

Tipps vom Doc

## Hilfe, mein Kind schlafwandelt

**Heute geht es um Somnambulismus. Das ist weder etwas Unanständiges noch etwas zum Essen – sondern schlicht und ergreifend: Schlafwandeln.**

Ihr Kind schlafwandelt? Es ist nicht allein! Es kommt bei ungefähr einem Drittel der Kinder vor. Klassischerweise beginnt es im Alter zwischen drei und fünf Jahren und in der Regel verschwindet es wieder in der Pubertät. Ganz wichtig: Es stellt kein Krankheitsbild dar. Es ist vielmehr eine oft familiär gehäuft vorkommende Geschichte, die einfach auftreten kann.

Es gibt jedoch ein paar Trigger-Faktoren – diese wären:

- Bei Fieber.
- Wenn Kinder unter großem Stress stehen.
- Bei deutlicher Übermüdung

Sie sollten entspannt damit umgehen, wenn Ihr Kind schlafwandelt. Es kann nicht sehr viel passieren. Allerdings ist es schon so, dass die umgangssprachliche „schlafwandlerische Sicherheit“ nicht immer gegeben ist. Die Kinder bewegen sich zwar schon relativ sicher durch die Gegend, können aber durchaus Treppen herunterstürzen oder auch aus der Haustüre hinausgehen. Es ist also für Eltern eines Schlafwandelkindes wichtig, dass sie Fenster und Türen abschließen und Treppen sichern, um Unfälle zu vermeiden.

Wir Kinderärztinnen und Kinderärzte werden eigentlich nicht gebraucht. Ausnahme: Wenn es so gehäuft auftritt, dass das Kind deshalb massiv übermüdet ist oder dass es beim Schlafwandeln aggressiv ist oder sich oft verletzt. Für diese seltenen Fällen gibt es auch einen Behandlungsansatz mit Medikamenten.