

Schlafgewohnheiten Jugendlicher durch Ergotherapie verbessern

Wer herausragen will, muss effektiv und dabei besonders effizient sein. Für Viele heißt das auch, mit möglichst wenig Schlaf auszukommen. Das gilt für Erwachsene ebenso wie für Jugendliche. Denn oftmals übernehmen oder toppen Jugendliche die schlechten Gewohnheiten ihrer Eltern: Sie schlafen ebenfalls regelmäßig zu wenig oder machen die Nacht zum Tag. Sie zeigen sich in der Folge aggressiv, unkonzentriert, leistungsschwach. Und mit diesen Symptomen kommen sie in die Ergotherapie. „Wir Ergotherapeuten gehen auf die speziellen Bedürfnisse des Einzelnen ein. So schaffen wir es, dass derjenige sich verstanden fühlt. Gerade bei Jugendlichen ist das der Schlüssel zum Erfolg.“, erklärt Claudia Merklein de Freitas vom DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.).

Erholsamer Schlaf ist wichtig für das Wohlbefinden, das ist unbestritten. Und dennoch wissen die meisten Menschen aus eigener Erfahrung wie sich Schlafmangel anfühlt: Die kognitiven Fähigkeiten wie zum Beispiel das Denken, die verschiedenen Ebenen der Wahrnehmung und die Sprache sind dadurch beeinträchtigt. Und je größer das Schlafdefizit, desto stärker sind die Leistungseinschränkungen zu spüren. Darüber hinaus zeigen die Ergebnisse verschiedener Studien übereinstimmend, dass zu wenig Schlaf deutliche gesundheitliche Risiken nach sich zieht. In körperlicher Hinsicht sind unter anderem Adipositas, also starkes Übergewicht, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu nennen. Auch die Psyche bleibt nicht verschont.

Vertrauen aufbauen, Bereitschaft und Motivation fördern

Meist ist den betroffenen Jugendlichen – ebenso wie deren Eltern – nicht bewusst, dass sie unter Schlafmangel leiden. Die Folgen wie Verhaltensprobleme, fehlende Konzentrationsfähigkeit oder ein gestörter Tagesablauf geben dann Anlass, professionelle Hilfe zu suchen. Erste Anlaufstelle ist häufig der Haus- oder Kinderarzt, der Ergotherapie verordnen kann. Denn hier schaut man hinter die Kulissen: Ergotherapeuten befragen zunächst ihre Klienten in aller Genauigkeit. Mithilfe sogenannter Assessments – das sind ausgeklügelte Fragebogen – schaffen sie es, die wahren Ursachen für die äußeren Symptome herauszufinden. „Jugendliche in der Pubertät entwickeln zum Teil unglaubliche Ideen oder Angewohnheiten. Und sie verheimlichen das oft so geschickt, dass das Umfeld nichts ahnt. Manche schleichen sich sogar aus dem Haus, sobald die Eltern schlafen.“, weiß die Ergotherapeutin Claudia Merklein de Freitas zu berichten. So stellen die Eltern zwar häufig Veränderungen bei ihrem Nachwuchs fest, sie können diese aber nicht zuordnen. Auch wenn Eltern immer alles versuchen und ihr Bestes geben, um der Lage Herr zu werden: Die häusliche Situation mit pubertären Jugendlichen eskaliert in vielen Familien. Die Erwachsenen werden zum Feindbild Nummer eins, gerade dann, wenn die Jugendlichen sich kontrolliert und bevormundet fühlen. „Um dieses Missverhältnis wieder gerade zu rücken, schaffen wir Ergotherapeuten zunächst eine Vertrauensbasis, führen anfangs vor allem Gespräche. Denn wir können etwas mehr Verständnis für die Situation der Jugendlichen zeigen als die Eltern, die oft emotional wahnsinnig belastet sind.“, berichtet die Ergotherapeutin weiter. So gelingt es, bei den Jugendlichen die Bereitschaft und Motivation für die Behandlung herbeizuführen.

Eltern einbeziehen, eine Brücke bauen

Das Thema Schlaf ist ein häufig wiederkehrender Streitpunkt mit den Eltern; manchmal schon bei kleineren Kindern, mit Jugendlichen oft umso heftiger. Hinzu kommen mittlerweile die Medien: Unter der Bettdecke lesen war gestern. Heute sind es Smartphones oder Laptops, die heimlich ins Bett geschmuggelt werden. „Nur“ chatten ist dabei noch harmlos. Bestimmte Spiele sind ein Trigger, wühlen auf und verhindern so einen erholsamen Schlaf – auch wenn die Jugendlichen dies gerne abstreiten. Doch Ergotherapeuten sind darin geschult, geschickte Fragetechniken anzuwenden. Im günstigen Fall gelangen die Teenager selbst zur Erkenntnis, zumal sie mit zunehmendem Alter vernünftiger werden. Aber es gibt auch Fälle, die an die Grenze zur Mediensucht gehen. „Es ist ein zentraler Ansatz der Ergotherapie, das Umfeld, also hier die Eltern, ins Boot zu holen. Wenn sie wissen, wie sie mit ihrem Kind in dieser besonders schwierigen Lebensphase geschickt umgehen können, greift meine ergotherapeutische Behandlung optimal. Die Kinder selbst lernen ebenso wie ihre Eltern Strategien, die sie immer wieder, auch in künftigen Krisen, anwenden können.“, veranschaulicht Merklein de Freitas, weshalb die Ergotherapie nachhaltig wirken und langfristig Erfolg zeigen kann. Und als weiteren Effekt das Verhältnis zwischen Eltern und Kindern verbessert.

Informationsmaterial zu den Behandlungsfeldern der Ergotherapie erhalten Interessierte bei den Ergotherapeuten vor Ort; diese sind über die Therapeutensuche im Navigationspunkt „Service“ des DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.) auf <https://www.dve.info/> zu finden.



Nachhilfe wegen fehlender Leistungen? Oft ist Schlafmangel der wahre Grund vieler Schulprobleme. Ergotherapeuten gewinnen durch ihr besonderes Vorgehen das Vertrauen von Jugendlichen und beziehen die Eltern in die Behandlung ein. (© DVE)



Bis in den frühen Morgen hinein chatten oder spielen ist bei Jugendlichen weit verbreitet. Mithilfe leitender Fragen verhelfen Ergotherapeuten zu den nötigen Erkenntnissen und Einsichten, so dass die Behandlung zielführend wirkt. (© DVE)



Claudia Merklein de Freitas, Ergotherapeutin (MSc.) hat eine eigene Ergotherapie-Praxis in Köln und lehrt darüber hinaus als Dozentin für Ergotherapie in den Niederlanden an der Zuyd Hogeschool in Heerlen. (© DVE)