

Bundesweites Projekt zur Behandlung von Schlafstörungen sucht Teilnehmer*innen

Europas größte Studie zur Wirksamkeit online-gestützter kognitiver Verhaltenstherapie bei Schlafstörungen hat begonnen / Studie soll die Versorgungssituation verbessern / Interessierte können sich anmelden

Etwa jede*r zehnte Deutsche leidet unter chronischen Ein- und Durchschlafstörungen. Die übliche Behandlung mit Medikamenten statt mittels Psychotherapie widerspricht schon seit Jahren den medizinischen Leitlinien. Diese Lücke soll das Projekt „GET Sleep – Stepped Care Modell für die Behandlung von Schlafstörungen“ schließen, unter anderem durch eine verbesserte Beratung durch die Hausärzt*innen und eine Online-Therapie. Das Projekt wird mit mehr als sechs Millionen Euro über die gesamte Projektlaufzeit von vier Jahren durch den Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) gefördert und hat zum Ziel, die Versorgung von Menschen mit chronischer Schlaflosigkeit deutlich zu verbessern. Erste Studienteilnehmer*innen konnten das Programm bereits erfolgreich abschließen. Nun werden weitere Studienteilnehmer*innen gesucht, die an einer (Online-)Behandlung interessiert sind.

„Statt wie empfohlen Psychotherapie zu machen, nehmen die meisten Betroffenen Medikamente ein; nicht zuletzt, weil Plätze bei Therapeut*innen rar sind“, sagt Prof. Dr. Dr. **Kai Spiegelhalder**, Stellvertretender Abteilungsleiter Psychophysiologie und Schlafmedizin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg. „Mit dem Ansatz unseres Projekts erhalten die Betroffenen direkt die Hilfe, die sie dringend brauchen“, so Spiegelhalder weiter, der das Projekt gemeinsam mit Abteilungsleiter Prof. Dr. **Dieter Riemann** leitet.

In der großangelegten Studie wird ein Stufenmodell („stepped care“) mit der aktuellen Regelversorgung verglichen. Bei positiver Begutachtung kann das neue Vorgehen in die Richtlinien des Gemeinsamen Bundesausschusses und somit direkt in die Regelversorgung der Krankenkassen überführt werden. Die neue Versorgungsform basiert vor allem auf der fundierten Beratung durch die jeweiligen Hausärzt*innen und einer Online-Behandlung. „Das im Projekt entwickelte Online-Behandlungsprogramm ist speziell auf Schlafstörungen zugeschnitten und basiert auf der kognitiven Verhaltenstherapie für Insomnien“, erklärt Riemann. „Die bisherigen Rückmeldungen von Patient*innen und Ärzt*innen zum Programm waren sehr vielversprechend.“ Durch das Stufenmodell wird die Behandlung an die individuellen Bedarfe der Patient*innen angepasst. Ferner wird mit der internetbasierten Therapie ein innovatives Konzept verfolgt, das auch Personen in strukturschwachen Regionen eine adäquate, leitlinienkonforme Behandlung ermöglicht.

Sollte die hausärztliche Beratung und die online-gestützte Therapie nicht erfolgreich sein, erfolgt eine fachärztliche oder fachpsychotherapeutische Weiterbehandlung. Rund 350 Hausärzt*innen in Baden-Württemberg und Bayern sollen an dem Projekt teilnehmen sowie mehrere tausend Betroffene behandelt werden.

Betroffene und Allgemeinmediziner*innen gesucht

Interessierte Betroffene deutschlandweit ab 18 Jahren sowie Allgemeinmediziner*innen aus dem Raum Bayern und Baden-Württemberg können sich unter www.getsleep.de informieren und ab

sofort für die Teilnahme an der Studie anmelden. Mithilfe eines Selbsttests auf der Homepage können Interessierte mit Schlafstörungen prüfen, ob sie für eine Studienteilnahme geeignet sind.

Neben dem Universitätsklinikum Freiburg sind folgende Partner am Projekt beteiligt: HelloBetter by GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH, die Universität Ulm, der Lehrbereich Allgemeinmedizin des Universitätsklinikums Freiburg, das Zentrum für Schlafmedizin Nürnberg, die KIRINUS Health GmbH, die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin sowie die BARMER Krankenkasse.