

Autismus-Spektrum-Störungen (ASS) und die Änderungen
der Lebensumstände durch die Coronaviruspandemie:

Wie Sie Ihrem Kind helfen können, besser zu schlafen





Änderungen der Lebensumstände können zu Schlafstörungen führen oder diese, falls sie bereits vorher bestanden haben, verschlimmern. Dies gilt vor allem für Kinder und Jugendliche mit Autismus.

Hier sind einige Ideen, die Ihrem Kind helfen könnten, besser zu schlafen.

Gerade jetzt ist es besonders wichtig, diesen Kindern einen erholsamen Schlaf zu ermöglichen, damit sie besser mit Stress und Angst umgehen können.

Grundsätzliche Prinzipien:

Geben Sie Ihrem Kind ein Gefühl von Geborgenheit: wenn es sich sicher fühlt, wird es abends besser einschlafen:



- Erklären Sie die Situation mit visuellen Hilfsmitteln und Worten, die angemessen sind für das Alter des Kindes.
- Beruhigen Sie Ihr Kind und bleiben Sie dabei realistisch.
- Vermeiden Sie es möglichst, Ihr Kind Nachrichten auszusetzen, die Angst hervorrufen können.
- Helfen Sie Ihrem Kind, Gefühle auszudrücken (mit Worten, visuellen Hilfsmitteln, Gesten ...), ohne Ihre eigenen zu sehr mitzuteilen.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich schützen. Sie können ihm beibringen, es ebenfalls zu tun.

Versuchen Sie, die alltäglichen Routinen beizubehalten:

Zögern Sie nicht, die Fachkräfte, die Ihr Kind begleiten, zu fragen, ob sie Video-Konsultationen, elterliche Anleitungen etc. anbieten. Sie kennen Ihr Kind und können Aktivitäten oder Übungen vorschlagen, die Sie gemeinsam durchführen können.

Strukturieren Sie den Tagesablauf:



- **Verwenden Sie einen visuellen Zeitplan:** Geben Sie die verschiedenen Aktionen an jedem Tag an, damit sich Ihr Kind darauf beziehen kann.
- **Führen Sie den Mittagsschlaf nicht wieder ein bzw. verlängern Sie nicht die Schlafenszeit, falls Ihr Kind noch Mittagsschlaf macht** (auch, wenn es in diesen langen Tagen der Kontaktbeschränkung verlockend sein kann).
- Halten Sie regelmäßige Bett- und Weckzeiten ein.

Strukturieren Sie den Raum:

- Versuchen Sie, verschiedene Orte im Haus oder in der Wohnung zu strukturieren. Dies ist auch auf kleinem Raum möglich. Wenn jeder Raum einer bestimmten Aktivität gewidmet ist, wird es für Ihr Kind einfacher, die Aktivitäten zu identifizieren, die an den jeweiligen Orten stattfinden.
- Um dies umzusetzen, können Sie ein Bild oder ein Piktogramm an der Wand oder einem bestimmten Möbelstück befestigen.
- Sorgen Sie für ein angenehmes Schlafumfeld. Die Kontaktbeschränkung kann das Zusammenleben erschweren.

Unterstützen Sie schlaffördernde Verhaltensweisen:



- Organisieren Sie eine körperliche Aktivität im Laufe des Tages – diese kann auch drinnen stattfinden.
- Wenn es erlaubt ist, gehen Sie jeden Tag raus. Auch wenn es nur kurz ist, gibt es nichts Besseres, um das Funktionieren der biologischen Uhr zu stärken.
- Sie können auch einige körperliche Aktivitäten tagsüber zu Hause anbieten sowie Entspannungsübungen am Abend (Massage, sanftes Yoga, Meditation). Es gibt Hilfsmittel, die Ihnen hierbei helfen könnten.
- Schränken Sie den Genuss von Lebensmitteln oder Getränken mit hohem Zuckergehalt oder Coffein in der zweiten Tageshälfte ein.
- Beschränken Sie die Bildschirmnutzung, insbesondere am Ende des Tages (idealerweise 1–2 Stunden vor dem Einschlafen).

Führen Sie ein regelmäßiges Ritual zur Schlafenszeit ein:

- Führen Sie jeden Tag dasselbe beruhigende Ritual durch (zum Beispiel: den Schlafanzug anziehen, Zähneputzen, eine Kinderreim aufsagen, eine Geschichte erzählen, eine Massage, Umarmungen ...) und stellen Sie sicher, bevor Sie das Kind verlassen, dass dieses Ritual richtig durchgeführt wurde. Dieses Ritual kann auch mit visuellen Hilfsmitteln unterstützt werden.



Schlafanzug anziehen



Auf Toilette gehen



Hände waschen



Zähne putzen



Wasser trinken



Vorlesen



Ins Bett legen



Schlafen

- Teilen Sie dem Kind vorher mit, dass es Zeit ist, ins Bett zu gehen - falls notwendig, mit Hilfe eines Timers.
- Setzen Sie sich kleine erreichbare Ziele und loben Sie Ihr Kind schon bei der geringsten Verbesserung (auch wenn sie nur geringfügig ist!) und belohnen Sie sein Verhalten angemessen (z. B. „du hast schön alleine geschlafen“).

Sollten Sie ungewöhnliche Veränderungen im Verhalten Ihres Kindes beobachten, sollten Sie an Folgendes denken: Verstopfung (vor allem, wenn Ihr Kind sich nun im Rahmen der Beschränkungen weniger bewegt), Schmerzen, Fieber, ...

Zögern Sie nicht, den behandelnden Arzt Ihres Kindes (auch telefonisch) um Rat zu fragen.

- Keine Selbstmedikation! Stoppen oder ändern Sie die Medikation Ihres Kindes nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.
- Und zu guter Letzt: Passen Sie auf sich auf und vertrauen Sie Ihren Fähigkeiten als Eltern.



Für weitere Informationen können Sie unseren Patientenratgeber zur Schlafhygiene bei Kindern mit Autismus-Spektrum-Störung downloaden (<https://www.infectopharm.com/patienten-informationen/schlafhygiene-bei-autismus/>)



Was tun, wenn sich der Schlaf meines Kindes trotz dieser Maßnahmen nicht verbessert hat?

Sprechen Sie mit dem Arzt Ihres Kindes: er kann Sie (auch telefonisch) beraten und je nach Konsultation feststellen, ob bestimmte Medikamente Ihrem Kind helfen können, besser zu schlafen.

Einige Ideen für nützliche Internetseiten:

Kindgerechte Erklärung der Coronaviruspandemie:

<https://www.behindertenbeauftragte.bayern.de/imperia/md/content/stmas/behindertenbeauftragte/infos-tipps.pdf>

Erklärung zum Coronavirus in einfacher Sprache:

https://www.autismus.de/fileadmin/SERVICE_UND_MATERIALIEN/Newsletter/2020/Corona/2020_coronavirus-leichte-sprache.pdf

Corona-Verhaltensregeln in leichter Sprache:

https://www.autismus.de/fileadmin/SERVICE_UND_MATERIALIEN/Newsletter/2020/Corona/Verhaltenstipps_Corona_Leichte_Sprache.pdf

Visuelle Tagespläne:

<http://blog.lebendigeslernen.net/2016/06/20/tagesplan/>

Weitere Inspirationen für visuelle Tagespläne :

<https://atypical.life/ein-guter-start-in-den-tag/>

Körperliche Aktivitäten, um Ihre Kinder trotz aktueller Beschränkungen durchführen können (Englisch):

<https://activeforlife.com/activities/>

Downloadbarer Spielvorschlag:

<http://www.melanie-graesser.de/die-home-rallye-das-spiel-fuer-kinder-und-jugendliche/>

Natur erleben mit Kindern auch während Corona:

<https://www.nabu.de/wir-ueber-uns/organisation/naju/27793.html>

Generelle Informationen zu Schlafstörungen bei Autismus-Spektrum-Störungen:

<https://schlafprobleme-bei-autismus.de/>

Autoren:

Dr. Anna Maruani, Center of Excellence for Autism and Neurodevelopmental Disorders InovANd, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Robert-Debré-Krankenhaus, Paris

Prof. Richard Delorme, Center of Excellence for Autism and Neurodevelopmental Disorders InovANd, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Robert-Debré-Krankenhaus, Paris

Prof. Carmen Schröder, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Universitätsklinik Straßburg

Aus dem Französischen übersetzt durch InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH



InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH

Von-Humboldt-Straße 1 · 64646 Heppenheim

Tel. 06252 95-7000 · Fax 06252 95-8844

www.infectopharm.com · kontakt@infectopharm.com