

Medienmitteilung Sperrfrist 26. November 2020, 8:00 Uhr

Schlaf und psychische Gesundheit Wie «Lerchen» und «Eulen» lernen, ihren Schlaf selbst zu verbessern

Schlaf und psychische Gesundheit sind eng miteinander verknüpft. Die Mehrzahl der Patientinnen und Patienten mit psychischen Erkrankungen leiden unter Schlafstörungen und unter einer Einschränkung ihrer Leistungsfähigkeit am Tag. Das Programm «*Werde dein eigener SCHLAFexperte*» der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der UPD zielt darauf ab, Patienten mit akuten psychischen Erkrankungen in die Lage zu versetzen, ihren Schlaf selbst zu verbessern.

Die übliche kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) ist ein mehrwöchiges Behandlungsprogramm, das Information über Schlaf, die Vermittlung von Entspannungstechniken, eine Begrenzung der Zeit im Bett und eine Veränderung negativer Gedanken in Bezug auf Schlaf umfasst. Die KVT-I ist der Behandlung mit Schlafmitteln längerfristig überlegen, da Schlafmittel häufig an Wirkung verlieren und mit dem Risiko einer Abhängigkeitsentwicklung und Nebenwirkungen verbunden sind. Das Behandlungsprogramm ist für Patienten mit akuten psychischen Erkrankungen jedoch zu komplex. Deshalb haben Fachleute der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der UPD unter Leitung des renommierten Schlafforschers Prof. Dr. med. Christoph Nissen das Programm «*Werde dein eigener SCHLAFexperte*» entwickelt.

Hierzu wurde die KVT-I in Zusammenarbeit mit Patienten und Behandlungsteams auf die Bedürfnisse der stationären Behandlung angepasst. Hierbei lernen die Patienten in einem ersten Schritt in einer Gruppenveranstaltung, dass es wichtig ist, genügend Schlafdruck aufzubauen und zu lange Bettzeiten zu reduzieren. Die geeignete Schlafdauer liegt im Mittel bei 7-8 Stunden; allerdings gibt es, wie bei der Schuhgrösse, grosse individuelle Unterschiede, zwischen beispielsweise 5 und 10 Stunden. Weiterhin wird vermittelt, dass es Menschen gibt, die eher früh einschlafen und aufstehen («Lerchen») oder besser spät einschlafen und aufstehen können («Eulen»). Letztlich wird ein individuelles Schlafenster ärztlich verschrieben. In einem zweiten Schritt werden Patienten vom Pflorgeteam in der Umsetzung unterstützt. Die Patienten führen ein Schlaftagebuch und in Abstimmung mit behandelnden Ärzten und Psychologen wird das Schlafenster angepasst. Neu wird das Programm auch Online auf dem Smartphone angeboten, so dass Patienten in der Klinik lernen können, ihr Schlafenster selbst zu managen und dies in einem dritten Schritt nach Austritt aus der Klinik selbst weiterzuführen. Die ersten Ergebnisse zeigen, dass das Programm mit vorhandenen Ressourcen auch mit akut kranken Patienten umsetzbar ist, dass Patienten übermässig lange Bettzeiten reduzieren können und es insgesamt sogar zu einer Verlängerung der Schlafzeit kommt.

Insgesamt zielt das Programm darauf ab, Schlaf zu verbessern, die langfristige Verschreibung von Schlafmitteln zu reduzieren und möglicherweise auch andere Gesundheitsparameter zu verbessern. Angesichts der Häufigkeit von psychischen Erkrankungen und Schlafstörungen soll das Programm zu einer Verbesserung von Gesundheit und Lebensqualität beitragen.

Kontakt:

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)
UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE
Prof. Dr. med. Christoph Nissen, Chefarzt, stv. Direktor
Tel. 031 930 94 83 christoph.nissen@upd.ch