

The illustration depicts a family of four sleeping peacefully in a bed. At the top, a man with brown hair is tucked under a yellow blanket. In the middle, a woman with blonde hair is tucked under a purple blanket, with a small orange cat curled up next to her. At the bottom, a young child with dark hair is tucked under a yellow blanket, holding a blue monkey toy. The background is a dark blue night sky with a large yellow crescent moon on the left and several yellow stars of varying sizes scattered throughout. The title 'Auf der Suche nach der guten Nacht' is written in white, sans-serif font in the center of the image.

Auf der Suche nach der guten Nacht

Information für Kinder und ihre Eltern



LIEBE KINDER,

eine Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) kann zusammen mit einer Schlafstörung auftreten. Wusstest du, dass Kinder mit einer ADHS häufig Schlafprobleme haben?

In dieser Broschüre findet ihr Informationen rund um das Thema Schlaf. Ihr erfahrt, warum Schlaf so wichtig ist und was eine Schlafstörung ist. Außerdem erhaltet ihr Tipps zur Abendroutine, damit ihr besser einschlafen könnt, und es warten Geheimnisse aus dem Schlaflabor auf euch.

Schaut euch die Broschüre aufmerksam an, oder lest sie gemeinsam mit euren Eltern.

Viel Spaß beim Lesen und Erkunden!

PS: ... und natürlich dürfen eure Eltern mitlesen!

INHALT

Das ist mein Tag	5
Warum muss ich überhaupt schlafen?	6
Wie geht es mir, wenn ich zu wenig schlafe?	7
Geheimnisse aus der Schlafforschung: Was passiert, während ich schlafe?	8
Meine „innere Uhr“	10
Ich kann nicht schlafen – habe ich eine Schlafstörung?	11
Ursachen für eine Schlafstörung	12
Schlafstörung in Kombination mit ADHS	13
Was kann ich tun, um besser zu schlafen?	14
Mein Tag	15
Was kann ich zusätzlich tun?	16
Für Eltern: Unterstützung auf Knopfdruck	18

DAS IST MEIN TAG

Nach dem Aufstehen ist dein Körper den ganzen Tag über aktiv. Im Kindergarten oder der Schule triffst du Deine Freunde, du spielst und lernst. Am Nachmittag machst du vielleicht Sport, verabredest dich oder musst deine Hausaufgaben erledigen.

Wie verläuft dein Tag? Was hast du heute alles erlebt? Wann gehst du am Abend schlafen?



Du erlebst so viel an nur einem Tag. Warum musst du jetzt überhaupt schlafen?

Schlaf ist wichtig für dein Wohlbefinden. Nur mit ausreichend Schlaf bist du fit für den Tag.



WUSSTEST DU, DASS ...

- ... du ungefähr ein Drittel Deines Lebens mit Schlafen verbringst? Du schläfst also rund 4 Monate pro Jahr!
- ... Knochen und Muskeln vor allem im Schlaf wachsen?
- ... du in der Nacht etwa 23-mal aufwachst und dich nicht daran erinnerst?

WIE GEHT ES MIR, WENN ICH ZU WENIG SCHLAFE?



Ich habe häufig
Kopfschmerzen.

Ich bin häufig
krank.

Ich bin
müde.

Ich habe
schlechte
Laune.

Ich kann
mich schlecht
konzentrieren.

Ich habe
keine Lust.

Meine Laune
wechselt hin
und her.



WARUM MUSS ICH ÜBERHAUPT SCHLAFEN?

Beim Schlafen erholt sich dein Körper und schützt sich vor Erkrankungen. Während Du schläfst bildet dein Körper wichtige Botenstoffe, sogenannte Hormone, die er zum Wachsen und Erneuern der Bausteine (Zellen) deines Körpers braucht.

Im Schlaf werden alle Informationen, alles was du am Tag gelernt und erlebt hast, verarbeitet.

Am nächsten Morgen bist du dann wieder offen für Neues, du kannst dich konzentrieren und bist fit für den Tag.

Während des Schlafens ist der Körper ziemlich beschäftigt!

Schlaf ist wichtig für dein Wohlbefinden. Nur mit ausreichend Schlaf bist du fit für den Tag.

WIEVIEL SCHLAF BRAUCHE ICH?

Schlafexperten empfehlen für ...

Schulkinder
(6-12 Jahre)



9-12 Stunden
Schlaf pro Tag

Teenager
(13-18 Jahre)



8-10 Stunden
Schlaf pro Tag

junge Erwachsene
(18-25 Jahre)



7-9 Stunden
Schlaf pro Tag

GEHEIMNISSE AUS DER SCHLAFFORSCHUNG: WAS PASSIERT, WÄHREND ICH SCHLAFE?



Jeder Mensch durchläuft verschiedene Schlafphasen.



EINSCHLAFPHASE:

Diese Phase beginnt zu dem Zeitpunkt, an dem du einschläfst und reicht bis hin zu den ersten Minuten nach dem Einschlafen.



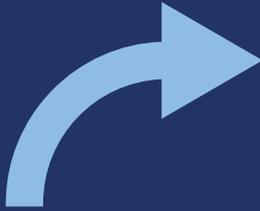
Der Schlaf ist hier noch sehr leicht, du kannst leicht geweckt werden.



TIEFSCHLAFPHASE:

Hier schläfst du tief und fest, es ist schwer, dich zu wecken.

Die Erholung deines Körpers läuft hier auf Hochtouren, deine Muskeln regenerieren sich, Haut und Haare wachsen, Wunden heilen...



LEICHTSCHLAFPHASE:

Während des Schlafens befindest du dich zum Großteil in der Leichtschlafphase.

Du nimmst hier nichts mehr bewusst wahr, deine Muskeln sind entspannt, deine Augen bewegen sich kaum.



REM-SCHLAFPHASE:

REM ist die englische Abkürzung für Rapid Eye Movement, was die schnelle Bewegung deiner Augen unter den geschlossenen Lidern beschreibt.

Dein Körper ist sehr aktiv, hier träumst du häufig. Dein Gehirn sortiert alles Erlebte und verarbeitet die Informationen des Tages. Nur die Wichtigen schaffen es in den Langzeitspeicher.

- Ein Zyklus (Ablauf) dauert ungefähr **90 Minuten**.
- Wenn du 12 Stunden in der Nacht schläfst, wiederholt sich der Ablauf etwa **8 Mal**.
- Du träumst also mehrmals pro Nacht, jeder Traum dauert **5 bis 20 Minuten**.
- **95%** deiner Träume vergisst du wieder.

MEINE „INNERE UHR“

Jeder Mensch hat seine eigene „innere Uhr“, die Hauptschaltzentrale sitzt im Gehirn.

Die „innere Uhr“ sorgt für einen 24-Stunden-Takt und bestimmt deinen Schlafrhythmus.

Gerät deine „innere Uhr“ außer Takt, kann es dazu führen, dass du nicht gut schläfst, häufiger krank bist und dich nicht fit fühlst.



MELATONIN ist ein natürliches Schlafhormon, das bei Dunkelheit gebildet wird.

MELATONIN fördert deinen Schlaf, macht dich abends müde und lässt dich ein- und durchschlafen.



Das **Sonnenlicht** ist der wichtigste Taktgeber in deinem Tag-Nacht-Rhythmus.

Am Morgen wird viel **CORTISOL** gebildet. Das ist ein sogenanntes Stresshormon und kurbelt deine Leistungsfähigkeit an.

MELATONIN ist am Morgen nur noch in geringeren Mengen vorhanden.

WUSSTEST DU, DASS ...



... in deinen Genen festgelegt ist, ob du ein **Morgenmuffel** oder ein **Frühaufsteher** bist? Was bist du? Eine Eule oder eine Lärche?

ICH KANN NICHT SCHLAFEN – HABE ICH EINE SCHLAFSTÖRUNG?

Jeder Mensch kann manchmal nicht schlafen, ohne dass es einen bestimmten Grund dafür gibt. Es ist auch nicht ungewöhnlich, ab und an nachts aufzuwachen.

Eine **Schlafstörung** kann sich auf verschiedene Arten äußern:

- Schwierigkeiten beim Einschlafen
- Häufiges Aufwachen während der Nacht
- Unruhiger Schlaf
- Frühes Aufwachen am Morgen
- Müdigkeit oder Schläfrigkeit am Tag

Eine Schlafstörung liegt vor, wenn die Probleme mindestens **3 Monate lang** anhalten.



DIE URSACHEN FÜR EINE SCHLAFSTÖRUNG KÖNNEN UNTERSCHIEDLICH SEIN



Schlafstörungen sind bei einer ADHS sehr häufig.

SCHLAFSTÖRUNG IN KOMBINATION MIT EINER ADHS

Wurde bei Dir
die Diagnose
ADHS gestellt?
Hast du Probleme
beim Einschlafen?

Die Symptome einer ADHS,
wie Unruhe, Konzentrations-
schwäche und Impulsivität
können dazu führen, dass
du schlecht einschlafen
kannst. Du kommst
abends nicht
zur Ruhe.

Kennst du die typischen Anzeichen einer Schlafstörung bei einer ADHS?

- Du brauchst lange, um einzuschlafen.
- Du grübelst viel vor dem Einschlafen.
- Du hast Schwierigkeiten, morgens wach zu werden.
- Du bist beim Aufwachen häufig müde.
- Du schläfst unruhig.

WUSSTEST DU, DASS ...

... ungenügend Schlaf Deine ADHS-Symptome verstärken können?

... Du weniger grübelst, wenn Du alle wichtigen Aufgaben am Tag erledigt hast?



WAS KANN ICH TUN, UM BESSER ZU SCHLAFEN?

Schlafhygiene =

Zähne putzen und Haare waschen?

Nein!

Unter Schlafhygiene versteht man Gewohnheiten, die dir beim Einschlafen helfen. Wichtig ist zum Beispiel, dass du zu regelmäßigen Zeiten ins Bett gehst und vor dem Einschlafen Rituale pflegst (z.B. Lesen).

Die richtige **Schlafhygiene** ist für das Ein- und Durchschlafen entscheidend.

Höre auf deine innere Uhr. Dein Körper merkt sich, wann du schlafen gehst.



Regelmäßige Einschlafzeiten: Bestimme eine Uhrzeit, zu der du im Bett liegen willst.

Vermeide Medienkonsum am Abend.



Schau kein Fernsehen direkt vor dem Schlafengehen, spiele nicht mit dem Handy oder auf der Spielkonsole.

Sorge für eine Wohlfühlumgebung



Es sollte nicht zu warm sein, das Licht sollte etwas abgedunkelt werden.

MEIN TAG

Hier kannst du deinem Tag eine Struktur geben.



Ich stehe auf um:

.....



Ich gehe zur Schule um:

.....

Ich bin in der Schule bis:

.....



Ich treffe meine Freunde
oder gehe zum Sport um:

.....



Ich checke meine Schlafroutine um:

.....

Ich gehe schlafen um:

.....

MEINE ABENDROUTINE



TIPP:

Überlege dir einen
Ablauf, den du vor
dem Schlafengehen
verfolgst.

Lege dir kleine
Ziele für jeden
Tag fest.

WAS KANN ICH ZUSÄTZLICH TUN?

PSYCHOLOGISCHE
THERAPIE

Hier kannst du gemeinsam mit einer Ärztin oder einem Arzt über die möglichen Ursachen deiner Schlafstörungen sprechen und euch gemeinsam Rituale für deine Abendroutine überlegen.

Eine Behandlung mit **MEDIKAMENTEN** kann dich unterstützen, wenn Schlafhygienemaßnahmen nicht ausreichend waren. Die **VERÄNDERUNG DEINER SCHLAFHYGIENE** und **RITUALE** steht aber an **erster Stelle**.

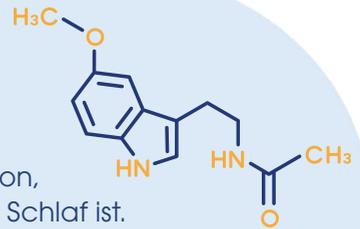
Eine Behandlung mit Melatonin



Melatonin ist ein Hormon, das wichtig für deinen Schlaf ist.

Melatonin macht dich abends müde, lässt dich gut einschlafen und sorgt dafür, dass du die ganze Nacht durchschlafen kannst.

Melatonin lässt dich morgens länger schlafen.



Erinnerst du dich an die „Innere Uhr“?





DIE ELTERN-APP FÜR KINDERSCHLAF

Für ruhigen Schlaf und eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes.

Entdecken Sie, was sich hinter dem Begriff „Schlafhygiene“ verbirgt. Erfahren Sie, warum individuelle Abendroutinen entscheidend dazu beitragen, dass Ihr Kind besser schläft.

hiPanya bietet nicht nur Einblicke in die Schlafprobleme Ihres Kindes, sondern hilft Ihnen auch dabei, sie zu lösen. Die Auswirkungen von Schlafmangel – Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und schlechte Laune – gehören der Vergangenheit an.

Langfristig trägt hiPanya zu einem erholsamen Schlaf bei und kann Verhaltensproblemen sowie Entwicklungsstörungen entgegenwirken.

hiPanya ist für alle Familien konzipiert, kann aber auch für neurodiverse Kinder wie z.B. Kinder mit einer ADHS hilfreich sein.

Die App bietet pädagogische Inhalte zum Thema Schlaf und verschafft einen Einblick in die Schlafgewohnheiten der Kinder. Dies ermöglicht fundiertere Gespräche und mehr Unterstützung in der Auseinandersetzung mit Schlafgewohnheiten im Beratungsgespräch.

Apple
App Store



Google
Play Store



**JETZT DOWNLOADEN
UND LOSLEGEN!**

VON EXPERTEN FÜR FAMILIEN

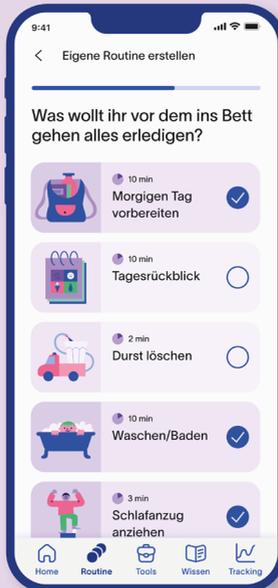
Entwickelt von Psycholog*innen zur Unterstützung bei der Bewältigung von Schlafproblemen.

SICHER SCHLAFEN DANK GESCHÜTZTER DATEN

hiPanya garantiert höchste Sicherheitsstandards für Ihre persönlichen Informationen.

JEDES KIND KANN SCHLAFEN LERNEN

hiPanya ist die einzige App, die Aufklärung mit praxisnaher Anwendung vereint.





87950101002

Ein Service von MEDICE - The Health Family

Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG

Kuhloweg 37

58638 Iserlohn

www.medice.de

