



Gebis

GESUNDBLEIBEN IM SCHICHTDIENST. SCHLAFBERATUNG ONLINE FÜR BESONDERS VULNERABLE ZIELGRUPPEN

LAUFZEIT: 01.06.19 - 31.05.23



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Kein Mensch kann ohne Schlaf überleben. Während der Tiefschlafphase regeneriert sich der Körper, vor allem die Immunzellen erneuern sich. Auch der Rhythmus zwischen Aktivität und Ruhe der menschlichen Organe orientiert sich am Schlafrhythmus. Ist der Schlaf gestört, funktionieren die Regenerationsmechanismen nicht mehr. Durch Schlafentzug lassen sowohl die geistige als auch körperliche Leistungsfähigkeit nach und die Immunabwehr verschlechtert sich.

In Deutschland leidet etwa ein Drittel der Bevölkerung unter Schlafproblemen. Unter den Erwerbstätigen leidet mittlerweile jede/r zehnte an einer schweren, behandlungsbedürftigen Schlafstörung, der sogenannten Insomnie. Menschen, die unter einer Insomnie leiden, haben dabei ein erhöhtes Risiko für psychische Krankheiten wie z.B. Depression und Angststörungen sowie für körperliche Erkrankungen des Bewegungsapparats und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Besonders häufig sind dabei Beschäftigte im Schichtdienst betroffen. Dementsprechend leidet ein nicht geringer Teil der Schichtarbeiter/innen unter dem sogenannten Schichtarbeiter-Syndrom (SWD), das sich durch Schlaflosigkeit, Einschlafschwierigkeiten, Durchschlafstörungen, häufiges Erwachen und intensive Beschäftigung mit dem Thema Schlaf auszeichnet. Die Folgen des SWD reichen von Tagesmüdigkeit, die zu einer Verringerung von Konzentrationsfähigkeit, Produktivität und Arbeitssicherheit führt, bis hin zu chronischen Erschöpfungszuständen.

Neben Schichtarbeiterinnen und Schichtarbeitern sind Frauen und Personen mit einem niedrigen Sozialstatus besonders häufig von Schlafstörungen betroffen.

Im Projekt soll für diese Risikogruppen eine Online-Schlafberatung entwickelt werden.

Projektaufbau

Viele Betroffene nehmen ihre Schlafstörung nicht als Krankheit wahr und nehmen deshalb keine medizinische Hilfe in Anspruch oder warten, bis ihre Beschwerden chronifiziert sind und nur noch medikamentös behandelt werden können. Um Betroffene möglichst früh zu erreichen, soll die Online-Schlafberatung so niederschwellig wie möglich aufgebaut werden. Die datensichere Anwendung soll eine individualisierte Online-Schlafberatung ermöglichen. Durch datengenerierende Geräte, wie Smartwatches und Fitnessarmbänder, sowie Anwendungen wie Schlaftagebücher, die teilautomatisch ausgewertet werden, soll die individualisierte Onlineberatung unterstützt werden.

Die Ergebnisse der Vorstudie zur Onlineschlafberatung (OMM), in der ein erster Prototyp für internetbasierte Schlafberatung getestet wurde, fließen in das Projekt ein.

Neben der Entwicklung der personalisierten Online-Schlafberatung soll durch das Forschungsprojekt geklärt werden, ob die Online-Schlafberatung Betroffene früher erreicht als Präsenzberatung der Schlafambulanz. Auch werden die beiden Beratungsformen hinsichtlich ihrer Wirksamkeit in Form einer Fall-Kontroll-Studie verglichen.

Die Projektpartner sind:

- Klinikum Nürnberg, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
- Universitätsklinikum Erlangen, Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik
- Robert Bosch GmbH

PROJEKTLEITER

Prof. Dr. Robert Lehmann
Fakultät Sozialwissenschaften
Institut für E-Beratung
Technische Hochschule Nürnberg
Georg Simon Ohm

ANSPRECHPARTNER

Prof. Dr. Robert Lehmann
Tel.: +49.911.5880.2599
Fax: +49.911.5880.6555
robert.lehmann@th-nuernberg.de
www.th-nuernberg.de

