

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Einleitung</b> .....	9
1 Ab wann wird das Schlafproblem eine Schlafstörung? – Die Probleme der Klassifikation .....	9
2 Persistenz jugendlicher Schlafstörungen .....	12
3 Diagnostik jugendlicher Schlafstörungen .....	12
<b>Konzeption des JuSt-Manuals</b> .....	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
<b>Sitzung 1: Jugendsitzung 1</b> .....	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
<b>Sitzung 2: Jugendsitzung 2</b> .....	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

<b>Sitzung 3: Elternsitzung</b> .....	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
<b>Sitzung 4: Jugendsitzung 3</b> .....	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
<b>Sitzung 5: Jugendsitzung 4</b> .....	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
<b>Sitzung 6: Jugendsitzung 5</b> .....	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
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	168
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	171

### Zusatzmaterialien<sup>1</sup>

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

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

<sup>1</sup> 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 Schlafstörungen-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.