



Auswertungsregeln des Kinderschlafcomics

Allgemeine Regeln:

Es werden bei der Auswertung nur Punkte für angekreuzte Items gegeben, die schlafhinderlich sind. Für jede Frage, bei der mindestens ein schlafhinderliches Item angekreuzt wurde, wird ein Punkt vergeben. Werden mehrere schlafhinderliche Items angekreuzt, wird dennoch nur ein Punkt vergeben. Auch wenn in der gleichen Frage zusätzlich ein positives oder neutrales Item angekreuzt wurde, wird trotzdem ein Punkt vergeben.

Maximal können 20 Punkte erreicht werden; je mehr Punkte, desto erheblicher das Schlafproblem.

Für die Antwortalternative „ich mache etwas anderes“: überprüfen, ob die angegebene Antwort einer der anderen Antwortalternativen entspricht.

Für manche Fragen gelten zusätzliche Sonderregeln (siehe Tabelle, **fett**).

Bei manchen Fragen, werden Zusatzinformationen erfasst, die nicht in den Gesamtscore mit eingehen (siehe Tabelle, *kursiv*).

(1) Was machst du vor dem Schlafengehen?	
Schlafhinderlich: <ul style="list-style-type: none"> • Ich tobe noch herum • Ich spiele Computer-, Konsolen- oder Handyspiele • Ich schaue etwas im Fernsehen an 	Neutral/positiv: <ul style="list-style-type: none"> • Ich lese • Ich spiele mit meiner Familie/meinen Geschwistern • Ich mache etwas anders
(2) Wo schläfst du abends ein?	
Schlafhinderlich: <ul style="list-style-type: none"> • Ich schlafe im Bett meiner Eltern ein • Ich schlafe im Wohnzimmer ein • Ich schlafe im Bett meines Bruders/meiner Schwester ein 	Neutral/positiv: <ul style="list-style-type: none"> • Ich schlafe in meinem eigenen Bett ein • Ich schlafe woanders ein
(3) Was machst du im Bett, bevor du einschläfst?	
Schlafhinderlich: <ul style="list-style-type: none"> • Ich schaue etwas im Fernsehen an • Ich spiele Computer-, Konsolen oder Handyspiele • Meine Schwester/mein Bruder kommt zu mir ins Bett • Ich hole mein Haustier ins Bett 	Neutral/positiv: <ul style="list-style-type: none"> • Ich lese Bücher oder Comics • Ich spiele noch ein bisschen • Ich höre Musik oder Geschichten an • Ich bekomme etwas vorgelesen • Ich schmuse mit meinem Kuscheltier • Ich liege einfach so da



Auswertungsregeln des Kinderschlafcomics (Fortsetzung)

(4) Was brauchst du zum Einschlafen?	
Schlafhinderlich: <ul style="list-style-type: none"> • Das Licht muss an sein • Mama oder Papa muss sich zu mir legen, bis ich eingeschlafen bin • Mama oder Papa muss sich zu mir setzen bis ich eingeschlafen bin 	Neutral/positiv: <ul style="list-style-type: none"> • Meine Zimmertür muss offen bleiben • Ich brauche nichts Besonderes • Ich brauche etwas anderes
(5) Wie lange dauert das Einschlafen bei dir?	
Schlafhinderlich: <ul style="list-style-type: none"> • Ich brauche ganz lange, bis ich einschlafe 	Neutral/positiv: <ul style="list-style-type: none"> • Ich schlafe immer ganz schnell ein • Es dauert ein bisschen, bis ich einschlafe <p>Wird mindestens eines dieser beiden Items angekreuzt, zählt das schlafhinderliche Item nicht.</p>
	Zusatzinformation: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ich bin noch länger wach, wenn meine Eltern glauben, dass ich schlafe</i>
(6) Ich liege im Bett und kann nicht einschlafen, weil:	
Schlafhinderlich: <ul style="list-style-type: none"> • Ich mir Sorgen mache • Ich Angst habe • Ich alleine bin • Es mir zu kalt oder zu warm ist • Es draußen oder in der Wohnung laut ist 	Neutral/positiv: <ul style="list-style-type: none"> • Ich noch nicht müde bin • Einfach so • Das kommt nicht vor



Auswertungsregeln des Kinderschlafcomics (Fortsetzung)

(7) Wovor hast du abends im Bett Angst?	
<p>Schlafhinderlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich habe Angst im Dunkeln • Ich habe Angst, dass ein Einbrecher kommt • Ich habe Angst vor meinen Träumen • Ich habe Angst, dass meine Eltern streiten • Ich habe Angst, dass meine Eltern sich trennen könnten • Ich habe Angst, allein zu sein • Ich muss weiter an die Geschichte im Buch denken und habe Angst • Ich muss weiter an den Fernsehfilm denken und habe Angst • Ich habe Angst vor der Schule/dem Kindergarten 	<p>Neutral/positiv:</p>
Kein Punkt, wenn nichts angekreuzt wurde	

(8) Zusatzpunkt:	
<p>Schlafhinderlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meine Angst ist oft und groß 	<p>Neutral/positiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich habe nur ein bisschen Angst • Ich habe keine Angst

(9) Was machst du, wenn du nicht einschlafen kannst?	
<p>Schlafhinderlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich wechsele ins Bett von Mama und Papa • Ich tobe herum, bis ich müde bin und einschlafe • Ich hole mein Haustier ins Bett 	<p>Neutral/positiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich bleibe liegen und warte • Ich stehe nochmal auf und gehe zu meinen Eltern • Mama oder Papa müssen zu mir kommen • Ich lese oder höre Musik oder eine Geschichte an • Ich spiele und schlafe später ein • Ich stehe auf und esse oder trinke etwas • Ich mache etwas anderes



Auswertungsregeln des Kinderschlafcomics (Fortsetzung)

(10) Wo schläfst du die Nacht über?	
<p>Schlafhinderlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich schlafe im Bett meiner Eltern • Ich schlafe lieber im Bett meiner Schwester/meines Bruders 	<p>Neutral/positiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich schlafe in meinem eigenen Zimmer • Ich schlafe im Zimmer, das ich mit Geschwistern teile • Ich schlafe im Zimmer meiner Eltern
(11) Kommt es vor, dass du nachts aufwachst?	
<p>Schlafhinderlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich wache auf, weil ich schlecht geträumt habe • Ich wache auf, weil es draußen oder in der Wohnung laut ist • Ich wache auf, weil mir zu warm oder zu kalt ist • Ich wache auf, weil ich hungrig oder durstig bin • Ich wache auf, weil mein Bett nass ist 	<p>Neutral/positiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich wache auf, weil ich auf die Toilette muss
	<p>Kein Punkt, wenn eines dieser Items angekreuzt wird, auch wenn ein schlafhinderliches Item angekreuzt wurde:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich wache einfach so auf • Ich wache nachts nicht auf
(12) Wenn du nachts aufwachst:	
<p>Schlafhinderlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich brauche lange, um wieder einzuschlafen 	<p>Neutral/positiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich schlafe schnell wieder ein



Auswertungsregeln des Kinderschlafcomics (Fortsetzung)

(13) Was machst du, wenn du nachts aufwachst?	
<p>Schlafhinderlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich tobe herum, bis ich wieder müde bin und einschlafe • Mama oder Papa müssen zu mir kommen • Ich gehe zu meinen Eltern ins Bett und schlafe dort weiter • Ich hole mein Haustier ins Bett 	<p>Neutral/positiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich bleibe liegen und schlafe später weiter • Ich spiele und schlafe später wieder ein • Ich stehe kurz auf und schlafe später wieder ein • Ich lese oder höre Musik oder eine Geschichte an • Ich stehe auf und esse oder trinke etwas • Ich wache nachts nicht auf • Ich mache etwas anderes

(14) Nachts träumen:	
<p>Schlafhinderlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich träume von Sachen, die mir Angst machen 	<p>Neutral/positiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich träume von schönen Sachen • Ich träume gar nicht
	<p><i>Zusatzinformation:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Wenn ich nachts geträumt habe, erzähle ich davon</i> • <i>Wenn ich nachts geträumt habe, behalte ich meine Träume lieber für mich</i>

(15) Beim Aufstehen morgens:	
<p>Schlafhinderlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich bin müde und verschlafen 	<p>Neutral/positiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich bin frisch und munter
Werden beide Antwortalternativen angekreuzt, wird kein Punkt vergeben	

(16) Wie schläfst du am Wochenende?	
<p>Schlafhinderlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nicht so gut 	<p>Neutral/positiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gut
Werden beide Antwortalternativen angekreuzt, wird kein Punkt vergeben	



Auswertungsregeln des Kinderschlafcomics (Fortsetzung)

(17) ...und wie schläfst du an Schultagen?	
Schlafhinderlich: • Nicht so gut	Neutral/positiv: • Gut
Werden beide Antwortalternativen angekreuzt, wird kein Punkt vergeben	

(18) Gehst du gerne schlafen?	
Schlafhinderlich: • Nein	Neutral/positiv: • Ja
Ab hier: keine Sonderregel mehr (werden beide Alternativen angekreuzt, wird ein Punkt vergeben)	

(19) Machst du einen Mittagsschlaf?	
Schlafhinderlich: • Ja	Neutral/positiv: • Nein

(20) Tagsüber:	
Schlafhinderlich: • Ich bin oft müde • Ich mache mir oft Sorgen über meinen Schlaf	Neutral/positiv: • Ich bin immer frisch und munter • Ich habe oft Streit • Ich kann schlecht zuhören • Ich vergesse oft Sachen • Ich tu mir oft weh oder falle viel hin • Ich habe oft Kopf- oder Bauchweh