

Editorial



Regine Daniel



Ulrike Richter

Sehr geehrte Leserinnen und Leser!

Zu den Lebensstilfaktoren, die mehr in den Fokus der Prävention und Behandlung rücken, zählt neben Ernährung, Körpergewicht und Aktivitäten auch der Schlaf.

Eine österreichische Tageszeitung veröffentlichte kurz vor Frühlingsbeginn 2019, dass die ÖsterreicherInnen in der Ausbildungs- und Berufszeit schlechter als angenommen schlafen. Probleme mit dem Schlaf können bereits früh beginnen: Knappe 20% der bis zu vier Jahre alten Kinder weisen allgemeine Schlafprobleme auf. Einige von ihnen bleiben schlechte SchläferInnen. Es gilt als bekannt, dass Schlafstörungen schwere Folgen haben können, wenn Beeinträchtigungen das Unfallrisiko erhöhen oder zur Entwicklung einer psychischen Erkrankung beitragen.

Bekannt ist auch, dass das natürliche altersbedingte Schlafverhalten im Widerspruch steht zum gesellschaftlich normativen Verhalten von Menschen in der Ausbildungs- und Berufszeit. Aber welche Veränderungen des Schlafs älterer Menschen sind normal und ab wann sind Fremdhilfen angezeigt? So verwundert es nicht, dass das Schlafverhalten von SeniorInnen zukünftig mehr für SchlafforscherInnen von Interesse ist.

Wir sind in dieser Heftausgabe der Frage nachgegangen, was den normalen Schlaf ausmacht und ab wann von Beeinträchtigungen auszugehen ist, die psychologische und /oder psychotherapeutische Interventionen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen anzeigen.

Wir haben dazu AutorInnen befragt und zunächst Auskunft über eine Bestandsaufnahme des Schlafverhaltens der ÖsterreicherInnen erhalten. Uns interessierte weiter, welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen ambulanter und stationärer Hilfe bei der Abklärung und Behandlung von Schlafproblemen bestehen und was man über die Wechselwirkung von Schmerzen und gestörtem Schlaf weiß. Ebenso wird die Leitlinienempfehlung zur Insomniebehandlung unseren LeserInnen nähergebracht sowie Fallbeispiele aus der Praxis vorgestellt.

Schlafstörungen sind aber nicht nur in der erwachsenen oder älter werdenden Bevölkerung weit verbreitet – auch im Grundschulalter zeigt sich ein hohes Schlafdefizit und eine bemerkenswerte Anzahl der Kinder berichtet von Schlafstörungen. Unsere AutorInnen berichten über einen deutlichen Zusammenhang zwischen Schlafstörungen und Verhaltensauffälligkeiten. Daher ist der Kinderschlaf ebenso Thema in unserer diesmaligen Ausgabe, denn: „Je mehr wir und unsere Kinder über den Schlaf wissen, desto besser können wir Schlafstörungen vorbeugen und diese beheben.“

Da auch nur ausgeruhte SportlerInnen Spitzenleistungen erbringen können und erholsamer Schlaf die Voraussetzung für körperliche und mentale Leistungsfähigkeit ist, beschäftigt sich einer unserer Beiträge mit dem Zusammenhang zwischen Leistungssport und Schlafqualität.

In Längsschnittstudien konnte gezeigt werden, dass Schlafstörungen und Schlafmangel als Risikofaktoren für die Entwicklung von psychischen Störungen wie Depressionen, ADHS, bipolare Erkrankungen, Sexualstörungen etc. auftreten. Ebenso wurde beobachtet, dass Schlafstörungen die Schwere und Dauer der Episoden sowie die Rückfallraten der psychischen Störung erhöht. Neuere Studien haben gezeigt, dass eine psychotherapeutische Behandlung bei gleichzeitiger Verbesserung der Schlafqualität psychische Störungen günstig reduziert und das Rückfallrisiko minimiert. Um diese Erkenntnisse in der Praxis umsetzbar zu machen, wird das Modell „Schlaf-Gesund-Coaching in der Psychotherapie“ vorgestellt.

Es zeigte sich, dass der Forschungsgegenstand Schlaf ein Betätigungsfeld für verschiedene Fachdisziplinen eröffnet und wir freuen uns, Ihnen die Ergebnisse, Diskussionen und Ausblicke der ExpertInnen auf den nächsten Seiten dazulegen.

Wir freuen uns über Ihre Meinungen und Anregungen via Mail an pioe@boep.or.at.

Herzlichst

Regine Daniel

Ulrike Richter