

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
1 Ab wann wird das Schlafproblem eine Schlafstörung? – Die Probleme der Klassifikation	9
2 Persistenz jugendlicher Schlafstörungen	12
3 Diagnostik jugendlicher Schlafstörungen	12
Konzeption des JuSt-Manuals	15
1 Schlafedukation und Schlafhygiene	15
2 Stimuluskontrolle	15
3 Kognitive Umstrukturierung	16
4 Entspannungstechniken	16
5 Imaginative Verfahren/moderne Hypnotherapie	17
6 Chronotherapie	17
7 Verhaltensvertrag und Belohnungssystem	17
Exkurs: Schlafrestriktion	18
Exkurs: Hypnotika	18
8 Ziele des JuSt-Behandlungsprogramms	18
9 Wirksamkeit des JuSt-Trainings	19
10 Hinweise für den/die Therapeuten	20
11 Allgemeine Hinweise für die Sitzungen	20
Sitzung 1: Jugendsitzung 1	23
Material	23
Themenübersicht	24
Begrüßung	24
Überblick und Ziele des Trainings	27
Laborordnung vorstellen	28
Das Punktesystem	29
Belohnungssystem JuSt	30
Sitzung 1 – Inhaltlicher Einstieg	32
1.1 Sleep Lab für gesunden Schlaf	32
1.2 Sleep Lab für gestörten Schlaf	41
1.3 Sleep Lab für Imagination oder Hypnose	49
Sitzung 2: Jugendsitzung 2	57
Material	57
Themenübersicht	58
Begrüßung	58
Sitzung 2 – Inhaltlicher Einstieg	60
2.1 Sleep Lab für Schlafhygiene	60
2.2 Von den Eulen und den Lerchen	70
2.3 Sleep Lab für Imagination oder Hypnose 2	78

Sitzung 3: Elternsitzung	81
Themenübersicht	81
Begrüßung	81
Eltern-Begleitmaterialien	82
Sitzung 3 – Inhaltlicher Einstieg	83
3.1 Das Schlaflabor	83
3.2 Der Sleep Doc	84
3.3 Das Belohnungssystem	84
3.4 Die Themen	84
3.5 Informationsvermittlung	85
3.6 Erziehung und Schlaf	89
Sitzung 4: Jugendsitzung 3	98
Material	98
Themenübersicht	99
Begrüßung	99
Sitzung 4 – Inhaltlicher Einstieg	101
4.1 Sleep Lab für Schlafumgebung	101
4.2 Das Zubettgehritual	107
4.3 Sleep Lab für Schlafhygiene II	109
Sitzung 5: Jugendsitzung 4	117
Material	117
Themenübersicht	118
Begrüßung	118
Sitzung 5 – Inhaltlicher Einstieg	121
5.1 Sleep Lab für Ängste und Sorgen	121
5.2 Sleep Lab für Alpträume	131
5.3 Sleep Lab für Imagination oder Hypnose	132
Sitzung 6: Jugendsitzung 5	137
Material	137
Themenübersicht	138
Begrüßung	138
Sitzung 6 – Inhaltlicher Einstieg	141
6.1 Sleep Lab für Stress	141
6.2 Sleep Lab für Progressive Muskelentspannung	151
6.3 Das private Schlaflabor/das private Sleep Lab	156
Literaturverzeichnis	168
Stichwortverzeichnis	171

Zusatzmaterialien¹

Alle Imaginationsübungen und Schlaftagebücher können Sie unter diesem Link kostenfrei herunterladen:

<http://downloads.kohlhammer.de/?isbn=978-3-17-021341-8> (Passwort: m10bwo05)

¹ Wichtiger urheberrechtlicher Hinweis: Alle zusätzlichen Materialien, die im Download-Bereich zur Verfügung gestellt werden, sind urheberrechtlich geschützt. Ihre Verwendung ist nur zum persönlichen und nichtgewerblichen Gebrauch erlaubt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Vorwort

Die Arbeit mit Jugendlichen hat einen ganz eigenen Charakter. Durch die Umbruchphase, in der sich die Jugendlichen befinden, sind sie einerseits kindlich und andererseits doch schon recht erwachsen in ihrem Verhalten. Immer wieder zwischen diesen Welten zu wandern und den Jugendlichen zu helfen mit den Schwierigkeiten des Erwachsenwerdens zurechtzukommen, ist spannend und eine Herausforderung. In diesem Manual haben wir versucht, das Jugendalter durch die Konzeption anzusprechen und die Probleme und Schwierigkeiten zu erfassen, die den Schlaf in diesem Alter deutlich beeinträchtigen können. Bei den Postmessungen dann die Jugendlichen zu erleben, die ihre Schlafproblematik überwunden haben, wieder ausgeglichener und gelassener sind und bessere Noten schreiben, ist immer wieder sehr erfreulich.

Auch die Eltern spielen in diesem Alter noch eine wichtige Rolle. Da sich jedoch das Schlafverhalten nicht mehr so eng an dem elterlichen Verhalten orientiert, ist in diesem Behandlungskonzept die Gewichtung des Elternanteils eine andere als bei den Kindern.

Dieses Manual ist für Therapeuten konzipiert, die Jugendlichen im Alter zwischen 11 und 17 Jahren helfen wollen, besser und gesünder zu schlafen. Die Jugendlichen erhalten fünf Sitzungen, die Eltern werden für eine Sitzung eingeladen, um ihren Kindern wichtige Unterstützungsmöglichkeiten geben zu können. Das therapeutische Vorgehen umfasst Techniken und Vorgehensweisen, die bereits evaluiert wurden. Das Besondere an diesem Manual ist vor allem die Konzeption, da das Manual als »Sleep Lab« aufgebaut ist, das die jeweiligen Themenbereiche als eigene Areale darstellt.

Dieses Manual ist das Resultat vieler Erfahrungen und einiger Jahre Arbeit. Zur Umsetzung der Idee, ein Schlafstörungs-Trainingsprogramm für Jugendliche zu kreieren, ist vor allem ein gutes Team notwendig, um die vielfältigen Aufgaben zu bewältigen – von der Konzeption von Informationsbroschüren über die Diagnostik bis hin zu der Durchführung des Trainings. In diesen Jahren haben mich immer sehr gute und motivierte Mitarbeiter begleitet, die bei Gestaltung, Ausarbeitung, Feinschliff, Überarbeitung und nochmaliger Überarbeitung dabei waren.

Ganz besonders möchte ich die Leistung von Frau Dipl.-Psych. Christina Liddle hervorheben, die die Idee für eine Jugendgruppe sehr engagiert aufgenommen hat. Darüber hinaus gibt es noch eine Reihe von weiteren fleißigen und äußerst engagierten Mitwirkenden. Daher möchte ich auch besonders Frau Dipl.-Psych. Vesna Milicevic erwähnen, die sich unerschrocken und mit genauem Blick an die Überarbeitung gemacht und geholfen hat, dass das Format passte, sowie Vivien Schwedler und Maria Zschoche, die mit größter Geduld immer weiter angepasst und korrigiert haben, und auch Friederike Schäfer, die spontan noch die fehlenden Zeichnungen angefertigt hat. Viele des Teams standen phasenweise als Co-Trainer, Diagnostiker oder auch für Anpassungen zur Verfügung und haben so dafür gesorgt, dass das Projekt weitergeht. So waren phasenweise Olesja Dobbertin, Andrea Bauer, Michaela Schaller, Clarissa Schepperle hilfreich und standen aktiv zur Seite. Der Würzburger Gruppe mit Dr. Dipl.-Psych. Barbara Schwertle und Dr. Dipl.-Psych. Karolin Roeser möchte ich danken für die sehr guten kritischen Rückmeldungen.