

### Kognitiv-verhaltenstherapeutische Gruppenpsychotherapie für Menschen mit Schlafstörungen

„Die Wachenden haben eine gemeinsame Welt, doch jeder Schlafende wendet sich nur an seine eigene.“ (Heraklit)

#### Beschreibung Gruppentherapie

In dem Gruppenangebot werden aufklärende Informationen über die Entstehung und Fortdauer von Schlafstörungen auf Basis von wissenschaftlichen Erkenntnissen vermittelt und verschiedene Behandlungsmöglichkeiten mit Schwerpunkt auf kognitiven und verhaltensregulativen Elementen vorgestellt. Die Teilnehmer erlernen vertieft bestimmte Techniken zur Verbesserung ihres Schlafes und damit ihrer Lebensqualität.

#### Aufbau des Programms

- Information zu den Ursachen, Symptomen und Folgen der Schlafstörungen
- Umgang mit Belastungssituationen, Stress durch Umwelteinflüsse
- Bewältigungsstrategien im Alltag und Anwendung von schlafhygienischen Massnahmen

#### Indikation

Einschlusskriterium ist das Vorhandensein einer Schlafstörung bei psychischen und körperlichen Erkrankungen.

Ausschlusskriterien sind handlungsrelevante Suizidalität und psychotische Erkrankungen.

#### Wo

Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik des Universitätsspitals Zürich an der Culmannstrasse 8, 8091 Zürich

#### Wann

Die Gruppe findet wöchentlich jeweils montags von 15:30 bis 17:30 Uhr statt. Insgesamt finden 8 Gruppensitzungen statt. Teilnehmeranzahl: mind. 6 bis 10 Teilnehmer. Ein Follow-up findet nach drei Monaten statt. Wir empfehlen die Mitnahme von Schreibmaterialien.

#### Leitung

Dr. med. Sarah Schiebler, Fachärztin FMH für Psychiatrie und Psychotherapie, Oberärztin

#### Abrechnung

Die Therapie kann im Rahmen der Grundversicherung abgerechnet werden.

#### Anmeldung

Für ein Abklärungsgespräch zur Diagnostik und Indikation bei Frau Dr. med. Sarah Schiebler (sarah.schiebler@usz.ch).

Darüber hinaus können Sie sich in unserem Sekretariat anmelden unter Tel.-Nr.: 044 255 52 80

