

KiSS Kinderschlaftraining



Forschungsprojekt zur Behandlung von **Schlafschwierigkeiten bei Kindern im Vor- und Grund- schulalter**

Psychotherapeutische Hochschulambulanz für
Kinder, Jugendliche und ihre Familien (HaKiJu)

Teilnahmebedingungen

Zur Teilnahme eingeladen sind Familien mit Kindern im Alter von 5 bis 10 Jahren, die seit mindestens einem Monat an Schlafproblemen leiden. Die Teilnahme am Training ist kostenlos. Bitte bringen Sie jedoch zur Diagnostik Ihre Versichertenkarte mit. Zudem ist es erforderlich, dass Sie die ausgehändigten Fragebögen zu allen vereinbarten Untersuchungszeitpunkten ausfüllen!

Informationen und Kontakt

Interesse? Informieren Sie sich unverbindlich. Eine E-Mail, ein Anruf oder das Absenden der beiliegenden Antwortkarte genügen.

Adresse

Universität Bielefeld
Psychotherapeutische Hochschulambulanz
für Kinder, Jugendliche und ihre Familien
(HaKiJu)
Projekt Kinderschlaftraining
Universitätsstr. 25 33615 Bielefeld

Telefon

0521-106-2608

E-Mail

schlaf.hakiju@uni-bielefeld.de

Ich interessiere mich für das Kinderschlaftraining (KiSS).
Bitte senden Sie mir unverbindlich einen Informationsbrief zu.

Meine Adresse

Name _____
Straße _____
PLZ / Ort _____
Telefon _____
E-Mail _____

Bitte per Post an

Universität Bielefeld
Psychotherapeutische Hochschulambulanz
für Kinder, Jugendliche und ihre Familien
Projekt Kinderschlaftraining
Universitätsstr. 25 33615 Bielefeld



Schlafen ist lebenswichtig und unentbehrlich für das körperliche und psychische Wohlbefinden.

Jedoch leiden 2-4 von 10 Kindern im Vor- und Grundschulalter an Schlafproblemen.

Anzeichen für Schlafstörungen bei Kindern:

- Schwierigkeiten beim Einschlafen
- Schwierigkeiten beim Durchschlafen
- Kind kann nicht ohne die Eltern ein- oder durchschlafen
- schlafbezogene Ängste
- Verweigerung angemessener Zu-Bett-geh-Zeiten
- nächtliches Aufwachen
- Fröhliches Erwachen
- Alpträume

Die Symptome bestehen seit mindestens einem Monat.

Sollte einer oder mehrere dieser Punkte auf Ihr Kind zutreffen, könnte es unter Schlaf-schwierigkeiten leiden.

Was sind die Folgen von Schlafstörungen?

Derartige Schlafprobleme können zu Tagesmüdigkeit, Konzentrationsproblemen, Unruhe und Reizbarkeit führen. Besonders wichtig ist es, diese Probleme frühzeitig zu lösen, da sie in der Regel bestehen bleiben und sich mit fortschreitendem Alter verschlimmern können. Folgen sind z.B. Schwierigkeiten in der seelischen und körperlichen Entwicklung.



Wie kann man der Problematik entgegenwirken?

Das Kinderschlaftraining (KiSS) ist ein psychologisches Interventionsprojekt der Universität Bielefeld zur Untersuchung und Behandlung von Kindern im Alter von 5 bis 10 Jahren mit Schlafproblemen. Das Hauptziel der Studie ist es, das Ausmaß der Schlafstörung der Kinder

und die damit einhergehenden Belastungen zu mindern.

Ablauf

Zu Beginn der Teilnahme erfolgt eine ausführliche Diagnostik, um die Faktoren zu erfassen, welche zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Schlafbeschwerden beigetragen haben. Anschließend findet ein Gruppentraining statt, welches aus 3 Elternsitzungen und 3 Sitzungen für die Kinder besteht. Hier erhalten Sie und Ihr Kind konkrete Tipps und Tricks für einen besseren, gesunden Schlaf bei Kindern. Das Kinderschlaftraining erfolgt im Rahmen eines Forschungsprojekts. Daher werden wir Sie im Vorfeld des Gruppentrainings, sowie im Anschluss und 3 Monate nach Beendigung des Trainings um das Ausfüllen von Fragebögen sowie einen Gesprächstermin bitten.

Termine

Die Termine finden nach persönlicher Absprache statt.