



DIE SACHE MIT DEM

Schlafen...

ADHS

anders perfekt



HALLO! ICH BIN SILJA

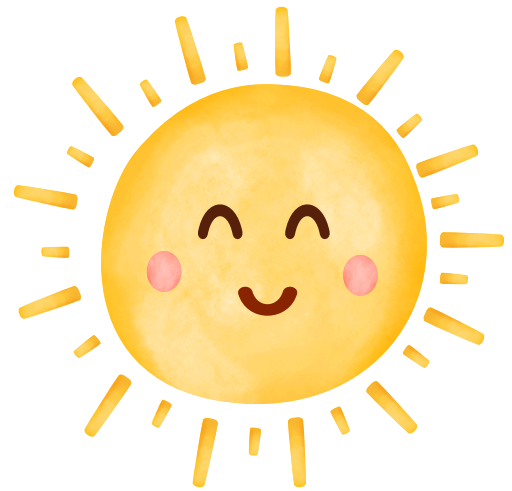
Mutter eines autistischen Sohnes mit ADHS – und auch selbst ADHSlerin. Durch meine persönlichen Erfahrungen habe ich mich intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt und mein Herzensprojekt „Andersperfekt“ gegründet, um anderen Eltern zu helfen, die ähnliche Herausforderungen erleben.

Dieses E-Book ist eines von vielen Projekten, mit denen ich mein Wissen und meine Erfahrungen weitergebe, um Familien im Umgang mit ADHS zu unterstützen. Ich hoffe, es bietet dir wertvolle Einblicke und praktische Tipps, die dir hoffentlich das Leben leichter machen.

Liebe Grüße,
Silja

anders perfekt
PERFEKT ANDERS

WAS DU LERNEN WIRST



- 01 WIE ADHS DEN SCHLAF
VON KINDERN
BEEINFLUSST
- 02 HERAUSFORDERUNGEN BEIM
SCHLAFENGEHEN MIT ADHS
- 03 STRATEGIEN ZUR VERBESSERUNG
DER SCHLAFENSZEIT-ROUTINE
- 04 DIE BEDEUTUNG DER
SCHLAFUMGEBUNG
- 05 DER EINFLUSS VON ERNÄHRUNG
UND BEWEGUNG AUF DEN SCHLAF
- 06 PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG
UND THERAPEUTISCHE ANSÄTZE
- 07 UMGANG MIT ÄNGSTEN UND
SORGEN VOR DEM EINSCHLAFEN
- 08 ERFOLGSBERICHTE: ELTERN ERZÄHLEN
VON IHREN ERFAHRUNGEN
- 09 21 TAGE CHALLENGE

EINLEITUNG

DIE SACHE MIT DEM
SCHLAFEN...



anders perfekt

VERSTEHEN VON ADHS UND SCHLAFPROBLEMEN

Ein leises Rascheln der Bettdecke, ein ungeduldiges Wälzen von einer Seite zur anderen, die Uhr tickt, während die Minuten in die Stunde übergehen.

Die ganze Welt scheint ruhig und in tiefer Nachtruhe versunken zu sein, doch für Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) beginnt hier oft der heimliche Kampf. Die Nacht, jene ersehnte Zeit der Erholung und Regeneration, wird zu einem oft frustrierenden und zermürenden Bestandteil ihres Lebens. Nicht nur ihren Lebens, sondern auch dem der Eltern. Unzählige Stunden verbringt man oft mit der Einschlafbegleitung. Ich kann mich noch sehr gut erinnern, wie mich das damals mental und auch körperlich geschlaucht hat.

ADHS ist eine weitverbreitete neurologische Entwicklungsstörung, die das Leben von Millionen von Kindern und Jugendlichen beeinflusst. Diese komplexe Störung wird oft mit Symptomen wie Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität assoziiert. Doch jenseits der offensichtlicheren Herausforderungen von ADHS verbergen sich vielfach tiefere Probleme, wie etwa Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen.

Die Beziehung zwischen ADHS und Schlaf ist wie ein kompliziertes Netz, in dem sich zahlreiche Faktoren überschneiden und miteinander interagieren. Unzureichender oder gestörter Schlaf kann die Kernsymptome von ADHS verschlimmern, was wiederum den Schlaf weiter beeinträchtigen kann. Oft sehen sich Eltern konfrontiert mit den vergeblichen Versuchen, ihre Kinder zu beruhigen, während diese sowohl körperlich als auch geistig eine ständige Ruhelosigkeit auszuhalten versuchen.

In dieser Hinsicht ist es wichtig, die zugrunde liegenden Mechanismen zu verstehen, um wirksame Lösungen zu finden, die das Schlafverhalten von Kindern mit ADHS verbessern können. Dies erfordert eine ganzheitliche Betrachtung, die sowohl biologische, psychologische als auch soziale Aspekte mit einbezieht.

Eltern, die mit diesen Herausforderungen konfrontiert sind, benötigen Werkzeuge, um ihren Kindern eine erholsamere Nachtruhe zu ermöglichen.

Dieses Buch hat das Ziel, Licht ins Dunkel zu bringen und sowohl die tief verwurzelten Ursachen als auch die möglichen Lösungsansätze für Schlafprobleme bei Kindern mit ADHS näher zu beleuchten.

Mit einem fundierten Verständnis, woher das Ganze kommt und mit praktischen Ansätzen können wir versuchen, das nächtliche Gleichgewicht wiederherzustellen und so maßgeblich zu einer besseren Lebensqualität für unsere Kinder beitragen.

Im Folgenden werde ich euch ein paar Impulse geben, die vielleicht zu einer Erleichterung der Situation beitragen können. Auch hier gilt:

Jedes Kind ist anders - was bei dem einen wunderbar funktioniert, klappt bei einem anderen nicht. Daher ist es umso wichtiger verschiedenes auszuprobieren.

Auf geht´s ...

KAPITEL 01

WIE ADHS DEN
SCHLAF VON
KINDERN
BEEINFLUSST



anders perfect



WIE ADHS DEN SCHLAF VON KINDERN BEEINFLUSST

Schlaf ist ein essentieller Bestandteil des Lebens, eine biologische Notwendigkeit, die uns mit körperlicher und geistiger Regeneration versorgt. Für Kinder bedeutet Schlaf nicht nur Erholung, sondern auch Wachstum und Entwicklung. Doch was passiert, wenn dieser kritische Bestandteil des Lebens gestört ist? Bei Kindern mit ADHS tritt genau diese Störung oft auf.

ADHS wirkt sich vielschichtig auf den Schlaf von Kindern aus, sowohl direkt durch neurologische Faktoren als auch indirekt durch Verhaltensaspekte und Umweltfaktoren. Einer der zentralen Punkte ist die hohe innere und äußere Aktivität, unter der viele Kinder mit ADHS leiden. Diese Hyperaktivität, gepaart mit Impulsivität, erschwert es ihnen, abends zur Ruhe zu kommen und einzuschlafen.

Ein Hauptgrund ist das Ungleichgewicht in der Regulation des Neurotransmitter-Systems. Kinder mit ADHS zeigen häufig Anomalien in der Dopamin- und Noradrenalinregulation.

Diese Neurotransmitter spielen eine Schlüsselrolle sowohl bei der Wachheit als auch bei der Schlafregulation. Ein Ungleichgewicht kann dazu führen, dass Kinder Schwierigkeiten haben, den Übergang vom Wachzustand in den Schlafzustand zu vollziehen.

Weitere Punkte, die den Schlaf beeinflussen, sind die erhöhte Sensibilität und Reizbarkeit gegenüber Umgebungsreizen, die häufig bei ADHS auftreten. Geräusche, Lichter oder sogar subtile Veränderungen im Raumklima können ausreichen, um den Schlafprozess zu stören. Diese übermäßige Sensibilität macht es oft schwierig, eine optimale Schlafumgebung für betroffene Kinder zu schaffen.

Zudem kämpfen viele Kinder mit ADHS mit einer gestörten Schlaf-Wach-Rhythmik. Ihre innere Uhr kann verschoben sein, sodass sie sich abends nicht müde fühlen, sondern von einer zweiten Welle der Wachheit überrascht werden. Die damit verbundenen Probleme bestehen nicht nur darin, einzuschlafen, sondern auch, gut durchzuschlafen und morgens erfrischt aufzuwachen.

Ein weniger oft diskutiertes, aber ebenso bedeutendes Problem ist das nächtliche Gedankenkreisen. Viele Kinder mit ADHS erleben ein unaufhörliches Fluten von Gedanken, wenn sie versuchen, zur Ruhe zu kommen. Diese Gedankenkarusselle rauben ihnen nicht nur den Schlaf, sondern können auch Angst und Stress verursachen, was den Kampf um die Nachtruhe nicht leichter macht.

KAPITEL

02

HERAUSFORDERUNGEN BEIM SCHLAFENGEHEN MIT ADHS



anders perfekt



HERAUSFORDERUNGEN BEIM SCHLAFENGEHEN MIT ADHS

Der Abend sollte eine Zeit der Ruhe und Entspannung sein, ein letzter Akt der Entschleunigung nach einem ereignisreichen Tag. Doch für viele Familien, die mit ADHS zu tun haben, entpuppt sich das Schlafengehen eher als tägliche Herausforderung.

Das Betreten des Kinderzimmers zur Schlafenszeit wird zu einer Arena, in der Geduld, Nerven und Strategie gefragt sind.

Ein zentrales Problem ist die erweiterte Zeitspanne, die Kinder mit ADHS benötigen, um sich von aktivem Spiel oder täglicher Anspannung zu erholen und in eine entspanntere Wachsamkeit zu gelangen. Diese Überbrückungsphase, die bei anderen Kindern möglicherweise nur wenige Minuten dauert, kann sich bei ADHS-Betroffenen erheblich in die Länge ziehen.

Eltern finden sich oft in der Rolle der Verhandlungspartner wieder, während ihre Kinder scheinbar unerschöpfliche Energiequellen anzapfen.

Routine, die für viele Kinder ein beruhigendes Element darstellt, kann bei Kindern mit ADHS paradox wirken. Die Herausforderung besteht in der Balance zwischen der Einhaltung eines festen Zeitplans und der notwendigen Flexibilität, die diese Kinder benötigen. Während feste Bettzeiten und abendliche Rituale für Struktur sorgen können, benötigen Kinder mit ADHS oft zusätzliche Werkzeuge und persönliche Anpassungen, um sich tatsächlich auf die Schlafenszeit einstellen zu können.

Hinzukommt, dass Kindern mit ADHS häufig ein erhöhtes Bedürfnis an sensorischer Stimulation aufweisen. Einfach die Lichter auszuschalten und Ruhe zu befehlen ist selten genug. Stattdessen könnte eine Umgebung, die sanfte Musik, gedämpftes Licht oder beruhigende Taktilelemente bietet, erforderlich sein, um den Prozess des "Herunterfahrens" einzuleiten.

Oft ist es nicht nur die Hyperaktivität, die das Einschlafen erschwert, sondern auch die Unruhe in den Gedanken. Kinder mit ADHS haben oft lebhafte, blühende Gedanken, die allem Anschein nach nie zur Ruhe kommen. Diese mentale Aktivität kann das Gefühl vermitteln, dass der Tag nicht abgeschlossen ist, was es schwer macht, Schlaf zu finden.

Strategien zur Gedankenberuhigung oder das Erlernen von Entspannungstechniken können hier überaus nützlich sein.

Eine unterschätzte Herausforderung ist auch die familiäre Dynamik. Wenn ein Kind mit ADHS Schwierigkeiten hat, zur Ruhe zu kommen, kann dies Spannungen innerhalb der Familie erzeugen. Oft ist es ein emotionaler und mentaler Belastungstest für Eltern, wenn nach einem langen Tag auch ihre Energien schwinden.

Dem entgegenzuwirken erfordert ein Verständnis dafür, dass die Herausforderungen des nächtlichen Friedens keine Zeichen von Trotz oder absichtlichem Ungehorsam sein. Vielmehr sind sie direkte Konsequenzen der neurologischen Unterschiede, die ADHS mit sich bringt. Bewaffnet mit diesem Wissen und einem Werkzeugkasten voller individuell abgestimmter Strategien können Eltern helfen, die Herausforderungen beim Schlafengehen leichter zu meistern.

KAPITEL

03

STRATEGIEN ZUR
VERBESSERUNG DER
SCHLAFENSZEIT-
ROUTINE



anders perfekt



Nachdem wir die Herausforderungen erkannt haben, vor denen Kinder mit ADHS und ihre Familien beim Schlafengehen stehen, ist es an der Zeit, praktische Strategien und Lösungen zu untersuchen.

Diese Strategien zielen darauf ab, nicht nur den Schlaf der Kinder zu verbessern, sondern auch die familiäre Dynamik zu unterstützen, indem sie Ruhe und Gelassenheit in abendlichen Routinen fördern.

Eine der effektivsten Strategien ist der Aufbau einer konsistenten und dennoch flexiblen Schlafenszeit-Routine. Konsistenz bietet den Kindern eine vorhersehbare Struktur, die Sicherheit und Entspannung fördert. Eine Routine könnte den Ablauf von Aktivitäten beinhalten, bei denen das Kind zur Ruhe kommt: ein Bad, das Vorlesen einer Geschichte, leichte Dehnübungen oder eine beruhigende Musik. Es ist wichtig, dass diese Routine gerne angenommen wird und an die spezifischen Bedürfnisse und Vorlieben des Kindes angepasst wird.

Die Einführung von sensorischen Hilfsmitteln kann ebenfalls erhebliche Erleichterung bringen. Hierbei könnten beruhigende Bezüge aus weichen Materialien oder Gewichtsdecken, die ein Gefühl von Geborgenheit vermitteln, hilfreich sein. Als Ergänzung zur physischen Umgebung könnten Aromatherapien mit Lavendel oder Kamille unterstützt werden, die bekanntlich beruhigende Eigenschaften haben.

Mental beruhigende Techniken und Gedankenübungen sind ebenfalls von Bedeutung. Eltern können ihren Kindern beibringen, einfache Atemübungen oder geführte Meditationen durchzuführen, die speziell auf Kinder zugeschnitten sind. Diese Techniken können helfen, den Geist zu beruhigen und das Gedankenkreisen zu reduzieren. Hierfür eignen sich auch positive Visualisierungen, bei denen sich das Kind einen friedlichen Ort vorstellt, an dem es sich sicher und geborgen fühlt.

Digitale Geräte stellen eine besondere Herausforderung dar und sollten daher bewusst und kontrolliert eingesetzt werden. Eine Technik, die viele Eltern erfolgreich anwenden, besteht darin, eine "elektronische Sonnenuntergangszeit" zu etablieren. Das bedeutet, dass Bildschirme mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen ausgeschaltet werden, um das natürliche Schlafhormon Melatonin nicht zu verdrängen.

Zusätzlich ist die Nahrungsergänzung mit Bedacht zu wählen. Einige Studien legen nahe, dass bestimmte Nährstoffe wie Magnesium oder Omega-3-Fettsäuren unterstützend auf Schlaf und Verhalten wirken können. Diese sollten jedoch immer in Absprache mit einem Kinderarzt in Erwägung gezogen werden, um die individuellen Bedürfnisse des Kindes zu berücksichtigen.

Kinder profitieren von einem Umfeld, das Geduld und Verständnis ausstrahlt und wo Fehler als Lernmöglichkeiten betrachtet werden. Eine positive Verstärkung, wie kleine Belohnungen für das Einhalten der Schlafroutine, kann die Motivation der Kinder erhöhen, die erlernten Muster beizubehalten.

Diese Strategien zur Verbesserung der Schlafenszeit-Routine erfordern Zeit und Anpassung, aber mit Beständigkeit und Unterstützung können sie den Abend etwas ruhiger verlaufen lassen. Auf diesem Weg kann nicht nur der Schlaf, sondern letztlich auch die gesamte Lebensqualität der Kinder mit ADHS verbessert werden.

KAPITEL

04

DIE BEDEUTUNG DER SCHLAFUMGEBUNG



anders perfekt



DIE BEDEUTUNG DER SCHLAFUMGEBUNG

Die Gestaltung der Schlafumgebung spielt eine wichtige Rolle darin, wie gut Kinder mit ADHS zur Ruhe kommen können. Ein Schlafplatz, der Ruhe und Sicherheit vermittelt, kann einen Unterschied zwischen einer unruhigen Nacht und einem erholsamen Schlaf ausmachen.

Dieser Abschnitt widmet sich der Frage, wie eine solche Umgebung geschaffen werden kann, um den Schlaf von Kindern mit ADHS zu fördern.

Der erste Schritt besteht darin, die grundlegenden Elemente eines Schlafzimmers zu optimieren. Farben, Beleuchtung und Akustik sollten so gewählt werden, dass sie eine ruhige und friedliche Atmosphäre schaffen.

Beruhigende Farben wie Pastelltöne können helfen, eine entspannende Stimmung zu erzeugen. Die Beleuchtung sollte dimmbar sein, um den Übergang vom Wachsein zum Schlafen zu unterstützen. Nachtlichter oder eine Salzlampe können bei Dunkelheit ein angenehmes, diffuses Licht bieten.

Eine wichtige Überlegung ist die Geräuschkulisse im Raum. Weißes Rauschen oder sanfte Naturgeräusche können helfen, störende Geräusche zu überdecken und ein Gefühl der Geborgenheit zu vermitteln.

Auch das Abspielen von leiser Musik mit einem langsamen Rhythmus kann beruhigend wirken. Auch Kopfhörer, die speziell für den Schlaf entwickelt wurden, könnten für Kinder, die besonders geräuschempfindlich sind, eine geeignete Lösung sein.

Der Raum sollte auch sensorisch beruhigend gestaltet werden. Für manche Kinder bedeutet dies die Verwendung einer Gewichtsdecke, die ein Gefühl von Sicherheit und Stabilität bieten kann. Andere könnten von glatten, weichen Bettlaken oder von bestimmten Kuschelobjekten profitieren, die ein Gefühl von Vertrautheit und Geborgenheit mit sich bringen.

Die Anordnung und Auswahl der Möbel kann ebenfalls Einfluss auf den Schlaf haben. Ein aufgeräumtes Zimmer mit minimalen Ablenkungen hilft dabei, den Geist zu beruhigen. Spielzeug und andere aufregende Gegenstände sollten außerhalb des Sichtfeldes aufbewahrt werden, um die Assoziation des Schlafzimmers mit Ruhe statt mit Spiel und Aktivität zu fördern.

Auch der Einfluss von Technologie muss berücksichtigt werden. Bildschirme und elektronische Geräte sollten vermieden werden, insbesondere in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen. Auch das Vermeiden von elektromagnetischen Störungen durch WLAN-Router oder andere elektronische Geräte in der Nähe des Bettes kann sinnvoll sein, um einen erholsameren Schlaf zu fördern. (Habe ich mal gelesen, ob das wirklich hilft? Keine Ahnung, aber wir sollten nichts unversucht lassen)

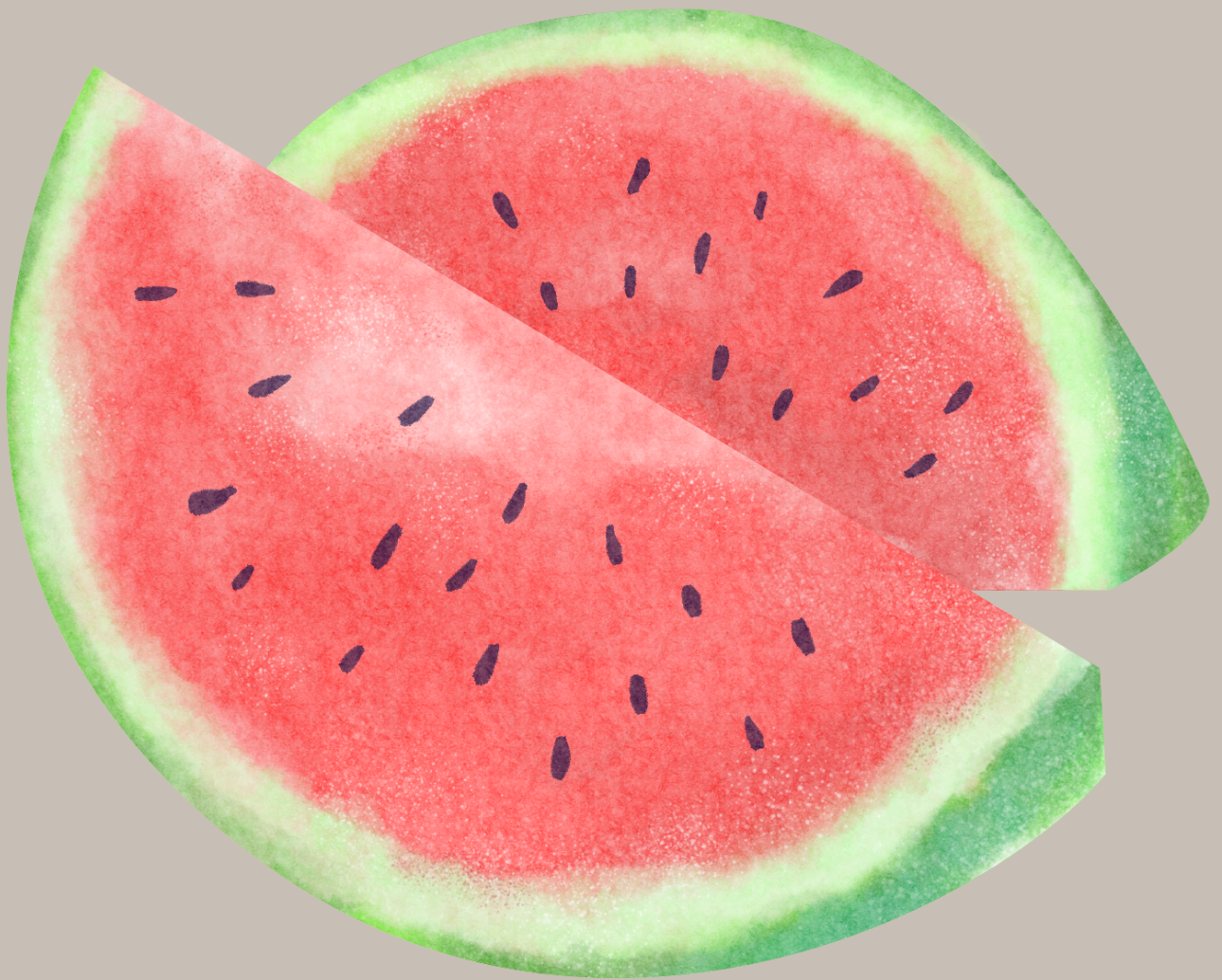
Darüber hinaus könnte man überlegen, die Raumtemperatur zu optimieren. Eine leichte Temperaturabsenkung in den Abendstunden kann den natürlichen Absenkungsprozess der Körpertemperatur unterstützen und das Einleiten von Schlaf begünstigen. Eine gute Belüftung des Raumes sorgt zudem für frische Luft und kann die Schlafqualität verbessern.

Insgesamt kann eine durchdachte Schlafumgebung dazu beitragen, die Einschlaf- und Durchschlafprobleme der Kinder zu verringern. Ein Raum, der auf die spezifischen Bedürfnisse des Kindes eingeht, kombiniert mit einer liebevollen und unterstützenden Begleitung durch die Eltern, schafft die besten Voraussetzungen für eine erholsame Nacht und einen frischen Start in den neuen Tag.

KAPITEL

05

DER EINFLUSS
VON ERNÄHRUNG
UND BEWEGUNG
AUF DEN SCHLAF



anders perfekt



DER EINFLUSS VON ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG AUF DEN SCHLAF

Der Weg zu erholsamem Schlaf für Kinder mit ADHS ist vielschichtig und schließt Faktoren ein, die über das Schlafzimmer hinausgehen. Zwei wichtige Elemente, die eine direkte Auswirkung auf den Schlaf haben können, sind Ernährung und Bewegung. Diese Bereiche bieten viel Potenzial, um positive Veränderungen zu bewirken und die Schlafqualität zu verbessern.

Beginnen wir mit der Ernährung. Nahrungsmittel, die reich an künstlichen Farbstoffen, Zucker und Konservierungsstoffen sind, können die Symptome von ADHS verstärken und den Schlaf negativ beeinflussen. Eine ausgewogene Ernährung, die aus frischen, wenig verarbeiteten Lebensmitteln besteht, kann helfen, die Hyperaktivität zu reduzieren.

Omega-3-Fettsäuren, die in fettem Fisch, Leinsamen und Walnüssen vorkommen, sind dafür bekannt, die Gehirnfunktion zu unterstützen und könnten positive Effekte auf das Verhaltensmuster haben.

Zudem kann eine angepasste Nährstoffzufuhr mit einem besonderen Augenmerk auf Lebensmittel, die Tryptophan enthalten, förderlich sein. Tryptophan ist eine Aminosäure, die die Produktion von Melatonin und Serotonin anregt und somit den Schlafzyklus unterstützen kann.

Lebensmittel wie Pute, Bananen, Milch und Haferflocken sind gute Quellen hierfür.

Die Timing der Mahlzeiten ist ebenfalls nicht unwichtig..

Große und schwere Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen können übermäßige Energie freisetzen und somit das Einschlafen erschweren. Stattdessen sollten abendliche Mahlzeiten leicht und nährstoffreich sein.

Ein kleiner, gesunder Snack vor dem Schlafengehen hilft oft, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und nächtliches Aufwachen zu vermeiden.

Nun zur Bewegung. Regelmäßige körperliche Aktivität ist für alle Kinder wichtig, aber für Kinder mit ADHS kann sie besonders vorteilhaft sein. Bewegung hilft, überschüssige Energie abzubauen und kann die Symptome von Unruhe und Hyperaktivität mildern. Aktivitäten in der Natur, wie beispielsweise Radfahren, Laufen oder einfaches Spielen im Freien, fördern das allgemeine Wohlbefinden und können als natürlicher Stressabbau fungieren.

Es ist jedoch darauf zu achten, die Intensität und das Timing der körperlichen Aktivität zu kontrollieren. Zu intensiver Sport kurz vor dem Schlafengehen kann das Nervensystem zu stark anregen und den Schlaf verzögern. Stattdessen können ruhigere Aktivitäten wie Yoga oder Stretching am Abend wirkungsvoll dazu beitragen, den Körper auf die Nachtruhe vorzubereiten.

Neben der physischen Aktivität ist es auch wichtig, Räume für emotionale Entspannung zu schaffen. Regelmäßige Pausen für stille Beschäftigungen, kreative Hobbys oder auch gezielte Entspannungstechniken helfen dabei, das Stresslevel zu senken und das emotionale Gleichgewicht zu fördern, was schlussendlich dann auch den Schlaf verbessern kann.

Durch eine gesunde Ernährung und regelmäßiger Bewegung lassen sich nicht nur positive Effekte auf den Schlaf, sondern auch auf die gesamte Lebensqualität der Kinder erzielen. Diese Elemente sind Bausteine, die dazu beitragen, das natürliche Gleichgewicht wiederherzustellen und einen erholsamen Schlaf zu ermöglichen.

KAPITEL

6

PROFESSIONELLE
UNTERSTÜTZUNG UND
THERAPEUTISCHE
ANSÄTZE



anders perfekt



PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG UND THERAPEUTISCHE ANSÄTZE

Die Herausforderungen, denen Eltern betroffener Kinder bei der Bewältigung von Schlafproblemen gegenübersehen, können sie oft an ihre Grenzen bringen. Während Strategien und Veränderungen zuhause hilfreich sein können, ist manchmal professionelle Unterstützung notwendig, um die besten Ergebnisse zu erzielen und den betroffenen Kindern zu helfen.

Eine der häufigsten Formen professioneller Unterstützung ist die Verhaltenstherapie. Diese Therapieform zielt darauf ab, negative Verhaltensmuster zu identifizieren und durch positive, gesunde Ersatzhandlungen zu ersetzen. Verhaltenstherapien können individuell auf jedes Kind abgestimmt werden, um sowohl allgemeine ADHS-Symptome als auch spezifische Schlafprobleme zu behandeln. Therapeuten arbeiten mit Eltern und Kindern zusammen, um Verhaltensprotokolle zu erstellen, die den Übergang zu besseren Schlafgewohnheiten erleichtern.

Zusätzlich kann die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) für einige Kinder nützlich sein, insbesondere bei der Bewältigung der mentalen Unruhe, die häufig vor dem Schlafengehen auftritt. Diese Therapie hilft den Kindern, gedankliche Strategien zu entwickeln, um Gedankenkreisen zu verhindern und ein Gefühl der Kontrolle über ihre Gedanken und Emotionen zu erlangen.

Manchmal kann die medikamentöse Behandlung ein Bestandteil der Therapiestrategie sein. Psychostimulanzien sind häufig verwendete Medikamente zur Behandlung von ADHS und können, wenn sie sorgfältig überwacht werden, auch positive Auswirkungen auf den Schlaf haben. Es ist jedoch wichtig, dass solche Medikamente nur unter ärztlicher Aufsicht und in enger Abstimmung mit einem Kinderpsychologen oder -psychiater eingesetzt werden.

Ein weiterer therapeutischer Ansatz könnte die sensorische Integrationstherapie sein, die darauf abzielt, die sensorische Verarbeitung von Kindern zu verbessern. Diese Therapie kann besonders hilfreich für Kinder sein, die Schwierigkeiten haben, ihre Umweltreize zu filtern, was zu Unruhe und Einschlafproblemen führen kann. Therapeutische Aktivitäten, die speziell auf die sensorischen Bedürfnisse des Kindes abgestimmt sind, können eine wesentliche Verbesserung in der Fähigkeit bewirken, abends zur Ruhe zu kommen.

Evidenzbasierte Entspannungstechniken, wie z.B. geführte Meditationen oder progressives Muskelentspannen, werden ebenfalls häufig in therapeutische Programme integriert. Solche Techniken können sowohl individuell als auch in Gruppensitzungen geübt werden und bieten Kindern wirksame Fähigkeiten, um Stress abzubauen und den Übergang in den Schlaf zu erleichtern. Hier gibt es aber auch ganz tolle Aufnahmen bei Youtube zu finden. Schaut gerne mal nach.

Nicht zu vergessen, gibt es natürlich auch spezielle Elternprogramme, die Familien dabei unterstützen kann, effektiv mit Schlafproblemen umzugehen. Diese Programme bieten Strategien zur Verbesserung der Eltern-Kind-Interaktion und helfen dabei, klare und konsistente Routinen zu etablieren. Sie fördern auch die Selbstfürsorge der Eltern, um ihren eigenen Stress zu reduzieren und die Familie insgesamt zu stärken.

KAPITEL

UMGANG MIT
ÄNGSTEN UND
SORGEN VOR DEM
EINSCHLAFEN

07



anders perfekt



Für Kinder mit ADHS können auch Ängste und Sorgen vor dem Einschlafen belastend sein, da ihr aktives Gehirn oft dazu neigt, die Erlebnisse des Tages intensiv zu verarbeiten. Einschlafängste können sich als diffuse Sorgen, Angst vor der Dunkelheit oder auch als konkrete Gedanken äußern, die immer wiederkehren und den Schlafprozess erschweren.

Einfühlsame Rituale und gezielte Techniken können helfen, die Ängste zu mindern und das Kind in eine entspannte, positive Stimmung zu bringen. Zwei wirkungsvolle Ansätze, die Eltern regelmäßig einsetzen können, sind das „Gute-Nacht-Tagebuch“ und positive Visualisierungen.

1. Rituale gegen Angst: Sicherheit durch ein „Gute-Nacht-Tagebuch“

Ein „Gute-Nacht-Tagebuch“ ist eine einfache, aber sehr wirkungsvolle Methode, die Gedanken und Gefühle des Kindes auf positive Weise zu ordnen. Es bietet ihm einen festen Rahmen, um Sorgen loszulassen und stattdessen auf die positiven Aspekte des Tages zu fokussieren.

- **Ablauf des Tagebuchs:** Eltern können das Ritual gestalten, indem sie jeden Abend gemeinsam mit dem Kind die Erlebnisse des Tages reflektieren. Das Kind wird eingeladen, sowohl schöne Momente als auch kleine Sorgen aufzuschreiben oder aufzumalen. Eltern können hier Hilfestellung geben und das Kind dazu ermutigen, immer etwas Positives zu finden – sei es eine nette Begegnung, ein lustiger Moment oder etwas, das gut gelungen ist.
- **Den Tag abschließen und „loslassen“:** Das Tagebuch bietet eine Gelegenheit, die Erlebnisse des Tages zu „verstauen“. Die Notizen und Zeichnungen symbolisieren, dass diese Gedanken nun an einem sicheren Ort verwahrt sind. Das Kind kann den Tag dadurch bewusster abschließen und sich vom Erlebten gedanklich distanzieren. Ein liebevoller Abschlussatz wie „Heute ist alles gesagt und erledigt, morgen ist ein neuer Tag“ kann zusätzlich Sicherheit geben.

- **Sorgen notieren, um sie „abzulegen“:** Falls das Kind konkrete Ängste hat, ist es hilfreich, diese im Tagebuch festzuhalten. Es geht dabei nicht um die Problemlösung, sondern darum, diese Ängste aus dem Kopf auf das Papier zu bringen. Eltern können ermutigen, das Geschriebene am Morgen zu überprüfen und dann festzustellen, dass die Sorgen oft weniger bedrohlich erscheinen als beim Einschlafen.

Durch diese abendliche Routine lernt das Kind, seine Sorgen bewusst loszulassen und die positiven Aspekte des Tages in den Vordergrund zu stellen. Diese Form der Reflexion kann ihm helfen, ruhiger und entspannter in die Nacht zu gehen.

Ein Beispiel für ein solches Gefühlstagebuch findest du bei meinen anderen Produkten.



2. Positive Visualisierungen: Den Gedanken eine schöne Richtung geben
Visualisierungen können eine weitere starke Technik sein, um Kindern beim
Einschlafen zu helfen. Sie leiten das Kind an, sich auf angenehme und
beruhigende Bilder zu konzentrieren und so das Gehirn von Sorgen und Ängsten
abzulenken.

- **Die „Wunsch-Reise“ als Visualisierung:** Eltern können das Kind dazu einladen, sich eine „Traumreise“ vorzustellen, etwa an einen Ort, der ihm besonders gefällt – einen Strand, einen Spielplatz, einen Wald oder eine Fantasiewelt. Durch gezielte Fragen wie „Wie fühlt sich der warme Sand an deinen Füßen an?“ oder „Kannst du das Zwitschern der Vögel hören?“ wird das Kind in diese schöne Vorstellung hineingeleitet. Die Details helfen, das Bild lebendig zu machen und die Sinne anzusprechen, was die entspannende Wirkung verstärkt.
- **Dankbarkeit visualisieren:** Ein weiteres hilfreiches Bild kann die Dankbarkeitsübung sein, bei der das Kind eingeladen wird, sich an drei Dinge zu erinnern, die ihm heute Freude bereitet haben oder für die es dankbar ist. Jedes dieser Dinge kann bildlich „ausgemalt“ werden, sodass das Kind diese schönen Erinnerungen vor Augen hat. Dankbarkeit lenkt die Gedanken auf positive Empfindungen und schafft ein beruhigendes Wohlgefühl.
- **Schutzbilder gegen Ängste:** Manche Kinder fühlen sich sicherer, wenn sie sich vorstellen, dass sie von einem „Schutzschild“ umgeben sind. Eltern können ihrem Kind helfen, sich dieses Schutzbild auszumalen, etwa einen leuchtenden Lichtkreis oder einen schützenden Mantel, der sie vor allen schlechten Gedanken abschirmt. Diese Vorstellung gibt oft zusätzliches Vertrauen und Sicherheit.

Durch diese Techniken lernen Kinder, ihre Fantasie bewusst als Werkzeug zu nutzen, um ihre Gedanken in eine positive Richtung zu lenken. Eltern können hier als Vorbild agieren und die Visualisierungen anleiten, bis das Kind sie eigenständig umsetzen kann. Mit regelmäßiger Anwendung fällt es dem Kind immer leichter, sich selbst in eine entspannende und schützende Gedankenwelt zu versetzen, sodass Ängste allmählich zurückweichen und das Einschlafen leichter wird.

Diese abendlichen Rituale können nicht nur die Schlafqualität verbessern, sondern auch das allgemeine Vertrauen des Kindes stärken. Das Wissen, dass es sich selbst in eine beruhigende Stimmung versetzen kann, fördert zudem das Selbstwertgefühl und die Fähigkeit, sich auch in anderen Lebenssituationen zu beruhigen.



KAPITEL

ERFOLGSBERICHTE:
ELTERN ERZÄHLEN
VON IHREN
ERFAHRUNGEN

08



anders perfekt



Inmitten der Herausforderungen, die ADHS mit sich bringt, tauchen oft auch Geschichten des Erfolgs und der Hoffnung auf. Eltern, die durch den Prozess des Ausprobierens und Anpassen gegangen sind, teilen ihre Erfahrungen, die andere inspirieren und unterstützen können.

Diese Berichte geben wertvolle Einblicke in Methoden und Strategien, die sich in der Praxis bewährt haben und zeigen, dass es möglich ist, einen friedlicheren Schlaf zu erreichen.

Nadine, die Mutter der neunjährigen Mia, war überzeugt von der Veränderung der Schlafumgebung. Sie experimentierten mit gedämpften Lichtern und einem konstanten Geräuschpegel. "Eine beruhigende Klangkulisse mit leisem Meeresrauschen hat Wunder gewirkt," erzählt Nadine. "Mia schläft jetzt besser und ist morgens viel fröhlicher und ausgeglichener." Dies ist ein Beispiel dafür, wie kleine Anpassungen große Auswirkungen haben können.

Auch die Geschichte von Jens und Petra, Eltern des elfjährigen Lukas, zeigt, wie wichtig körperliche Aktivität ist. "Das wirkliche Umdenken kam, als wir den Fokus auf regelmäßige Bewegung im Freien legten," sagt Jens. Lukas begann an einem Nachmittagsfußballprogramm teilzunehmen, was seine überschüssige Energie in positive Bahnen lenkte. Die zusätzlichen Spaziergänge nach dem Abendessen halfen, den Tag sanft ausklingen zu lassen.

Kerstin, die Mutter der achtjährigen Lea, erzählt von der positiven Wirkung bewusst eingesetzter digitaler Medien. Sie fanden nach einigem hin- und her, das richtige Maß und die geeigneten Zeiten für Bildschirmnutzung. "Wir führten eine 'digitale Dämmerung' ein," erklärt Kerstin, "und es hat geholfen, Leas Unruhe vor dem Schlafengehen zu verringern."

Diese Erfahrungsberichte zeigen, dass es nicht die eine "richtige" Lösung gibt, sondern dass das Anpassen und Zuhören, was für das eigene Kind funktioniert, der Schlüssel zum Erfolg ist. Jeder Fortschritt, auch wenn er klein erscheint, ist ein Schritt in die richtige Richtung.

KAPITEL

21 TAGE
CHALLENGE

09



anders perfekt



DIE 21-TAGE-SCHLAF-CHALLENGE FÜR KINDER MIT ADHS

Warum diese Challenge?

Schlaf ist für jedes Kind wichtig – aber für Kinder mit ADHS kann das Ein- und Durchschlafen eine echte Herausforderung sein. Unruhe, Gedankenkreisen und Ängste halten sie oft lange wach, während Eltern verzweifelt versuchen, eine entspannte Einschlafroutine zu etablieren.

Diese 21-Tage-Schlaf-Challenge wurde speziell für Eltern entwickelt, die ihrem Kind helfen möchten, ruhiger einzuschlafen, weniger Angst vor dem Alleinschlafen zu haben und selbstständiger ins Traumland zu finden.

Das Ziel:

- ✓ Eine feste und entspannte Einschlafroutine schaffen
- ✓ Selbstvertrauen und Unabhängigkeit beim Schlafen aufbauen
- ✓ Ängste abbauen und das Einschlafen erleichtern

Dabei erfolgt die Umstellung in drei Phasen – Schritt für Schritt, ohne Druck und mit viel positiver Bestärkung.

DIE DREI PHASEN DER SCHLAF-CHALLENGE

Phase 1 (Tag 1-7): Vertrauen & Routine aufbauen

 **Ziel:** Dein Kind soll sich sicher fühlen und eine feste Abendroutine entwickeln.

Schritt 1: Klare Regeln gemeinsam festlegen

Setzt euch gemeinsam hin und sprecht über die neuen Schlafregeln. Kinder haben oft weniger Widerstand, wenn sie selbst mitentscheiden dürfen.

Regeln könnten sein:

- Schlafenszeit beginnt, wenn der Kopf auf dem Kissen liegt.
- Augen bleiben geschlossen.
- Nach der Abendroutine beginnt die Ruhezeit – kein Sprechen mehr.

Schritt 2: Deine Nähe sanft reduzieren

In den ersten drei Nächten sitzt du noch nah am Bett deines Kindes, um Sicherheit zu vermitteln. Danach beginnst du langsam, den Abstand zu vergrößern.

Beispiel:


- Tag 1-3: Stuhl neben dem Bett
- Tag 4: Stuhl einen halben Meter entfernt
- Tag 5: Stuhl am Fußende
- Tag 6: Stuhl in der Nähe der Tür
- Tag 7: Stuhl noch weiter weg

Wichtig: Verabschiedet euch vor dem Schlafen positiv und beruhigend – danach kein weiteres Reden mehr. Ein sanftes „Ich bin da, du machst das super“ reicht vor dem Einschlafen aus.

Schritt 3: Zeitintervalle schrittweise erhöhen

Falls dein Kind zwischendurch nach dir ruft, kannst du kurz zurückkommen, aber nicht sofort.


- Beginne mit 5 Minuten draußen, 5 Minuten drinnen
- Erhöhe schrittweise den Zeitraum, in dem du draußen bleibst

 **Wichtig:** Falls dein Kind extrem ängstlich ist, beginne mit kürzeren Zeitabständen und steigere langsam.

DIE DREI PHASEN DER SCHLAF-CHALLENGE

Phase 2 (Tag 8-14):

Selbstständigkeit und Selbstbewusstsein stärken

 **Ziel:** Dein Kind lernt, sich selbst zu beruhigen und das Vertrauen in die neue Schlafroutine wächst.

Schritt 1: Stuhl weiter Richtung Tür bewegen

Ab Tag 8 sitzt du nicht mehr nah am Bett, sondern immer weiter entfernt, bis du schließlich nur noch draußen vor der Tür bist.

Schritt 2: Zeitintervalle draußen verlängern

Beispiel:

- Tag 8: 10 Min. draußen, 5 Min. rein
- Tag 9: 15 Min. draußen, 5 Min. rein
- Tag 10: 20 Min. draußen, 5 Min. rein
- Tag 11: 30 Min. draußen, 5 Min. rein

So gewöhnt sich dein Kind langsam daran, immer länger allein einzuschlafen.

Schritt 3: Beruhigungstechniken einführen

Falls dein Kind Schwierigkeiten hat, alleine einzuschlafen, kann eine „Ruhige Kiste“ helfen: Darin könnten sich ein Kuscheltier, ein Malbuch oder ein Anti-Stress-Ball befinden, die nur in der Einschlafphase genutzt werden dürfen.

 **Extra-Tipp:** Ermutige dein Kind morgens, stolz auf seine Fortschritte zu sein – das motiviert enorm!

DIE DREI PHASEN DER SCHLAF-CHALLENGE

Phase 3 (Tag 15-21): Unabhängigkeit festigen

💡 **Ziel:** Dein Kind schläft immer eigenständiger ein, du musst kaum noch eingreifen.

Schritt 1: Stuhl bleibt vor der Tür

Ab Tag 15 sitzt du nur noch vor der Tür und kannst ab Tag 18 beginnen, erst nach 30-60 Minuten wieder nachzusehen.

Schritt 2: Check-in-Zeiten verlängern

Ab hier wartest du immer länger, bevor du nach deinem Kind siehst.

Beispiel:

- Tag 15: 30 Min. draußen, kurzer Check-in
- Tag 16: 35 Min. draußen, kurzer Check-in
- Tag 17: 40 Min. draußen, kurzer Check-in
- Tag 18: 45 Min. draußen, kurzer Check-in

Bis dein Kind sich schließlich sicher genug fühlt, allein einzuschlafen. 🎉

UNTERSTÜTZENDE MASSNAHMEN FÜR DIE CHALLENGE

✔ **Positives Belohnungssystem**

- Jeden Morgen gibt es eine kleine Belohnung, wenn die Regeln eingehalten wurden (Sticker, Stern auf einer Karte, eine Umarmung).
- Nach einer Woche kann es eine größere Belohnung geben (ein gemeinsamer Ausflug, eine Überraschung).

✔ **Schlafumgebung optimieren**

- Gedimmtes Licht oder ein Nachtlicht kann helfen.
- Ruhige Musik oder weißes Rauschen kann eine beruhigende Atmosphäre schaffen.

✔ **Bleib konsequent, aber flexibel**

Nicht jeder Tag wird perfekt laufen – das ist okay. Falls es Rückschläge gibt, einfach auf die letzte erfolgreiche Nacht zurückgehen und von dort weitermachen.

✔ **Atementspannung als Abendritual**

Lass dein Kind vor dem Schlafen eine einfache Atemübung machen:

☞ **Tief durch die Nase einatmen, bis 3 zählen, langsam durch den Mund ausatmen.**

☞ **Wiederholen, bis sich das Kind entspannt.**

WAS TUN, WENN ES NICHT KLAPPT?

Dein Kind weint oder bekommt Angst?

- Bleib ruhig, gib eine kurze verbale Bestärkung („Ich bin da, du schaffst das“), aber setze die Regeln durch. Falls dein Kind starke Angst entwickelt, reduziere die Schritte und mach kleinere Fortschritte.

Dein Kind kommt ständig raus?

- Bring es ruhig, aber bestimmt zurück ins Bett. Verwende immer dieselben Sätze („Schlafenszeit, Schatz. Ich bin hier.“).

Es klappt einige Nächte und dann gibt es einen Rückfall?

- Das ist normal! Einfach einen Schritt zurückgehen und erneut aufbauen.

Fazit: Schritt für Schritt zum besseren Schlaf

Diese Challenge hilft dir, dein Kind mit ADHS sanft an einen besseren Schlaf zu gewöhnen. Es gibt kein „perfektes Tempo“ – passe die Schritte an die Bedürfnisse deines Kindes an.

- ♥ Sei geduldig. Bleib konsequent. Und vor allem: Feiere kleine Fortschritte!
- 👉 Du bist nicht allein – und dein Kind kann das schaffen! 💪🌟

Wir kommen zum Ende!

Schlusswort

Liebe Eltern,

ihr habt nun einige Ideen und praktische Tipps an der Hand, um eurem Kind zu helfen, entspannter ein- und durchzuschlafen.

Der Weg zu ruhigen Nächten kann manchmal eine Herausforderung sein – das weiß ich aus eigener Erfahrung.

Doch es lohnt sich, denn Schlaf ist so wichtig für die kleinen Abenteurer, um den Tag voller Energie zu erleben und Neues zu entdecken. Mit den beschriebenen Techniken könnt ihr eurem Kind zeigen, dass es Möglichkeiten gibt, zur Ruhe zu finden und mit schönen Gedanken in den Schlaf zu gleiten.

Jedes kleine Ritual und jeder beruhigende Moment am Abend hilft ihm, Ängste loszulassen und sich sicher und geborgen zu fühlen.

Denkt daran: Ihr seid mit diesem Thema nicht allein, und jeder Fortschritt, so klein er auch erscheinen mag, ist ein großer Schritt in die richtige Richtung. Vertraut auf eure Intuition und gebt eurem Kind die Zeit, die es braucht. Mit liebevoller Begleitung werdet ihr gemeinsam entspanntere Nächte und freudige, ausgeruhte Tage erleben.

Ich wünsche euch und eurem Kind viele wundervolle, friedliche Nächte und schöne Träume!

Liebe Grüße, deine Silja von @andersperfekt

Urheberrecht und Haftungsausschluss

© 2024 Silja | andersperfekt. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses E-Book und alle Inhalte darin sind urheberrechtlich geschützt. Die Inhalte dieses dienen ausschließlich Informationszwecken. Jede Form der Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Weitergabe an Dritte – ob digital oder in gedruckter Form – ist ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung des Autors untersagt.

Die Inhalte dieses Buches sind ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Wir bitten um deinen Respekt und dein Verständnis im Schutz dieses geistigen Eigentums. Haftungsausschluss Die Informationen und Ratschläge in diesem E-Book basieren auf meinen persönlichen Erfahrungen und meinem erworbenen Wissen. Ich bin kein Arzt oder Therapeut, sondern teile hier meine Ansichten und Methoden, die sich für mich und meine Familie im Alltag bewährt haben.

Dieses Buch ersetzt keine medizinische oder therapeutische Beratung. Bitte wende dich bei gesundheitlichen Fragen oder Unsicherheiten immer an einen qualifizierten Fachmann. Hinweis zur individuellen Anwendbarkeit Jeder Mensch ist einzigartig, insbesondere im Umgang mit Themen wie ADHS und Autismus. Die in diesem E-Book beschriebenen Techniken und Ansätze sind keine Garantien für Erfolge und sollten mit Umsicht angewendet werden. Die Verwendung der Inhalte erfolgt auf eigenes Risiko. Der Autor übernimmt keine Haftung für etwaige Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der beschriebenen Techniken entstehen.

Vielen Dank, dass du meine Arbeit respektierst und unterstützt!

Impressum Silja Milz - Andersperfekt Dengelstr. 14 33729 Bielefeld Deutschland
www.andersperfekt.de E-Mail: silja.milz@andersperfekt.de IG: @andersperfekt
Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV: Silja Milz