

SCHLAFSTÖRUNGEN-BEWERTUNGSSKALA

ANWEISUNGEN: Kreuzen Sie bei den folgenden Fragen selten für 1-3 Mal pro Monat, gelegentlich für 1-2 Mal pro Woche, häufig für 3-5 Mal pro Woche oder immer für nahezu täglich an

Name: _____ Geschlecht: M W Alter: _____

1. Wie viele Stunden Schlaf bekommt Ihr Kind in den meisten Nächten?	1 9-11 Stunden	2 8-9 Stunden	3 7-8 Stunden	4 5-7 Stunden	5 weniger als 5 Stunden
2. Wie lange braucht Ihr Kind nach dem zu Bett gehen gewöhnlich zum Einschlafen?	1 weniger als 15'	2 15-30'	3 30-45'	4 45-60'	5 mehr als 60'

	5 Immer (täglich)				
	4 häufig (drei-fünfmal pro Woche)				
	3 gelegentlich (ein-zweimal pro Woche)				
	2 selten (ein-zweimal pro Monat oder weniger)				
	1 nie				
3. Mein Kind geht widerwillig zu Bett	1	2	3	4	5
4. Mein Kind hat abends Schwierigkeiten beim Einschlafen	1	2	3	4	5
5. Mein Kind ist beim Einschlafen ängstlich oder fürchtet sich	1	2	3	4	5
6. Mein Kind schreckt beim Einschlafen auf oder zuckt zusammen	1	2	3	4	5
7. Mein Kind zeigt rhythmische Bewegungen beim Einschlafen wie z.B. Wippen oder Kopfschütteln	1	2	3	4	5
8. Mein Kind erlebt beim Einschlafen intensive traumartige Szenen	1	2	3	4	5
9. Mein Kind schwitzt übermäßig während des Einschlafens	1	2	3	4	5
10. Mein Kind wacht mehr als zweimal pro Nacht auf	1	2	3	4	5
11. Nachdem mein Kind in der Nacht aufgewacht ist, hat es Schwierigkeiten wieder einzuschlafen	1	2	3	4	5
12. Mein Kind zuckt im Schlaf wiederholt mit den Beinen, verändert während der Nacht mehrfach seine Schlafposition oder strampelt die Bettdecke weg	1	2	3	4	5
13. Mein Kind hat in der Nacht Schwierigkeiten beim Atmen	1	2	3	4	5
14. Mein Kind schnappt nach Luft oder macht Atempausen	1	2	3	4	5
15. Mein Kind schnarcht	1	2	3	4	5
16. Mein Kind schwitzt übermäßig während der Nacht	1	2	3	4	5
17. Ich habe beobachtet, dass mein Kind schlafwandelt	1	2	3	4	5
18. Ich habe beobachtet, dass mein Kind im Schlaf spricht	1	2	3	4	5
19. Mein Kind knirscht im Schlaf mit den Zähnen	1	2	3	4	5
20. Mein Kind wacht schreiend oder verwirrt aus dem Schlaf auf, wobei ich den Eindruck habe, dass ich nicht zu ihm durchdringen kann. Am nächsten Morgen kann sich mein Kind nicht an die Situation erinnern	1	2	3	4	5
21. Mein Kind hat Alpträume, an die es sich am nächsten Tag nicht erinnert	1	2	3	4	5
22. Mein Kind ist am Morgen ungewöhnlich schwer zu wecken	1	2	3	4	5
23. Mein Kind wacht morgens müde auf	1	2	3	4	5
24. Mein Kind hat das Gefühl, sich nicht bewegen zu können, wenn es morgens aufwacht	1	2	3	4	5
25. Mein Kind fühlt sich tagsüber schläfrig	1	2	3	4	5
26. Mein Kind schläft plötzlich in unangebrachten Situationen ein	1	2	3	4	5