



Neue Wege in der Therapie von Schlafstörungen

Neue Wege in der Therapie von Schlafstörungen
Menschen mit Schlafproblemen können mit der neuen Methode in sechs Wochen via Internet wirksame Techniken zur Erholung insbesondere von beruflicher Belastung erlernen. Erste Tests belegen den Erfolg des Angebotes: 80 Prozent der Testpersonen gaben an, ihre Schlafprobleme hätten sich deutlich verbessert, fast 40 Prozent waren sogar komplett symptomfrei. "Regeneration funktioniert über die drei Bausteine gedankliches Abschalten, erholsamer Schlaf und aktives Erholen", erklärt Dr. Dirk Lehr von der Leuphana-Forscherguppe "GET.ON GesundheitsTraining.Online". Der erholsame Schlaf habe in diesem Zusammenhang die größte Bedeutung. Im GET.ON Regenerations-Training absolvieren die Teilnehmer jede Woche eine etwa einstündige Übungseinheit mit Videos, Texten und Aufgaben. Eingeeübt werden dabei nachweislich wirksame Schlafregeln wie "Schlafen Sie nicht tagsüber!" oder "Benutzen Sie das Bett ausschließlich zum Schlafen!". Außerdem trainieren die Teilnehmer Techniken, die eine gedankliche Distanzierung von beruflichen Problemen fördern, etwa mit Hilfe eines "Dankbarkeits-Tagebuchs". Es dient dazu, jeden Abend fünf positive Begebenheiten zu notieren. "In unserem Training legen wir großen Wert darauf zu vermitteln, wie es gelingt, dass nach der Arbeit auch die Gedanken Feierabend machen. Denn erholsamer Schlaf kann sich nur einstellen, wenn der Kopf zur Ruhe kommt", betont die Erholungsforscherin Hanne Thiart. Sie gehört ebenfalls zum Team von Dirk Lehr. Ab April 2014 wird das Training mit Unterstützung der Unfallkasse NRW im Rahmen einer großen Studie kostenlos unter www.geton-training.de im Netz angeboten. "Das GET.ON Regenerationstraining schließt eine Lücke", sagt Dr. Heinz Hundeloh, Bereichsleiter Bildungseinrichtungen der Unfallkasse. "Denn bislang bestand in Deutschland eine Unterversorgung an wirksamen Angeboten für Menschen mit stressbedingten Schlafstörungen." Dabei ist jeder zehnte Deutsche betroffen. Kennzeichen der als Krankheit eingestuftes Insomnie sind Einschlafprobleme, nächtliche Ruhelosigkeit, Früherwachen und beeinträchtigte Leistungsfähigkeit. "Internet-Gesundheitstrainings sind wegweisend, weil sie zeit- und ortsunabhängig verfügbar sind, eine niedrige Einstiegsschwelle haben und von vielen Menschen gleichzeitig genutzt werden können", sagt Hundeloh. Das neue Training ist eines von neun psychologischen Online-Therapieprogrammen, die die Psychologen und Gesundheitswissenschaftler der Forschergruppe "GET.ON GesundheitsTraining.Online" im Innovations-Inkubator der Leuphana Universität Lüneburg derzeit entwickeln und erproben. Die Arbeit der Lüneburger Forscher stößt auf großes Interesse: Bis Februar dieses Jahres hatten sich bereits mehr als 11.000 Menschen zur Teilnahme an einer der Studien angemeldet. Besserer Schlaf wird neben Stressbewältigung am stärksten nachgefragt. Kontakt: Leuphana Universität Lüneburg / Dr. Dirk Lehr / Psychologischer Psychotherapeut und operativer Projektleiter / GET.ON GesundheitsTraining.Online / Fon 04131-677-7635 / Email dirk.lehr@inkubator.leuphana.de

Pressekontakt

Universität Lüneburg

21335 Lüneburg

Firmenkontakt

Universität Lüneburg

21335 Lüneburg

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage