

## Schlaf als Kinder-/Patientenrecht

**Dass Kinder und Jugendliche besser gelaunt sind, eine bessere psychische Gesundheit haben, ruhiger und ausgeglichener am Tage sind und sich in der Schule besser konzentrieren können, wird leider zu wenig mit dem Faktor Schlaf in Verbindung gebracht. Insbesondere bei Kindern mit psychischen Erkrankungen und Verhaltensauffälligkeiten werden Schlafprobleme viel zu wenig beachtet, wie aktuelle Studien zeigen. Deutsche und österreichische Kinderschlafmediziner:innen fordern ein Recht auf guten Kinderschlaf. Um diesen Weg zu ebnen, braucht es ein Umdenken in der Gesellschaft - und zunächst bei Eltern, Lehrern und Mediziner.**

Kindermediziner:innen der Österreichischen und der Deutschen Gesellschaften für Schlafforschung und Schlafmedizin (ÖGSM und DGSM) kreierten den Slogan ‚Schlaf als Kinder-/Patientenrecht‘. Dieser hat sich in den letzten zwei Jahren zu einer internationalen Initiative entwickelt. Neben zahlreichen Vorträgen und Diskussionsrunden auf Kongressen entstand auch ein Kurzfilm zum Thema von Patricia Marchart ([https://youtu.be/u\\_lbnljun\\_o](https://youtu.be/u_lbnljun_o)). In diesem werden zahlreiche Forderungen der Expert:innen benannt und begründet, wie etwa, dass schlafmedizinisches Wissen unbedingt in die Ausbildung von Kinderärzt:innen gehört oder, dass es ein Schritt in die richtige Richtung wäre, den Wert von gutem Schlaf den Kindern auch in der Schule zu vermitteln.

Die Expert:innen empfehlen, bei Kindern und Jugendlichen mit motorischer Unruhe zwingend auch eine Schlafanamnese durchzuführen. Symptome wie Unruhe bei längerem Sitzen oder das ständige Zappeln mit den Beinen werden immer wieder als Symptome einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) fehlinterpretiert, ohne dass an das Vorliegen eines juvenilen Restless Legs Syndrom oder eines gestörten Nachtschlafes gedacht wird.

Um einer Verwechslung mit dem ADHS vorzubeugen, kann ein Bluttest zur Bestimmung des Eisenstatus rasch Klarheit verschaffen. Eine Hauptursache von motorischer Unruhe ist Eisenmangel oder eine Störung des Eisenstoffwechsels, wie aktuelle Studien belegen. Darüber hinaus können Auffälligkeiten im Verhalten eines Kindes (z.B. motorische Handlungen, um sich wach zu halten) weiter Aufschluss über die Qualität des Nachtschlafes geben. Wie im Rahmen der kindermedizinischen Versorgung im niedergelassenen Bereich mit einfachen Screening-Methoden unter Einsatz einer strukturierten Verhaltensbeobachtung. Müdigkeitssymptome erkannt werden können, ist Gegenstand weiterer fachlicher Diskussionen u.a. auf der vom 12.-14. April 2024 stattfindenden Frühjahrstagung Kinderschlaf der AG Pädiatrie der DGSM in Chemnitz oder der Tagung der internationalen pädiatrische Schlafmedizin (IPSA) in Glasgow vom 25.-28.4. 2024.

### **Originalpublikation:**

Klösch G, Ipsiroglu OS, Klier K, Dück A: Der Blinde Fleck: Schlaf als Kinderrecht? Monatsschr Kinderheilkunde 2022 170:857-862

Schneider B, Ipsiroglu OS, Klösch G, Brand S: Initiative ‚Schlaf als Kinderrecht‘ (Landshut. 21-23 April 2023). Monatsschr Kinderheilkunde 2023 171:1053-1056

Ipsiroglu OS, Klösch G, Schneider B: Gesunder Schlaf als Kinder-/Menschenrecht oder die Blinden Flecken in der Schlafmedizin am Beispiel Schlafen mit ADHS. Aktuelle Kinderschlafmedizin 2023: 136-161. Kleanthes Verlag