

**Angelika A. Schlarb:**

**MINI-KISS  
Begleit- und Arbeitsbuch für Eltern**

W. Kohlhammer-Verlag, Stuttgart 2014, 152 S., € 29,90

ISBN 3-17-021538-2

**Angelika A. Schlarb:**

**MINI-KISS  
Therapeutenmanual**

W. Kohlhammer-Verlag, Stuttgart 2014, 176 S., € 39,90

ISBN 3-17-021340-1

**Angelika A. Schlarb:**

**KISS  
Begleit- und Arbeitsbuch für Eltern und Kinder**

W. Kohlhammer-Verlag, Stuttgart 2014, 72 S.

ISBN 3-17-021539-9

**Angelika A. Schlarb:**

**KISS-THERAPEUTENMANUAL**

W. Kohlhammer-Verlag, Stuttgart 2014, 136 S., € 39,90

ISBN 3-17-021339-5

„Ein gesunder Schlaf ist ein Geschenk der Natur“, sagt man. Aber er ist nicht jedem gegeben. Bei den Erwachsenen soll jeder Fünfte bis Vierte, im höheren Lebensalter mehr als jeder Dritte zu lästigen bis peinigenden Schlafstörungen neigen: Ein- und Durchschlafstörungen sowie Früherwachen.

Und wie steht es in Jugend oder gar Kindheit? Hier muss man wissen: Der Schlaf-Wach-Rhythmus des Kindes konsolidiert sich vor allem im ersten Lebensjahr. Doch bereits im Alter von 4 Monaten ist auch der Einfluss elterlicher Erziehungsstrategien nachweisbar. Im positiven Sinne kann sich ab dem 4. Monat das Kind weitgehend an die familiären Schlafgewohnheiten gewöhnen, wobei aber bereits hier die so genannten selbst-regulatorischen Kompetenzen entscheiden. Allerdings muss man akzeptieren, dass Kinder, die scheinbar durchschlafen, genauso häufig wach werden wie diejenigen, die beispielsweise elterliche Hilfe beim wieder Einschlafen benötigen. Kinder jedoch, die aus Gewohnheit zu wenig Schlaf bekommen, können in ihrer emotionalen

Entwicklung beeinträchtigt werden, meist erkennbar an Stimmungsschwankungen, erhöhter Reizbarkeit oder Überaktivität u.a. Auch Aufmerksamkeit, Arbeitsgedächtnis und Reaktionszeit können beeinträchtigt sein, von der Lernfähigkeit ganz zu schweigen.

Was aber tun, wenn es Schlafprobleme im Kindesalter gibt? Denn diese können auch die Befindlichkeit, ja sogar Leistungsfähigkeit der Eltern und ihre Lebensqualität beeinträchtigen.

Dem dienen obige Manuale, nämlich

- KISS-Therapeutenmanual, das Training für Kinder von 5 bis 10 Jahren mit Schlafstörungen
  - Mini-KISS-Therapeutenmanual, das Elterntaining für Kinder bis 4 Jahre mit Schlafstörungen
  - KISS-Begleit- und Arbeitsbuch für Eltern und Kinder sowie
  - Mini-KISS-Begleit- und Arbeitsbuch für Eltern.
- Bei dem *Therapeutenmanual* geht es um umfassende Kenntnisse über die professionelle Vorgehensweise sowie das notwendige Hintergrundwissen. Konkret: Günstige Erziehungsstrategien bezüglich des Schlafens, kreative Ideen für schwierige Schlafsituationen, Entspannungsmöglichkeiten, Schlaf-Hygiene-Empfehlungen und die Kenntnis möglicher „therapeutischer Fallen“.
- Die *Eltern* ihrerseits lernen, günstige Erziehungsstrategien einzusetzen und zu unterscheiden, ob eher Angst oder das Bedürfnis nach Einfluss oder Macht im Vordergrund der kindlichen Schlafproblematik stehen und was sie als Eltern dagegen unternehmen können.
- Beim *KISS-Begleit- und Arbeitsbuch für Eltern und Kinder* geht es um ein umfassendes Training, bei denen die Kinder zur Bewältigung ihrer Schlafproblematik eingebunden werden, gleichsam im Sinne der Selbstwirksamkeit. Das Mini-Kiss-Begleit- und Arbeitsbuch für Eltern stellt vor allem die typischen Probleme beim kindlichen Ein- und Durchschlafen dar, insbesondere was eigene Erziehungs-Strategien sowie Veränderungsprozesse bezüglich Nahrungs-Umstellung u. ä. anbelangt.

Ein umfassendes, für den Therapeuten interessantes und bereicherndes und für die Eltern gezielt hilfreiches Angebot, in das man sich zwar einarbeiten muss, aber es lohnt sich. Denn ansonsten siehe oben, was die dann doch belastende Häufigkeit der wichtigsten Regenerationsform im Leben des Menschen anbelangt (VF).