

## Merkblatt: Probleme mit dem Schlafen – Infos für Jugendliche



Als Jugendlicher hast du wahrscheinlich viel um die Ohren: Neben der Schule gehst du vielleicht zum Sport und triffst dich mit deinen Freunden. Vielleicht hast du auch noch einen Job, um dein Taschengeld aufzubessern oder passt auf deine Geschwister auf. Auch zu Hause kann es manchmal schwer sein, zur Ruhe zu kommen, etwa wenn du ein Zimmer mit Bruder oder Schwester teilst oder deine Eltern häufig streiten. Da kann es schon mal sein, dass es dir abends schwer fällt einzuschlafen oder du nachts plötzlich wach wirst, weil du schlecht geträumt hast.

Gelegentlich schlecht zu schlafen, ist ganz normal. Auch wenn du häufiger nicht einschlafen kannst oder während der Nacht wach liegst, bist du mit diesem Problem nicht allein: Es wird geschätzt, dass mindestens eines von 5 Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen Schlafprobleme hat – das sind 20 % der Bevölkerung. Wenn du seit über einem Monat mehr als drei Nächte in der Woche schlecht schläfst, könntest du zu den Menschen gehören, die Probleme mit dem Schlafen haben. Aber die Chancen stehen gut, dass du etwas dagegen tun kannst. Lies weiter, um zu erfahren, woher deine Schlafprobleme rühren könnten und was dir helfen könnte, wieder besser zu schlafen.

## Wie lange schlafen andere Jugendliche?

Für kleine Kinder zwischen fünf und acht Jahren ist eine nächtliche Schlafdauer von acht oder neun Stunden normal. Mit etwa 20 Jahren kommen die meisten mit etwas weniger als 8 Stunden Schlaf aus. Im Alter von etwa 40 Jahren schlafen Menschen in der Regel circa sieben Stunden. Dies sind jedoch nur Durchschnittswerte, die dir nicht genau sagen, wie viel Schlaf du persönlich brauchst. Dies ist von Mensch zu Mensch etwas unterschiedlich.

Mit Schlaf ist hier übrigens nicht nur die Zeit gemeint, in der du dich im Tiefschlaf befindest, sondern die Gesamtschlafzeit. Sie beginnt in dem Moment, in dem du das Licht ausmachst und deine Augen schließt. Sie endet, wenn du wieder richtig wach bist und aufstehst. Dass du jede Nacht acht Stunden tief schläfst, ist nicht nötig. Es ist normal, wenn du dich etwa die Hälfte der Zeit in einem leichteren Schlaf befindest. Wenn du während des Tages aber oft müde bist und dich so schlapp fühlst, dass alltägliche Aktivitäten schwer fallen, bekommst du nicht ausreichend Schlaf.

Es ist auch nicht normal, wenn es dir morgens häufig sehr schwer fällt aufzustehen. Damit ist nicht gemeint, dass du morgens manchmal noch etwas müde bist und dich gern

noch einmal umdrehen würdest. Manche Jugendliche fühlen sich vielmehr oft wie erschlagen und schaffen es kaum aus dem Bett. Jugendliche entwickeln häufig die Gewohnheit, auch während der Woche abends spät ins Bett zu gehen und dann am Wochenende sehr lange zu schlafen. So ein unregelmäßiger Rhythmus kann aber zu Schlafproblemen führen.

Im Schlaf durchläufst du verschiedene Schlafphasen, die sich alle 90 bis 110 Minuten wiederholen. In der ersten Schlafphase wechselst du noch zwischen Schlafen und Wachen und kannst sehr leicht wieder aufgeweckt werden. In der zweiten Schlafphase kommt dein Gehirn dann zur Ruhe. In der dritten und vierten Schlafphase befindest du dich im Tiefschlaf. In der vierten Schlafphase träumst du. Wenn sie zu Ende geht, wird dein Schlaf wieder leichter und du durchläufst die Schlafphasen von neuem. Manche Menschen wachen zwischen den verschiedenen Schlafphasen auf, andere schlafen die ganze Nacht durch. Kinder schlafen in der Regel länger als Jugendliche. Jugendliche haben hingegen längere Tiefschlafphasen als Kinder.

## Was kann meinen Schlaf stören?

Wenn du schon länger schlecht schläfst, könnte es sein, dass du eine Schlafstörung hast. Der medizinische Fachausdruck hierfür lautet Insomnie. Eine Insomnie kann verschiedene Ursachen haben:

- Schlafwandeln, Alpträume, Sorgen und Ängste könnten ein Grund für deine Schlafprobleme sein.
- Auch wenn du schnarchst oder eines deiner Geschwister, mit denen du dir ein Zimmer teilst, wachst du möglicherweise nachts immer wieder auf. Beschwerden beim Atmen können ebenfalls dazu führen.
- Es könnte auch sein, dass du nachts mit den Zähnen knirschst und deswegen nicht so gut schläfst. Dies wird Bruxismus genannt.

Anhaltende Schlafstörungen können auch ein Hinweis auf eine Depression sein. Wenn du und deine Eltern nicht sicher seid, woher deine Schlafprobleme kommen, kannst du mit einer Ärztin oder einem Arzt sprechen. Gemeinsam könnt ihr herausfinden, warum du nicht so gut schläfst.

Wahrscheinlich gibt es aber keine medizinische Ursache

für deine Schlafprobleme. Dann sind es vermutlich deine Gewohnheiten oder Sorgen und Ängste, die dir das Schlafen erschweren. Was du in diesem Fall gegen deine Schlafprobleme tun kannst, erfährst du in den nächsten Abschnitten.

## Was kann ich tun, um wieder besser zu schlafen?

Vieles, was du vielleicht abends noch tust, kann dich aufwühlen und verhindern, dass du bald einschlafen kannst. Wenn du etwas gegen deine Schlafprobleme tun willst, ist es daher einen Versuch wert, solche Dinge abends zu vermeiden. Helfen könnte beispielsweise

- eine Weile vor dem Schlafengehen nicht mehr zu telefonieren, keine laute Musik zu hören und nicht mehr Computer zu spielen,
- am Abend keine anregenden Getränke mehr zu trinken, wie zum Beispiel Cola, Kaffee oder schwarzen Tee, weil diese Getränke dich wacher machen können,
- vor dem Schlafengehen nicht zu rauchen, da das Nikotin in Zigaretten anregend wirken kann,
- kurz vor dem Schlafengehen keinen anstrengenden Sport mehr zu treiben.

Vielleicht hilft es dir auch, dir nicht zu viele Sorgen zu machen, wenn es einmal länger dauert bis du einschliffst oder wenn du nachts aufwachst. Diese Sorgen können dich nämlich auch vom Schlafen abhalten. Vielleicht schliffst du besser, wenn du

- dafür sorgst, dass dein Zimmer ruhig und dunkel ist und eine angenehme Temperatur hat,
- regelmäßig um die gleiche Zeit schlafen gehst,
- aufstehst, wenn du nicht einschlafen kannst,
- das Bett nur zum Schlafen benutzt, nicht zum Lesen, Fernsehen oder Essen,
- morgens immer zur selben Zeit aufstehst,
- nicht noch lange im Bett liegen bleibst, wenn du morgens wach bist.

Erwachsene schliefen ruhiger und wachten weniger oft auf, wenn sie diese Tipps angewendet haben. Leider lässt sich nicht sagen, welche dieser Vorschläge besonders gut funktionieren. Was dir persönlich hilft, musst du daher selbst herausfinden. Ob es helfen kann, tagsüber ein Nickerchen zu machen, wissen wir nicht.

Vielleicht hast du schon erste Erfahrung mit Alkohol gemacht. Aber weißt du auch, dass Alkohol deinen Schlaf stören kann? Viele Menschen schlafen zwar schneller ein, wenn sie etwas getrunken haben. Aber die wenigsten wissen, dass Alkohol ihren Schlaf verschlechtert und sie daran hindert, ruhig durchzuschlafen. Nicht zu viel Alkohol zu trinken, gehört daher auch zu den Dingen, die du tun kannst, um besser zu schlafen und erholter zu sein.

## Was ist, wenn meine Eltern mit mir darüber streiten, wann Schlafenszeit ist?

Eltern und Kinder sind oft nicht einer Meinung, wenn es darum geht, wann es Zeit ist, ins Bett zu gehen. Auf der einen Seite ist es wichtig, dass du einen regelmäßigen Schlafrhythmus hast und ausreichend Schlaf bekommst. Denn wenn du spät ins Bett gehst und schon um 8 Uhr in der Schule sein musst, wirst du morgens noch müde sein und dich nicht gut konzentrieren können.

Auf der anderen Seite braucht jeder Mensch unterschiedlich viel Schlaf. Wenn du größer wirst, musst du lernen, deine eigenen Bedürfnisse einzuschätzen. Dazu gehört es auch, herauszufinden, wie viel Schlaf du brauchst, um dich morgens erholt und ausgeschlafen zu fühlen. Wenn du das Gefühl hast, dass du mit weniger Schlaf auskommst, als deine Eltern vermuten, solltest du mit ihnen darüber sprechen. Vielleicht hilft es dir, ihnen beim Gespräch diese Informationen zu zeigen.

## Welche Behandlungen könnten mir helfen, wenn meine Schlafprobleme nicht besser werden?

Wenn deine Schlafprobleme dich belasten und du zum Beispiel oft müde und schlapp bist, gibt es verschiedene Behandlungen, die dir helfen könnten. Die folgenden Behandlungen sind allerdings meistens nur für Erwachsene wissenschaftlich untersucht worden. Wir können nicht garantieren, dass sie helfen werden.

### *Gedankenmuster verändern*

„Wenn ich jetzt nicht einschlafe, nicke ich morgen im Unterricht wieder ein.“ Vielleicht hast du auch manchmal Gedanken wie diesen. Aber genau solche Gedanken können dich vom Einschlafen abhalten. In einer kognitiven Therapie lernst du, solche Gedanken zu erkennen und durch realistischere zu ersetzen, zum Beispiel: „Es ist normal, nachts ab und zu wach zu werden. Vielleicht schlafe ich ja doch wieder ein. Und

wenn nicht, ist das auch okay."

In einer sogenannten kognitiven Verhaltenstherapie wird die kognitive Therapie mit anderen Verfahren kombiniert, zum Beispiel mit einer der unten beschriebenen Entspannungstechniken oder einer Veränderung der Schlafgewohnheiten. Auch wenn du keine solche Therapie machst, gibt es einige Techniken und Regeln, die dir helfen können, mit Sorgen und Ängsten umzugehen. Mehr über diese Therapien und darüber, wie du selbst Gedankenmuster verändern kannst, findest du hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/kognitive-verhaltenstherapie>)

## *Entspannungstechniken*

Zwei verbreitete Entspannungstechniken, die auch bei Schlafproblemen erforscht wurden, sind autogenes Training und progressive Muskelentspannung. Du kannst sie in einem Kurs erlernen und dir teilweise auch selbst beibringen, zum Beispiel mithilfe einer CD.

Bei der progressiven Muskelentspannung legst du dich hin und konzentrierst dich auf eine bestimmte Muskelgruppe. Zunächst entspannst du die Muskeln, dann spannst du sie für eine Weile an und anschließend entspannst du sie wieder vollständig. Danach führst du dieselbe Übung mit weiteren Muskelgruppen durch, bis du deinen gesamten Körper gelockert hast.

Das autogene Training ist eine Art „Selbst-Hypnose“. Dabei setzt oder legst du dich bequem hin, sodass du deine Muskeln vollkommen locker lassen kannst. Danach sagst du dir im Geiste bestimmte Gedanken immer wieder vor, zum Beispiel „Meine Arme sind schwer“. Dadurch kannst du dich intensiv in verschiedene Zustände wie Schwere, Wärme, Kühle oder Ruhe hineinversetzen. Diese Entspannungstechniken brauchen etwas Übung, aber sie könnten dir dabei helfen, etwas schneller einzuschlafen, wenn du sie vor dem Schlafengehen anwendest.

## *Schlaftabletten*

Wenn du fast gar keinen Schlaf bekommst, kann dir deine Ärztin oder dein Arzt für kurze Zeit ein Schlafmittel verschreiben. Alle Schlafmittel können viele Nebenwirkungen haben und dich auch tagsüber müde machen. Außerdem können viele Medikamente, die das Schlafen erleichtern, bereits nach relativ kurzer Zeit abhängig machen. Daher sind sie keine dauerhafte Lösung.

Schlaftabletten deiner Eltern oder Großeltern ausprobieren, solltest du auf keinen Fall. Viele Medikamente dürfen nur von Erwachsenen eingenommen werden und können für Kinder und Jugendliche gefährlich sein. Außerdem benötigen Kinder und Jugendliche häufig eine andere Dosierung als Erwachsene. Auch von Freunden oder deinen Geschwistern solltest du dir keine Medikamente geben lassen.

## **Mit Sorgen und Schlafproblemen zurechtkommen**

Solange du noch nicht erwachsen bist, benötigst du relativ viel Schlaf. Wenn du älter wirst, wirst du etwas weniger schlafen müssen, um dich tagsüber erholt zu fühlen. Auch wenn insgesamt noch nicht besonders gut erforscht ist, wie du am besten dafür sorgen kannst, dass du so viel Schlaf bekommst wie du brauchst: Du kannst Vieles ausprobieren und so herausfinden, was dir hilft.

Wenn du viele Sorgen und Ängste hast, kann nicht nur dein Schlaf darunter leiden. Denn wenn du schlecht schläfst, fühlst du dich am nächsten Morgen schlapp und Probleme erscheinen dir noch größer. Andererseits kann eine Depression auch die Ursache deiner Schlafstörungen sein. Vielleicht hast du auch eine Freundin oder einen Freund, dem es so geht. Wenn du mehr über junge Menschen und Depressionen erfahren möchtest und darüber, wie man Freunden helfen kann, dann klicke hier (URL:

<http://www.gesundheitsinformation.de/informationen-fuer-jugend>)

*Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)*

## Glossar

### Depression

Eine Depression ist eine häufig vorkommende Erkrankung der Psyche, die leicht, moderat oder sehr ernsthaft sein kann. Es gibt verschiedene Arten von Depressionen, die an unterschiedlichen Anzeichen erkannt werden können. Welche Symptome im Einzelnen auftreten und wie häufig und stark sie sind, ist von Person zu Person und innerhalb der einzelnen Altersgruppen unterschiedlich. An Depressionen können Menschen aus allen sozialen Schichten, aus sämtlichen Altersgruppen sowie beiderlei Geschlechts erkranken. Wenn mindestens zwei solcher Anzeichen wie tiefe Traurigkeit, Lustlosigkeit oder Interesselosigkeit länger als zwei Wochen anhalten, kann sich eine Depression entwickelt haben.

### Bruxismus

Bruxismus ist der zahnmedizinische Fachbegriff für Zähneknirschen: ein unbewusstes, in der Regel nächtliches Zusammenpressen und manchmal auch Aufeinanderreiben der Zähne. Dauerhaftes Zähneknirschen schädigt die Zähne, den Zahnhalteapparat und belastet das Kiefergelenk sowie die Kiefermuskulatur. Es kann außerdem zu Kopf- und Kieferschmerzen führen. Oft sind mit dem Zähneknirschen auch Geräusche verbunden, die die Partnerin oder den Partner möglicherweise beim Schlafen stören. Schlafstörungen, Alkohol, Koffein, Rauchen, bestimmte Medikamente sowie Stress oder Angst können Zähneknirschen fördern. Auch Fehlstellungen der Zähne und ein zu hoher, nicht gut angepasster Zahnersatz können bei der Entstehung eine Rolle spielen.

### Therapie

Als Therapie (von „therapeia“, griechisch: Pflege, Heilung) wird in der Medizin die Behandlung von Krankheiten, einzelnen Beschwerden oder Verletzungen bezeichnet. Genauer sind damit die einzelnen Maßnahmen zur Behandlung einer Erkrankung gemeint. Diese Maßnahmen umfassen beispielsweise eine Änderung der Ernährungsweise, die Einnahme von Medikamenten, Operationen oder Krankengymnastik. Das Ziel einer Therapie ist Heilung oder zumindest eine Verbesserung der Beschwerden.

## Quellen

Driskell JE. The efficacy of naps as a fatigue countermeasure: a meta-analytic integration. *Human Factors* 2005; 47: 360-377.

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). *Entspannungstherapien und Änderung der Schlafgewohnheiten gegen Schlaflosigkeit*. Gesundheitsinformation.de-Merkblatt. Köln: IQWiG. August 2008. [Volltext (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/merkblatt-entspannungstherapien-und-aenderung-der-schlafgewohnheiten.516.411.html>) ]

Montgomery P, Dunne D. Sleep disorders in children. *Clinical Evidence* 2007; 12: 2304.

Morin CM, Bootzin RR, Buysse DJ, Edinger JD et al. Psychological and behavioral treatment of insomnia: Update of the recent evidence (1998-2004). *Sleep* 2006; 29: 1398-1414.

Moseley L, Gradisar M. Evaluation of a school-based intervention for adolescent sleep problems. *Sleep* 2009; 32: 334-341. [Volltext (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2647787/?tool=pubmed>) ]

Ohayon MM, Carsdakon MA, Guilleminault C, Vitiello MV. Meta-analysis of quantitative sleep parameters from childhood to old age in healthy individuals: developing normative sleep values across the human lifespan. *Sleep* 2004; 27: 1255-1273.

## Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

## Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de).

## Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.