



Kanton Zürich
Bildungsdirektion



Alpträume und Nachtschreck



Schlafen

0–6 Jahre

Es kann vorkommen, dass Ihr Kind ab und zu schlecht träumt, im Schlaf spricht oder nachtwandelt. Dies ist kein Grund zur Besorgnis. Dennoch ist es wichtig, es zu beobachten und wenn nötig Hilfe zu holen.

Gerade bei Fieber, Übermüdung oder besonderer Belastung kann Ihr Kind vorübergehend Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen haben. Sogenannte «Aufwachstörungen» verschwinden in der Regel von selbst wieder.

Kinder träumen ab und zu schlecht.

Wenden Sie sich an Ihren/Ihre Mütter- und Väterberater/in, an Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt, wenn ...

- ... das Erlebnis regelmässig (fast in jeder Nacht) und über längere Zeit auftritt.
- ... Ihr Kind unter ausgeprägter Tagesmüdigkeit leidet.
- ... andere Familienmitglieder stark beeinträchtigt werden.



Bei den «Aufwachstörungen» kann zwischen Nachtschreck und Albträumen unterschieden werden.

Nachtschreck

Tritt häufig im Alter zwischen 2 und ca. 5 Jahren auf, vorwiegend in der ersten Nachthälfte.

Ursache: Nachtschrecke kommen am häufigsten nach einem ereignisvollen Tag, vielen Eindrücken und Übermüdung vor. Sie gehören zum normalen kindlichen Schlafverhalten und sind keine Verhaltensauffälligkeit.

Erscheinungsform: Ihr Kind ist ausser sich, schreit panisch, schlägt um sich, weint laut und hat aufgerissene Augen. Zudem schwitzt es, hat eine schnelle Atmung und einen schnellen Puls. Es ist in diesem Moment nicht ansprechbar, reagiert nicht oder unpassend auf Ihr Erscheinen. Es kann nicht geweckt werden und die Beruhigungsversuche regen es zusätzlich auf. Nach einigen Minuten ist der Nachtschreck vorbei, Ihr Kind wacht abrupt auf und schläft danach wieder ein. Am nächsten Tag erinnert es sich oft nicht mehr daran.

Was können Sie tun?

Bleiben Sie bei Ihrem Kind und achten Sie darauf, dass es sich nicht verletzen kann. Ein aktives Eingreifen unterbricht den Nachtschreck nicht.

Albtraum

Ein Albtraum trifft am häufigsten im Vorschulalter auf, vorwiegend in der zweiten Nachthälfte.

Alpträume sind für Kinder sehr beängstigend, da sie diese in dem Alter noch als Wirklichkeit erleben.

Erscheinungsform: Ihr Kind erwacht, weint, ist verängstigt und will getröstet werden. Es kann schlecht wieder einschlafen und erinnert sich noch lange daran.

Was können Sie tun?

Trösten Sie Ihr Kind, bringen Sie ihm viel Zuwendung und Verständnis entgegen. Es benötigt Nähe, um den Traum verarbeiten und die Angst ablegen zu können. Sprechen Sie wenn möglich mit Ihrem Kind darüber.

Manchmal hilft es auch, den Raum zu verlassen. Eine Raumveränderung kann für manche Kinder helfen, um sich vom Traum zu lösen.

Zusätzliche Informationen (Auswahl)

Kinderspital Zürich:

www.kispi.uzh.ch → [Fachkompetenzen](#) → [Angebot für Patientinnen und Patienten](#) → [Notfallstation](#) → [Ratgeber und Merkblätter](#)

Remo H. Largo: [Babyjahre](#). Piper Verlag, München, 2017.

Mehr zum Thema Schlaf finden Sie auf dem kjz-Infoblatt

«Einschlafen und Durchschlafen».

Weitere Themen rund ums Baby und Kleinkind finden Sie im Online-Magazin «Fürs Leben gut».

www.fuerslebengut.ch/kjz-ratgeber



Wir unterstützen Sie.

Die Kinder- und Jugendhilfezentren (kjj) beraten Eltern bei Fragen zur Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder und zum Familienalltag.

www.zh.ch/kjj