

Für Sie gelesen

Im Folgenden veröffentlichen wir diesmal 4 Rezensionen des Kinderbuches „Ilvy schläft gut: Schlafen lernen mit System“ von Kerstin Hödlmoser, Sigrun Eder, Nicole Schaufler. Wir wollen Experten aus verschiedenen Fachbereichen zu Wort kommen lassen. Jede Rezension wurde von einer Fachperson in einem anderen beruflichen Setting verfasst. Damit soll eine Bewertung des Buches aus verschiedenen Fachperspektiven aufgezeigt werden.

Hödlmoser, Kerstin, Eder, Sigrun & Schaufler, Nicole

Ilvy schläft gut: Schlafen lernen mit System.

2019, Edition Riedenburg, ISBN-10: 3990820249, 92 Seiten, € 19,90.

1. Rezension:

Schlafprobleme bei Kindern und Jugendlichen sind leider kein Einzelfall mehr. Aktuelle Studien über den Zusammenhang zwischen der abendlichen Smartphone-Nutzungsdauer und dem daraus resultierenden Schlafmangel zeigen in aller Deutlichkeit, dass es sich hierbei um ein generelles gesellschaftliches Problem handelt, mit negativen Auswirkungen vor allem auf Kinder. Aufklärung und Bewusstmachung über die Wichtigkeit von ausreichendem Schlaf ist daher notwendig und brisant. Die Frage ist aber: Wie kann entsprechendes Basiswissen zu Schlaf einer mehr am Wachsein interessierten Zielgruppe vermittelt werden, ohne gleich als langweilig oder gar belehrend und besserwisserisch abgeschrieben zu werden?

Drei Autorinnen aus Salzburg, Kerstin Hödlmoser (Klinische Psychologin, Gesundheits- und Sportpsychologin, Psychotherapeutin und Schlafexpertin), Sigrun Eder (Klinische Psychologin, Psychotherapeutin) und Nicole Schäufler (Marketing-Managerin und Künstlerin) haben den Versuch unternommen, durch die Figur „Ilvy“ und ihr Schlafschaaf „Lotti“ eine besonders schwer zu erreichende Zielgruppe, Kinder ab dem Grundschulalter, für (ihren) Schlaf zu begeistern.

In dem aktuellen SOWAS!-Buch „Ilvy schläft gut“ (Edition Riederburg, 2019) werden anhand abendlicher Bettgeh-situationen typische Schlafverhinderer wie digitale Endgeräte oder schulische und emotionale Belastungen während des Tages episodisch dargestellt und Strategien entworfen, wie das Einschlafen trotzdem gelingen kann. Anhand dieser Alltagssituationen wird den jungen LeserInnen gezeigt, dass es mitunter nicht so einfach ist, rasch ein- oder durchzuschlafen. Und dass es ab und an vorkommen kann, dass auch bösartige Traumgestalten einen am Wiedereinschlafen hindern können. Dennoch

kein Grund zur Panik! Ganz nebenbei und ohne den Beigeschmack der Besserwisserei werden eine Reihe wertvoller Tipps und Tricks vermittelt, die einem in solchen Situationen das (Wieder-) Einschlafen erleichtern können: Indem entweder Hilfe geholt wird (z. B. in Form eines Kuschtieres, wie Ilvys Schlafschaaf „Lotti“) oder durch Tricks und Techniken, wie Atemübungen oder eine Rückenmassage (noch besser: eine Tierpolonaise) sich der ersehnte Schlaf doch wieder einstellt. Das Ziel der Autorinnen ist, Kindern Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten, sie dabei zu unterstützen „Schlafkompetenz“ aufzubauen. Ganz in diesem Sinne sind dem Buch auch „Mit-Mach-Seiten“ beigelegt, in denen u. a. Fragen zu den Schlafgewohnheiten, Einschlaf- und Aufstehritualen zu beantworten sind sowie ein Schlaftagebuch über drei Wochen ausgefüllt werden kann. Und damit unterscheidet sich das SOWAS!-Buch „Ilvy schläft gut“ wohltuend von vielen anderen Schlafratgebern: Es wendet sich explizit an Kinder und nicht primär an Eltern oder Erziehungsberechtigte. Die können ja mitlesen und auf diese Weise sehr Interessantes über den Schlaf ihres Kindes erfahren.

Der Zielgruppe entsprechend angepasst ist auch die Aufmachung des Buches: kleines Format, ansprechende Grafiken und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Text und Bild. Jede Alltagsgeschichte nimmt nur eine Seite in Anspruch, ist leicht und verständlich geschrieben und eignet sich so hervorragend als Bettlektüre, zum Selberlesen oder zum Vorlesenlassen.

So ist dem aktuellen SOWAS!-Buch „Ilvy schläft gut“ eine breite Leserschicht zu wünschen, eine Empfehlung, nicht nur als Geschenk, sondern auch eine Anregung für den Schulunterricht, um dem Thema Schlaf im schulischen Alltag mehr Aufmerksamkeit zu schenken. An die Autorinnen sei der Wunsch gerichtet, an ein weiteres Buch zu denken, das sich diesmal explizit auch an Buben richtet. Denn Schlaf ist für Buben ebenfalls wichtig und Ein- und Durchschlafprobleme sind nicht nur weiblich. Buben zum Nachdenken anzuregen, ob bei ihrem Schlaf oder mit ihrer Einstellung zu Schlaf und Traum auch alles im Lot ist (mit oder ohne eine „Lotti“), ist eine Herausforderung, die hoffentlich bald von den Autorinnen in Angriff genommen wird.

Für Sie gelesen von

Gerhard Klösch MPH

Schlaf- und Traumforscher an der
Universitätsklinik für Neurologie in Wien

2. Rezension:

Das kleine hübsch gemachte Büchlein beschäftigt sich mit dem Schlaf von Kindern und wie Kinder gut schlafen lernen bzw. wie Eltern bei verschiedenen Schlafproblemen mit den Kindern umgehen können.

Zielgruppen:

Das Buch eignet sich in erster Linie für Eltern, die ein Kind mit Schlafproblemen haben. Gleichmaßen ist es für alle Eltern geeignet, die sich über den normalen Schlaf ihres Kindes und den Umgang mit Schlafritualen etc. schlau machen wollen. Nicht zuletzt ist es auch für Professionisten aus den Bereichen Psychotherapie, Psychologie, Kinderkrankenpflege und Pädagogik sinnvoll, kurz für all jene, die mit schlecht schlafenden oder schlaflosen Kindern zu tun haben.

Wie liest sich das Buch?

Das Buch ist, in einem für das ältere Volksschulkind oder jungen, vorpubertär-jugendlichen Stil geschrieben. Es ist relativ viel Text. Allerdings sind die Illustrationen anregend und gut verständlich.

Hauptverdienst des Buches ist es, die normale Entwicklung des Schlafs laienhaft, kinder- und jugendgerecht darzustellen. In das Buch eingeflossen sind die neuesten Erkenntnisse der Schlaforschung – dem wissenschaftlichen Spezialgebiet von Kerstin Hödlmoser. Die wissenschaftlichen Inhalte sind implizit in den Text eingebaut und sind so leicht nachvollziehbar und verständlich erklärt.

Stärke/Schwächen/Analyse:

Der große Gewinn des Buches ist der Informationsgehalt, auf eine leicht lesbare Art präsentiert. Im Anhang finden sich zahlreiche Anregungen und Anleitungen und auch Checklisten, um im Falle eines Schlafproblems dieses einmal auf der persönlichen Ebene der Eltern und Kinder zu lösen zu versuchen. Es finden sich auch einige Tipps, wie die Eltern mit ihren Kindern umgehen sollen, auch ein Schlaftagebuch wird mitgeliefert. Sehr hilfreich sind auch die goldenen Schlafregeln, die in zehn Punkten die Schlafhygiene sehr genau beschreiben.

Ein Ratschlag, den ich als Kinder- und Jugendpsychiater nicht teile, ist auf Seite 57 zu finden. Es wird empfohlen, im Falle von auftretender Angst mit Mama und Papa kurz mit der Taschenlampe das Zimmer zu untersuchen, ob sich nicht tatsächlich jemand unter dem Bett oder im Schrank versteckt hat. Dies ist ein kontraproduktiver Vorschlag. Die Erfahrung ist, dass dies die Angst eher schürt und nicht unterstützt.

Zusammenfassende Beurteilung:

Insgesamt ist es ein gelungener Versuch, wissenschaftliche Fakten in eine kindgerechte Sprache zu bringen und auch entsprechend fundierte Anleitungen für den Umgang mit Schlafproblemen mitzuliefern.

Für Sie gelesen von

Univ.-Prof. Dr. Leonhard Thun-Hohenstein
leitender Kinder- und Jugendpsychiater der
Christian-Doppler-Klinik in Salzburg

3. Rezension:

Das Buch ist ein Kinderbuch und richtet sich an Kinder, die sich mit dem Schlafen schwer tun. Indirekt werden natürlich dabei auch die Eltern/Großeltern ... angesprochen, die ja die Käufer des Buches sein werden. Dieses Buch will durch das Erzählen von leicht lesbaren positiven Geschichten und Informationen im Mitmachteil Kinder dazu anregen, eigene Kompetenzen zu stärken. So kann es sicher eine wertvolle Hilfe dabei sein, mit diesem, im Umgang mit Kindern häufigen Thema, gut umzugehen.

Es ist, wie schon der Titel zeigt, von einer positiven Attitüde getragen. Ilvy, die Heldin des Buches, findet in den verschiedenen thematisierten Situationen, die Schlafprobleme verursachen, recht schnell und mit relativ geringer Hilfe doch in den Schlaf. Die einzelnen Episoden könnten dabei auch in Einschlafsituationen vorgelesen werden. Die Zeichnungen dazu sind durchaus ansprechend und kindgerecht.

Von anderen Büchern zu dem Thema unterscheidet sich das Buch durch einen recht umfangreichen Mitmachteil, der Informationen liefert und auch mit einem Selbstbeobachtungsprotokoll zum aktiven Herangehen anregen soll. Damit das Angenommen gelingt, ist bei den meisten Kindern wohl einiges an Mithilfe von Erwachsenen nötig, was ja auch beziehungsfördernd ist. Durch die eigene Gestaltung kann dieses Buch damit zu einer persönlichen Ressource für das Kind werden.

Auch wenn mir das Buch durchaus gefällt, bin ich nicht sicher, ob sich alle Kinder bei der Leichtigkeit, mit der Ilvy alles gelingt, verstanden fühlen – dann könnten sie sich womöglich nicht mit ihr identifizieren.

Es gibt sicher tiefgreifendere Schlafprobleme bei Kindern, als die im Buch thematisierten, die dann weitergehende Hilfen erfordern. Das wird wohl deshalb nicht erwähnt, weil es sich vom Anspruch her um ein Kinderbuch handelt und dieses Wissen bei den mittelbar betroffenen Erwachsenen wohl vorausgesetzt wird. So könnten Kinder, die mit diesem Buch nicht erfolgreich waren, dies als eigenes Versagen sehen.

Für an sich gesunde Kinder mit den üblichen Schlafproblemen kann das Buch eine gute Hilfe sein.

Für Sie gelesen von

Dr. med. Georg Weiss
Facharzt für Kinderheilkunde im
Institut für Heilpädagogik in Salzburg

4. Rezension:

Das Buch „Ilvy schläft gut“ ist für Kinder im Volksschulalter und deren Eltern, hübsch illustriert, verständlich und nachvollziehbar geschrieben.

Ilvy ist ein junges Mädchen, deren Schlafgewohnheiten und -irritationen sowie der elterliche Umgang damit geschildert werden. Von den Autorinnen werden geschickt wissenschaftliche Fakten und Know-how zum Thema Schlaf in die Schilderungen eingeflochten. Die Intention ist, Kinder zu Experten ihrer selbst zu machen und ihnen Möglichkeiten aufzuzeigen, Einfluss auf ihre Schlafhygiene zu nehmen. Am Ende des Buches werden die Kinder zur Arbeit an sich selbst mit ganz konkreten Aufgaben und Übungen eingeladen. Denn Wissen ist zwar grundlegend, aber eben meist nicht hinreichend für Verhaltensänderungen – dazu die Aufforderungen zum konkreten Tun, Anregungen zum Selbstmanagement im Fachjargon. Eine Stärke dieses Buches.

Auch Eltern, die die Geschichten ihren jüngeren Volksschulkindern wahrscheinlich vorlesen, erfahren, welche Regeln und Maßnahmen ein gesunder Schlaf benötigt und erhalten Hilfestellungen, um ihrem Kind beim Schlafenlernen beiseite zu stehen.

Das Buch folgt den Grundsätzen gesundheitspsychologischer Interventionen, die Zielsetzung ist primär Prävention. So finden sich keine therapeutischen Hilfestellungen für stärker gestörten Schlaf und bei hartnäckigen Ein- und Durchschlafproblemen. Aber das gibt das Buch auch nicht vor. Die Geschichten könnten meiner Ansicht nach allerdings gut im therapeutischen Kontext zumindest als Grundlage oder Baseline verstanden und verwendet werden.

Insgesamt finde ich das Buch sehr gelungen. Es vermittelt empirisches Wissen kindgerecht und regt zu konkreten Änderungsschritten an.

Anmerkung: Ich könnte mir vorstellen, dass manche Burschen dieses Alters sich weniger gut mit Ilvy und ihrem Stofftier Lotti identifizieren können. Eventuell müssten diesbezüglich Adaptionen gemacht werden. Ich bringe als männliches Pendant zu Ilvy und Lotti mal Raul mit seinem Stofftier Hank ins Spiel ;)

Für Sie gelesen von

Dr. Manfred Wünsche

Psychotherapeut, Lehrtherapeut und

Klinischer Psychologe in freier Praxis in Salzburg,

erhielt Wissenschaftsförderpreis 2005 der deutschen

Bundesvereinigung Verhaltenstherapie im Kindes- und Jugendalter

und ist Autor des Buches „Selbstmanagement in der Erziehung:

Ein Training mit Eltern“

Crönlein, Tatjana

Schlafen können: Schlafstörungen erfolgreich bewältigen. Ein verhaltenstherapeutischer Ratgeber. Mit Online-Material. Gebundenes Buch.

2018, Weinheim Basel, Beltz, ISBN-10: 3621286314, 188 Seiten, € 24,95.

Die Psychotherapeutin und Schlafforscherin Dr. Tatjana Crönlein arbeitet seit Jahren erfolgreich mit Menschen, die unter Schlafstörungen leiden. In ihrem Ratgeber „Schlafen können“ möchte sie Menschen mit Schlafproblemen dazu ermutigen, wieder mehr Vertrauen in ihren Körper zu bekommen und dadurch wieder entspannter schlafen zu können.

Das Buch gliedert sich in Kapitel, die allgemeine Informationen zu Schlaf, Schlafmedizin und Schlafstörungen sowie zu den Ursachen für gestörten Schlaf liefern. Darauf folgt eine Einführung in die medikamentöse Behandlung der Schlafstörungen sowie die verhaltenstherapeutischen Strategien zur Selbsthilfe. Besonders interessant für die LeserInnen ist eben dieses Kapitel zu den verhaltenstherapeutischen Maßnahmen, um wieder zur Ruhe zu kommen. Dazu gehören die Bettzeitrestriktion, Entspannungstechniken, die Aufklärung über Schlafhygiene, Regeln zur Strukturierung des Schlaf-Wach-Rhythmus, kognitive Techniken für nächtliches Grübeln sowie das Führen eines Schlafprotokolls. Dabei ist das Buch sehr klar und praxisnah geschrieben. LeserInnen erhalten darin praktische Übungen und Fragebögen. Die wichtigsten Informationen sind kompakt in Infoboxen aufbereitet, ebenso lockern Fallbeispiele die Kapitel auf und machen die Inhalte noch anschaulicher.

Das Buch eignet sich ebenso für PsychologInnen wie für Betroffene und interessierte Laien. Es ist leicht und übersichtlich lesbar und enthält die wichtigsten Grundlagen wie auch praktische Tipps zur Verhaltensänderung und für eine bessere Schlafhygiene. Somit eine sehr empfehlenswerte Lektüre!

Für Sie gelesen von

Regine Daniel

aus Wien