



Prof. Dr. med. Christoph Nissen



Carlotta Schneider, M.Sc.



Dr. Dipl.-Psych. Elisabeth Hertenstein

Erfolg in der Forschung

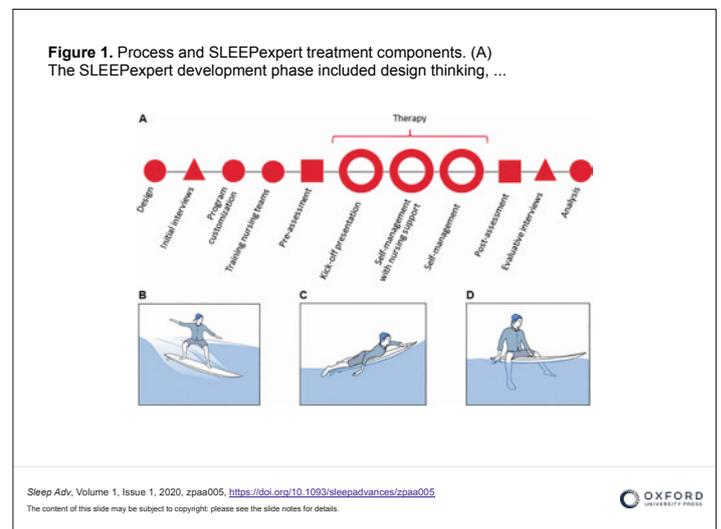
Prof. Dr. med. Christoph Nissen wurde für das Projekt «Become your own SLEEPexpert», zu dessen Entwicklung insbesondere Carlotta Schneider, M.Sc. und Dr. Dipl.-Psych. Elisabeth Hertenstein beigetragen haben, vom Schweizerischen Nationalfonds (SNF) mit einer Fördersumme von 2,4 Millionen Franken für die Laufzeit von fünf Jahren ausgezeichnet.

Werden Sie Ihr eigener Schlafexperte

Psychiatrische Erkrankungen gehören zu den weltweit führenden Ursachen für verminderte Lebensqualität aufgrund von Krankheiten. Die Mehrheit der Patientinnen und Patienten mit psychiatrischen Erkrankungen leidet dabei unter Schlafstörungen in Form von Insomnie, frei übersetzt «Schlaflosigkeit», was als Ausdruck zu kurz greift. Die Betroffenen haben Probleme beim Ein- oder Durchschlafen und sind am Morgen oft früh wach. Wenn sie dennoch schlafen, empfinden sie ihren Schlaf nicht als erholsam und fühlen sich tagsüber müde. Wegen der dadurch deutlichen Beeinträchtigung im Alltag mit zusätzlichem Leidensdruck und der Gefahr eines ungünstigen Krankheitsverlaufs wird Insomnie behandelt. Dies einerseits mit Medikamenten, die jedoch das Risiko von unerwünschten Nebenwirkungen und einer Abhängigkeitsentwicklung beinhalten, und andererseits mit kognitiver Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) als Therapie der Wahl gemäss aktuellen Leitlinien. Für Patientinnen und Patienten mit schweren psychiatrischen Erkrankungen erweist sich die KVT-I leider oft als zu komplex. Zudem ist sie nicht systematisch in den Klinikalltag implementiert.

Das aktuelle Projekt zielt darauf ab, stationäre Patientinnen und Patienten mit psychiatrischen Erkrankungen in die Lage zu versetzen, ihren Schlaf selbst zu verbessern. Mit diesem Ziel wurde die KVT-I zusammen mit Patientinnen und Patienten, sowie dem Klinikpersonal angepasst und so «Become your own SLEEPexpert» entwickelt. Erste Studien konnten bereits die Umsetzbarkeit im Klinikalltag und erste Hinweise für eine Wirksamkeit zeigen, was nun weiter erforscht werden soll.

Die Förderung des SNF bezieht sich auf eine Multicenter Studie in Zusammenarbeit mit den Universitätskliniken



Zürich und Freiburg i. Br. (D), den Psychiatrischen Diensten Solothurn sowie dem Psychologischen Institut und der Clinical Trial Unit (CTU) der Universität Bern. Im Investigator Initiated Clinical Trial (IICT) Programm wurden schweizweit fünf Projekte im Bereich der Medizin von internationalen Expertengremien und dem Forschungsrat des SNF ausgewählt, die das Potential haben, die klinische Versorgung zu verbessern.

Wir gratulieren herzlich zu diesem Erfolg und wünschen weiterhin gutes Gelingen!

Lic. phil. Daniela Krneta
Kommunikationsverantwortliche der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Become your own SLEEPexpert: design, implementation, and preliminary evaluation of a pragmatic behavioral treatment program for insomnia in inpatient psychiatric care
Carlotta Louisa Schneider, Elisabeth Hertenstein, Kristoffer Fehér, Jonathan Gabriel Maier, Andrea Cantisani, Franz Moggi, Thomas Berger and Christoph Nissen
Link: academic.oup.com