

Schlaf-Gesund-Coaching in der Psychotherapie

Sleep Coaching in Psychotherapy

Günther W. Amann-Jennson

Themenschwerpunkt Schlaf

Zusammenfassung

Die Mehrheit von PatientInnen/KlientInnen mit psychischen, psychosomatischen oder psychiatrischen Störungen leidet unter Schlafstörungen. Obwohl Schlafstörungen typische Merkmale von psychischen Problemen und Depressionen sind, treten solche Symptome häufig bereits vor einer Episode einer solchen Störung oder Depression auf. In Längsschnittstudien treten durchwegs Schlafstörungen und Schlafmangel als Risikofaktoren für die Entwicklung von psychischen Störungen, Depressionen, ADHS, bipolaren Erkrankungen, Sexualstörungen etc. auf. Dies betrifft sowohl Kinder als auch junge Erwachsene und Erwachsene mittleren und älteren Alters. In Studien wurde beobachtet, dass die Kombination von Schlafstörungen und psychischen Störungen bis hin zu Depressionen die Schwere und Dauer der Episoden sowie die Rückfallraten erhöht. Glücklicherweise haben neuere Studien gezeigt, dass psychotherapeutische Behandlungen bei gleichzeitiger Verbesserung der Schlafqualität psychische Störungen günstig reduzieren und das Rückfallrisiko minimieren. Um diese Erkenntnisse in der Praxis umsetzbar zu machen, wird das Modell „Schlaf-Gesund-Coaching in der Psychotherapie“ vorgestellt. Damit sollen die Ursache-Wirkungs-Beziehungen besser erfasst und die Therapieerfolge verbessert werden.

Abstract

The majority of patients/clients with mental, psychosomatic or psychiatric disorders suffer from sleep disorders. Although sleep disorders are typical features of mental problems and depression, such symptoms often occur even before an episode of such disorder or depression starts. Longitudinal studies show that sleep disorders and sleep deprivation are consistent risk factors for the development of mental disorders, depres-

sion, ADHD, bipolar disorders, sexual disorders etc. This is true for children, young adults as well as middle-aged adults and elderly people. Studies have revealed that the combination of sleep and mental disorders or even depression increases both episode severity and duration as well as relapse rates. Fortunately, recent studies have shown that psychotherapeutic treatments in combination with an optimization of sleep quality favorably reduce mental disorders and minimize the risk of relapse. In order to put these findings into effective practice, the model “sleep-healthy coaching in psychotherapy” is presented. This should capture cause-and-effect relationships in a more accurate way and improve therapeutic effects.

1. Einleitung

Seit sich Medizin, Psychologie, Schlaf- und Neurowissenschaften in ihren Forschungen immer mehr annähern, ist deutlich erkennbar, dass der Schlaf und die psychisch-mentale Gesundheit ganz eng miteinander verbunden sind. Denn hunderte Studien und praktische Erfahrungen zeigen, dass sich Schlafstörungen, Schlafdefizit und nichterholsamer Schlaf nicht nur auf das Wohlbefinden und die körperliche Gesundheit negativ auswirken, sondern vor allem im psychischen Bereich zu starken Wechselwirkungen führen. Menschen mit psychischen Problemen leiden eher an nichtorganischen Schlafstörungen (ICD-10). Die Einschlaf- und Durchschlafstörungen sowie das Syndrom des zu frühen Erwachens bleiben dabei mit Abstand die häufigsten Probleme mit dem Schlaf. In der Schlafmedizin gibt es über 70 relevante Formen von gestörtem Schlaf. In diesem Beitrag soll aufgezeigt werden, weswegen es innerhalb der Psychotherapie immer wichtiger wird, sich explizit mit dem Schlaf der PatientInnen auseinanderzusetzen. Gleichzeitig benötigt es auch neue Möglichkeiten, die PatientInnen in