

Schlafprobleme bei autistischen Kindern: So helfen Sie Ihrem Kind

Colin Müller, M.A. | 05. 06. 2012



Die Nacht durchzuschlafen ist etwas, das alle Kinder erst lernen müssen. Für autistische Kinder kann es manchmal ein schwieriger und scheinbar unmöglicher Prozess sein. Das kann wiederum enorme Auswirkungen auf ihre Familien haben. Dieser Leitfaden erklärt, warum Ihr Kind eine Schlafstörung haben könnte und was Sie tun können, um Ihrem Kind und Ihnen selbst eine friedlichere Nacht zu ermöglichen.

Es wird nicht einfach, Ihrem Kind zu helfen, seine Schlafprobleme zu überwinden. Die meisten Expert_innen empfehlen, jemanden außerhalb der unmittelbaren Familie um Rat und Unterstützung zu bitten. Ideal wäre ein Experte für Schlafstörungen, aber es ist nicht immer einfach, eine Überweisung zu einer geeigneten Fachkraft zu bekommen.

Es ist auch empfehlenswert, mit der Lehrkraft des Kindes Verbindung aufzunehmen, um sicherzustellen, dass sie die Probleme des Kindes kennen und es unterstützen können. Sie können die Lehrkraft auch fragen, wie wachsam Ihr Kind in der Schule ist.

Wie definiert man eine Schlafstörung?

Wenn Kinder ein Jahr alt sind, sollten sie die Nacht durchschlafen. Wenn ein älteres Kind regelmäßig nicht einschlafen kann oder nach einer Phase guten Schlafs nachts aufwacht, dann macht das eine Schlafstörung aus. Man muss sich aber darüber im Klaren sein, dass alle Kinder zeitweise schlecht schlafen, z.B. nach einer Krankheit, während Feiertagen wie Weihnachten oder kurzen Zeiten besonderen Stresses, wie beispielsweise Prüfungen oder wenn eine ihnen nahestehende Person krank ist. Nach solchen Ereignissen sollte innerhalb einiger Tage wieder ein normales Schlafmuster hergestellt werden.

Es ist auch wichtig, sich seine Erwartungen bewusst zu machen: Kinder können nicht früh ins Bett gehen und spät aufwachen. Sie werden nicht länger als eine bestimmte Zeit schlafen. Es gibt keine Richtlinien, wie lange ein Kind schlafen sollte; wie viel Schlaf eine Person braucht, variiert stark. Im Durchschnitt nimmt die Zeit, die ein Kind an Schlaf braucht, jedes Jahr um eine Viertelstunde ab, bis zum Alter von sechzehn Jahren. Ein Fünfjähriger schläft im Schnitt elf Stunden und ein 16-jähriger braucht im Schnitt achteinhalb Stunden Schlaf. Aber diese Zahlen sind nicht fix und es gibt 16-Jährige, die zehn Stunden Schlaf brauchen, genauso wie es Fünfjährige gibt, die nur sieben Stunden Schlaf brauchen.



Wenn Sie annehmen, dass ihr Kind eine Schlafstörung hat und sich eine Vorstellung über das Ausmaß des Problems machen wollen, ist es eine gute Idee, ein **Schlaf-Tagebuch** zu führen. Das ist der erste Schritt hin zu einer Lösung des Problems.

Warum ein Schlaf-Tagebuch führen?

Schlaf-Tagebücher sind aus mehreren Gründen nützlich:

- Sie können helfen, ungewöhnliche Schlafmuster **aufzudecken**.
Ein Beispiel: Felix schläft sieben Stunden pro Tag, aber er hält ein Nickerchen, wenn er von der Schule nach Hause kommt, was dann seinen Nachtschlaf beeinträchtigt. Wenn sich über längere Zeit ein solches Muster herausbildet, sollten die Eltern über Möglichkeiten nachdenken, ihn etwas anzuregen und munter zu halten, nachdem er aus der Schule kommt. Nach einiger Zeit wird er wahrscheinlich nachts mehr schlafen und tagüber weniger. Das Schlaf-Tagebuch zeigt auch, dass er seine unruhigste Nacht verbringt, nachdem er einige Zeit mit seiner Großmutter fort von zu Hause verbracht hat. Das weist darauf hin, dass Beständigkeit und Routine für Felix sehr wichtig sind.
- Wenn Sie sich entscheiden, Routinen oder ähnliches einzuführen, um Ihrem Kind zu helfen, dann ermöglicht das Schlaf-Tagebuch es Ihnen zu **überprüfen**, ob das, was sie tun, dauerhaft, sporadisch oder überhaupt nicht funktioniert.
- Sie können das Schlaf-Tagebuch Fachkräften **zeigen**, die am Leben des Kindes beteiligt sind, wie Lehrkräften, Ärzt_innen, Sozialarbeiter_innen oder Assistenzkräften, um Ihnen eine klarere Vorstellung davon zu geben, wie die Schlafmuster Ihres Kindes Auswirkungen haben auf das Kind, Sie und Ihre Familie. Andere Leute könnten annehmen, Sie übertreiben, wenn Sie sagen, dass Sie im Schnitt nur zwei Stunden pro Nacht schlafen. Wenn Sie Ihnen die Tabellen mit dem genauen Zeiten zeigen, werden sie dem vielleicht mehr Aufmerksamkeit schenken.
- Falls Sie für Ihr Kind eine Assistenzkraft, einen Schwerbehindertenausweis o.ä. **beantragen** wollen, sollten Sie im Antrag angeben, wie viel Ihr Kind schläft und wie oft Sie nachts aufstehen müssen, um ihm zu helfen. Sie können eine Kopie des Schlaf-Tagebuchs mitsenden, um Ihren Antrag zu stützen.
- Für manche Kinder im Autismus-Spektrum kann das Schlaf-Tagebuch als **visuelle Erinnerung** an ihre störenden Schlafmuster dienen. Es kann verwendet werden, um dem Kind einen Anreiz zu bieten, im Bett zu bleiben und zu versuchen zu schlafen, z.B. durch ein goldenes Sternchen für jede Nacht, in der es im Bett bleibt, und eine kleine Belohnung, wenn es drei Nächte nacheinander im Bett bleibt.

Was ist die Ursache von Schlafstörungen?

Einschlaf- und Aufwachstörungen

Die Antwort darauf ist wahrscheinlich für jede Person unterschiedlich. Leider scheint es, dass fast alle Kinder im Autismus-Spektrum zu irgendeinem Zeitpunkt einmal unter gestörten Schlafmustern leiden. Schlafprobleme können in zwei Hauptgruppen unterteilt werden:

Einschlafprobleme, bei denen das Kind Schwierigkeiten hat, zu einer angemessenen Zeit ins Bett zu gehen und einzuschlafen, und **Aufwachprobleme**, bei denen das Kind nachts mehrfach aufwacht. Mit beidem werden wir uns hier befassen.

Wir wissen nicht, warum Kinder im Autismus-Spektrum so anfällig sind für gestörten Schlaf. Donna Williams, die viel über ihr Leben im autistischen Spektrum geschrieben hat, beschreibt ihre Angst vor dem Einschlafen in ihrer Autobiografie:

Schlaf war kein sicherer Ort. Schlaf war der Ort, wo die Dunkelheit Dich am lebendigen Leib auffrisst. Schlaf war ein Ort ohne Farbe oder Licht. In der Dunkelheit konntest Du Dein Spiegelbild nicht sehen. Du konntest nicht in den Schlaf verschwinden. Das Schlaf kam einfach und stahl dich weg jenseits Deiner Kontrolle. Alles, das mich der völligen Kontrolle beraubte, war kein Freund von mir.

Aus: *“Wenn du mich liebst, bleibst du mir fern. Eine Autistin überwindet ihre Angst vor anderen Menschen”* von Donna Williams

Ich hatte Angst einzuschlafen, immer schon. Deshalb habe ich jahrelang mit offenen Augen geschlafen. Ich schätze, ich habe nicht sonderlich normal gewirkt. Tief bewegend und tief gequält wären wohl bessere Adjektive. Ich hatte Angst vor der Dunkelheit, obwohl ich die frühe Morgen- und Abenddämmerung liebte.

Aus: *“Ich könnte verschwinden, wenn du mich berührst. Erinnerungen an eine autistische Kindheit”* von Donna Williams



[Donna Williams Autobiografie: 'Ich könnte verschwinden, wenn Du mich berührst'](#)

Diese Beschreibungen sind subjektiv und schildern nicht notwendigerweise die Erfahrungen anderer Personen. Sie weisen darauf hin, dass Donna Williams mehr Probleme mit dem Einschlafen als mit dem Aufwachen hatte. Wir wissen nicht, welche Art von Problemen bei autistischen Kindern häufiger sind, wir wissen allerdings, dass es Kinder gibt, die mit beidem Probleme haben.

In Donnas Fall verhinderte ihre Angst vor dem Unbekannten und Unkontrollierbarem einen gesunden Schlaf und das könnte auf einige autistische Kinder zutreffen. Aber für die meisten Kinder im Autismus-Spektrum wird das nicht die Erklärung, oder zumindest nicht der einzige Grund sein. Viele Kinder haben Schlafstörungen aus einer Vielzahl ursächlicher Gründe.

Aufwachprobleme und Einschlafprobleme können in einigen Fällen zusammenhängen – ein Kind wacht nachts auf, um auf die Toilette zu gehen und findet es schwierig, wieder einzuschlafen. Bei **sehr kleinen Kindern** sind Aufwachprobleme ein Hinweis darauf, dass sie noch kein altersgemäßes Schlafmuster entwickelt haben. Als Säuglinge wachten sie alle paar Stunden auf, um zu trinken, und dieses Muster ist noch nicht ganz beseitigt. Bei **älteren autistischen Kindern** kann es ein Hinweis auf eine Schlafstörung sein. Der Grund dafür kann Angst sein – Angst macht es schwierig, in tiefen Schlaf zu fallen – oder akute Alpträume.

Viele Expert_innen empfehlen bei Aufwachproblemen, nach dem Kind zu sehen, aber jedesmal für eine kürzere Zeit, damit sie lernen, dieses Verhalten nicht zu nutzen, um Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Wir halten es aber für unwahrscheinlich, dass Aufmerksamkeit die Hauptmotivation autistischer Kinder ist. Autistische Kinder mit Aufwachproblemen brauchen eher beständige Rückversicherung von Ihnen und eine kreative Herangehensweise, um ihren Bedürfnissen gerecht zu werden.

Soziale Bedeutung

Autistische Kinder haben manchmal Schwierigkeiten zu verstehen, warum und wann sie schlafen sollen. Es fällt ihnen häufig schwer zu lernen, warum und in welcher Reihenfolge Dinge passieren sollen, und das kann heißen, dass Ihr Kind keine Verbindung herstellt zwischen dem zu Bett gehen der Familie und ihrem eigenen Bedürfnis nach Schlaf.

Manchen Kindern gelingt der Übergang vom Schlafen im elterlichen Schlafzimmer zum Schlafen in ihrem eigenen Zimmer gut, anderen fällt er schwer. Das kann daran liegen, dass sie vielleicht Schwierigkeiten mit Veränderungen haben, aber auch an ihrem Bedürfnis nach Sicherheit und Bestätigung zur Schlafenszeit und während der Nacht.

Melatonin

Melatonin ist ein Hormon, das den Schlafrhythmus regelt. Es wird im Körper freigesetzt, wenn es dunkel ist, nachts ist die Melatonin-Konzentration im Körper deshalb am höchsten. In Deutschland ist es nur auf Rezept erhältlich; zugelassen ist es zur Kurzzeit-Einnahme für über 55-Jährige, die unter Schlafproblemen leiden. Für jüngere Menschen gibt es keine Zulassung, weil man befürchtet, dass Melatonin den Hormonhaushalt durcheinanderbringen könnte; im Off-Label-Use wird es allerdings auch Kindern und Jugendlichen verschrieben.

Aber wie Melatonin genau wirkt und bei welchen Arten von Schlafstörungen es hilft, ist unter Mediziner_innen umstritten. Einige Studien zeigen, dass es manchmal reichen kann, ein paar Wochen lang Melatonin-Tabletten zu nehmen, um von einem gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus zu einem gesunden zurückzufinden. Das Hormon kann aber starke Nebenwirkungen haben; z.B. schläfrig und unkonzentriert machen. Weitere Informationen kann Ihnen Ihr Hausarzt geben.



Übrigens gibt es einige Lebensmittel, die von Natur aus reich an Melatonin sind, z.B. Hafer, Reis, Zuckermais, Tomaten, Pflaumen, Bananen und Paranüsse. Die derzeitige Forschung ist sich aber nicht sicher, ob eine melatoninreiche Ernährung Kindern beim Einschlafen helfen kann.

Man kann aber die natürliche Melatonin-Produktion des Körper nutzen, indem man tagsüber an die Sonne geht und vor dem zu Bett gehen die Lichter dimmt und die Vorhänge zuzieht (sofern es draußen noch hell ist). Man kann vor der Schlafenszeit eine gewisse Zeit einplanen, in der das Zimmer bereits relativ dunkel ist.

Zu viele Reize

Autistische Kinder haben oft erhebliche Probleme mit Berührungen, visuellen Stimuli oder Geräuschen. Das kann sowohl ablenkend als auch stressvoll sein und den Einschlafprozess schwierig machen.

Allergien und empfindliche Reaktionen auf Lebensmittel

Kinder im Autismus-Spektrum reagieren vielleicht eher als andere Kinder empfindlich auf Zucker, Koffein und Zusatzstoffe, die Leute wachhalten. Wenn Ihr Kind kurz vor dem zu Bett gehen regelmäßig süße oder koffeinreiche Getränke oder Nahrungsmittel zu sich nimmt, sollten Sie prüfen, ob das seinen Schlaf stören könnte. Notieren Sie dazu die Lebensmittel im Schlaf-Tagebuch.

Was können wir tun?

Bestimmte Lebensmittel vermeiden

Veränderungen in der täglichen Routine zur Schlafenszeit können für autistische Kinder stressvoll sein. Wenn sie bestimmte Getränke oder Snacks gewohnt sind, kann es kontraproduktiv sein, zu etwas völlig anderem zu wechseln. Aber Sie können zum Beispiel Getränke durch koffeinfreie und zuckerfreie Versionen austauschen, normale Schokolade durch zuckerfreie aus dem Reformhaus ersetzen und Kakao durch zuckerfreien Backkakao oder Johannisbrotmehl ersetzen. Man kann diesen Austausch auch langsam vornehmen, indem man koffeinhaltige und koffeinfreie Getränke mischt, nur einen halben Löffel Zucker in den Tee gibt oder nur einen Keks anbietet statt zwei.

Entspannungstechniken

Wir haben alle Schwierigkeiten, einzuschlafen, wenn wir überdreht oder angespannt sind, wenn wir ins Bett gehen. Zur Ruhe zu kommen, wenn viel passiert ist oder wenn wir emotional bewegt sind, kann schwierig sein. Autistischen Kindern fällt es vielleicht schwerer,

ihr Bedürfnis, sich zu entspannen, in Worte zu fassen. Möglicherweise fühlen sie sich zur Schlafenszeit ängstlich oder verwirrt.

Entspannungstechniken können auf unauffällige, unaufdringliche Art in viele Bereiche des Familienlebens eingeführt werden. Im Folgenden stellen wir einige Möglichkeiten vor.

- Geben Sie einige Tropfen Melissen- oder Lavendelöl in das warme Bad Ihres Kindes; es ist nachgewiesen, dass das eine beruhigende Wirkung hat.
- Geben Sie Ihrem Kind eine Massage. Für einige Kinder im Autismus-Spektrum ist direkter Hautkontakt unangenehm, aber manche Massagetechniken, wie z.B. Shiatsu, können auch durch die Kleidung durchgeführt werden. Eine sanfte Hand-, Fuß- oder Kopfmassage in der richtigen Umgebung kann Ihren Kind vielleicht helfen, zur Ruhe zu kommen, bevor es ins Bett geht.
- Führen Sie eine ruhige Stunde in den Tagesablauf ein, bevor das Kind zu Bett geht. Das kann zwei Zwecken dienen: Eine ruhige Aktivität hilft zum einen, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Zum anderen dient sie als sozialer Hinweis. Wenn alle im Haus ruhig und entspannt sind, dann erhält das Kind eine konsistente Nachricht. Anders sieht es aus, wenn das Haus noch belebt und laut ist, obwohl das Kind schlafen soll. Für das Kind ist das eine widersprüchliche Nachricht. Ohne Frage ist es einfacher gesagt als getan, eine ruhige Stunde einzuführen, aber Sie können mit kleinen Schritten anfangen, wie etwas den Fernseher oder Computer in dieser Stunde auszuschalten.
Es kann eine Weile dauern, sich an dieses Muster zu gewöhnen, dann kann es aber eine enorme Wirkung haben. Man kann diese ruhige Stunde sogar auf den Tagesplan notieren, so dass das Kind weiß, was es erwarten kann und mit diesem Ablauf vertraut wird.
- Manche Expert_innen sind der Ansicht, dass es kontraproduktiv sein kann, autistischen Menschen Entspannungstechniken im engeren Sinn beizubringen, weil diese sie vielleicht eher stressvoll finden als entspannend. Einige raten zu körperlicher Anstrengung, wie z.B. Sport, um sich auszupeinern und danach zur Ruhe zu kommen. Das hat etwas für sich: Körperlich erschöpfte Kinder schlafen üblicherweise besser! Viele Kinder im Autismus-Spektrum mögen spielerisches Raufen und Bewegung, und obwohl dieser Rat im Widerspruch zu der oben genannten ruhigen Stunde am Ende des Tages zu stehen scheint, kann er für manche Kinder effektiver sein. Sie werden selbst am besten wissen, zu welcher Gruppe Ihr Kind gehört; auch das Schlaf-Tagebuch kann eine Hilfe sein, um das herauszufinden.
- Einige Eltern haben die Erfahrung gemacht, dass Entspannungshilfen wie Musik oder Yoga-Übungen Ihren Kinder sehr geholfen haben. Diese Entspannungstechniken sind leicht zugänglich und Sie können selbst abschätzen, ob Ihr Kind darauf ansprechen könnte oder nicht.
- Einige Eltern haben berichtet, dass eine geeignete Beleuchtung im Kinderzimmer hilfreich sein kann – zum Beispiel eine Lavalampe.
- Es kann lohnend sein, den Kind als Teil der abendlichen Routine eine feste Zeit anzubieten, zu der es über seinen Tag oder seine Sorgen reden kann. Vielleicht will man sogar ein "Sorgenbuch" oder Tagebuch nutzen, das neben dem Bett liegt, so dass Kind seine Sorgen aufschreiben oder zeichnen kann. Mit diesen Sorgen setzt man sich dann vor dem zu Bett gehen auseinander.

Eine abendliche Routine einrichten

Kinder im Autismus-Spektrum sprechen auf Struktur und Routinen gut an, weil sie ihnen ein Gefühl von Sicherheit und Kontrolle geben. Während es frustrierend sein kann, sich den ganzen Tag an feste Routinen zu halten, kann es hilfreich sein, eine abendliche Routine einzurichten, die den Bedürfnissen der Familie entspricht und den Kind hilft, zur Schlafenszeit zur Ruhe zu kommen. Damit die Routine wirksam ist, müssen sie sich zuerst die Routine ansehen, der Ihre Familie zur Zeit folgt. Dinge, die es dabei zu beachten gilt, schließen folgendes mit ein:

- Ist es möglich, jeden Tag zur selben Zeit zu Abend zu essen?
- Tun Sie das bereits?
- Essen Sie spät am Abend oder eher früh?
- Ist es möglich, dass Ihr autistisches Kind sich jeden Tag zur selben Zeit fürs Bett fertig macht?
- Gibt es etwas in der Routine Ihres Kindes, das nur zu Hause gemacht werden kann? (z.B. auf einem bestimmten Klettergerüst zu spielen oder einen eigenen Ort zu haben, an dem das Kind abends eine Auszeit nimmt)

Wesentlich ist, dass die abendliche Routine einfach ist, mit Raum für Flexibilität. Wenn Sie einmal weg sind, oder wenn das Kind einmal bei den Großeltern übernachtet, sollte die Grundstruktur dieselbe sein. Sie könnte so aussehen:

- 18.30 Uhr: Abendessen
- 19.00 Uhr: Ruhezeit
- 19.15 Uhr: Tee und ein Stück Obst
- 19.45 Uhr: Ein warmes Bad
- 20.25 Uhr: Zähne putzen
- 20.30 Uhr: Bettzeit/schlafen
- 07.30 Uhr: aufwachen

Was auch immer für einen Ablauf Sie versuchen, wesentlich ist, dass es etwas sein muss, mit dem Sie sich wohlfühlen und dem Ihre Familie zustimmen kann. Es kann mehrere Wochen dauern, das Schlafmuster Ihres Kindes zu ändern. Es kann nützlich sein, diesen Ablauf visuell darzustellen, z.B. als Stundenplan, so das Ihr Kind genau weiß, was es erwarten kann, einschließlich dem morgendlichen Aufwachen. Wenn der Ablauf geändert werden muss, kann das auch visuell erklärt werden. Es kann sein, dass der Zeitplan Ihres Kindes detaillierter sein muss, so dass es genauer mitgeteilt bekommt, was es tun muss, wenn es zu Bett geht – z.B. Vorhänge zuziehen, ins Bett gehen, Licht ausmachen, hinlegen, zudecken.

Es kann auch sinnvoll sein, die Vorbereitung des nächsten Tages in dieser Routine zu verankern. Das kann zum Beispiel das Packen der Schultasche sein oder das Erstellen einer Liste, was man am nächsten Tag alles machen muss.

Schlafen angenehmer machen



Schlaf, wie Donna Williams ihn beschreibt, klingt ziemlich unangenehm. Wenn Ihr Kind den Schlaf auch so erlebt, dann ist es kein Wunder, wenn es vor dem zu Bett gehen etwas aufgewühlt ist. Aber es gibt immer Wege, mit den Ängsten Ihres Kindes umzugehen und ihm zu helfen.

Einige Kinder reagieren sehr sensibel auf **Licht** und finden es sehr schwierig einzuschlafen, selbst wenn nur das leiseste Dämmerlicht ins Zimmer dringt. Wenn Sie keine Rollläden haben, helfen dicke Vorhänge, so viel Licht wie möglich auszublenden.

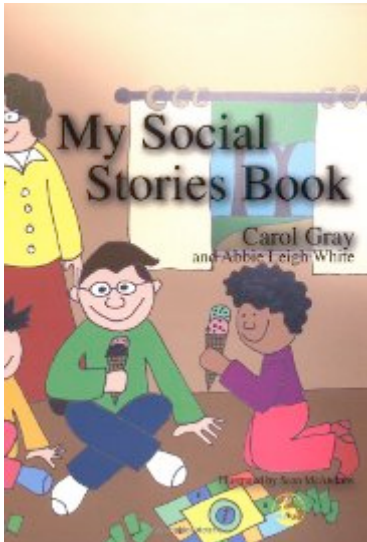
Ebenso haben einige Eltern festgestellt, dass ihre Kinder nachts von kleinsten **Geräuschen** geweckt wurden. Neben allgemeinen Maßnahmen wie einem dicken Teppich im Zimmer zu haben und sicherzustellen, dass die Zimmertür richtig schließt, gibt es manchmal spezifische Geräusche, die das Kind wecken. Eine Familie stellte zum Beispiel fest, dass ihre autistische Tochter aufwachte, wenn sie sich im Nebenzimmer umzogen. Um das zu vermeiden, stellten sie ihr Bett an die andere Wand des Zimmers und stellten entlang der Wand, die an das Zimmer ihrer Tochter angrenzte, Regale und Schränke auf, die die Geräusche verschluckten. Manchmal kann ein Computer, der auf Stand-By geschaltet ist, schon genug sein, um einen ruhigen Schlaf zu verhindern. Wenn das Kind sich mit Ohrstöpseln oder Kopfhörern wohlfühlt, kann das eine Möglichkeit sein, Geräusche auszublenden.

Auch Empfindlichkeit auf **Berührungen** kommt bei Kindern im Autismus-Spektrum häufig vor; manche autistischen Kinder empfinden bestimmte Arten der Berührung als körperlichen Schmerz. Die Autistin Temple Grandin beschreibt, dass sie nicht schlafen kann, wenn eines ihrer Beine das andere berührt, weshalb sie immer Schlafanzüge trägt, selbst wenn es sehr warm ist. Auch Etiketten in der Kleidung und bestimmte Materialien können als unangenehm empfunden werden. Einige Kinder sprechen gut auf **schwere Decken** an, die aus dickem Stoff, wie z.B. einem Quilt, gemacht ist und die Steptaschen mit sind statt mit Hohlfasern mit schwererem Material gefüllt. Der Druck der solchen Decke hilft vielen Kindern, sich zu entspannen und verwendet dabei im Wesentlichen dasselbe Prinzip wie die "Squeeze Machine", die Temple Grandin erfand, um sich zu entspannen und zu lernen, mit Berührungen zurecht zu kommen.

Es ist auch prüfenswert, ob es Gerüche im Kinderzimmer gibt, oder von draußen oder aus anderen Teilen des Hauses welche hineinziehen, die Menschen mit sensiblem Geruchssinn stören könnten.

Auch über die Einrichtung und die Anordnung der Dinge im Zimmer kann man nachdenken. Während es für einige Kinder beruhigend sein kann, viele ihrer Sachen um sich zu haben, kann es für andere ablenkend sein. Sogar die Wandfarbe des Zimmers oder Bilder an den Wänden können störend wirken.

Schlaf erklären



Wie bereits erwähnt, können Kinder Schwierigkeiten haben zu verstehen, warum sie Schlaf brauchen. Eine sogenannte “Social Story”, wie Carol Gray sie für autistische Kinder entwickelte, kann helfen, dies zu erklären. “Social Stories” sind kurze Geschichten, die speziell konzipiert wurden, um autistischen Kindern im Vorschulalter soziale und lebenspraktische Fähigkeiten beizubringen. Auch Kinderbücher können biologische Erklärungen dafür liefern, warum man schlafen muss.

Hier ist ein Beispiel einer Social Story von Carol Gray (aus: [“My Social Stories book“](#)):

Was heißt es, wenn Leute sagen: “Zeit, ins Bett zu gehen?”

Alle Menschen schlafen. Die meisten Menschen schlafen am Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag und Sonntag. Sie wachen jeden Morgen auf.

Ich schlafe in einem Bett. Üblicherweise sagt Mama oder Papa: “Zeit, ins Bett zu gehen”. Das heißt, dass es Zeit ist, ins Bett zugehen und einzuschlafen.

Schlafmittel

Schlafmittel behandeln nicht die Ursache des Problems, sondern nur die Symptome. Schon aus diesem Grund können wir sie nicht empfehlen. Außerdem sind Schlafmittel nicht dazu gedacht, dauerhaft eingenommen zu werden und können bei Dauergebrauch gefährlich sein und z.B. abhängig machen. Generell ist es besser, die Einnahme von Medikamenten möglichst zu minimieren.

Häufige Probleme und mögliche Lösungen

Der britische Psychiater David Bramble hilft den Kindern im Autismus-Spektrum mit Schlafproblemen. Er ist der Ansicht, dass man folgende Strategien für die üblichen Schlafprobleme versuchen sollte.

Wenn Kinder auf die Anwesenheit ihrer Eltern bestehen

Allmählicher Rückzug:

1. Liegen Sie die ersten drei Abende bei Ihrem Kind auf dem Bett, während es einschläft

2. Liegen Sie für drei Abende auf einer Matratze neben dem Bett
3. Schieben Sie die Matratze alle drei Abende näher zur Tür
4. Sitzen Sie für drei Abende in einem Stuhl im Zimmer an der Tür
5. Sitzen Sie für drei Abende außen vor der Tür, so dass das Kind Sie noch sehen kann
6. Sitzen Sie für drei Abende außen vor der Tür, so dass das Kind Sie nicht mehr sehen kann
7. Sitzen Sie für drei Abende außen vor der geschlossenen Tür

Social Stories können auch verwendet werden, um dem Kind zu versichern, dass es sicher ist, wenn es schläft oder allein im Bett ist.

Bei nächtlichem Aufwachen

Geplantes Aufwachen:

1. Aus dem Schlaf-Tagebuch können Sie ersehen, wann Ihr Kind nachts aufwacht
2. Stellen Sie einen Wecker auf 30 Minuten vorher
3. Wecken Sie das Kind auf und lassen Sie es wieder einschlafen
4. Wenn das Kind nicht mehr einschläft, stellen Sie den Wecker die nächste Nacht auf 45 Minuten vorher und experimentieren Sie, bis Sie die beste Zeit gefunden haben.

Sicherstellen, dass Ihr Kind zur Schlafenszeit müde ist

Schlaf einschränken:

1. Aus dem Schlaf-Tagebuch sehen Sie, wie viele Stunden Ihr Kind im Durchschnitt pro Nacht schläft
2. Berechnen Sie 90 Prozent davon und machen Sie das zur neuen Schlafenszeit (verlagern Sie die Schlafenszeit nach hinten und/oder wecken Sie Ihr Kind früher); begrenzen Sie die Zeit nie unter fünf Stunden
3. Wenn das Kind wach liegt, beschäftigen Sie es in einem anderen Raum, bis es schläfrig ist
4. Vermeiden Sie Nickerchen tagsüber oder langes Ausschlafen am Wochenende
5. Nach einer Woche können Sie die Einschlaf-/Aufwachzeit um 15 Minuten verlagern – machen Sie das, bis ein angemessenes Schlafmuster auftritt.

Von keinem dieser Vorschläge kann man mit Sicherheit sagen, dass er für sich allein genommen funktioniert. Sie werden vielleicht feststellen, dass eine Kombination aus mehreren Maßnahmen am wirksamsten ist. Sehen Sie sich das Schlaf-Tagebuch Ihres Kindes genau an, denn es kann Ihnen wahrscheinlich wichtige Einsichten vermitteln, was die Schlafprobleme Ihres Kindes hervorruft und welche Lösung am ehesten funktioniert.

Wenn Sie die Strategien einsetzen, kann es vorkommen, dass das Problem zuerst schlimmer wird, bevor es besser wird. Es ist jedoch wichtig, in Ihrer Herangehensweise konsistent zu sein. Wenn das Kind dann eine Nacht gut durchschläft, können Lob und eine kleine Belohnung dies positiv verstärken.

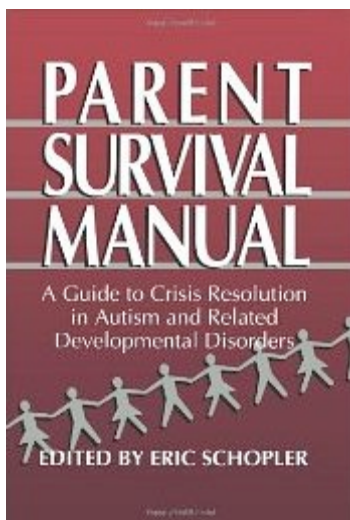
Finden Sie selbst etwas Schlaf

Fachkräfte empfehlen oft, dass Sie dann schlafen, wenn Ihr Kind schläft. Jeder, der schon einmal in der Situation war, sich um ein Kind mit einer Schlafstörung zu kümmern, weiß, wie schwierig das ist. Wir können unsere Körper nicht an- oder abschalten wie eine Glühbirne. Wenn Sie es endlich geschafft haben, Ihr Kind soweit zur Ruhe zu bringen, dass es einschläft, sind Sie vielleicht viel zu aufgedreht, um selbst zu schlafen. Ihr Kind will vielleicht nicht zu Zeiten schlafen, die Ihnen passen und wenn es noch andere Kinder in der Familie gibt, brauchen diese vielleicht Ihre Aufmerksamkeit, wenn Ihr autistisches Kind schläft.

Es ist wichtig, Ihr Bedürfnis nach Schlaf durchzusetzen. Schlafentzug ist extrem gefährlich (am Steuer einzuschlafen verursacht z.B. 20 Prozent aller tödlichen Verkehrsunfälle) und kann sehr negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit und Ihr seelisches Wohlbefinden haben. Es ist also immens wichtig, dass Sie genug Schlaf bekommen, aber das ist unter Umständen einfacher gesagt als getan.

Das Kinderzimmer sicher machen

Eine der einfachsten Möglichkeiten, Ihren eigenen Schlaf zu verbessern, ist es, das Kinderzimmer sicher zu machen. Wenn Sie einschlafen können in dem Wissen, dass selbst wenn Ihr Kind aufwacht, es keinen Schaden anrichten kann, haben Sie bessere Chancen, nicht gestört zu werden.



[Parent Survival Manual: A Guide to Crisis Resolution in Autism and Related Developmental Disorders](#)

Der Autismus-Experte Eric Schopler zitiert in seinem **Survival-Handbuch für Eltern** einige Eltern, die kreative Wege gefunden haben, um dies zu erreichen. Dort gibt es z.B. Eltern, die eine besondere Tür im Kinderzimmer eingebaut haben: Abend, wenn das Kind zu Bett gegangen war, aber noch wach war, ließen die Eltern die obere Hälfte der Tür offen, die untere Hälfte aber zu. Das Kind blieb im Kinderzimmer, konnte aber die Eltern rufen, falls etwas passieren sollte. Dadurch konnten die Eltern abends entspannen, bevor sie zu Bett gingen, konnten nach Ihrem Kind sehen, ohne es zu stören oder abzulenken und konnten schnell reagieren, falls das Kind einen Unfall haben sollte.

Holen Sie sich Unterstützung

Eine Möglichkeit ist es, sich informell Unterstützung zu suchen: Vielleicht können Verwandte oder Freunde hin und wieder auf das Kind aufpassen. Eine andere Möglichkeit ist eine Unterstützung z.B. durch den familienentlastenden Dienst oder eine Assistentkraft durch das Persönliche Budget.

Mein Kind schläft zu viel



Wenn Sie anfangen, ein Schlaf-Tagebuch zu führen, stellen Sie vielleicht fest, dass das, was Sie als zu viel Schlafen wahrnehmen eher ein Schlafen zur falschen Zeit ist. Vielleicht schläft Ihr Kind morgens gern lang oder will am Wochenende nicht aus dem Bett kommen. Aber in einigen Fällen entdecken Sie vielleicht, dass Ihr Kind tatsächlich viel länger schläft, als man erwarten würde, etwas, was man Hypersomnie nennt. Es gibt wenig Forschung über die Ursachen von Hypersomnie und darüber, wie sie Kinder mit besonderen Bedürfnissen betrifft. Wir empfehlen, dass Sie mit einem Arzt darüber sprechen, wenn Sie deswegen sich Sorgen machen.

Kinder im Autismus-Spektrum wirken aber manchmal aus anderen Gründen so, als würden sie zu viel schlafen. Vielleicht finden Sie, dass Ihr Kind morgens schwierig aus dem Bett zu kriegen ist, aber das muss nichts mit seinem Bedürfnis nach Schlaf zu tun haben. Ihr Bett mag ein Ort sein, an dem sie sich entspannt fühlen und mit dem sie angenehme Assoziationen verbinden. Uns allen geht es hin und wieder so, dass es uns schwerfällt aufzustehen und in Gang zu kommen. Kinder im Autismus-Spektrum können unter Umständen einige der Anreize fehlen, die andere zum Aufstehen motivieren. Viele der möglichen Herangehensweisen, die Sie hier verwenden können, sind gleich wie die für Kinder, die zu wenig schlafen.

- Versuchen Sie, das Aufwachen so sanft und entspannt wie möglich zu machen. Ein Vorschlag aus dem *Survival-Handbuch für Eltern* kam von einer Familie, die ihre Katze ins Kinderzimmer schickte, um ihren Sohn aufzuwecken. Das bedeutete, dass ihr Sohn in guter Stimmung aufwachte.
- Probieren Sie es mit sanfter Musik zur Aufwachzeit.
- Nutzen Sie Frühstück oder andere Belohnungen als Anreize.
- Behalten Sie jeden Tag denselben Ablauf bei.

Für ältere Kinder und Jugendliche mag das nicht angebracht erscheinen und genau das sind oft diejenigen, die Schwierigkeiten haben, morgens Motivation zu finden. Es kann sein, besonders bei jungen Menschen am sogenannten hochfunktionalen Ende des Autismus-Spektrums, dass sie sehr reale Ängste bezüglich des Tages haben, der vor ihnen liegt. Eine andere Möglichkeit ist es, dass sie depressiv sind, was Auswirkungen auf Motivation und Antrieb hat. Exzessives Schlafen in diesem Alter kann ein Hinweis auf sehr reale psychische Probleme sein und es ist wichtig, dies zu erkunden, statt exzessives Schlafen als Faulheit abzutun.

Was gibt es sonst noch zu sagen?

Wir sind der Ansicht, dass die Herangehensweisen, die in Büchern empfohlen werden, für autistische Kinder aus verschiedenen Gründen nicht immer geeignet sind. Wir wissen auch, dass Schlafmangel über längere Zeit es für Eltern sehr schwierig machen kann, die Maßnahmen wirksam umzusetzen. In diesem Fall kann es sinnvoll sein, während dieser Zeit Unterstützung von außen zu suchen. Auch ein Austausch mit anderen Eltern autistischer Kinder, z.B. in Eltern-Selbsthilfegruppen, kann hilfreich sein.