

## BUCHTIPPS ZUM THEMA SCHLAF



### Handbuch Kinderschlaf – das Standardwerk

Die Kinderschlafmedizin beschäftigt sich mit der breiten Palette der Schlafstörungen im Kindes- und Jugendalter. Ihre zahlreichen Schnittstellen beispielsweise zur Neuropädiatrie, Pneumologie oder Kinderkardiologie erfordern fächerübergreifendes Arbeiten. Weil der Kinderschlaf erheblich vom Erwachsenenschlaf differiert, gibt es andere Einteilungen und Normwerte. Auch die Diagnostik, zum Beispiel in Schlaflabors, muss speziell darauf ausgerichtet sein, um organische Ursachen gegenüber nicht organisch bedingten Störungen abklären zu können. Das Autorenteam präsentiert alle Aspekte dieser vielfältigen Erkrankungen und Störungen leitlinienbasiert und kompakt und schafft damit ein fundiertes Referenzwerk für jeden, der mit Schlafstörungen von Kindern und Jugendlichen konfrontiert wird.

Wiater A, Lehmkühl G: Handbuch Kinderschlaf: Grundlagen Diagnostik und Therapie organischer und nichtorganischer Schlafstörungen. Schattauer GmbH, Stuttgart 2011. ISBN: 978-3-7945-2764-9 (Print) 978-3-7945-6585-6 (eBook PDF).



### Schlafstörungen bei Säuglingen und Kleinkindern

Im zentralen Teil des Buches werden die Probleme und Störungsbilder bei den 0–3-jährigen Säuglingen und Kleinkindern und die Interventionen dargestellt. Daneben werden auch die Grundlagen ausführlich dargelegt, sowohl was die körperliche und seelische Entwicklung des Kindes angeht als auch korrespondierende Veränderungen und Belastungen in Partnerschaft und Familie. Das Buch richtet sich an Kinder- und Erwachsenen-Psychotherapeuten, Psychiater, Kinderärzte, Sozialpädagogen (z.B. in der Jugendhilfe), Psychologen (z.B. an Beratungsstellen), Hebammen, Familienhelfer und Studierende.

Scholtes K, Benz M, Demant H: Schlafstörungen im Kindesalter. In Cierpka M (Hrsg): Frühe Kindheit 0–3 Jahre. Beratung und Psychotherapie für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern. Springer, Berlin, ISBN 978-3-624-39601-4 (Print), ISBN 978-3-642-39602-1 (eBook).



### Therapie-Manuale

Das Manual «Schlafstörungen im Kindes- und Jugendalter» beschreibt die einzelnen Sitzungen eines Therapieprogramms für Eltern mit Kindern und Jugendlichen im Alter von 4 bis 13 Jahren, die unter Insomnie- und/oder Parasomniebeschwerden leiden. Ziel des Behandlungsprogrammes ist es, den Eltern und ihren Kindern das notwendige Grundlagenwissen zum Schlaf zu vermitteln sowie die Bedeutung der Schlafhygiene und ihre Umsetzung aufzuzeigen. Sämtliche Informations- und Arbeitsmaterialien zur Durchführung des Behandlungsprogramms sind im Manual abgedruckt.

Fricke L, Lehmkühl G: Schlafstörungen im Kindes- und Jugendalter. Ein Therapiemanual für die Praxis. Hogrefe, Göttingen, 2006; ISBN: 978-3-8017-1966-1 (Print).



Zum oben genannten Manual gibt es eine CD, die in Verbindung mit dem Therapieprogramm oder auch separat eingesetzt werden kann: Die CD bietet als Übungen eine Atementspannung («Der kleine blaue Luftballon») und ein Ruhebild («Am Strand»). Sie helfen Kindern und Jugendlichen im Alter von 4 bis 13 Jahren dabei, sich zu entspannen. Mit Hilfe der Instruktionen können die Kinder und Jugendlichen selbstständig die Übungen trainieren, um sie dann später im Bett zum Einschlafen zu verwenden.

Fricke L, Lehmkühl G: Entspannungsübungen bei Schlafstörungen für Kinder und Jugendliche. Hogrefe, Göttingen 2006; ISBN: 978-3-8017-1988-3. (Audio-CD).



Das Manual «Trainingsprogramm zur Prävention von Depressionen bei Jugendlichen» beschreibt ein zehn Sitzungen umfassendes Gruppenprogramm zur universellen Prävention von Depressionen im Jugendalter (LARS&LISA: Lust an realistischer Sicht & Leichtigkeit im sozialen Alltag). Durch seinen primärpräventiven Ansatz kann das Programm mit allen Jugendlichen im Alter zwischen 12 und 16 Jahren durchgeführt werden.

Pössel, P, Horn, AB, Seemann, S, Hautzinger M: Trainingsprogramm zur Prävention von Depressionen bei Jugendlichen. Hogrefe, Göttingen 2004; ISBN: 978-3-8017-1800-8. (Print).