



# Chronische Insomnie

Ein stationäres, multimodales Behandlungsangebot  
mit verhaltenstherapeutischem Schwerpunkt

ZENTRUM FÜR STRESSBEDINGTE ERKRANKUNGEN

**sanatorium**KILCHBERG

PRIVATKLINIK FÜR PSYCHIATRIE |  
PSYCHOTHERAPIE | PSYCHOSOMATIK

# Chronische Insomnie

Gesunder Schlaf ist eine wichtige Voraussetzung für unser Wohlbefinden sowie für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Er dient der Regeneration und ist erforderlich für Lernprozesse, indem neuerworbene Gedächtnisinhalte konsolidiert werden. Auch für die Verarbeitung und Regulation von Gefühlen ist gesunder Schlaf eine wichtige Voraussetzung. Welche Schlafdauer als ausreichend und erholsam gelten kann, ist individuell verschieden und abhängig von einer Vielzahl von Gewohnheiten und Umgebungsfaktoren. Veränderungen dieser Bedingungen können zu Schlafstörungen führen, die aber meist nur kurzfristig sind.

Leider können diese Störungen auch chronifizieren. Es entwickelt sich ein psychophysiologischer Teufelskreis aus dem Bedürfnis nach Schlaf, schlafbehindernden Gedanken («Ich muss jetzt unbedingt schlafen») und einem daraus resultierenden erhöhten Erregungsniveau (Hyperarousal), das wiederum den Schlaf negativ beeinflusst. Häufig kommt es im weiteren Verlauf zu ungünstigen Schlafgewohnheiten wie Tagesschlaf oder zur Einnahme von schlaffördernden Substanzen, welche die Schlafqualität langfristig verschlechtern.

Eine Insomnie kann isoliert auftreten – erhöht dann aber das Risiko für verschiedene psychische und somatische Erkrankungen – oder komorbid, z.B. im Rahmen einer Depression, Angst- oder Schmerzstörung. Die Insomnie kann eine Eigendynamik entwickeln und ist unbehandelt ein prognostisch ungünstiger Faktor für den weiteren Verlauf.

## DIAGNOSTIK DER INSOMNIE

---

Eine Insomnie wird diagnostiziert, wenn die betroffene Person über häufige und anhaltende Schwierigkeiten mit dem Ein- und Durchschlafen berichtet, welche trotz angemessener Schlafgelegenheiten auftreten und zu einer allgemeinen Schlafunzufriedenheit und Beeinträchtigungen während des Tages führen. Die Schlafstörung und die damit verbundenen Tagessymptome treten mehrmals pro Woche für mindestens drei Monate auf. Eine chronische Insomnie ist immer zu diagnostizieren, wenn sie klinischer Aufmerksamkeit bedarf. Es hat sich als sinnvoll erwiesen, diese Diagnose auch zu stellen, wenn eine komorbide psychiatrische Erkrankung vorliegt, z.B. eine Depression oder Angststörung.

Die Diagnose ist eine klinische Diagnose, basierend auf Patientenberichten. Andere Untersuchungsverfahren, z.B. eine Polysomnographie, werden einbezogen, falls es klinische Hinweise für eine andere Art von Schlafstörung gibt, z.B. für eine obstruktive Schlafapnoe.

## PSYCHIATRISCH-PSYCHOTHERAPEUTISCHE BEHANDLUNG VON SCHLAFSTÖRUNGEN

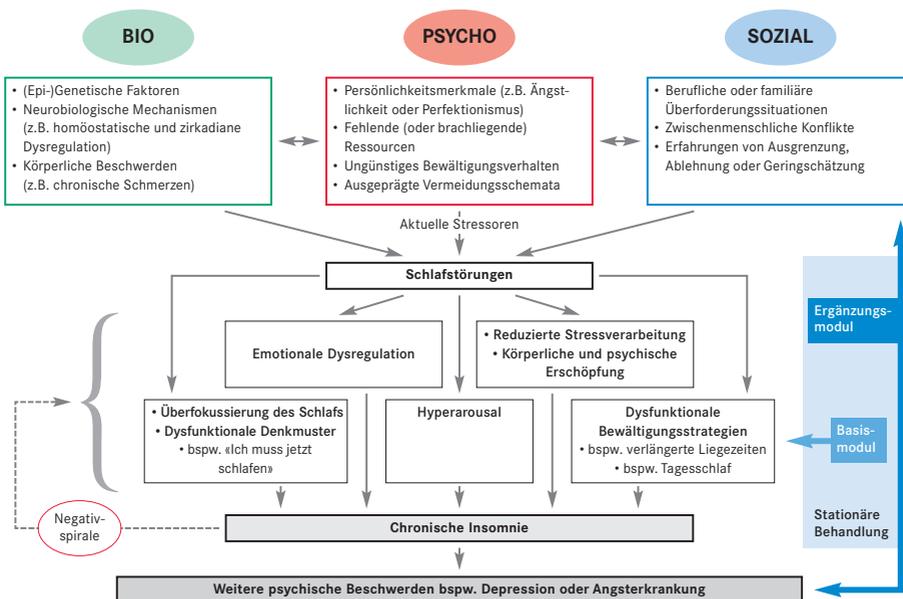
---

Chronische Schlafstörungen aufgrund von andauernder psychischer Belastung wie chronischem Stress, einer Diskrepanz von Schlafzeit und individuellem Biorhythmus oder einem unregelmässigen Schlaf-Wach-Rhythmus werden in der Regel zunächst ambulant behandelt. Bei ungenügendem Resultat empfiehlt sich ein stationärer Aufenthalt mit störungsspezifischem Therapieprogramm. Eine stationäre Behandlung ist auch zu empfehlen, wenn

- die Alltagsbewältigung aufgrund der Schlafstörung erheblich eingeschränkt ist
- die gewohnten Bedingungen im häuslichen Umfeld sich als ungünstig für eine erfolgreiche Behandlung erweisen
- die therapeutisch sinnvolle Bettzeitrestriktion nicht ohne professionelle Begleitung umgesetzt werden kann
- neben der chronischen Schlafstörung weitere relevante psychische Beschwerden vorhanden sind.

## STATIONÄRE BEHANDLUNG DER INSOMNIE

Die stationäre Insomnie-Behandlung baut auf der Gewichtung der biologischen, psychischen und sozialen Einflussfaktoren bei der jeweiligen Person auf und berücksichtigt deren Wechselwirkungen. Die Behandlung im Sanatorium Kilchberg ist auf eine Dauer von vier Wochen ausgelegt. Bei weiteren psychiatrischen Erkrankungen ist ggf. eine längere Behandlungsdauer sinnvoll.



## KOMPONENTEN DES STATIONÄREN BEHANDLUNGSPROGRAMMS

Das stationäre Therapieprogramm besteht aus verschiedenen Komponenten, die individuell angepasst werden:

- Zweimal pro Woche **Psychotherapie im Einzelsetting**  
Die Therapie besteht aus einem **Basismodul**, das kognitive und verhaltenstherapeutische Interventionen beinhaltet. Die kognitiven Interventionen zielen auf eine Veränderung der Einstellungen und Denkgewohnheiten betreffend Schlaf. Die verhaltenstherapeutischen Massnahmen fokussieren Schlafgewohnheiten und die Rolle der Schlafumgebung. Zudem können auch persistierende Alpträume mit spezifischen Verfahren behandelt werden.

Ein **ergänzendes Modul** der psychotherapeutischen Insomnie-Behandlung nimmt die individuellen biologischen, psychischen und sozialen Faktoren der Schlafstörung genauer in den Blick und ermöglicht – unter Einbeziehung des sozialen Umfelds – eine langfristige Verringerung stressverstärkender Verhaltens- und Interaktionsmuster sowie die Entwicklung persönlicher Ressourcen und Resilienzfaktoren. Das Ergänzungsmodul orientiert sich an der Neuropsychotherapie von Klaus Grawe, die auf eine optimale Entfaltung der vier psychischen Grundbedürfnisse (Bindung, Lust, Kontrolle, Selbstwert) zielt.

- Die **Gruppe Schlaf und Erholung** bietet grundlegende Informationen über Schlafregulation, den Zusammenhang von Stress und Schlafstörungen, Ursachen der Chronifizierung, medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten sowie Massnahmen und Verhaltensregeln für einen verbesserten Schlaf.
- Individuelle **Anpassungen und Verkürzungen der Liegezeit** im Rahmen der sogenannten Bettzeitrestriktion verbessern die Effizienz des Schlafs und können den Schlafdruck erhöhen, wodurch das Einschlafen erleichtert wird.
- Der gezielte Einsatz von **Entspannungsverfahren** (Biofeedback, Atemübungen, Progressive Relaxation, Achtsamkeit) dient zum Abbau vegetativer und muskulärer Anspannung, durch die der Schlaf beeinträchtigt wird.

- Durch eine ergänzende *Licht-/Dunkeltherapie* kann der Schlaf-Wachrhythmus positiv beeinflusst werden.
- Das *Training emotionaler Kompetenz (TEK)* zielt auf ein verbessertes Wahrnehmen und Verstehen eigener Gefühle sowie auf die Förderung von Akzeptanz und Selbstunterstützung in belastenden Situationen, wodurch der «innere», emotionale Stress deutlich verringert wird.
- Im *Kompetenztraining Stressbewältigung* werden Grundlagen der Stressverarbeitung vermittelt und die verschiedenen Ebenen der Stressreaktion sowie die stressauslösenden und -verschärfenden Faktoren bearbeitet.
- *Kunst- und Bewegungstherapie* fördern praxisorientiert und alltagsnah die stressfreie Entfaltung individueller Ressourcen und ermöglichen eine mentale und körperliche Regeneration.
- *Schlaffördernde Medikamente* können im Einzelfall und für eine begrenzte Zeit sinnvoll sein. Als zertifizierte Klinik für Arzneimittelsicherheit (AMSP) sind wir auf eine möglichst nebenwirkungsarme Behandlung bedacht.
- Die *Sozialberatung* steht für arbeitsbezogene und versicherungsrechtliche Fragestellungen zur Verfügung, vor allem wenn es infolge der chronischen Schlafstörung zu einer Arbeitsunfähigkeit gekommen ist. Die Beratung bezweckt unter Berücksichtigung individueller Problemstellungen eine erfolgreiche berufliche Reintegration.

Besonderer Wert wird darauf gelegt, gemeinsam Strategien zu erarbeiten, wie die erlernten Verhaltensänderungen nach dem Klinikaufenthalt in den Alltag übertragen werden können. Die gesamte Behandlungsplanung erfolgt in enger Abstimmung mit neurologischen und internistischen Fachpersonen unserer Klinik, die auch für die Behandlung körperlicher Begleiterkrankungen zur Verfügung stehen.

Auch Erholung ist ein wichtiges Element der Genesung. Die idyllische Lage, der grosszügige Park und die ruhige Umgebung des Sanatoriums Kilchberg tragen dazu bei. Auf urbane Anbindung muss dennoch nicht verzichtet werden: Das Zürcher Stadtzentrum ist mit Bus, Zug oder Auto in 15 Minuten schnell und bequem erreichbar.

## KOMFORT UND SERVICE

---

Für die stationäre Insomnie-Behandlung steht Patientinnen und Patienten aufgrund der medizinischen Indikation ein Einzelzimmer zur Verfügung, um möglichst störungsfrei schlafen und die erlernten Verhaltensweisen optimal umsetzen zu können.

Die Einzelzimmer für allgemeinversicherte Patientinnen und Patienten verfügen über WLAN und Fernsehanschluss. TV-Geräte können bei Bedarf gegen eine Tagesgebühr ausgeliehen werden.

Das gastronomische Angebot besteht aus Frühstück, Mittag- und Abendessen, die jeweils als Buffet in Selbstbedienung offeriert werden. Darüber hinaus werden täglich frische Früchte, Mineralwasser, Tee und Kaffee angeboten.

Für zusatzversicherte Patientinnen und Patienten (oder gegen Zuzahlung einer Tagespauschale) bieten wir komfortabel eingerichtete Einzelzimmer, TV, WLAN, Safe und Minibar. Neben einer angenehmen Atmosphäre im gediegenen Hotelstil verfügen unsere Privatstationen über einen eigenen Garten oder eine Panorama-Terrasse.

Ausgeprägte Gastlichkeit und ein exzellenter Hotellerie-Service bilden den idealen Rahmen für Erholung und Regeneration. Das individuell ausgerichtete gastronomische Angebot verbindet in ausgewogener Weise Genuss und ernährungsphysiologische Grundsätze. Dazu gehören Menüs à la carte sowie Zwischenverpflegungen.

## ANMELDUNG UND AUFNAHME

---

Die Anmeldung für einen stationären Aufenthalt kann durch Patientinnen und Patienten selbst, durch Familienangehörige oder die behandelnden ärztlichen oder therapeutischen Fachpersonen erfolgen.

Nach telefonischer oder schriftlicher Anmeldung vereinbaren wir mit Ihnen einen Vorgesprächstermin, um das weitere Vorgehen zu planen und bei Bedarf eine stationäre Aufnahme in die Wege zu leiten.

## STATIONÄRE BEHANDLUNG

---

Bitte wenden Sie sich an die Patientenaufnahme des Sanatoriums.

Patientenaufnahme Sanatorium Kilchberg

Alte Landstrasse 70

8802 Kilchberg

Telefon 044 716 42 75

aufnahme@sanatorium-kilchberg.ch