

# Der schulärztliche Blick auf den Schlaf der Jugendlichen



Dr.med. Annemarie Tschumper,  
Co-Leitung Gesundheitsdienst, schulärztlicher Dienst Stadt Bern

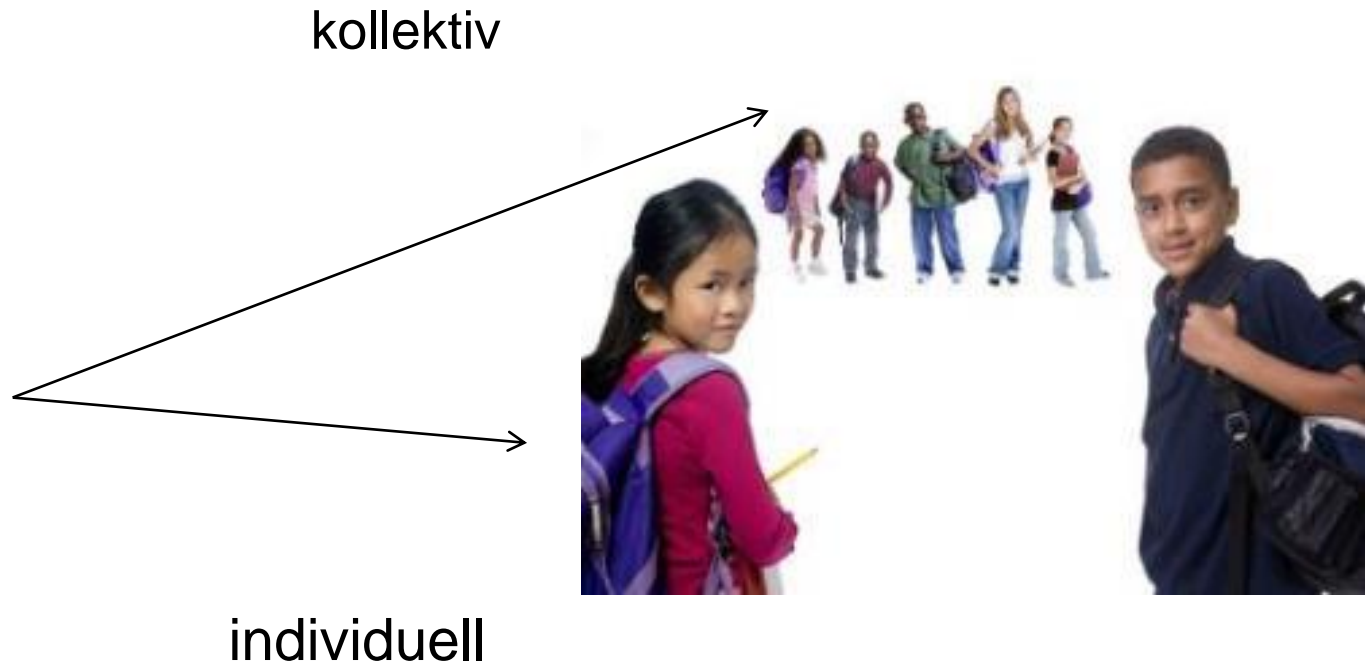


# Schulärztlicher Dienst als Public Health Einrichtung seit >100 J.

Aufgaben:

- Überwachung des Gesundheitszustandes der Schülerinnen und Schüler
- Überwachung der hygienischen Verhältnisse in den Schulen (Sauberkeit, Licht, Lüftung, Heizung etc.)
- Sicherstellung, dass kranke Kinder versorgt werden, ggf. Mahnung der Eltern
- **Berichterstattung an die Politik**

# Der „doppelte Blick“ des schulärztlichen Dienstes





# Beobachtung der 8.Klass- Schülerinnen/Schüler

## Müdigkeit als grosses Thema

- Beobachtung der Schulärztinnen/-ärzte
- Viele Klagen von Jugendlichen
- Negative Auswirkung auf das Befinden allgemein

## -> **Wir brauchen mehr Daten**

- > Erhebung bei den 8. Klass-Untersuchungen



# Standardisierte Fragen im Rahmen der Voruntersuchung durch MPA

1. Wann löschst du durchschnittlich an den Wochentagen das Licht zum Schlafen?
2. Wann klingelt dein Wecker/wann erwachst du an den meisten Wochentagen?
3. Nutzt du Smartphone, Tablet oder Laptop, wenn du im Bett bist?



# Anteil Jugendliche mit unterschiedlicher Schlafdauer

Schlafdauer*	Mädchen	Jungen
< 8 Std.	29%	26%
8-9 Std.	47%	50%
> 9 Std.	24%	25%

\* Mündliche Antworten, SJ 2014/15 und 2015/16

**53% benutzten dig. Medien im Bett**



## Verbreitung Befindlichkeitsstörungen\*, nach Schlafdauer

<b>Schlafdauer</b>	<b>&lt; 8 Std.</b>	<b>8-9 Std.</b>	<b>&gt; 9 Std.</b>
Subj. Schlafprobleme	19%	7%	5%
Müdigkeit	19%	12%	12%
Kopfschmerzen	14%	12%	8%
Psych. Befinden mässig -schlecht	19%	10%	8%
Regelmässige Medikation	8%	7%	6%

\* Angaben der Jugendlichen bei schulärztl. Untersuchung,  
SJ 2014/15 und 2015/16



# Fazit 1

- Der Anteil Jugendlicher mit Befindlichkeitsstörungen steigt mit sinkender Schlafdauer auch in Bern an.\*
- Relevante Anteile der Jugendlichen mit < 8 Std. durchschnittlicher Schlafdauer berichten über Befindlichkeitsstörungen  
-> ¼ der 8. Klass-Jugendlichen

Handlungsbedarf aus Sicht Public Health gegeben.

**\*Bestätigung von Forschungsergebnissen:**

Wolfson & Karskadon 1998; Leproult & van Cauter; 2010





# Konsum digitale Medien und Schlafprobleme

<b>Konsum dig. Medien</b>	<b>≥ 25 h/Woche (7-19% aller J.)</b>	<b>&lt; 25 h/Woche</b>
Dig. Medien im Bett	67%	51%
Schlafprobleme	19%	9%
Durchschnittliche Schlafdauer	7 h 52 min.	8 h 14 min.
Müdigkeitsklagen	22%	14%



## Fazit 2

- Eine intensive Nutzung digitaler Medien ist auch in Bern mit kürzerer Schlafdauer und mehr Müdigkeit assoziiert\*
- **>50% der Jugendlichen nutzen digitale Medien vor dem Einschlafen im Bett**

**-> Sensibilisierungsbedarf für Zusammenhänge**

\*Bestätigung von Forschungsergebnissen (z.B. JAMES-Studie):



# Morgendlicher Schulbeginn und Schlafdauer (SJ 2014/15 und 2015/16)

<b>Schlafdauer</b>	<b>Standort Munzinger (N=124)</b>	<b>Andere öffentl. Volksschulen (N= 1091)</b>
< 8 Std	10%	34%
8-9 Std.	43%	47%
> 9 Std.	48%	19%

**Beobachtung Schule: Mehr Ruhe seit Einführung  
Schulbeginn 8:30 („Einlaufzeit ab 8:00)**



# Physiologische Veränderung Adoleszenz vs. fehlende Disziplin?

Adoleszenz: Verschiebung Melatonin-Ausschüttung nach hinten -> Einschlafen wird später möglich

Ergebnisse wissenschaftlicher Studien zur Auswirkung eines späteren Schulbeginns einhellig (auch in BS)\*

- > durchschnittlich mehr Schlaf
- > bessere Befindlichkeit der Jugendlichen

\*z.B. Wahlstrom et al. 2002; Bergers et al. 2014;  
Perkinson-Gloor et al.2013



## Fazit 3

Auch in der Stadt Bern gibt es gute Hinweise dafür, dass ein späterer Schulbeginn auf der Oberstufe das Problem der ungenügenden Schlafdauer reduziert

- > Volksschulkonferenz beauftragte Schulen, zu testen, wie weit die Frühlektionen (7:30-8:15) reduziert oder abgeschafft werden könnten
- > Ergebnis: geringe Bereitschaft zur Anpassung der Schulanfangszeiten; Anpassungsprobleme im Vordergrund (Sportclubs und Turnhallen, Mittagspause)

## „Wer der Jugend den Schlaf raubt begeht Diebstahl an der künftigen Kraft des Volkes“

„ Während 35 Jahren plädierte ich aus Gründen der Ermüdung der Kinder für den durchgehenden 8-Uhr Schulbeginn. ... Weder das ominöse Sprichwort „Morgenstund hat Gold im Mund“, noch die Anempfehlung, die Kinder abends früher ins Bett zu schicken, noch eine Abstimmung der Schüler und Eltern, sind für mich stichhaltig genug... Die Frage des Schlafes ist für das sich entwickelnde Kind von viel grösserer Bedeutung als für Erwachsene. Dieser Tatsache muss die Schule Rechnung tragen.“

*Paul Lauener, 1957, Schularzt in Bern 1919-1953*



# Fazit 4: Das Problem ist älter als die digitalen Medien