

M. B. Specht, Elena Spaude, Alexandra Kaluza:

KURZINTERVENTION BEI INSOMNIE (KI)

Eine Anleitung zur Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen

Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart 2014, 129 S., € 39,90

ISBN 978-3-17-024187-9

Schlafstörungen sind häufig. Etwa jeder Vierte leidet zumindest gelegentlich unter Ein- und Durchschlafstörungen. Manche quälen sich durch die Nächte, andere nehmen in ihrer Not schlafbahnende Arzneimittel oder richtige Hypnotika.

Viele haben dabei kein gutes Gefühl. Aber Schlafstörungen zermürben und haben folgenreiche Konsequenzen für den nächsten Tag – auf allen Ebenen.

Am häufigsten quälen die Ein- und Durchschlafstörungen. Sonderbarerweise suchen nur wenige Betroffene professionelle Hilfe, mitunter sogar trotz chronischen Verlaufs. Die verfügbaren nicht-medikamentösen Therapie-Formen wären allerdings oft auch sehr langwierig. Gewünscht sind deshalb so genannte niedrig-schwellige Behandlungs-Angebote. Deshalb interessiert man sich zunehmend für so genannte Kurz-Interventionen.

Eine solche Anleitung, nämlich *Kurzintervention bei Insomnie* (KI) liegt nun von den Dipl. Psychologen Markus B. Specht vom Interdisziplinären Zentrum für Schlafmedizin und Heimbeatmung an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Hofheim vor, unterstützt von den Kolleginnen Elena Spaude und Alexandra Kaluza auf der Grundlage der aktuellen wissenschaftlichen Forschungs-Ergebnisse. Ursprünglich für eine Patientengruppe entwickelt, kann es aber auch in der Einzel-Therapie genutzt werden. Selbst in eigener Regie ist es möglich, wobei aber vorher eine psychische und organische Abklärung empfohlen ist.

Im Vergleich zu bereits vorliegenden Interventionen unterscheidet es sich vor allem durch die stark verkürzte Behandlungsdauer und Fokussierung auf lediglich vier wesentliche Regeln in Bezug auf das Thema Schlaf. Nützlich ist es auch im Rahmen der Prävention von Ein- und Durchschlafstörungen und um das Wissen um einen gesunden Schlaf zu vermitteln, und zwar rechtzeitig.

Die ersten Kapitel sind übrigens auch eine hilfreiche Übersicht zum Thema Begriffserklärung, historischer Überblick, Schlafstadien und Schlafregulation, Schlaferfassung, Funktion des Schlafs und schließlich Klassifikation von Schlafstörungen. Ergänzt wird dieses nützliche Angebot durch konkrete Hinweise auf organisch bedingte Schlafstörungen wie Schlafapnoe- und Restless-legs-Syndrom sowie Narkolepsie. Bezüglich der Insomnien geht es um Definition, Beschreibung der Symptomatik, um Klassifikation und Diagnostik im Überblick, um Epidemiologie und Häufigkeitsverteilung, Ätiologie und schließlich Therapie. Letztere unterteilt in schlafhygienische Regeln, konkrete Trainingsprogramme und eine Überleitung zum eigentlichen Manual wie oben beschrieben.

Schlafstörungen – eine unendliche Geschichte, die immer mehr Opfer erfasst, zermürbt und nicht nur individuell, sondern auch partnerschaftlich, ja familiär und vor allem beruflich zu ernststen Konsequenzen führen kann. Es muss also etwas geschehen. Ein solch hilfreiches Angebot ist die *Kurzintervention bei Insomnie – KI* (VF).