Somnologie 2021 · 25:1–3

<https://doi.org/10.1007/s11818-021-00300-0>

Angenommen: 22. Januar 2021

© Springer Medizin Verlag GmbH, ein Teil von Springer Nature 2021

Angelika A. Schlarb

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

Medien und Schlaf – Teil 2

Gerade in Zeiten von COVID-19 hat sich bezüglich digitaler Medien sehr, sehr viel verändert. Kinder sind wiederholt im Homeschooling, Eltern im Homeoffice und die unbekümmerten Treffen in Sport, Freizeit etc. sind nicht mehr im gewohnten Umfang realisierbar. Medien werden zum wesentlichen Instrument des Alltags – ob sie für die Arbeit, Schule oder auch für das Freizeitverhalten zum Einsatz kommen. In diesem zweiten Teil zum Thema „Medien und Schlaf“ werden wieder unterschiedliche Altersgruppen und Schwerpunkte rund um Medien und Schlaf beleuchtet. Die in diesem Teil präsentierten Arbeiten werden nachfolgend kurz skizziert, um Ihnen einen kleinen Einblick zu gewähren.

Eltern informieren sich mittels moderner Medien zu gesundheitlichen Themen und recherchieren oder suchen im Netz nach Informationen. Auch bezüglich des Themas Schlaf lassen sich viele Internetseiten finden. Ganze Elternforen diskutieren um Zu-Bett-geh-Rituale und tauschen sich bezüglich der Vorgehensweisen aus. Daher wurde das Thema *Schlaf-Apps für Kinder* in den Fokus dieser Sonderausgabe genommen. Diese Medien spielen auch beim Hilfesuchverhalten bezüglich möglicher Schlafthemen für die Eltern durchaus eine große Rolle (wie das Nutzungsverhalten dieser Apps zeigt). Viele der gefundenen Apps, welche teilweise in enorm hohem Ausmaß heruntergeladen wurden, umfassen Wiegenlieder oder Musik. Apps als behilfliches Tool, welches mit Schlafedukation arbeitet oder gar Trainingsmöglichkeiten enthält, wurden hingegen nur wenige gefunden. Ein nicht unbedeutendes Potenzial zur Prävention wird somit nicht ausgeschöpft.

Die nachfolgende Studie, basierend auf der *Ulmer SPATZ-Studie*, fokussiert eine andere Perspektive und untersucht die Assoziation des Gebrauchs von digitalen Medien im Vergleich zum Vorlesen bei einer großen Kohorte von Kindern im Alter von vier bis sechs Jahren. Die Eltern berichten, dass die Medienzeit der Kinder vor allem aus passiver Benutzung besteht (z. B. Fernsehen). Je höher das Alter der Kinder, desto mehr Zeit wurde mit Medien verbracht. Mit erhöhtem Medienkonsum gingen aber auch in diesem Alter unterschiedliche Schlafprobleme einher – so litten die Kinder mehr unter der Angst, alleine zu schlafen und hatten Angst vor der Dunkelheit. Hingegen war das Lesen bzw. Vorlesen von Büchern positiv mit Schlaf assoziiert. Es zeigten sich dabei korrelativ weniger schlafbezogene Ängste jeglicher Art. Die Autoren empfehlen daher, in der abendlichen Routine das Lesen von Büchern dem Einsatz von digitalen Medien vorzuziehen.

Von der Kindheit hin zu Jugend: Das Ziel der folgenden Studie mit Jugendlichen war zu überprüfen, welche *schlafbezogenen Effekte abendliches Computerspielen* hinsichtlich Alertness und Schlafparameter hat. Die teilnehmenden Jugendlichen sollten am Abend entweder für zwei Stunden am Computer spielen oder eine Jugendzeitschrift lesen (und vice versa). Neben schlafbezogenen Fragebögen wurden diverse weitere Variablen erhoben. Zudem wurden Vigilanztestungen und Polysomnographien durchgeführt, was besonders interessant ist. Es stellte sich heraus, dass das abendliche Computerspielen unmittelbar danach zu einer verringerten Alertness führte, was beim Lesen nicht der Fall war. Vor allen Dingen jedoch führte das abendliche Computerspielen zu mehr Leicht-

schlaf sowie weniger Tiefschlaf in der folgenden Nacht in Kontrast zur Lesebedingung. Die Autoren argumentieren, dass unter dem Aspekt der häufig zu geringen Schlafdauer von Jugendlichen an Schultagen gerade das abendliche Computerspielen eine große Relevanz haben könnte und somit umfassende Auswirkungen auf den Nachtschlaf und damit auf den folgenden Tag hat. Die Regeln zur Schlafhygiene sollten diesbezüglich für Jugendliche erweitert bzw. präzisiert werden.

Die Frage, wie in der COVID-19-Pandemie Medien sinnvoll genutzt werden können, um Schlafproblemen und -störungen vorzubeugen und schlechte Schlafqualität zu verbessern, wurde Kernthema einer weiteren Studie. Die Studie präsentiert ein *CBT-I adaptiertes Training für Beschäftigte einer Hochschule*, um schlafbezogene Belastungen zu reduzieren. Die Adaptation des Ansatzes hinsichtlich eines Präventionstrainings, welches unter anderem Selbstlernelemente und Anleitungen für Übungen inkludiert, wird in der Arbeit ausführlich beschrieben. Zudem werden Akzeptanz sowie Machbarkeit und erste Effekte anhand eines Pilotsamples dargestellt. In dieser Studie wird versucht, die Krise als Chance aufzugreifen und neue Wege der Prävention bzw. Versorgung zu ermöglichen. Der Herausforderung, abwechslungsreiche Materialien zu generieren, die unterhaltsam und gut verstehbar sind sowie Übungen enthalten, wird anhand von Videos und Zeichnungen begegnet. Es zeigt sich, dass ein solches Vorgehen sinnvoll, akzeptabel und wirksam ist.

Wir hoffen, auch in diesem zweiten Teil des Themenkomplexes „Medien und Schlaf“ unterschiedliche, abwechslungsreiche und anregende Arbeiten präsen-

tieren zu können. Ihnen als Leser*innen wünschen wir eine gesunde Zeit und unterhaltsame Lektüre.

Auch diesmal möchte ich wieder allen Autor*innen und Reviewer*innen 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, Universität Bielefeld, Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche und ihre Familien (HaKiJu) Universitätsstraße 25, 33615 Bielefeld, Deutschland
Angelika.schlarb@uni-bielefeld.de

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

Hier steht eine Anzeige.