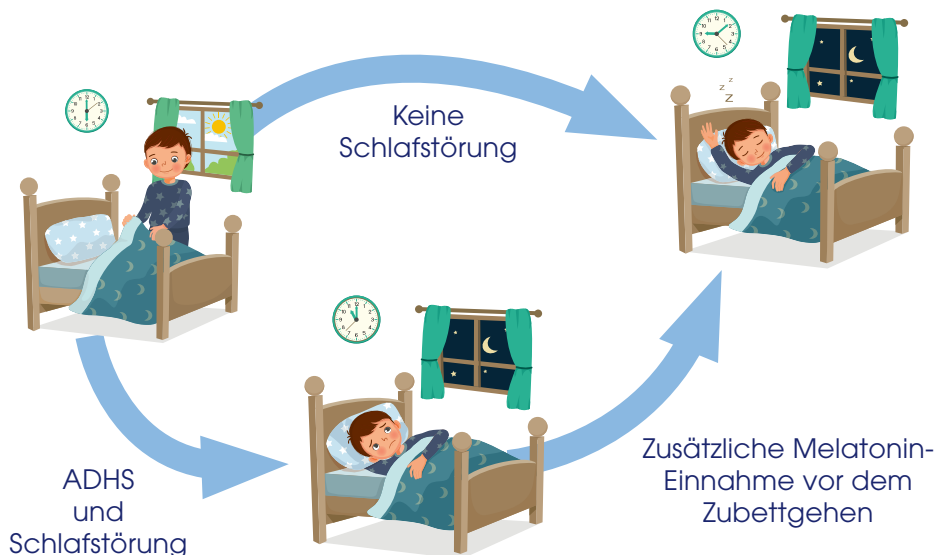


Kinder mit einer ADHS haben vor allem Einschlafschwierigkeiten.

Die Zeit, die du vom Zubettgehen bis zum Einschlafen benötigst, ist häufig deutlich länger als bei anderen Kindern in deinem Alter.

Das kann daran liegen, dass dein Schlaf-Wach-Zyklus etwas verzögert ist.

WAS BEWIRKT MELATONIN?



Die Einnahme von Melatonin vor dem Zubettgehen kann deine Schlafphase zeitlich nach vorne verschieben. So kannst du früher/schneller einschlafen.



Diese Broschüre wurde überreicht von:

Stempel Ärztin/Arzt/Praxis/Spital

