

## Medienmitteilung

Neues Angebot an den UPK Basel

### Schlafen lernen in 14 Tagen

*Basel, 22. April 2022 Zur Behandlung andauernder Ein- und Durchschlafstörungen bieten die Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel neu ein 14-tägiges Behandlungsprogramm an. Es richtet sich an Personen, bei denen die Schlafstörungen anhaltend sind, aber nicht in erster Linie durch eine andere psychische oder körperliche Erkrankung bedingt.*

Quälend lange Nächte ohne Schlaf oder viel zu frühes Erwachen: Insomnie hat viele Ursachen und kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Manchmal kann sie zu Abhängigkeit von Schlafmitteln, von Alkohol und zu Depressionen führen. Die Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel bieten ab sofort ein neues stationäres Programm zur Behandlung langanhaltender Ein- und Durchschlafstörungen an. «Das Programm ist die Therapie der Wahl für chronische, also länger als drei Monate andauernde Schlafstörungen», sagt Dr. Helen Slawik, Oberärztin am Zentrum für Affektive, Stress- und Schlafstörungen. Oftmals werden auch diese mit Schlafmitteln behandelt, obwohl Schlafmittel gemäss Behandlungsleitlinien nur zur Behandlung akuter Schlafstörungen eingesetzt werden sollen.

Wichtige Bestandteile der Insomnie-Behandlung an den UPK Basel sind die ausführliche Aufklärung über den Schlaf sowie über die Entstehung und Aufrechterhaltung von Ein- und Durchschlafstörungen. «Betroffene wissen häufig nicht, was man unter gutem Schlaf versteht und was es dafür braucht», erklärt Dr. Helen Slawik. Manche erwarten, dass ihr Schlaf effizient, «quasi auf Knopfdruck» erfolgt. Andere legen sich zu früh ins Bett oder wissen nicht, wie viel Schlaf sie brauchen. In Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Chronobiologie werden Aspekte wie der Chronotyp, Schichtarbeit, der Einfluss von Licht und Dunkelheit sowie der Medienkonsum betrachtet. Teil der Behandlung ist ausserdem die Identifikation von ungünstigen schlafbezogenen Denkmustern und Verhaltensweisen, damit diese verändert werden können. Unterstützend werden Entspannungsverfahren vermittelt, die Stress verringern.

«Neue Schlafgewohnheiten zu erlernen braucht Zeit. Durch das intensive stationäre Setting, kann diese jedoch verkürzt werden», sagt Schlafexpertin Dr. Helen Slawik. Im Programm wird auch die Bettzeit begrenzt. «Dass dadurch zu Beginn der Therapie sogar noch mehr Müdigkeit entsteht, ist ein weiterer Grund die Behandlung stationär durchzuführen», erklärt Dr. Helen Slawik. «Durch diese Leitlinien-gerechte Therapie kann der dauerhafte Einsatz von Schlafmitteln vermieden und die Entwicklung anderer psychischer Erkrankungen verhindert werden.»

Das neue Angebot richtet sich an Personen, bei denen die chronische Schlafstörung im Vordergrund steht, aber kein aktueller Behandlungsbedarf einer anderen psychischen oder körperlichen Erkrankung besteht. Interessierte können via Hausarzt oder Psychiaterin. für ein Vorgespräch im Zentrum für affektive, Stress- und Schlafstörungen der UPK Basel zugewiesen werden (Tel. +41 61 325 50 97 oder [schlaf@upk.ch](mailto:schlaf@upk.ch)).

**Angebote der UPK Basel bei Schlafstörungen**

Als Teil des Zentrums für Schlaf- und Chronomedizin der Basler Universitätskliniken (USB, UKBB und UPK) wird an den UPK Basel das ganze Spektrum von Schlafstörungen abgeklärt: von Ein- und Durchschlafstörungen über das Restless Leg Syndrom bis zur Schlafsucht. Im Schlaflabor werden stationäre Untersuchungen durchgeführt. Für eine Abklärung im gewohnten Umfeld zu Hause stehen auch portable Geräte zur Verfügung. Danach können wir eine gezielte Therapie einleiten oder empfehlen. Die Behandlungsteams bestehen aus Fachpersonen aus der Psychiatrie und sind auf die Abklärung und Behandlung von Schlafstörungen spezialisiert. Weitere Informationen finden Sie unter der Webseite der UPK Basel unter [Schlafstörungen](#).

---

**Ansprechpartnerin für Medien**

Dr. Helen Slawik, Oberärztin am Zentrum für Diagnostik und Krisenintervention und Zentrum für Affektive, Stress- und Schlafstörungen, Klinik für Erwachsene, UPK Basel, [helen.slawik@upk.ch](mailto:helen.slawik@upk.ch), Tel; +41 61 325 51 51

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel  
Wilhelm Klein-Strasse 27, 4002 Basel, Telefon +41 61 325 51 11, [www.upk.ch](http://www.upk.ch)