

Millionenprojekt soll Menschen mit Schlafstörungen helfen

Sechs Mio. Euro Förderung für Projekt zur flächendeckenden Behandlung von Schlafstörungen / Stufenmodell aus hausärztlicher und Online-Behandlung soll lange Wartezeiten für Psychotherapie vermeiden / Koordination am Universitätsklinikum Freiburg

Menschen, die unter chronischen Schlafproblemen leiden, soll künftig direkter geholfen werden. Dafür wird jetzt unter Leitung des Universitätsklinikums Freiburg das Projekt „GET SLEEP - Stepped Care Modell für die Behandlung von Schlafstörungen“ mit mehr als sechs Millionen Euro durch den Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) gefördert. Das geplante Versorgungsmodell basiert vor allem auf der fundierten Beratung durch den jeweiligen Hausarzt und einer speziellen Online-Behandlung der Betroffenen. Rund 500 Hausärzte in Baden-Württemberg und Bayern sollen an dem vier Jahre laufenden Projekt teilnehmen sowie mehrere tausend Betroffene behandelt werden.

„Der flächendeckende Umgang mit Schlafstörungen widerspricht schon seit Jahren den medizinischen Leitlinien. Statt wie empfohlen Psychotherapie zu machen, nehmen die meisten Betroffenen Medikamente ein; Nicht zuletzt, weil Plätze bei Therapeuten rar sind“, sagt Prof. Dr. Dr. **Kai Spiegelhalder**, Stellvertretender Abteilungsleiter Psychophysiologie und Schlafmedizin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg. „Mit unserem Ansatz erhalten die Betroffenen direkt die Hilfe, die sie dringend brauchen“, so Prof. Spiegelhalder weiter, der das Projekt gemeinsam mit Abteilungsleiter Prof. Dr. **Dieter Riemann** leitet.

Hilfsangebote sollen leichter zugänglich sein

Das Programm sieht eine mehrstufige Behandlung vor: Zunächst klärt ein entsprechend geschulter Hausarzt mögliche Ursachen für die Schlafstörungen. „Der Hausarzt kennt die gesundheitliche Situation seines Patienten meist sehr gut und sollte deshalb der erste Ansprechpartner bei Schlafstörungen sein“, sagt Prof. Spiegelhalder. „Ein wesentlicher Teil des Projekts ist darum die Weiterbildung und Sensibilisierung von Hausärzten für neue Therapieansätze von Schlafstörungen.“

In vielen Fällen empfiehlt der Hausarzt eine psychotherapeutische Behandlung. „Das von uns entwickelte Online-Behandlungsprogramm ist speziell auf Schlafstörungen zugeschnitten und basiert auf der kognitiven Verhaltenstherapie von Insomnien“, erklärt Prof. Riemann. In vier bis acht Sitzungen von je 25 Minuten erhalten die Betroffenen Informationen zu Schlafstörungen und deren Bewältigung. Im Anschluss bespricht der Patient die Ergebnisse mit seinem Hausarzt. Sollte keine Besserung eingetreten sein, kann der Patient an ein schlafmedizinisches Zentrum überwiesen werden.

Was wirkt besser: Live-Chat oder vorgefertigte Inhalte?

Im Rahmen des Projekts werden die Wissenschaftler mehrere Abläufe der Online-Behandlung vergleichen: Ein Teil der Patienten wird die Schulung anhand von Videos und Texten erhalten. Ein weiterer Teil wird per Live-Chat mit einem Therapeuten verbunden, der die Schulung durchführt. In einer dritten Gruppe erhalten die Teilnehmer eine Kombination aus Live-Chat und vorgefertigter Schulung.

Unter der Leitung des Universitätsklinikums Freiburg sind folgende Konsortialpartner am Projekt beteiligt: der Lehrbereich Allgemeinmedizin des Universitätsklinikums Freiburg, das GET.ON Institut aus Hamburg, die Universität Ulm, das Institut für Allgemeinmedizin des Universitätsklinikums Würzburg, das Zentrum für Schlafmedizin Nürnberg, die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin sowie die Barmer Krankenkasse.

Weitere Informationen:

[Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg](#)