

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Gruppentherapie zum Umgang mit Insomnie

„Das schlafende Leben ist ein Geheimnis, das man nicht stören mag“ (P. Hille).

Bis zu 35% der Bevölkerung leiden aus unterschiedlichen Gründen an Schlafstörungen. Schlafstörungen können im Rahmen einer Erkrankung der inneren Organe, einer neurologischen oder psychiatrischen Erkrankung auftreten. Sie äussern sich als Ein- und / oder Durchschlafstörungen (Insomnie) oder durch eine verringerte Schlafqualität und können zu einem erheblichen Leidensdruck mit Einschränkungen des Alltags führen.

TeilnehmerInnen

Die Gruppe wird mit 8-12 PatientInnen und 2 TherapeutInnen für Betroffene von insomnischen Schlafstörungen, unterschiedlicher Ursachen durchgeführt.

Beschreibung der Gruppentherapie

Es wird in der Gruppe Wissen über die „normalen“ Vorgänge im Schlaf, die verschiedenen Ursachen von Schlafstörungen sowie medikamentöse und kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlungsmöglichkeiten vermittelt. Zusätzlich wird eine kurze Einführung in ein Entspannungsverfahren gegeben. Ansatzpunkte zur positiven Veränderung im Umgang mit der Schlafstörung und zur Bewältigung der Schlafstörung werden gemeinsam erarbeitet. Den TeilnehmerInnen wird die Möglichkeit gegeben hilfreiche Strategien auszuprobieren und Erfahrungen damit in der Gruppe zu reflektieren.

Wo & Wann

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des UniversitätsSpitals Zürich. Die Gruppentherapie beinhaltet 8 wöchentliche Sitzungen. Nach drei Monaten findet eine Nachbesprechung statt um die Aufrechterhaltung und Weiterentwicklung der erreichten Fortschritte zu fördern.

Die Gruppe findet montags von 17.00 bis 18.15 statt und wird mehrmals pro Jahr durchgeführt. Nach Eingang der Anmeldung erhalten die TeilnehmerInnen Informationen zum konkreten Starttermin der nächsten Gruppe.

Anmeldung

Die Anmeldung kann nur schriftlich durch eine Ärztin / einen Arzt erfolgen an: Schlafsprechstunde, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich, Fax: 044 255 4408; USZ-intern: via KISIM an Dr. S. Weidt.

Abrechnung

Die Therapie kann im Rahmen der Grundversicherung abgerechnet werden. Für die Abrechnung mit der Krankenkasse ist im Anmeldungsschreiben der Vermerk der Indikationsdiagnose und der derzeitigen Medikation notwendig. Für Patienten die nicht bereits im USZ in Behandlung stehen, benötigen wir zusätzlich die aktuellen Angaben zur Krankenversicherung.

Mögliche Indikationsdiagnosen sind:

- Psychophysiologische Insomnie, Anpassungsbedingte Insomnie, Insomnie im Rahmen inadäquater Schlafhygiene
- Insomnie im Rahmen einer psychischen Erkrankung (z.B. leicht- bis mittelgradige Depression, Angststörung, Stress)
- Insomnie im Rahmen einer neurologischen / internistischen Erkrankung (z.B. Narkolepsie, Schlafapnoe)
- Insomnie im Rahmen einer anderen körperlichen Erkrankung (z.B. onkologische Erkrankung)

Ausschlussdiagnosen sind:

- Insomnien im Rahmen von: Demenz, Schizophrenie, schwerer depressiver Episode, Abhängigkeitserkrankungen, schweren kognitiven Einschränkungen;
- Hypersomnie

