

Children's ChronoType Questionnaire (CCTQ) deutsche Version

Allgemeine Informationen: Bitte beantworten Sie folgende Fragen oder wählen Sie die best mögliche Antwort.

1. Bitte geben Sie an, wer den Fragebogen ausfüllt: Mutter Vater Andere: _____

 2. heutiges Datum: ___ / ___ / _____ (Tag/Monat /Jahr)

 3. Geburtsdatum des Kindes: ___ / ___ / _____ (Tag/Monat/Jahr)

 4. Alter des Kindes in Jahre: _____ Jahre

 5. Geschlecht des Kindes: Männlich Weiblich

 6. Ist das Kind ein Einzelkind? Ja Nein
 - 6a. *wenn nein*, wie viele Kinder insgesamt? ___ Welche Geburtsposition hat das Kind in der Geschwisterreihe inne? ___
(bei Zwilling, bitte geben Sie an, ob er Erstgeborener oder Zweitgeborener ist)
 - 6b. *wenn nein*, welches Alter und welches Geschlecht haben die Geschwister?
Geschwister A ist _____ Jahre alt und *männlich/weiblich* (bitte zutreffendes unterstreichen)
Geschwister B ist _____ Jahre alt und *männlich/weiblich*
Geschwister C ist _____ Jahre alt und *männlich/weiblich*
Geschwister D ist _____ Jahre alt und *männlich/weiblich*
 - 6c. *wenn nein*, haben alle Geschwister die gleichen Eltern? Ja Nein

 7. Besucht das Kind bereits die Schule? Ja Nein
 - 7a. *wenn ja*, an wie vielen Tagen in der Woche? _____ 7b. Wie viele Stunden (durchschnittlich) am Tag? _____
 - 7c. *wenn nein*, besucht das Kind Kindergarten Kinderkrippe Spielgruppe Anderes: _____ ?
Wie viele Stunden (durchschnittlich) am Tag? _____
-

Anleitung: Die folgenden Fragen zum Schlafverhalten Ihres Kindes richten sich zuerst nach geregelten Tagen des Kindes (z.B. während des Kindergartens) und danach nach freien Tagen (z.B. am Wochenende). Bitte denken Sie beim Beantworten der Fragen an das Verhalten Ihres Kindes *während des letzten Monates*. Wenn das Schlafverhalten Ihres Kindes an geregelten Tagen durch verschiedene Tagesbedingungen bestimmt wird, so geben Sie bitte das am häufigsten vorkommende Verhalten als Antwort an.

Geregelte Tage

Wie verhält sich Ihr Kind an Tagen, an denen der Schlaf-Wach-Rhythmus des Kindes *direkt* durch individuelle oder familiäre Aktivitäten beeinflusst wird, wie z.B. durch den Kindergarten, durch Tagesbetreuung oder durch Sport?

An **geregelten Tagen**, mein Kind ...

8. ...wacht normalerweise um ___ : ___ Uhr auf.

 9. ...wacht meistens selber durch ein Familienmitglied (Mu/Va) mittels Wecker auf.

 10. ...steht normalerweise um ___ : ___ Uhr auf.
-

11. ...ist normalerweise hell wach um ____ : ____ Uhr.

12. ...macht normalerweise einen Mittagsschlaf: Ja Nein

wenn ja,	wenn nein,
an wie vielen geregelten Tagen in der Woche? ____	weshalb macht Ihr Kind keinen Mittagsschlaf mehr? was macht Ihr Kind nach dem Mittagessen?
zu welcher Zeit macht es normalerweise einen Mittagsschlaf? Wann steht es wieder auf? von ____ : ____ Uhr bis ____ : ____ Uhr Und falls das Kind mehrmals am Tag schläft: von ____ : ____ Uhr bis ____ : ____ Uhr	_____ _____ _____ _____ _____

An *Abende vor geregelten Tagen*...

13. ... geht mein Kind normalerweise um ____ : ____ Uhr ins Bett (Zeitpunkt, wann das Kind wirklich im Bett liegt).

14. ... ist mein Kind normalerweise um ____ : ____ Uhr bereit einzuschlafen (Zeitpunkt, wann die Lichter gelöscht werden).

15. ...braucht mein Kind normalerweise ____ Minuten, um einzuschlafen (Zeitspanne zwischen dem Zeitpunkt, wann die Lichter gelöscht werden und dem Zeitpunkt, wann das Kind eingeschlafen ist).

Freie Tage

Wie verhält sich Ihr Kind an Tagen, an denen der Schlaf-Wach-Rhythmus Ihres Kindes **nicht** durch individuelle oder familiäre Aktivitäten beeinflusst wird, wie z.B. durch den Kindergarten, durch Tagesbetreuung oder durch Sport?

An *freien Tagen*, mein Kind ...

16. ...wacht normalerweise um ____ : ____ Uhr auf.

17. ...wacht meistens selber durch ein Familienmitglied (Mu/Va) mittels Wecker auf.

...wacht normalerweise zur selben Zeit wie an geregelten Tagen auf und schläft dann nochmals ein? Ja Nein

Wenn ja, für wie lange schläft das Kind nochmals? ____ Minuten

18. ... steht normalerweise um ____ : ____ Uhr auf.

19. ...ist normalerweise hell wach um ____ : ____ Uhr.

20. ...macht normalerweise einen Mittagsschlaf Ja Nein

wenn ja,	wenn nein,
an wie vielen geregelten Tagen in der Woche? _____	weshalb macht Ihr Kind keinen Mittagsschlaf mehr? was macht Ihr Kind nach dem Mittagessen?
zu welcher Zeit macht es normalerweise einen Mittagsschlaf? Wann steht es wieder auf? von _____ : _____ Uhr bis _____ : _____ Uhr Und falls das Kind mehrmals am Tag schläft: von _____ : _____ Uhr bis _____ : _____ Uhr	_____ _____ _____ _____ _____

An **Abenden vor freien Tagen...**

21. ... geht mein Kind normalerweise um _____ : _____ Uhr ins Bett (Zeitpunkt, wann das Kind wirklich im Bett liegt).

22. ... ist mein Kind normalerweise um _____ : _____ Uhr bereit einzuschlafen (Zeitpunkt, wann die Lichter gelöscht werden).

23. ...braucht mein Kind normalerweise _____ Minuten, um einzuschlafen (Zeitspanne zwischen dem Zeitpunkt, wann die Lichter gelöscht werden und dem Zeitpunkt, wann das Kind eingeschlafen ist).

Anleitung: Bitte wählen Sie für das Beantworten der folgenden Fragen jene Antwort aus, die Ihr Kind bestmöglich beschreibt. Beantworten sie bitte *jede* Frage und entscheiden Sie sich immer im Hinblick darauf, wie sich Ihr Kind *in den letzten Wochen* verhalten hat. Verlieren Sie nicht zuviel Zeit beim Überlegen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten!

24. *Wenn Kind am Morgen geweckt werden muss: Wie leicht bzw. schwer finden Sie es, Ihr Kind am Morgen normalerweise zu wecken?

- sehr schwer
- eher schwer
- mittelmässig schwer
- wenig schwer
- nicht schwer/mein Kind muss nie geweckt werden

25. *Wie wach ist Ihr Kind jeweils während der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen am Morgen?

- überhaupt nicht wach
- wenig wach
- mittelmässig wach
- eher wach
- sehr wach

26. Wenn Sie das Wohlempfinden Ihres Kindes betrachten, zu welcher Tageszeit *würde* Ihr Kind **aufstehen**, wenn es selber entscheiden könnte und den ganzen Tag frei hätte (z.B. Ferien)?

- vor 6:30
- 06:30 - 7:14
- 7:15 - 9:29
- 9:30 - 10:14
- nach 10:15

27. Wenn Sie das Wohlempfinden Ihres Kindes betrachten, zu welcher Tageszeit *würde* Ihr Kind **ins Bett gehen**, wenn es selber entscheiden könnte, jedoch am nächsten Tag frei hätte (z.B. Wochenende)?

- vor 18:59
- 19:00 - 19:59
- 20:00 - 21:59
- 22:00 - 22:59
- nach 23:00

28. Nehmen Sie an, Ihr Kind *müsste* sich beispielsweise für eine Aufgabe oder ein Spiel für zwei Stunden konzentrieren können. Sie möchten, dass Ihr Kind für diese zwei Stunden in Höchstform ist und sich sehr gut konzentrieren kann. Wenn Sie das Wohlempfinden Ihres Kindes betrachten und in der Tagesplanung Ihres Kindes völlig frei wären, welche der folgenden Zeiten würden Sie für das Absolvieren der Aufgabe oder des Spiels wählen?

- 07:00 – 11:00 Uhr
- 11:00 – 15:00 Uhr
- 15:00 – 20:00 Uhr

29. Nehmen Sie an, Sie *würden* Ihr Kind zweimal in der Woche in eine sportliche Aktivität schicken (z. B. Schwimmen). Das Einzige was von der Zeit her möglich wäre, ist zweimal in der Woche von 7 bis 8 Uhr morgens. In welcher Verfassung würde Ihr Kind sein?

- wäre in sehr guter Verfassung
- wäre in guter Verfassung
- wäre in mittelmässiger Verfassung
- wäre in wenig guter Verfassung
- wäre in nicht guter Verfassung

30. Zu welcher Zeit am Abend scheint Ihr Kind müde zu sein und braucht demnach Schlaf?

- vor 18:30
- 18:30 - 19:14
- 19:15 - 21:29
- 21:30 - 22:14
- nach 22:15

31. *Wenn Ihr Kind täglich um 6:00 Uhr aufstehen *müsste*, wie wäre das für Ihr Kind?

- sehr schwierig
 - eher schwierig
 - mittelmässig schwierig
 - wenig schwierig
 - nicht schwierig
-

32. *Wenn Ihr Kind immer um __:__ Uhr* ins Bett gehen *müsste*, wie wäre das für Ihr Kind?
(* für 2Jährige: 18:00 Uhr; für 2 bis 4Jährige: 18:30 Uhr; für 4 bis 8Jährige: 19:00 Uhr; für 8 bis 11Jährige: 19:30 Uhr)

- sehr schwierig
- eher schwierig
- mittelmässig schwierig
- wenig schwierig
- nicht schwierig

33. Wenn Ihr Kind am Morgen erwacht, wie lange braucht es um hell wach zu werden?

- 0 Minuten, Sofort
- 1 bis 4 Minuten
- 5 bis 10 Minuten
- 11 bis 20 Minuten
- \geq 21 Minuten

Anleitung: Nachdem Sie die oben genannten Fragen beantwortet haben, haben Sie bestimmt ein Gefühl dafür entwickelt, welcher Tagestyp bzw. Chronotypus Ihr Kind ist. Beispielsweise wenn Ihr Kind bevorzugt, an freien Tagen länger zu schlafen als an geregelten Tagen oder, wenn es beispielsweise jeweils am Montagmorgen Mühe hat aus dem Bett zu steigen, so ist Ihr Kind eher ein Abendtyp (genannt „Eule“). Hingegen, wenn Ihr Kind regelmässig (auch an freien Tagen) früh aufwacht, sich wach und munter fühlt, so ist Ihr Kind eher ein Morgentyp (genannt „Lerche“). Bitte schätzen Sie Ihr Kind nach den verschiedenen Typen ein. Welche Antwort trifft für Ihr Kind am besten zu? Bitte geben Sie nur eine Antwort an.

34. Definitiv einen Morgentyp
 Eher einen Morgentyp als einen Abendtyp
 Weder einen Morgentyp noch einen Abendtyp
 Eher einen Abendtyp als einen Morgentyp
 Definitiv einen Abendtyp
 Ich weiss nicht
-

Vielen Dank für das Ausfüllen des Fragebogens!

Anmerkungen: