

## **30. Kölner Kinderpsychotherapie-Kolleg am 05.05./06.05.2018**

### **Abstract Kurs 6 am Sonntag, 06.05.2018**

**Dr. Leonie Fricke-Oerkermann (Köln)**

Multimodale Therapie von Schlafstörungen im Kindes- und Jugendalter

---

Schlafstörungen im Kindes- und Jugendalter sind ein weit verbreitetes Problem. In der Kölner Kinderschlafstudie konnte gezeigt werden, dass vor allem Insomnien und Parasomnien in diesem Alter häufig auftreten. In vielen Fällen stellen die Schlafprobleme ein vorübergehendes Phänomen dar. Bei einem nicht unbedeutendem Anteil der Kinder bleiben die Schlafprobleme jedoch über mehrere Jahre bestehen. Da ein gesunder Schlaf für die Entwicklung von Kindern und Jugendliche eine wichtige Rolle spielt, sind adäquate Behandlungskonzepte notwendig, die den Kindern, Jugendlichen und Eltern helfen, Schlafprobleme zu bewältigen und darüber hinaus die Vielfalt der kindlichen/jugendlichen Schlafproblematik berücksichtigen.

Nach einer Einführung zur Klassifikation, Diagnostik und Pathogenese von Schlafstörungen im Kindes- und Jugendalter werden vier Themenschwerpunkte dargestellt: Zunächst wird auf das notwendige Grundlagenwissen zum Schlaf sowie auf die Bedeutung der Schlafhygiene und ihre Umsetzung ausführlich eingegangen. Strategien für den Umgang mit Konflikten, die im Rahmen der Schlafsituation auftauchen, und Interventionen zur Reduzierung von schlafbezogenen Ängsten schließen sich an. Neben diesen allgemeineren Interventionen werden spezifische Maßnahmen zur Behandlung von Ein- und Durchschlafproblemen sowie Alpträumen, Schlafwandeln und Pavor nocturnus erläutert.