

Psychotherapie bei Schlaflosigkeit



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM FREIBURG



Studie zur Behandlung von
Schlafstörungen an der Klinik für
Psychiatrie und Psychotherapie
der Uniklinik Freiburg

Studie

Warum wird diese Studie durchgeführt?

Etwa zehn Prozent der deutschen Bevölkerung leiden unter Ein- oder Durchschlafstörungen (Insomnie). Häufig sind diese mit einer relevanten Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit oder Tagesbefindlichkeit verbunden. Wir arbeiten daran die Therapie für alle Betroffenen weiter zu verbessern.

An wen richtet sich die Studie?

Wir suchen Studienteilnehmer*innen über 18 Jahren, die schlecht schlafen, unter keinen sonstigen schlafbezogenen Erkrankungen (Schlafapnoe, Restless Legs) oder anderen psychischen und körperlichen Erkrankungen leiden, keine Schlafmedikamente einnehmen und nicht im Nachtdienst arbeiten. Bei einem Vorgespräch werden diese Ein- und Ausschlusskriterien im Detail geprüft.

Ablauf der Studie

Für die Therapiesitzungen werden Sie nach dem Zufallsprinzip einer von zwei Therapiegruppen zugeordnet. In beiden Gruppen werden insgesamt je acht Therapiesitzungen stattfinden, davon werden je vier Sitzungen Inhalte der Kognitiven Verhaltenstherapie bei Insomnie (KVT-I) enthalten. Hier werden Sie verschiedene Methoden erlernen, um Ihre Schlafprobleme zu behandeln. Die restlichen vier Sitzungen unterscheiden sich zwischen den beiden Gruppen. In der einen Gruppe werden vier Sitzungen nach dem kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansatz der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) durchgeführt, d.h. Sie lernen Strategien kennen, die den Umgang mit Gefühlen im Rahmen der Therapie positiv beeinflussen sollen. In der anderen Gruppe werden in den restlichen vier Sitzungen Informationen zum Thema Schlaf vermittelt. Alle Sitzungen finden als ambulante Gruppentherapie statt.

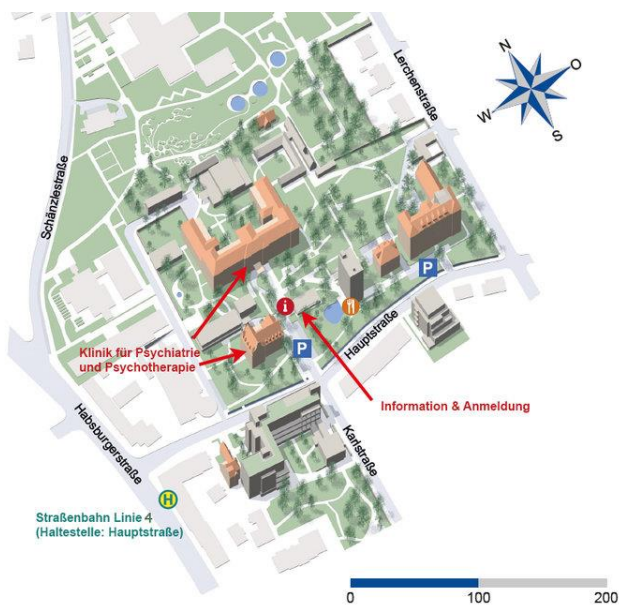
Ab dem Tag des Vorgesprächs bis zum Tag der letzten Therapiesitzung (Dauer: insgesamt 10 Wochen) möchten wir Ihren Schlaf im Alltag untersuchen. Hierzu möchten wir Sie bitten, jeden Morgen nach dem Aufstehen und jeden Abend vor dem Zubettgehen, ein Schlaftagebuch auszufüllen. Dies geschieht mithilfe einer „app“ (Applikation) über ein Smartphone, welches wir Ihnen für die Dauer der Studie zur Verfügung stellen.

Was erhalten Sie in der Studie?

Sie erhalten in jedem Fall eine kostenlose ambulante kognitive Verhaltenstherapie bei Insomnie (KVT-I) im Gruppensetting, deren Wirksamkeit anhand zahlreicher Studien belegt ist. Es könnte sich durch die Intervention eine Verbesserung des Insomnie-Schweregrads ergeben. Langfristig könnte die Untersuchung zur Entwicklung neuer wirksamer Behandlungsmethoden für ein häufiges Gesundheitsproblem beitragen.

Ort der Untersuchung

Alle Untersuchungen werden in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg durchgeführt.



Sind Sie interessiert?

Wenn Sie an der Studie teilnehmen möchten oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unsere Projektmitarbeiter*innen:

E-Mail: ppt.act@uniklinik-freiburg.de

Studienleitung: Prof. Dr. Dieter Riemann und Anna Johann, M.Sc. Psychologin