

Inhaltsverzeichnis

1	Psychische Störungen: Zahlen und Fakten	1
1.1	Schlafstörungen	2
1.2	Erklärungsmodell	2
2	Tipps zum gemeinsamen Lesen	5
2.1	Wenn eine Person im Umfeld Ihres Kindes betroffen ist	6
2.2	Wenn Ihr Kind betroffen ist	7
3	Igelino und das Schlummermonster	11
4	Was ist eine Schlafstörung?	31
4.1	Arten von Schlafstörungen	32
4.1.1	Insomnie	32
4.1.2	Albträume	33
4.1.3	Hypersomnie	34
4.1.4	Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus	35
4.1.5	Schlafwandeln	36
4.1.6	Nachtschreck (Pavor nocturnus)	36
4.2	Schlafprobleme bei psychischen Erkrankungen	37
4.2.1	Depressive Episoden	38
4.2.2	Angststörungen	38
4.2.3	Bipolare Störung	39
4.2.4	Psychosen	39
4.2.5	Sucht	39

X Inhaltsverzeichnis

5 Wie entstehen Schlafstörungen?	41
5.1 Risikofaktoren	41
5.1.1 Traumatische Erlebnisse	41
5.1.2 Elterliche Erziehung	42
5.1.3 Niedriger sozioökonomischer Status	42
5.1.4 Genetische Veranlagung	42
5.1.5 Hohe psychosoziale Belastung	43
5.1.6 Persönlichkeitsfaktoren	43
6 Wer kann helfen?	45
6.1 Psychotherapie	45
6.1.1 Psychotherapie in Deutschland	45
6.1.2 Psychotherapie in der Schweiz	48
6.2 Klinische Psychologie in Österreich	49
6.3 Psychiatrie	50
7 Was können wir tun?	53
7.1 Psychologische Tipps im Umgang mit Kindern mit Schlafstörungen	53
7.2 Ressourcenübungen	57
Literatur	69