

1.6 Schlaf-Check

Wozu? Schlaf ist oft die **erste Baustelle**, wenn Jungen viel spielen – und zugleich der Hebel, der am schnellsten etwas verändert. Wer zu wenig schläft, ist gereizter, unkonzentrierter und kann Spielzeiten noch schwerer begrenzen. Dieser Check zeigt Ihnen in zehn Minuten, wie es um den Schlaf Ihres Sohnes steht. Er ist **ein Hinweis, kein Befund**.

Datum: _____ Alter meines Sohnes: _____ Ausgefüllt von: _____

A · Die Zahlen (so gut Sie es wissen)

	Schultag	Wochenende / Ferien
Uhrzeit, zu der das letzte Gerät ausgeht		
Uhrzeit, zu der er wirklich einschläft (geschätzt)		
Uhrzeit, zu der er aufsteht		
Schlafdauer (Stunden)		

Verschiebung am Wochenende: Aufstehzeit Wochenende minus Schultag = _____ Stunden

Richtwerte für die Schlafdauer (Fachgesellschaften für Schlafmedizin): Kinder von **6–12 Jahren: 9–12 Stunden**, Jugendliche von **13–18 Jahren: 8–10 Stunden** pro Nacht. Gut zu wissen: In der Pubertät verschiebt sich die innere Uhr nach hinten – Jugendliche werden **von Natur aus** später müde. Das ist kein Trotz. Umso wichtiger sind Geräte-Pausen am Abend.

B · Geräte in der Nacht

Was ist nachts in seinem Zimmer?	nein	manchmal	ja
Handy	☐	☐	☐
Spielkonsole oder PC	☐	☐	☐
Tablet, Fernseher oder Laptop	☐	☐	☐
WLAN ist nachts eingeschaltet	☐	☐	☐

Letzte Bildschirmnutzung vor dem Einschlafen:

- ☐ mehr als 1 Stunde vorher
 ☐ bis zum Einschlafen
☐ 30–60 Minuten

C · Wie sich der Schlaf zeigt

In den letzten 4 Wochen ...	nie	selten	manchmal	oft
1 Er braucht abends länger als eine halbe Stunde zum Einschlafen.	☐	☐	☐	☐
2 Er ist nachts am Handy oder spielt heimlich weiter.	☐	☐	☐	☐
3 Er hat nachts „Termine“ im Spiel (Freunde, Turniere, Events, andere Zeitzonen).	☐	☐	☐	☐
4 Er kommt morgens kaum aus dem Bett; Wecken ist ein Kampf.	☐	☐	☐	☐
5 Er ist tagsüber müde, döst im Unterricht oder schläft nach der Schule lange.	☐	☐	☐	☐
6 Er ist morgens oder nach wenig Schlaf besonders gereizt.	☐	☐	☐	☐
7 Er trinkt Energy-Drinks, Cola oder Kaffee, um wach zu bleiben.	☐	☐	☐	☐
8 Er holt am Wochenende Schlaf bis mittags oder länger nach.	☐	☐	☐	☐

Anzahl „oft“ in Teil C: _____ (von 8)

Seit wann ist das so?

- ☐ seit wenigen Wochen
☐ seit einigen Monaten

- ☐ seit über einem Jahr
☐ seit einem bestimmten Spiel / Gerät:

Wo merkt man die Müdigkeit?

- ☐ Schule
☐ Stimmung zu Hause
☐ Sport

- ☐ Freunde
☐ Gesundheit (oft krank, Kopfweh)

Auswertung

Kreuzen Sie an, was zutrifft:

- ☐ An Schultagen schläft er **weniger als den Richtwert** (13–18 Jahre: unter 8 Stunden; jünger: unter 9 Stunden).
- ☐ Die **Verschiebung am Wochenende** beträgt **mehr als 2 Stunden**.
- ☐ Mindestens ein Bildschirmgerät ist **nachts im Zimmer** (Teil B „ja“ oder „manchmal“).
- ☐ Der Bildschirm läuft **bis kurz vor dem Einschlafen**.
- ☐ In Teil C gibt es **drei oder mehr „oft“**.

Ihre Kreuze	Was das heißt	Nächster Schritt
0–1	Der Schlaf ist eine Stärke. Gut so!	Beibehalten. Abendroutine loben, nicht nur Probleme ansprechen.
2–3	Der Schlaf wackelt. Das wirkt sich auf Stimmung, Schule und Spielverhalten aus.	Ein Schritt zuerst: Geräte nachts raus aus dem Zimmer („Handy-Hotel“, Ladestation im Flur). Schlafprotokoll führen (Blatt 8.2).
4–5	Schlaf ist eine zentrale Baustelle . Wahrscheinlich hängen viele Konflikte daran.	Woche 7 (Schlaf, Bewegung, Körper) vorziehen. Nachtruhe technisch absichern (Router, Blatt 5.9). Mit Ihrem Sohn gemeinsam planen statt verordnen.

Bewährte Grundregeln (Medienleitlinie für Eltern): nachts **keine Bildschirmgeräte im Kinderzimmer** und **mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen** kein Bildschirm mehr. Ein fester Ablageort für alle Familiengeräte – auch die der Eltern – macht es leichter.

So können Sie es ansprechen: „Mir geht’s nicht ums Zocken, mir geht’s um deinen Schlaf. Du bist morgens so fertig – das tut dir nicht gut. Wo sollen die Geräte nachts schlafen? Lass uns das gemeinsam ausmachen.“

Zum Arzt / zur Ärztin, wenn Ihr Sohn **trotz** Geräte-Pause dauerhaft schlecht einschläft, laut schnarcht oder Atemaussetzer hat, tagsüber ungewöhnlich schläfrig ist oder sich der Schlaf zusammen mit der Stimmung stark verändert hat (Blatt 1.4). **Nacht zum Tag gemacht und Schule verweigert?** Siehe Teil „Im Notfall“, Lektion „Schule verweigert, Nacht zum Tag gemacht“.

Unser erster Schritt für besseren Schlaf:

Richtwerte nach der Empfehlung der American Academy of Sleep Medicine (2016), übernommen von vielen Fachgesellschaften; Regeln zu Geräten nach der „Medienleitlinie für Eltern“ (Elternversion der AWMF-Leitlinie 027-075 zu Bildschirmmedien). Eigener Check für diesen Kurs, kein Test.