

Inhalt

Einleitung	5
1 Einführung zum Thema Schlaf	9
1.1 Schlaf und Gesundheit	9
1.1.1 Schlaf und psychische Gesundheit	9
1.1.2 Schlaf und körperliche Gesundheit	12
1.2 Schlafregulation und -bedarf	14
1.2.1 Zwei-Prozess-Modell der Schlafregulation	14
1.2.2 Schlafbedarf und Tagesrhythmus sind individuell unterschiedlich	18
2 Zur insomnischen Störung und ihrer Behandlung	21
2.1 Diagnostische Kriterien	21
2.1.1 Differenzialdiagnosen	22
2.1.2 Epidemiologie	24
2.1.3 Apparative Untersuchungen	25
2.2 Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie	26
2.2.1 Behandlungselemente der KVT-I	28
2.2.2 Evidenz der Wirksamkeit von KVT-I	36
2.3 Medikamentöse Behandlung	38
3 Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie im klinischen Alltag	40
3.1 (Unzureichende) Umsetzung der KVT-I	40
3.2 Zur Entwicklung von <i>SLEEPexpert</i>	43
4 <i>SLEEPexpert</i> – Behandlungsmanual	46
4.1 Grundlegendes	46
4.1.1 Ziele und Zielgruppe des Programms	46

4.1.2	Indikationsstellung	47
4.1.3	Umgang mit Medikation	48
4.1.4	Tagschlaf	49
4.2	Die drei Phasen des Behandlungsprogramms <i>SLEEPexpert</i>	51
4.2.1	Phase 1: Kick-off-Veranstaltung	53
4.2.2	Phase II: Coaching durch das Behandlungsteam ..	80
4.2.3	Phase III: Selbstmanagement	86
5	Zur Umsetzung von <i>SLEEPexpert</i> im klinischen Alltag ...	87
5.1	Übergeordnetes Ziel	87
5.2	Spezifische Ziele	88
5.2.1	Bereitstellung eines umsetzbaren KVT-I-basierten Behandlungsprogramms	88
5.2.2	Empowerment der Patient*innen und des Behandlungsteams	91
5.3	Ratschläge zur Umsetzung	95
5.3.1	Situationen mit Patient*innen	95
5.3.2	Situationen im Behandlungsteam	104
5.3.3	Infrastruktur	107
5.3.4	Stationsprogramm	108
5.3.5	Austritt oder Übertritt in andere Behandlungssettings	109

ANHANG

Information zu Schlafmanagement nach stationärem Aufenthalt	113
Schlafstagebuch	115
Coaching	116
Schlafanstoßende Medikation	117
Literatur	118