

Instrument zur Beurteilung und Behandlung von Schlafstörungen (*Sleep Assessment and Treatment Tool*)

Entwickelt von Gregory P. Hanley Ph.D. BCBA-D (2005)

Schritt 1: Allgemeine Informationen

Datum des Interviews/Workshops:

Name des Kindes:

Geburtsdatum des Kindes:

männlich / weiblich

Name(n) der Betreuungsperson(en), die das Kind ins Bett bringt/bringen:

Telefonnr.:

Adresse:

E-Mail:

Medizinische oder pädagogische Diagnose:

Zeigt Ihr Kind schweres Problemverhalten, wie Aggressionen gegen Erwachsene oder selbstverletzendes Verhalten?

Ja Nein

Falls ja, bitte beschreiben Sie:

Schritt 2: Schlafproblem und Vorgeschichte

Bitte beschreiben Sie das/die Schlafproblem(e) Ihres Kindes:

Wie lange treten diese Probleme schon auf?

Nimmt Ihr Kind Medikamente zum Schlafen ein? Ja Nein

Wenn ja, listen Sie die Medikamente bitte hier auf:

Was haben Sie in der Vergangenheit getan, um die Schlafprobleme Ihres Kindes zu behandeln?

Schritt 3: Ziele in Bezug auf das Schlafen

Beschreiben Sie Ihre Ziele in Bezug auf den Schlaf Ihres Kindes:

(z.B. innerhalb von 15 Minuten einschlafen und die ganze Nacht durchschlafen können; selbstständig, ohne die Anwesenheit der Eltern schlafen können; ohne Medikamente schlafen können; Anweisungen rund um die Schlafenszeit befolgen können usw.)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Schritt 4: Ermittlung der spezifischen Probleme

(A) Nichteinhalten der nächtlichen Routine

Hat Ihr Kind Schwierigkeiten, nachts ins Schlafzimmer zu gehen, wenn es dazu aufgefordert oder zum Schlafen gebracht wird?

Ja Nein

Hat Ihr Kind Schwierigkeiten andere Anweisungen in Bezug auf die Schlafenszeit zu befolgen (z.B. Wechsel in den Schlafanzug, Zähneputzen)?

Ja Nein

Falls ja, wird das Verhaltensmuster Ihres Kindes als *Nichteinhalten der nächtlichen Routine* bezeichnet.

Wenn dies zutrifft, erläutern Sie bitte Details:

Was tun Sie normalerweise, um Ihrem Kind dabei zu helfen ins Bett zu gehen?

Was funktioniert in der Regel, um Ihr Kind ins Bett zu bringen?

(B) Verhalten, welches den Schlaf stört

Hat Ihr Kind Schwierigkeiten im Bett zu bleiben oder auf Anweisungen im Bett zu bleiben, wenn es einmal im Bett ist?

Ruft Ihr Kind wiederholt nach Ihnen oder verhält es sich so, dass Sie in sein Schlafzimmer zurückkehren müssen?

Ja Nein

Wenn ja, wird das Verhaltensmuster Ihres Kindes als *Störendes Verhalten* bezeichnet

(Bitte ankreuzen: Bett verlassen Rufe Weinen Spielen im Bett Stereotypen andere:)

Bitte beschreiben Sie Details:

Falls es zutrifft:

Was tun Sie, um Ihrem Kind dabei zu helfen, im Bett zu bleiben?

Was funktioniert normalerweise, damit Ihr Kind im Bett bleibt?

Was tun Sie in der Regel, damit Ihr Kind aufhört zu weinen, zu rufen etc.?

(C) *Verzögertes Einschlafen*

Hat Ihr Kind nach dem Schlafengehen Schwierigkeiten einzuschlafen (d.h. es dauert normalerweise länger als 15 Min. bis es einschläft)?

Ja Nein

Wenn ja, wird das Verhaltensmuster Ihres Kindes als *Verzögertes Einschlafen* bezeichnet

Falls dies zutrifft, machen Sie bitte genauere Angaben:

Was tun Sie, um Ihrem Kind beim Einschlafen zu helfen?

Was funktioniert in der Regel, damit Ihr Kind einschläft?

(D) *Nächtliches Erwachen*

Wenn Ihr Kind eingeschlafen ist, wacht es dann mitten in der Nacht auf?

Ja Nein

Wenn ja, wird das Verhaltensmuster Ihres Kindes als *Nächtliches Erwachen* bezeichnet

Falls es zutrifft:

Wie oft pro Nacht durchschnittlich?

Wie viele Nächte pro Woche durchschnittlich?

Bitte beschreiben Sie genauer:

Was tun Sie, um Ihrem Kind dabei zu helfen wieder einzuschlafen?

Was funktioniert in der Regel, damit Ihr Kind wieder einschläft?

(E) Frühes Erwachen

Wacht Ihr Kind regelmäßig zu früh am Morgen auf?

Ja Nein

Falls ja, wird das Verhaltensmuster Ihres Kindes als *Frühes Erwachen* bezeichnet

Falls dies zutrifft:

Wie oft passiert es in der Woche im Durchschnitt?

Versuchen Sie Ihrem Kind zu helfen wieder zurück ins Bett zu gehen?

Ja Nein

Wenn ja, was tun Sie, um ihm/ihr zu helfen zurück ins Bett zu gehen?

Wenn Sie Ihrem Kind nicht helfen zurück ins Bett zu gehen, womit beschäftigt sich Ihr Kind dann in den frühen Stunden?

Schritt 5: Schlafzeitplan

JETZT

Um wie viel Uhr sagen Sie Ihrem Kind normalerweise „Gute Nacht“?

Um wie viel Uhr schläft Ihr Kind normalerweise ein?

Verzögerung des Einschlafens = Min = (Zeit vom „Gute Nacht sagen“ bis zum Einschlafen)

Um welche Uhrzeit wacht Ihr Kind morgens auf?

nächtlicher Schlaf gesamt = Std. = (Zeit vom Einschlafen bis zum Aufwachen)

Um welche Uhrzeit macht Ihr Kind in der Regel einen Mittagsschlaf?

von: bis: Mittagsschlaf gesamt= Std.

Schlaf insgesamt = Std. = (nächtlicher Schlaf gesamt + Mittagsschlaf gesamt)

ENDE DER BEHANDLUNG

Wann sollte Ihr Kind morgens aufwachen?

Subtrahieren Sie die Gesamtzahl der benötigten Schlafstunden (basierend auf Entwicklungsnormen oder Ihrem Ziel) von der morgendlichen Weckzeit: (das ist die Schlafenszeit, die Sie am Ende der Behandlung erreichen sollten)

BEGINN DER BEHANDLUNG

Addieren Sie 1 Stunde zu der Zeit, in der Ihr Kind normalerweise sofort einschläft: (das ist die neue Zeit zu Beginn der Behandlung, um „Gute Nacht“ zu sagen)

Addieren Sie die gesamten benötigten Stunden (basierend auf Entwicklungsnormen oder Ihrem Ziel) zu der neuen „Gute-Nacht-Zeit“: (das ist die Zeit des Aufwachens Ihres Kindes zu Beginn der Behandlung)

****Hinweise zum Ausschleichen (fading) der Schlafenszeit: Wenn Ihr Kind innerhalb von 15 Minuten einschläft, bringen Sie Ihr Kind in der nächsten Nacht 15 Minuten früher ins Bett und wecken Sie Ihr Kind am nächsten Morgen 15 Minuten früher auf. Fahren Sie damit fort, bis Sie am Ende der Behandlung die gewünschte Schlafenszeit erreichen. Wenn Ihr Kind nicht innerhalb von 15 Minuten einschlafen sollte, bleiben Sie bei der aktuellen Schlafenszeit.*

Schritt 6: Routinen vor dem Schlafengehen

JETZT

Beschreiben Sie, was in der halben Stunde bevor das Kind schlafen geht stattfindet:

Variieren die Aktivitäten normalerweise jeden Abend vor dem Schlafengehen oder sind sie relativ routiniert?
Bitte beschreiben Sie:

Beschreiben Sie, was in der Zwischenzeit geschieht, in der das Kind zunächst im Bett ist und Sie das Schlafzimmer verlassen:

MIT BEHANDLUNG

Beschreiben Sie, was in der halben Stunde vor dem Schlafengehen des Kindes stattfinden wird:

Beschreiben Sie, was variieren kann und was ziemlich routiniert sein wird:

Beschreiben Sie, was Sie in der Zwischenzeit, in der Sie Ihr Kind ins Bett bringen und Verlassen des Zimmers, tun werden:

Schritt 7: Schlafumgebung

(A) Beleuchtung

Wie ist die Beleuchtung im Schlafzimmer, wenn das Kind schläft? (z.B. Nachtlicht oder Lampen angeschaltet, direkte oder indirekte Beleuchtung, Helligkeitsgrad usw.)

Verändert sich die Beleuchtung? (z.B. schalten Sie das Licht nur aus, nachdem das Kind eingeschlafen ist)

Werden die Vorhänge geschlossen, wenn Ihr Kind schläft und blockieren sie Lichter der Straße, der Autos oder der Sonne?

(B) Temperatur

Wie ist die Temperatur im Schlafzimmer, wenn das Kind schläft? (z.B. kalt oder warm)

Verändert sich die Temperatur in der Nacht?

Kann das Kind seine Temperatur kontrollieren?

(C) Geräusche

Wie ist die Geräuschkulisse im Schlafzimmer, wenn das Kind schläft? (z.B. laute Geräusche, sehr leise)

Gibt es viele Veränderungen im Geräuschpegel, wenn das Kind schläft? (z.B. TV oder Musik wird nach ein paar Stunden ausgestellt)

(D) Bett

In welcher Art von Bett schläft das Kind? (z.B. Etagenbett, Gitterbett usw.)

Wie ist die Qualität der Matratze? (z.B. könnte sie Unbehagen verursachen?)

(E) Sonstiges

Gibt es sonst noch etwas in der Schlafumgebung des Kindes, das seinen Schlaf beeinflussen kann? (z.B. Geruch, Feuchtigkeit usw.)

Schritt 8: Kooperationsverhalten bei Anweisungen zur Nacht-/Abend-Routine

MIT BEHANDLUNG

1. Nutzen Sie den Schlafdrang aus, indem Sie das Kind zu Beginn seiner Schlafphase ins Bett schicken.
2. Üben Sie mit Ihrem Kind während des Tages kooperativ zu sein/mitzumachen. Beachten Sie die **10 Schritte zum Erreichen von Kooperationsverhalten**.
3. Stellen Sie sicher, dass es einen klaren Unterschied in der Qualität des Endes der Routine gibt: Hohe Qualität der Routine (z.B. Auswahl der Gute-Nacht-Geschichte) sollte auf Kooperation oder gutes Zuhören folgen und geringe Qualität der Routine (z.B. keine intensive soziale Interaktion) sollte auf unkooperatives Verhalten folgen.

Schritt 9: Schlafabhängigkeiten

JETZT

Legen Sie sich mit Ihrem Kind ins Bett, um ihm beim Einschlafen zu helfen?

Ja Nein

Falls das zutrifft, beschreiben Sie bitte, was Sie tun, um Ihrem Kind beim Einschlafen zu helfen:

Bitte beachten Sie dann Schritt 10 mit Wegen mit der Abhängigkeit beim Schlafen umzugehen.

Bitte kreuzen Sie an mit welcher der folgenden Dinge/Stimuli Ihr Kind ins Bett geht: (kreuzen Sie bitte alles an, das zutrifft)

TV Falls Radio oder TV angekreuzt sind, sind diese vor dem Aufwachen aus oder durchgehend an?

Radio

Schnuller

Lichter

Flasche

Voller Magen (d.h. große Mahlzeit 30 Min. vor dem Zubettgehen?)

Stofftiere

Decke

Präferierte Objekte

Wenn Sie oben etwas angekreuzt haben, beschreiben Sie bitte detaillierter:

Gibt es noch etwas anderes wovon der Schlaf Ihres Kindes abhängig zu sein scheint?

Ja Nein

Falls ja, beschreiben Sie bitte:

MIT BEHANDLUNG

Mein Kind geht ins Bett mit:

Nutzung einer *Sound Maschine*:

- a. Wählen Sie weißes Rauschen oder Vakuum
- b. Die Geräusche sollten kontinuierlich und ohne Unterbrechung laufen
- c. Beginnen Sie mit einer nicht wahrnehmbaren Lautstärke und steigern Sie die Lautstärke kleinschrittig jede Nacht bis eine Gesprächslautstärke erreicht ist
- d. Die Maschine sollte kurz vor dem Gute-Nacht-Sagen eingeschaltet werden, die ganze Nacht über eingeschaltet sein und beim Aufwachen ausgeschaltet werden
- e. Ziehen Sie in Betracht die Maschine in den Flur zu stellen, so dass alle Familienmitglieder davon profitieren

Empfohlene *Sound Maschine*:

Kann hier bestellt werden: www.brookstone.com



Tranquil Moments White Noise Sound Machine for Baby for \$69.99



Tranquil Moments Advanced Sleep Sounds for \$169.99

Schritt 11: Nächtliches und frühes Erwachen, Schlaftrunkenheit und Alpträume

Stellen Sie zunächst fest, ob es für das Kind zu einem nächtlichen oder frühen Erwachen kommt und grenzen Sie dies von Schlaftrunkenheit und Alpträumen ab.

Wenn das nächtliche oder frühe Erwachen regelmäßig ohne Schlaftrunkenheit oder Alpträume auftritt, liegt wahrscheinlich ein Problem mit dem Schlafplan des Kindes oder mit einer unangemessenen Abhängigkeit zum Schlafen vor. Das häufige nächtliche Erwachen kann also durch eine Anpassung des Schlafplans des Kindes oder der Schlafabhängigkeiten erreicht werden.

Andere Faktoren, die möglicherweise zum Erwachen in der Nacht führen können:

Ist das Schlafzimmer wärmer, wenn das Kind aufwacht, als wenn das Kind schläft? Ja Nein

Falls ja, beschreiben Sie bitte:

Ist es möglich, dass das Kind beim Aufwachen hungrig ist? Ja Nein

Falls ja, beschreiben Sie bitte:

Ist es möglich, dass irgendein Licht auf die Augen des Kindes scheint, wenn es aufwacht? Ja Nein

Falls ja, beschreiben Sie bitte:

Ist es möglich, dass das Kind eingenässt oder verschmutzt ist? Ja Nein

Falls ja, beschreiben Sie bitte:

Gibt es etwas, dass das Kind mitten in der Nacht oder früh am Morgen zum Aufwachen motiviert? Ja Nein

Falls ja, beschreiben Sie bitte:

Gibt es etwas in der Umgebung, dass das Kind aufweckt? (z.B. Müllabfuhr, Geschwisterkind kommt herein, Hund bellt) Ja Nein

Falls ja, beschreiben Sie bitte:

Wenn **Schlaftrunkenheit** auftritt,

- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei gute Schlafgewohnheiten zu entwickeln (siehe oben)
- Lassen Sie die Episode ihren Verlauf nehmen (greifen Sie nicht ein oder versuchen Sie nicht Ihr Kind herauszureden). Wenn es vorbei ist, helfen Sie Ihrem Kind zurück ins Bett.
- Beseitigen Sie nächtliche "Jobs", die Ihr Kind erledigen muss, bevor es wieder einschlafen kann; es sollte nicht nach etwas rufen, schauen oder die Umgebung kontrollieren müssen, um wieder einzuschlafen
- Entfernen Sie wenn möglich die Materialien aus dem Schlafzimmer, die zu zwanghaftem Verhalten führen

Wenn **Alpträume** auftreten:

- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei gute Schlafgewohnheiten zu entwickeln (siehe oben)
- Vermeiden Sie der Entwicklung entsprechend unangemessene TV Filme, Zeitschriften und Videospiele
- Lindern Sie die Ängste Ihres Kindes, indem Sie ihm zuhören, aber zeigen, dass Sie die Kontrolle haben und, dass es in Sicherheit ist.
- Fühlen Sie sich nicht verpflichtet allen Bitten nach wiederholten Alpträumen nachzukommen (z.B. Licht anlassen, nach Monstern Ausschau halten usw.)
- Helfen Sie ihnen mit den Ängsten am Tag umzugehen
- Gehen Sie nächtliche Ängste an, indem Sie dem Kind Entspannungstechniken beibringen und "Tapferkeit" am Morgen belohnen