

# Insomnia Severity Index – Insomnie Schweregrad Index\*

Bitte schätzen Sie ein, inwiefern Ihr Schlaf in den letzten beiden Wochen beeinträchtigt wurde durch:

	gar nicht	leicht	mittel	schwer	sehr schwer
1. Einschlafstörungen	0	1	2	3	4
2. Durchschlafstörungen	0	1	2	3	4
3. Früherwachen	0	1	2	3	4

	sehr zufrieden	zufrieden	neutral	unzufrieden	sehr unzufrieden
4. Wie zufrieden/unzufrieden sind Sie mit Ihrem gegenwärtigen Schlaf?	0	1	2	3	4

	überhaupt nicht	ein wenig	mäßig	stark	sehr stark
5. Wie stark glauben Sie, dass andere Personen die Auswirkung Ihres (schlechten) Schlafes auf Ihre Lebensqualität wahrnehmen?	0	1	2	3	4
6. Inwiefern macht Ihnen Ihr (schlechter) Schlaf zur Zeit Sorgen?	0	1	2	3	4
7. Wie stark ist Ihre Leistungsfähigkeit (z.B. Konzentration) und Ihr Wohlbefinden (z.B. Müdigkeit) tagsüber durch Ihren (schlechten) Schlaf beeinträchtigt?	0	1	2	3	4

## Anleitung zur Berechnung des Insomnia Severity Index (ISI)

Bilden Sie die **Summe aus allen sieben Antworten** =  **Gesamtwert**

**0-7:** Keine klinisch bedeutsame Insomnie

**8-14:** Unterschwellige klinische Insomnie

**15-21:** Klinisch bedeutsame Insomnie (moderate Ausprägung)

**22-28:** Klinisch bedeutsame Insomnie (starke Ausprägung)

# HelloBetter Schlafen – Inhalte

- ✓ Ohne Zuzahlung
- ✓ Leitliniengerechte Behandlung
- ✓ Von Schlafexpert:innen entwickelt



1

## Psychoedukation

Teilnehmende erhalten eine Wissensvermittlung zu Schlafproblemen, erarbeiten ihren persönlichen Teufelskreis, werden ins **Schlafstagebuch** eingeführt und lernen die goldenen Regeln zur Schlafhygiene kennen.



2

## Bettzeitverkürzung

In dieser Einheit erlernen Teilnehmende die Methode der Bettzeitverkürzung, berechnen basierend auf dem Tagebuch ihre Schlafeffizienz und legen ihr erstes Schlafenster im Rahmen der Bettzeitverkürzung fest.



3

## Bisherige Fortschritte und Motivation

Die bisherigen Erfahrungen zur Bettzeitverkürzung werden analysiert und ausgewertet. Zudem lernen die Teilnehmenden Strategien kennen, um langfristig am Ball zu bleiben und mit möglichen Hindernissen umzugehen.



4

## Stimuluskontrolle

Teilnehmende lernen die Methode der Stimuluskontrolle kennen, damit sie ihr Bett langfristig wieder mit einem angenehmen, entspannten Ort verbinden.



5

## ABC-Modell | Kognitive Umstrukturierung

Mithilfe des ABC-Modells und Gedankenchecks lernen Teilnehmende, dysfunktionale Gedanken rund um das Thema Schlafen zu hinterfragen und hilfreiche Gedanken zu entwickeln.



6

## Anti-Grübel-Strategien

Teilnehmende lernen, Grübelschleifen – insbesondere kurz vor dem Einschlafen – anhand verschiedener Techniken zu durchbrechen.



7

## Entspannungstraining

Entspannungstechniken können beim Einschlafen und Entspannen helfen. Teilnehmende lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen und werden darin unterstützt, die für sie passende Technik in den Alltag zu integrieren.



8

## Rückfallprophylaxe

Die Teilnehmenden blicken zurück, ziehen ein Zwischenfazit und lernen die drei Stützpfiler der Rückfallprophylaxe kennen – Selbstfürsorge, Üben und den persönlichen Motivationsatz.