



# Schlafberatung für Kinder und Jugendliche

## Warum gesunder Schlaf schon von klein auf ein wichtiges Thema sein sollte

Kerstin Hödlmoser · Veronika Kapser · Kathrin Bothe

Fachbereich Psychologie, Centre for Cognitive Neuroscience (CCNS), Laboratory for Sleep, Cognition and Consciousness Research, Universität Salzburg, Salzburg, Österreich

### Zusammenfassung

Je früher wir Kinder und Jugendliche über den Schlaf und seine Funktionen aufklären, desto besser können wir Schlafproblemen vorbeugen und sie beheben. In diesem Beitrag wird das gesundheitspsychologische Projekt „Schulische Gesundheitsförderung zum Thema Schlaf und Gesundheit“, welches 2020 von der Universität Salzburg in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse initiiert wurde, vorgestellt. Dieses Projekt zielt darauf ab, das im Schlaflabor gesammelte Wissen direkt in die Schulen zu tragen und dort mittels Workshops in den Alltag der Schüler\*innen und Lehrer\*innen zu integrieren. Wissensvermittlung und Prävention sind auch der Fokus des im Verlag edition Riedenburg erschienenen Buches „Genial im Schlaf“, welches als Basis des Schulprojektes dient und die Schüler\*innen für richtiges Schlafverhalten sensibilisieren sowie im Falle von Schlafproblemen Hilfestellungen bieten soll.

### Schlüsselwörter

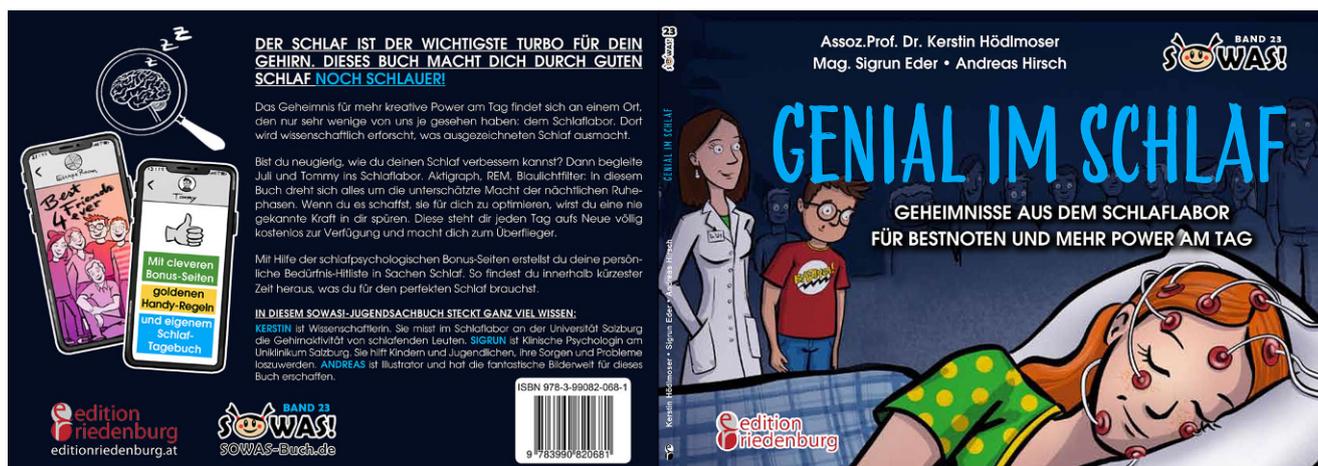
Schlaf · Prävention · Kinder · Jugendliche · Wissensvermittlung

Bisherige Untersuchungen zeigen, dass eine niedrige Schlafdauer und schlechter Schlaf mit einem erhöhten Risiko für Adipositas, reduzierter Emotionsregulation und Lernleistung sowie einer verminderten Lebensqualität assoziiert sind [1, 2]. Je weniger Schlaf Kinder und Jugendliche bekommen, desto höher ist ihr Stressempfinden und das Risiko, an einer Depression zu erkranken [3, 4]. Des Weiteren liegen Befunde vor, dass Jugendliche bei unzureichender Schlafdauer und Schlafqualität vermehrt legale und illegale Drogen konsumieren und gewaltbereiter sind [5]. In Deutschland leiden 29% der Schüler\*innen unter Schlafstörungen [3]. In Österreich berichten 19% der Jungen und 27% der Mädchen von Einschlafproblemen [6] und 12% der 14- bis 16-Jährigen haben bereits mindestens einmal Schlaf- oder Beruhigungsmittel eingenommen [7]. Auch hinsichtlich der Auswirkungen von Smartphone-Nutzung und sozialen Medien auf den Schlaf-Wach-

Rhythmus gibt es wachsende Evidenz, die zeigt, dass häufige Mediennutzung zu einem gestörten Schlafrhythmus, Einschlafschwierigkeiten, Aufwachen in der Nacht, Tagesmüdigkeit sowie einer verkürzten Schlafdauer führt [8, 9]. Das Risiko für Schlafstörungen steigt um 49%, wenn pro Tag mindestens 4 Stunden digitale Geräte genutzt werden [9]. Den größten Einfluss hat die Nutzung digitaler Geräte jedoch in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen [8, 10]. Ein Viertel aller Mädchen und ein Fünftel aller Jungen in Österreich beschäftigt sich mehr als 5 Stunden pro Tag mit dem Smartphone [6]. Ein Drittel der steirischen Schüler\*innen berichtet das Smartphone nachts im eigenen Schlafzimmer aufzubewahren, und 30% haben es sogar eingeschaltet [11]. Außerdem nutzen viele Kinder und Jugendliche das Smartphone aktiv zum Einschlafen (z. B. Videoschauen, Musikhören etc. [12]). Basierend auf diesen doch sehr alarmierenden Befunden, haben wir an der



QR-Code scannen & Beitrag online lesen



**Abb. 1** ▲ Kerstin Hödlmoser, Sigrun Eder, Illustrator: Andreas Hirsch: „Genial im Schlaf“, Edition Riedenburg, erschienen: Februar 2021; Umfang: 96 Seiten, 18 Farbseiten; etliche s/w-Illustrationen; zahlreiche Bonus-Seiten für Jugendliche; Schlafprotokoll zur Selbstbeobachtung; Format: 21 × 15 cm, Ausstattung: Paperback; ISBN: 978-3-99082-068-1; EUR 19,90 inkl. USt. <https://www.editionriedenburg.at/>

Universität Salzburg, gemeinsam mit der Österreichischen Gesundheitskasse, im Jahr 2020 das gesundheitspsychologische Projekt „Schulische Gesundheitsförderung zum Thema Schlaf und Gesundheit“ ins Leben gerufen. Die Notwendigkeit dieses Projektes wurde in den letzten 2 Jahren zusätzlich durch die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie verdeutlicht. Ergebnisse der Salzburger Umfrage „Jetzt Sprichst Du“ (N = 2290 Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 18 Jahren, [13, 14]) zeigen eine deutliche Verschlechterung der Schlafqualität sowie einen Anstieg von Schlafproblemen und ein verändertes Schlafverhalten bei Kindern und Jugendlichen durch die COVID-19-Pandemie. Wie unsere Umfrage zeigte, kämpft rund jeder dritte 6- bis 14-Jährige und fast jeder zweite 15- bis 18-Jährige mit Ein- und Durchschlafstörungen. Viele Kinder gehen deutlich später zu Bett und stehen später auf. Zudem ist ein Großteil der Befragten körperlich viel weniger aktiv und nutzt Smartphone, TV, Spielkonsole und Co viel häufiger als vor der Pandemie [15]. Das Projekt „Schulische Gesundheitsförderung zum Thema Schlaf und Gesundheit“ zielt darauf ab, Schlafstörungen im Kindes- und Jugendalter vorzubeugen, indem das Thema an den Schulen präventiv im Rahmen von Lehrer- und Schülerworkshops aufbereitet und unterrichtet wird. Basierend auf eigens für das Projekt entwickelten, ansprechenden Informationsmaterialien, werden die Lehrer\*innen ausgebildet,

um selbstständig in ihren Klassen das Thema Schlaf behandeln zu können. Die Workshops umfassen folgende Inhalte:

1. Schlafbiologie,
2. Schlafhygiene,
3. Smartphone-Nutzung und Schlaf,
4. Umgang mit Schlafproblemen.

Schüler\*innen sollen über die Funktionen des Schlafes und Regeln zur Förderung des Schlafes erfahren. Als Grundlage des Projektes wurde neben den Workshops das Buch mit dem Titel „Genial im Schlaf“ (Abb. 1) von Assoz. Prof. Dr. Kerstin Hödlmoser (Klinische Psychologin und Schlafforscherin an der Universität Salzburg) und Mag. Sigrun Eder (Klinische Psychologin und Psychotherapeutin an der Kinder- und Jugendpsychiatrie Salzburg) entwickelt. Erschienen ist dieses Buch im Verlag edition Riedenburg. Das jugendgerechte und interaktive Buch erzählt zunächst die Geschichte von Tommy und Juli. Tommy ist eine Nachteule und Matheexperte. Außerdem geht er gerne mit seinem Hund Benny spazieren. Juli hingegen ist eine Frühaufsteherin, fährt jeden Tag mit dem Rad in die Schule und verbringt viel Zeit in der Kletterhalle. Beide hängen regelmäßig am Smartphone. Manchmal sind sie hundemüde und kommen morgens nicht aus dem Bett. Oft ist das Smartphone daran schuld. Wie wichtig ungestörter Schlaf ist, erfahren Juli und Tommy im Schlaflabor. Das besuchen sie mit ihrer Schulklasse und lernen

dort spannende Dinge. Denn wer hätte gedacht, dass man sich im Schlaf nicht nur erholt und träumt, sondern sogar etwas lernt? „Genial im Schlaf“ richtet sich an Kinder und Jugendliche von 12 bis 14 Jahren. Es soll sie dabei unterstützen, besser zu schlafen und ihren Medienkonsum bewusst zu steuern. Die Bonusseiten im Anschluss an die Geschichte bieten psychologische und wissenschaftliche Schlaftipps sowie ein Schlaftagebuch zum Ausfüllen. Um die Qualität des Schulprojektes zu gewährleisten, wird dieses kontinuierlich mittels Fragebögen für Lehrer\*innen, Schüler\*innen und Eltern evaluiert und gegebenenfalls optimiert. Die Ausbildung von Multiplikator\*innen (Lehrer\*innen, Schulpsycholog\*innen und Schulärzt\*innen etc.) durch die Projektleitung soll zukünftig eine österreichweite Umsetzung des Projektes ermöglichen und dadurch im Idealfall Schlafstörungen im Kindes- und Jugendalter vorbeugen.

## Korrespondenzadresse



© Schlaflabor, Foto  
Michael Brauer

**Assoc.Prof., Dr. Kerstin Hödlmoser, PhD**  
Fachbereich Psychologie, Centre for Cognitive Neuroscience (CCNS), Laboratory for Sleep, Cognition and Consciousness Research, Universität Salzburg  
Hellbrunnerstr. 34, 5020 Salzburg, Österreich  
kerstin.hoedlmoser@plus.ac.at

Dr. Kerstin Hödlmoser Associate Professor

**Funding.** Open access funding provided by Paris Lodron University of Salzburg.

## Einhaltung ethischer Richtlinien

**Interessenkonflikt.** K. Hödlmoser, V. Kapser und K. Bothe geben an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Für diesen Beitrag wurden von den Autor/-innen keine Studien an Menschen oder Tieren durchgeführt. Für die aufgeführten Studien gelten die jeweils dort angegebenen ethischen Richtlinien.

**Open Access.** Dieser Artikel wird unter der Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz veröffentlicht, welche die Nutzung, Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und Wiedergabe in jeglichem Medium und Format erlaubt, sofern Sie den/die ursprünglichen Autor(en) und die Quelle ordnungsgemäß nennen, einen Link zur Creative Commons Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden.

Die in diesem Artikel enthaltenen Bilder und sonstiges Drittmaterial unterliegen ebenfalls der genannten Creative Commons Lizenz, sofern sich aus der Abbildungslegende nichts anderes ergibt. Sofern das betreffende Material nicht unter der genannten Creative Commons Lizenz steht und die betreffende Handlung nicht nach gesetzlichen Vorschriften erlaubt ist, ist für die oben aufgeführten Weiterverwendungen des Materials die Einwilligung des jeweiligen Rechteinhabers einzuholen.

Weitere Details zur Lizenz entnehmen Sie bitte der Lizenzinformation auf <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>.

## Sleep Counseling for Children and Adolescents. Why Healthy Sleep Should Be an Important Topic from an Early Age

The earlier we educate children and adolescents about sleep and its functions, the better we can prevent and remedy sleep problems. This article presents the health psychology project "School health promotion on sleep and health", which was initiated in 2020 by the University of Salzburg in cooperation with the Austrian Health Insurance Fund. This project aims to take the knowledge gathered in the sleep laboratory directly to schools and to integrate it into the everyday life of pupils and teachers by means of workshops. Knowledge transfer and prevention are also the focus of the book *Genial im Schlaf* ("genious in sleep") published by edition Riedenburg, which serves as the basis for the school project. It is intended to sensitize pupils about healthy sleeping behavior and to offer advice in case of sleep problems.

### Keywords

Sleep · Prevention · Children · Adolescents · Knowledge transfer

## Literatur

1. Chaput JP, Gray CE, Poitras VJ, Carson V, Gruber R, Olds T, Weiss SK, Connor Gorber S, Kho ME, Sampson M, Belanger K, Eryuzlu S, Callender L, Tremblay MS (2016) Systematic review on the relationship between sleep duration and health indicators in school-aged children and youth. *Appl Physiol Nutr Metab* 41(6):S266–82. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0627>
2. Hao W, Ruying H, Huaidong D, Bragg F, Jieming Z, Min Y (2018) The relationship between sleep duration and obesity risk among school students: a cross sectional study in Zhejiang, China. *Nutr Metab (Lond)* 15:48. <https://doi.org/10.1186/s12986-018-0285-8>
3. Storm A, Hanewinkel R (2018) DAK Gesundheit Präventionsradar Erhebung Schuljahr 2017/18 Kinder- und Jugendgesundheits in Schulen. <https://www.dak.de/dak/download/ergebnisbericht-2090980.pdf>. Zugegriffen: 11.10.2023
4. Lemola S, Perkinson-Gloor N, Brand S, Dewald-Kaufmann JF, Grob A (2015) Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *J Youth Adolesc* 44(2):405–418. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0176-x>
5. Bruce ES, Lunt L, McDonagh JE (2017) Sleep in adolescents and young adults. *Clin Med* 17(5):424–428. <https://doi.org/10.7861/clinmedicine.17-5-424>
6. Felder-Puig R, Teutsch F, Ramelow D, Maier G (2019) Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülern und Schülerinnen – Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2018. [https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=267&attachmentName=Gesundheit\\_und\\_Gesundheitsverhalten\\_von\\_%C3%B6sterr.\\_Sch%C3%BClerinnen\\_und\\_Sch%C3%BClern\\_Ergebnisse\\_des\\_WHO\\_HBSC\\_Survey\\_2018\\_.pdf](https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=267&attachmentName=Gesundheit_und_Gesundheitsverhalten_von_%C3%B6sterr._Sch%C3%BClerinnen_und_Sch%C3%BClern_Ergebnisse_des_WHO_HBSC_Survey_2018_.pdf). Zugegriffen: 11.10.2023
7. Banzer R (2014) Psychosoziale Problematiken österreichischer Jugendlicher: Ergebnisse der SEYLA-Studie. [https://www.praevention.at/fileadmin/user\\_upload/09\\_Infobox/Tagungsunterlagen/Jugendtagung2016LINZ160315RBanzer.pdf](https://www.praevention.at/fileadmin/user_upload/09_Infobox/Tagungsunterlagen/Jugendtagung2016LINZ160315RBanzer.pdf). Zugegriffen: 11.10.2023
8. Maier G (2018im) Mobile Bedrohung für die Psyche? Smartphone-Nutzung von Kindern & Jugendlichen. Präsentation vom 19.11.2018 im Rahmen des Treffens Kompetenzgruppe Kinder- und Jugendgesundheits Österreich. <https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/load?contentId=10008.740432&version=1605022556>. Zugegriffen: 11.10.2023
9. Hysing M, Pallesen S, Stormark K, Jakobsen R, Lundervold A, Siversten B (2014) Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. *BMJ Open* 5(1):e6748. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-006748>
10. Hale L, Guan S (2014) Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: a systematic literature review. *Sleep Med Rev* 21:50–58. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.07.007>
11. Saferinternet (2019) Jugendliche im digitalen Zeitstress. Präsentation zum Pressegespräch am 04.02.2019. [https://www.saferinternet.at/fileadmin/redakteure/Projekt-Seiten/Safer\\_Internet\\_Day/Safer\\_Internet\\_Day\\_2019/Praesentation\\_PK\\_Safer\\_Internet\\_Day\\_2019.pdf](https://www.saferinternet.at/fileadmin/redakteure/Projekt-Seiten/Safer_Internet_Day/Safer_Internet_Day_2019/Praesentation_PK_Safer_Internet_Day_2019.pdf). Zugegriffen: 11.10.2023
12. Eggermont S, Van den Bulck J (2006) Nodding off or switching off? The use of popular media as a sleep aid in secondary-school children. *J Paediatr Child Health* 42(7):428–433. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1754.2006.00892.x>
13. Schabus M, Eigl E-S (2021) Jetzt Sprichst Du! *Paediatr Paedolog* 56:170–177. <https://doi.org/10.1007/s00608-021-00909-2>
14. Bothe K, Schabus M, Eigl E-S, Kerbl R, Hoedlmoser K (2022) Self-reported changes in sleep patterns and behavior in children and adolescents during COVID-19. *Scientific Reports* 12:20412. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-24509-7>
15. Mueller C (2021) Schlafstörungen von Kindern und Jugendlichen stark gestiegen. <https://science.apa.at/power-search/4815384734757860196>. Zugegriffen: 26.03.2021

**Hinweis des Verlags.** Der Verlag bleibt in Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutsadressen neutral.