

# Gruppentherapie

## Kognitiv-verhaltenstherapeutische Gruppenpsychotherapie für Menschen mit Schlafstörungen

### Patienteninformation

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

#### Beschreibung der 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 Teilnehmenden 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 Gruppentherapie findet dienstags oder mittwochs von 16:00 bis 17:30 Uhr (max. 18:00 Uhr) in wöchentlichen Abständen statt und beinhaltet 8 Sitzungen. Teilnehmeranzahl: mind. 5 bis max. 10 Teilnehmende. Wir empfehlen die Mitnahme von Schreibmaterialien. Für die Aufrechterhaltung und Weiterentwicklung der erreichten Fortschritte wird eine zusätzliche Sitzung (Nachbesprechung) ca. 3 Monate nach Therapieabschluss angeboten.

#### Leitung

Dr. med. Sarah Schiebler, Oberärztin

#### Abrechnung

Die Therapie kann im Rahmen der Grundversicherung abgerechnet werden.

#### Anmeldung

- Informationen: telefonisch unter Tel. 044 255 52 80 oder per E-Mail via [psy.info@usz.ch](mailto:psy.info@usz.ch)
- Anmeldung: schriftlich durch den behandelnden Ärzt\*in/Psychotherapeut\*in