

Schlaftraining (Durchführung und Evaluierung)

- Kristin Kliesow & Veronika Winkler –

Die Häufigkeit von Schlafstörungen liegt in westlichen Industrieländern zwischen 20 und 30%, davon weisen 10% der Befragten eine behandlungsbedürftige Schlafstörung auf (u.a. Holzrichter et al, 1994). Der Alltag dieser Patienten ist geprägt von Angst vor Schlaflosigkeit, erhöhter Tagesmüdigkeit und Angst vor verminderter Leistungsfähigkeit. Der Weg vom Entstehen einer Schlafstörung bis zu ihrer effektiven Behandlung dauert in Deutschland im Mittel 12 bis 14 Jahre (Kales & Kales, 1984; Lacks, 1987). Diese Zeit ist meist geprägt von zahlreichen Arztbesuchen und eigenen Therapieversuchen.

In erster Linie werden Schlafstörungen durch Hausärzte mit Hypnotika behandelt, obwohl die Akzeptanz einer nicht medikamentösen Therapie viel höher liegt als bei einer Medikamententherapie (Morin et al., 1992). Daher liegt das Ziel dieser Arbeit in der Durchführung und Evaluierung eines auf Verhaltenstherapie aufbauenden Schlaftrainings. Das Schlaftraining umfasst 6 Module in denen im Sinne einer Psychoedukation Wissen über gesunden Schlaf sowie Ursache und Beeinflussung von Schlafstörungen vermittelt wird. Zentrale Methoden des Trainings sind die Einhaltung der Schlafhygiene, Stimuluskontrolle und Schlafrestriktion, die dem Patienten helfen sollen, den Weg zurück zu einem normalen Schlaf-Wachrhythmus zu finden. Zudem kommen weiter kognitiv-verhaltenstherapeutische Methoden wie kognitive Umstrukturierung und „Gedankenstopp“ zum Einsatz. Zur Unterstützung der Therapie wird progressive Muskelentspannung nach Jacobson angeboten.

Das verwendete Schlaftraining wurde im Rahmen einer Diplomarbeit an der Klinik Carolabad erarbeitet und an vorwiegend psychisch kranken Patienten evaluiert. Das Ziel der jetzigen Arbeit wird sein, das Training in Zusammenarbeit mit dem Schlaflabor Chemnitz an psychisch gesunden Patienten durchzuführen und für diese nicht-klinische Stichprobe zu evaluieren. Dazu werden über 6 Monate wöchentlich die verschiedenen Module und PMR von uns angeboten. Zur Evaluation werden Schlafeffizienz, subjektive Schlafqualität, Befindlichkeit sowie Fokussing (intensive Beschäftigung mit dem eigenen Schlaf und Erwartungsängste bezüglich des Ein- und Durchschlafens) und Grübeln (als unkontrollierbar erlebte gedanklich besorgte Überaktivität) vor und nach der Kursteilnahme analysiert.