Somnologie 2020 · 24:227–228

<https://doi.org/10.1007/s11818-020-00286-1>

Online publiziert: 25. November 2020

© Springer Medizin Verlag GmbH, ein Teil von Springer Nature 2020

Angelika A. Schlarb

Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters, Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche und ihre Familien (HaKiJu), Universität Bielefeld, Bielefeld, Deutschland

Medien und Schlaf

Die Bedeutung der Medien in unserem Alltag hat in den letzten Jahren und Jahrzehnten immer mehr zugenommen. Medien bestimmen unseren Alltag – wir hören Radio, sehen fern, lesen, nutzen Computer, Tablets sowie vielfach täglich das Smartphone. Dies gilt nicht nur für Erwachsene, sondern mittlerweile für das gesamte Lebensalter. Medien werden im Kindergarten, in der Schule, beim Studium oder in der Berufsausbildung genutzt. Medien haben somit in unserem Leben einen festen – beinahe nicht wegzudenkenden Platz eingenommen und gehören zu unserem Alltag. Wie solche Geräte funktionieren, ist den meisten klar – sogar den Jüngsten. Doch wie viel Zeit sollten wir mit Medien verbringen und welche Rolle sollten sie in unserem Leben einnehmen? Was ist zu viel, was zu wenig? Wieviel, wann und welcher Medieninhalt beeinträchtigt den Schlaf?

Die Pro und Contras dieser veränderten Digitalisierung unseres Alltags lassen sich nicht so einfach über einen Kamm scheren. Hierbei sind unterschiedliche Aspekte zu berücksichtigen. Einerseits ermöglichen soziale Medien zum Beispiel den Kontakt zu anderen zu halten – was gerade in Zeiten von COVID 19 eine nicht unerhebliche Rolle spielen kann, andererseits kann ein sehr früher oder auch übermäßiger Medienkonsum auch negative Auswirkungen haben. So sind spätabendliche „online“-Zeiten gegebenenfalls hinderlich für den Familienkontakt.

Auch im Gesundheitsbereich spielen Medien eine größer und größer werdende Rolle. In Heft 3 dieses Jahres wurde Digitalisierung und E-Health fokussiert. Während es in der Ausgabe 3 eher um die Digitalisierung in der Schlafmedizin ging, und digitale Möglichkeiten der respiratorischen Schlafmedizin ins-

besondere fokussierte, liegt der Fokus bei dem Schwerpunkt „Medien und Schlaf“ nicht so sehr auf der diagnostischen, sondern eher auf der allgemeinen Medien-nutzung.

Aufgrund der großen Bandbreite und der Vielzahl an Arbeiten haben wir die Schwerpunktsetzung „Medien und Schlaf“ auf zwei Hefte verteilt. In der vorliegenden Ausgabe werden ganz unterschiedliche Aspekte der Medien-nutzung thematisiert.

Rund um das Abendritual gehört für viele Familien das Lesen oder Anschauen von Bilderbüchern oder Geschichten-vorlesen. Daher wird in einem Beitrag ein Überblick über die gängige Kinderbuchliteratur zum Thema Schlaf näher beleuchtet. Obwohl es mehrere Hunderte solcher Bücher im deutschsprachigen Raum gibt, sieht es jedoch mit der Schlaf-thematik eher kritisch aus. Viele der in der Arbeit im Detail untersuchten Bücher bezogen sich wenig kompetent auf das Thema Schlaf, manche gaben gar recht ungünstige Verhaltensempfehlungen als Lösung von Schlafproblemen ab. Jedoch ist auch Positives zu berichten – so sind viele Kinderbücher kindgerecht gestaltet und thematisieren in bildhafter Weise das Thema Schlaf altersgerecht und anschaulich.

Welche Medien Eltern mit Kindern nutzen, die unter Schlafproblemen leiden im Vergleich mit Eltern, deren Kinder keine Schlafprobleme haben, wurde in einer weiteren Studie eruiert. Hierbei zeigten sich Unterschiede zwischen diesen beiden Gruppen. Während Eltern deren Kinder Schlafprobleme auswiesen deutlich mehr körperbezogene Verhaltensweisen angaben (Kuscheln, Dazulegen, etc.) berichteten Eltern, deren Kinder gut schliefen nicht in dem Ausmaß von solchen abendlichen Ritualen bzw.

Erziehungstechniken. Hingegen wendeten diese Eltern wiederum mehr Medien – bzw. Apps – rund um das Einschlafen an.

Gerade im Jugendalter spielen Medien eine sehr bedeutsame Rolle. Smartphones sind in dieser Generation nicht mehr wegzudenken. Inwiefern Stress mit Handynutzungsgewohnheiten und Schlaf assoziiert ist wird in einer weiteren Studie untersucht. Bei den gut 200 befragten Jugendlichen zeigte sich, dass die Suche nach Unterhaltung sowie die Angst etwas zu verpassen ein wesentliches Moment bei denjenigen zu sein scheint, die allabendlich noch im Bett ihr Handy nutzen. Jedoch ist zu beachten, dass Schlafprobleme mit einer längeren Handynutzung assoziiert sind. Dies als alleinigen Grund anzunehmen wäre jedoch zu einfach gedacht, denn ein beachtlicher Teil der Jugendlichen nimmt anscheinend auch das Handy zu Hilfe im Versuch die eigenen Sorgen zu unterdrücken. Somit könne hier die Handynutzung als „Selbstmedikation“ gesehen werden.

Ein weiterer Beitrag untersucht den Zusammenhang von Medienkonsum bei erwachsenen Patienten einer Rehabilitationsklinik. Im Fokus der hier untersuchten Fragestellung war inwiefern Medienkonsum auch bei diesem Klientel mit unterschiedlichen Schlafparametern einhergeht bzw. Auswirkungen auf unterschiedliche Schlafparameter hat. Anhand von knapp 350 Patienten einer Rehabilitationsklinik konnte gezeigt werden, dass Medienkonsum mit geringerer Schlafdauer und geringerer Schlaffeffizienz auch bei dieser Population assoziiert war. Jedoch gaben die Patienten an, dass ihre Schlafqualität nicht darunter leide. Somit wird nun erstmals auch das Thema Medienkonsum bei Rehabilitationspatienten untersucht und diskutiert.

Die Frage, ob in Zeiten von COVID-19 Medien nicht auch sinnvoll genutzt werden um Schlafprobleme zu reduzieren wurde in einer anderen Studie untersucht. Die Publikation stellt dar, wie ein Kinderschlafraining als online-Format umgesetzt werden kann. Der Herausforderung kindgerechte Materialien zu generieren, die altersadäquat und verständlich sind, wird hierbei besonderen Raum eingeräumt. Die Adaptation des bereits evaluierten Kinderschlafrainings (KiSS) wird in dieser Arbeit vorgestellt und die Rückmeldungen der Eltern sowie der Trainer*innen präsentiert und diskutiert.

Wir hoffen in diesem ersten Teil des Themenkomplexes „Medien und Schlaf“ interessante Aspekte und unterschiedliche Perspektiven rund um diese Thematik präsentieren zu können und Anregungen zu schaffen. Allen Leser*innen wünschen wir eine unterhaltsame, lehrreiche und spannende Lektüre, die Ihnen neue Erkenntnisse vermittelt.

Ich möchte an dieser Stelle allen Autor*innen und Reviewer*innen, die zum Gelingen dieses ersten Teils des Schwerpunkttheftes beigetragen haben für ihr großes Engagement und ihre Unterstützung ganz herzlich danken.

Ihre

Angelika A. Schlarb

Korrespondenzadresse

© A. Schlarb

**Prof. Dr. rer. nat.
Angelika A. Schlarb**
Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters, Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche und ihre Familien (HaKiJu), Universität Bielefeld
Universitätsstraße 25,
33615 Bielefeld, Deutschland
Angelika.schlarb@uni-bielefeld.de

Interessenkonflikt. A.A. Schlarb gibt an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,
wir wünschen Ihnen ein gesundes
und erfolgreiches Jahr 2021 sowie
weiterhin viel Vergnügen bei der
Lektüre Ihrer Zeitschrift.

Ihr Redaktionsteam
Fachzeitschriften
Springer Medizin