

Zusammenfassung:

KVT bei Insomnie: Vergleich von Gruppen- und Einzeltraining

Veronika Winkler (Masterarbeit)

Ziel der Arbeit ist der Vergleich von drei Schlaftrainings unterschiedlicher Länge und Therapieform mit einer Klinikkontrollgruppe. Die Stichprobe bestand aus 107 Patienten der Klinik Carolabad, von denen 40 ein langes Gruppentraining (5 Wochen), 30 ein kurzes Gruppentraining (2,5 Wochen) und 19 ein Einzeltraining (2,5 Wochen) absolvierten. Die Klinikkontrollgruppe bestand ebenfalls aus 19 Patienten.

Die Patienten bearbeiteten dazu die Fragebögen PSQI und FEPS II zu Beginn und nach Abschluss ihrer Behandlung. Die Patienten der Kontrollgruppe bearbeiteten ebenfalls die Fragebögen zu Beginn und am Ende der durchschnittlichen Therapiedauer.

Bei allen Treatmentgruppen kam es erwartungsgemäß zu Verbesserungen der Schlafqualität und zur Verringerung von Fokussing und Grübeln. Die lange Gruppentherapie erzielte die größten Verbesserungen bei den Variablen Schlaflatenz, Schlafdauer, Schlaffeffizienz, Tagesmüdigkeit, dem PSQI-Gesamtwert und Grübeln. Das Einzeltraining führte bei Schlafqualität und Schlafstörungen sowie Fokussing zu den größten Veränderungen. Die Effekte der kurzen Gruppentherapie blieben im Vergleich zur Kontrollgruppe hinter denen der beiden anderen Therapieformen zurück. Auch die Klinikkontrollgruppe erzielte kleine Verbesserungen in den Schlafparametern über die Zeit.

Schlüsselwörter: Insomnie, kognitive Verhaltenstherapie, Schlaftraining, Gruppentraining, Einzeltraining