

Quellen für die in der digitalen Gesundheitsanwendung umgesetzten medizinischen Inhalte und Verfahren, insbesondere Leitlinien, Lehrwerke und Studien

HelloBetter Schlafen basiert auf Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT). Die zur Anwendung kommenden Grundzüge der KVT bei Patient:innen mit Insomnie (Psychoedukation, Schlafrestriktion, Stimuluskontrolle, kognitive Strategien, Entspannungsverfahren) sind unter anderem in der folgenden Literatur näher beschrieben:

- Riemann D, Baglioni C, Bassetti C, Björvatn B, Dolenc Groselj L, Ellis JE et al. European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. *J Sleep Res.* 2017 Dec;26(6):675-700. doi: 10.1111/jsr.12594. Epub 2017 Sep 5. PMID: 28875581.
- Kyle SD, Aquino MR, Miller CB, Henry AL, Crawford MR, Espie CA et al. Towards standardisation and improved understanding of sleep restriction therapy for insomnia disorder: A systematic examination of CBT-I trial content. *Sleep Med Rev.* 2015 Oct;23:83-8. doi: 10.1016/j.smrv.2015.02.003. Epub 2015 Feb 18. PMID: 25771293.
- Spiegelhalder K, Backhaus J, Riemann D. *Schlafstörungen*. Vol. 7. Göttingen: Hogrefe; 2011.
- Müller T, Paterok B. *Schlaftraining: Ein Therapiemanual zur Behandlung von Schlafstörungen*. Vol. 3. Göttingen: Hogrefe; 2010

Die Wirksamkeit der KVT bei Insomnie wurde in einer Reihe qualitätsgeprüfter Metaanalysen untersucht und belegt:

- Hasan F, Tu YK, Yang CM, James Gordon C, Wu D, Lee HC et al. Comparative efficacy of digital cognitive behavioral therapy for insomnia: A systematic review and network meta-analysis. *Sleep Med Rev.* 2022 Feb;61:101567. doi: 10.1016/j.smrv.2021.101567. Epub 2021 Nov 10. PMID: 34902820.
- Luik AI, van der Zweerde T, van Straten A, Lancee J. Digital Delivery of Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia. *Curr Psychiatry Rep.* 2019 Jun 4;21(7):50. doi: 10.1007/s11920-019-1041-0. PMID: 31161406; PMCID: PMC6546653.
- Soh HL, Ho RC, Ho CS, Tam WW. Efficacy of digital cognitive behavioural therapy for insomnia: a meta-analysis of randomised controlled trials. *Sleep Med.* 2020 Nov;75:315-325. doi: 10.1016/j.sleep.2020.08.020. Epub 2020 Aug 26. PMID: 32950013.
- Zachariae R, Lyby MS, Ritterband LM, O'Toole MS. Efficacy of internet-delivered cognitive-behavioral therapy for insomnia - A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Sleep Med Rev.* 2016 Dec;30:1-10. doi: 10.1016/j.smrv.2015.10.004. Epub 2015 Oct 24. PMID: 26615572.

Die KVT als Therapieform für Menschen mit Insomnie wird unter anderem in der folgenden Literatur empfohlen:

- Qaseem A, Kansagara D, Forciea MA, Cooke M, Denberg TD; Clinical Guidelines Committee of the American College of Physicians. Management of Chronic Insomnia Disorder in Adults: A Clinical Practice Guideline From the American College of Physicians. *Ann Intern Med.* 2016 Jul 19;165(2):125-33. doi: 10.7326/M15-2175. Epub 2016 May 3. PMID: 27136449.
- Baglioni C, Altena E, Björvatn B, Blom K, Bothelius K, Devoto A et al. The European Academy for Cognitive Behavioural Therapy for Insomnia: An initiative of the European Insomnia Network to promote implementation and dissemination of treatment. *J Sleep Res.* 2020 Apr;29(2):e12967. doi: 10.1111/jsr.12967. Epub 2019 Dec 19. PMID: 31856367.
- Wilson S, Anderson K, Baldwin D, Dijk DJ, Espie A, Espie C, Gringras P, Krystal A, Nutt D, Selsick H, Sharpley A. British Association for Psychopharmacology consensus statement on evidence-based treatment of insomnia, parasomnias and circadian rhythm disorders: An update. *J Psychopharmacol.* 2019 Aug;33(8):923-947. doi: 10.1177/0269881119855343. Epub 2019 Jul 4. PMID: 31271339.

An der Entwicklung beteiligte medizinische Einrichtungen und Organisationen

- Institut für Psychologie, Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg (FAU)



- Institut für Psychologie, Leuphana Universität Lüneburg
- Section of Clinical Psychology, Department of Clinical, Neuro and Developmental Psychology, VU University, Amsterdam, Netherlands
- Universitätsklinikum Freiburg, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie