

Bevor Sie anfangen

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wie Sie wissen, sind Ein- und Durchschlafstörungen die am häufigsten vorkommende Schlafstörung in der Bevölkerung. Doch trotz des oft chronischen Verlaufs suchen nur wenige Betroffene professionelle Hilfe. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage nach niedrigschwelligeren Therapieangeboten. Zusätzlich sind die bereits bestehenden Behandlungssangebote oft sehr zeitintensiv. Deshalb wurde die Kurzintervention bei Insomnie mit dem Ziel entwickelt, ein möglichst einfaches und gleichzeitig effektives Verfahren zur Therapie von Insomnie zur Verfügung zu stellen.

Das vorliegende Manual basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen bezüglich der Wirksamkeit schlafhygienischer Hinweise und konkreter Maßnahmen. Im Rahmen der bisherigen wissenschaftlichen Untersuchung des Programms zeigte sich, dass es bereits erlebbare und messbare Effekte auf den Schlaf mit sich bringt, wenn die Patientinnen und Patienten lediglich »einfache« Regeln einhalten und befolgen. Vor diesem Hintergrund und dem vergleichsweise geringen Aufwand der Intervention wird es Ihnen selbst möglich sein, in kurzer Zeit bei einer Vielzahl von Betroffenen Veränderungen und Verbesserungen des Schlafs zu erreichen und somit langfristig ihre Tagesbefindlichkeit zu steigern.

An dieser Stelle möchten wir allen bisherigen Teilnehmern der Intervention herzlich für ihre Bereitschaft zur Mitwirkung danken. Durch sie war eine wissenschaftliche Überprüfung der Effektivität unserer Intervention möglich.

Ein besonderer Dank gilt Herrn Prof. Dr. Wolfgang Hiller und Prof. Dr. h.c. Dr. med. Stephan Volk für ihre Unterstützung. Ein herzlicher Dank geht auch an unsere Familien für ihre Unterstützung.

Wir freuen uns und bedanken uns bei Ihnen als Leserschaft, dass Sie sich für das Manual *Kurzintervention bei Insomnie* (KI) entschieden haben. Wir wünschen Ihnen ein angenehmes Arbeiten und viel Erfolg mit der Intervention.

Mainz im Januar 2014

Markus B. Specht, Elena Spaude und Alexandra Kaluza