

# Vom Kampf ums Schlafengehen: Kinder oft verängstigt oder verunsichert

geschrieben von Redakteur | Juni 17, 2024



## Die Routine beim Zubettgehen ist laut einer USA-weiten Untersuchung von entscheidender Bedeutung

Viele Kinder tun sich aufgrund von Ängsten schwer mit dem Einschlafen. Das zeigt die USA-weite Umfrage der [„University of Michigan Health C. S. Mott Children’s Hospital National Poll on Children’s Health“](#), für die 781 Eltern von Kindern im Alter von ein bis sechs Jahren befragt wurden. Eines von vier Elternteilen berichtet, dass es schwierig sei, ihr kleines Kind ins Bett zu bringen. Diese Eltern verfügen laut den Experten jedoch weniger wahrscheinlich über eine Routine zur Schlafenszeit.

## **Ruhe ist entscheidend**

Mott-Poll-Co-Direktorin Sarah Clark zufolge ist es von entscheidender Bedeutung, dass es beim Schlafengehen einen gleichbleibenden Ablauf gibt. „Bekommen Kinder nicht ausreichend Ruhe, kann sich das auf ihre körperliche Entwicklung, die emotionale Regulierung und das Verhalten auswirken.“ Knapp 20 Prozent der US-amerikanischen Eltern berichten, dass sie ihren Kindern Melatonin verabreichten, damit diese besser schlafen könnten. Ein Drittel bleibe im Raum, bis das Kind ganz eingeschlafen sei. Fast ein Viertel der Eltern sagt, dass das Schlafen ihrer Kinder oft oder gelegentlich dadurch verzögert werde, weil diese beunruhigt seien oder Angst hätten. Eine besondere Herausforderung entstehe, wenn die Kinder nicht weiterschlafen könnten. Mehr als ein Drittel der Eltern berichtet, dass sie dann aufgeregt oder weinend aufwachten. Bei mehr als 40 Prozent der Familien kommt das Kind dann ins Bett der Eltern. Rund 30 Prozent sagen, dass Kinder darauf bestünden, dass der Elternteil in ihrem Zimmer schlafe.

## **Routine gibt Sicherheit**

Die meisten befragten Eltern erklären, dass es eine Routine für das Schlafengehen gebe. Dazu gehöre oft das Zähneputzen, das Vorlesen einer Geschichte und/oder das Baden. Weniger als die Hälfte berichtet, dass die Kinder noch Wasser trinken oder eine Kleinigkeit essen, Geräte ausschalten, Beten und von ihrem Tag erzählen würden. Zu anderen Gewohnheiten gehöre das Festhalten an einer Decke oder einem Stofftier, das Nuckeln an einem Schnuller oder den Fingern.

---

**OBERSTEBRINK**

**DIPL.-SOZ.-PÄD. PETRA WEIDEMANN-BÖKER**



Vom Baby bis zum Schulkind

Von Ärzten  
und Eltern  
empfohlen!

# **SO LERNEN KINDER SCHLAFEN**

DIE SECHS BESTEN  
EINSCHLAF-PROGRAMME  
FÜR KINDER

## [So lernen Kinder schlafen](#)

[Die sechs besten Einschlaf-Programme für Kinder – Vom Baby bis zum Schulkind](#)

Petra Weidemann-Böker  
Hardcover, 288 Seiten

ISBN: 978-3-934333-59-8

19,95 €

Mit Anleitungen und Orientierungshilfen, damit Sie genau die Methode finden, die für Sie und Ihr Kind richtig ist. Mit genauen Behandlungsplänen. Mit psychologischen Hintergründen, die die Ursachen von kindlichen Ein- und Durchschlaf-Problemen erklären. Mit Tipps und Erläuterungen, was man schon im Laufe des Tages für eine ruhige Nacht tun kann.

---

Laut Clark macht eine durchgehende Routine beim Schlafengehen den Übergang in die Nachtzeit leichter. Sie ermögliche auch, dass die Kinder die volle Aufmerksamkeit ihres Elternteils bekämen. Fast zwei Drittel der Eltern gebe an, dass oft das Aufbleiben der Kinder, um weiterzuspielen, einer der Hauptfaktoren für das Hinauszögern der Schlafenszeit sei. Clark betont jedoch, dass es mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen an der Zeit sei, langsam ruhiger zu werden.

## **Melatonin kein Allheilmittel**

In jeder zweiten Familie schlafen die Kinder in einem eigenen Zimmer, während in jeder vierten der Raum mit Geschwistern geteilt oder bei den Eltern wird. Bei über 40 Prozent stört der Lärm aus anderen Zimmern den Schlaf der Kinder. Viele Arten von Melatonin-Produkten werden in den USA als für Kinder geeignet beworben. Laut Clark fehlen jedoch die notwendigen Tests in Hinblick auf Sicherheit und Wirksamkeit. Auch Nebenwirkungen, die Folgen für das Wachstum und die Entwicklung von Kindern seine ebenfalls nicht erforscht. Kinder zwischen ein und zwei Jahren sollten pro Tag elf bis 14 Stunden schlafen, so die Empfehlung. Zwischen drei und sechs Jahren nimmt diese Schlafmenge dann etwas ab, so Clark.

Quelle: Ann Arbor/presstext