

„Endlich wieder erholsam schlafen können“: KVT-I: Kognitiv-verhaltenstherapeutische Interventionen in der Behandlung von PatientInnen mit Insomnie

„Finally, to Be Able to Sleep Well Again“: CBT-I: Cognitive Behavioral
Treatment for Patients with Insomnia

Andrea Hoflehner & Brigitte Holzinger

Themenschwerpunkt Schlaf

Zusammenfassung

Dieser Artikel orientiert sich an den Leitlinienempfehlungen zur Insomniebehandlung, welche die Durchführung kognitiv-verhaltenstherapeutischer Interventionen (KVT-I) bei Erwachsenen jedes Lebensalters als erste Behandlungsoption für Insomnien empfehlen. Betrachtet man die Praxis, so ist dieses Therapieangebot bislang nur für eine relativ kleine Gruppe von PatientInnen verfügbar, aber auch das Wissen um nicht-medikamentöse Interventionen im Versorgungssystem unzureichend verbreitet. Die AutorInnen sind Mitglieder einer europäischen Initiative (The European Academy for Cognitive-Behavioural Therapy for Insomnia), deren Bemühungen sich dahingehend richten, dass sowohl mehr InsomniepatientInnen eine leitlinienkonforme Behandlung erhalten können als auch (europaweit) einheitliche Standards für CBT-I Interventionen und CBT-I Ausbildungen etabliert werden. CBT-I bzw. KVT-I werden im Text synonym verwendet. Wir wollen eine Übersicht zu diesen Interventionen, die sich bei allen Formen von insomnischen Störungen, d. h. auch bei komorbider Insomnie als wirksam erwiesen haben, geben. Zudem wird „Schlafcoaching“ nach Holzinger & Klösch[®], eine erweiterte Behandlungsmethode, die auf CBT-I und Gestaltberatung/Gestalttherapie basiert, vorgestellt. Ferner wird auf das Störungsbild der Insomnie eingegangen und für Interessierte, die ihre Kompetenzen im Bereich der Insomnietherapie erweitern möchten, auf Fortbildungsangebote hingewiesen.

Abstract

The article follows the guidelines for insomnia treatment, which recommends the use of cognitive behavioral therapy for insomnia (CBT-I) as the first-line treatment for adults. Considering current treatment approaches, CBT-I is only available for a very small group of patients, besides the knowledge of non-

pharmacological treatment is insufficiently spread in the primary care system. The authors are members of a European initiative (The European Academy for Cognitive-Behavioural Therapy for Insomnia) that supports first-line treatment for more patients with insomnia and ensures a system of (Europe-wide) standardized ingredients of CBT-I as well as CBT-I education. CBT-I and KVT-I are used synonymously. We give a review of these interventions, which are recommended for all forms of insomnia, i. e. also if insomnia is comorbid. In addition we present „sleep coaching“ according to Holzinger & Klösch[®], an advanced treatment method based on CBT-I and Gestalt counseling/Gestalt therapy. Likewise, the clinical picture of insomnia is addressed and for those who are interested in more expertise, information on current CBT-I education is given.

1. Einführung

Sich abends ins Bett zu legen und morgens erholt aufzuwachen, stellt für viele Menschen keine Selbstverständlichkeit mehr dar. Betrachtet man die Anzahl der Betroffenen, die an einer Schlafstörung leiden, so sieht man, dass diese in den letzten Jahren zugenommen hat. In Studien zu den Schlafgewohnheiten der ÖsterreicherInnen (Zeitlhofer et al., 2007; Seidel, 2018) gaben 2007 6 % der Befragten an, Einschlafstörungen zu haben, 2017 waren es schon 30 %, die regelmäßige Einschlafprobleme schilderten. Auch Durchschlafstörungen und nächtliche Schlafunterbrechungen haben zugenommen. Aus den Angaben der Befragten wird aber auch ersichtlich, dass nicht alle, die Schlafunterbrechungen haben, darunter leiden oder sich dadurch tagsüber in ihrer Funktionsfähigkeit eingeschränkt fühlen. Auffallend ist weiters, dass 2007 37 % der Betroffenen angaben, bereits seit mehr als fünf Jahren unter Schlafstörungen zu leiden, 24 % der Befragten, die unter Schlafstörungen leiden, nichts dagegen unternommen haben und nur 6 % psychologische/