

Studieninformation: Wirksamkeit einer für Schichtarbeiter:innen entwickelten Therapie gegen Schlafstörungen



Persönliche Qualifikationen / Projektrahmen:

Mein Name ist Tanja Grünberger, MSc. Ich bin Doktorandin an der Universität Salzburg (Psychologie: Therapieforschung, Betreuer: Prof. Laireiter, Prof. Schabus). Das Thema meiner Dissertation lautet „Schlafstörungen bei Schichtarbeiter:innen“. Außerdem arbeite ich in eigener Praxis in Kuchl als Verhaltenstherapeutin sowie Klinische und Gesundheitspsychologin und habe an der Universität Salzburg auch bereits mehrfach Lehrveranstaltungen geleitet.

Die geplante Studie bildet den Hauptteil meines Forschungsprojektes.

Hintergrund: Viele Schichtarbeiter:innen haben aufgrund der wechselnden Arbeitszeiten Schlafprobleme. Die Standardtherapie gegen Schlafstörungen (CBT-I: kognitive Verhaltenstherapie bei Insomnie) ist für sie aber schwer anzuwenden, da viele dort vorgesehene Interventionen auf regelmäßigen Schlafenszeiten basieren.

In einer online-Vorstudie mit 250 Proband:innen haben wir deshalb untersucht, welche anderen Faktoren neben dem regelmäßigen Schlafrhythmus einen Einfluss auf den Schlaf haben und welche Faktoren insbesondere bei Schichtarbeitenden eine Rolle spielen. Die Ergebnisse zeigten, dass u.a. depressive Stimmung, Ängstlichkeit/Sorgen, emotionale Stabilität, Arousal vor dem Einschlafen und ein übermäßiger Fokus auf den gestörten Schlaf einen großen Einfluss auf die subjektive Schlafqualität, die Einschlafzeit und die Gesamtschlafdauer haben.

Entwicklung der Therapie: Auf Basis dieser Ergebnisse haben wir nun eine innovative Therapie für Schichtarbeitende entwickelt: die CBT-I-S, also die kognitive Verhaltenstherapie bei Insomnie für Schichtarbeitende. Wir haben auf Regelmäßigkeit basierende Interventionen durch solche ersetzt, die die oben genannten Faktoren ansprechen.

Außerdem wurden die spezifischen Anforderungen von Schichtarbeitenden berücksichtigt: Die Therapie wird online über MS Teams durchgeführt, so dass keine Fahrtzeiten anfallen. Die Teilnehmer:innen können zwischen den Gruppen wechseln, falls sich ein Termin mit dem Schichtplan überschneidet. Sollte ein Termin dennoch nicht möglich sein, kann dessen Inhalt mithilfe von Videos und Texten selbstständig erarbeitet werden.

Aktuelle Studie: Ziel der nun geplanten Studie ist eine **Überprüfung der Wirksamkeit** der CBT-I-S. Dafür werden wir drei Bedingungen miteinander vergleichen, denen die Teilnehmer:innen randomisiert zugeteilt werden:

- *Standardbedingung:* CBT-I, 7 wöchentliche Sitzungen zu je 90 Minuten
- *Experimental-Bedingung:* CBT-I-S, 7 wöchentliche Sitzungen zu je 90 Minuten
- *Kontrollbedingung:* Führen eines Schlaftagebuchs, 2 Sitzungen im Abstand von 7 Wochen zu je 90 Minuten

Die Datenerhebung erfolgt online zu drei Messzeitpunkten: Vor Beginn und nach Ende der Therapie, um die Effekte der drei Bedingungen miteinander zu vergleichen, sowie sechs

Monate nach Abschluss der Therapie, um die Stabilität der erzielten Effekte zu überprüfen. Es werden dabei psychologische Fragebogen-Verfahren verwendet, die Veränderungen der verschiedenen Schlafmerkmale und weitere Faktoren erheben. Diese online-Befragungen werden jeweils ca. 30 Minuten dauern.

Der Zeitaufwand für die Teilnehmer:innen beläuft sich insgesamt auf rund 12 Stunden, verteilt auf 7-8 Wochen.

Für die Therapiedurchführungen ist der Zeitraum bis Ende des Jahres vorgesehen, der Abschluss der Datenerhebung inkl. der Messung nach sechs Monaten ist für Mitte nächsten Jahres geplant. Ob dieser Zeitplan einzuhalten ist, hängt in erster Linie vom Verlauf der Teilnehmer:innen-Akquise ab: **Die Stichprobe soll 250 Personen umfassen.**

Wir bewerben diese Studie in Österreich und Deutschland. **Vorteil für die Teilnehmer:innen ist die kostenlose Behandlung ihrer Schlafprobleme.** Jene Teilnehmer:innen, die einer der anderen beiden Bedingungen zugeteilt wurden, können auf Wunsch nach Abschluss der Datenerhebung (ebenfalls kostenlos) **zusätzlich an jener Therapieform teilnehmen, die sich als die effektivste erwiesen hat.**

Teilnehmen können Personen, die

- im Schichtdienst arbeiten,
- mindestens 30 Stunden pro Woche arbeiten,
- eine Schlafstörung haben,
- zwischen 18 und 65 Jahre alt sind,
- über ausreichende Deutschkenntnisse verfügen.

Nicht teilnehmen können Personen, die

- an folgenden körperlichen Vorerkrankungen leiden: Schlaf-Apnoe-Syndrom, Restless-Legs-Syndrom, chronische Schmerzen
- an folgenden psychische Vorerkrankungen leiden: jeweils schwere Ausprägungen von affektiven oder Angststörungen, akute Abhängigkeitserkrankungen, psychotische oder schizo-affektive Störungen.

Ob diese Kriterien erfüllt sind, überprüfen wir vorab in einem ebenfalls online durchgeführten Interview.

Meine Bitte um Unterstützung beinhaltet in erster Linie die Weiterleitung der Einladung zur Teilnahme an betroffene, schichtarbeitende Patient:innen. Eine Weiterleitung an weitere passende Kontakte wäre ebenfalls sehr willkommen! Verwenden Sie dafür gerne den Einladungs-Text und den Flyer aus der Mail. Sollten Sie weiteres Material (z.B. gedruckte Flyer) benötigen, sende ich Ihnen dieses sehr gerne zu.

Vielen herzlichen Dank im Voraus für Ihre Unterstützung!

Mit freundlichen Grüßen

Tanja Grünberger, MSc

Studienleiterin, Doktorandin

tanja.gruenberger@stud.plus.ac.at

Universität Salzburg, Fachbereich Psychologie, Hellbrunner Str. 34, 5020 Salzburg, Österreich