



# Gruppentherapie für einen erholsameren Schlaf und mehr Leistungsvermögen

Dieses Angebot ist für Betroffene von Ein- und/oder Durchschlafstörungen konzipiert und hält sich an die neuesten auf Wirksamkeit überprüften Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie bei Insomnie. Die Leitlinien der Deutschen und Europäischen Schlafgesellschaften empfehlen seit 2017 eine nichtmedikamentöse Therapie als Behandlung als erste Wahl, noch vor einer medikamentösen Behandlung.

Folgende Fragen werden angegangen: Was ist gesunder Schlaf und was sind Schlafstörungen? Welche Schlafstörungen gibt es? Wie kann ich meine Schlafstörungen behandeln? Was gibt es für Methoden? Kann ich Schlafstörungen auch ohne Medikamente behandeln und wie? Hat Licht einen Einfluss auf meine Schlafqualität? Hat es einen Einfluss auf meinen Schlaf, ob ich ein Morgen- oder Abendmensch bin? Wann werden Träume zur Belastung und wie gehe ich damit um? Wie wirkt sich eine hohe berufliche/familiäre Belastung auf meine Schlafqualität aus? Wie kann ich mit erhöhter innerer Anspannung umgehen? Was für Möglichkeiten und Techniken zur Entspannung gibt es? Was passiert, wenn ich meine Schlafstörungen nicht behandle? Falls Medikamente einmal nötig wären, welche wären eine gute Möglichkeit, welche machen abhängig? Wie lange sollte man Medikamente überhaupt einnehmen und wie kann man damit aufhören?

Bei Interesse melden Sie sich gerne im Sekretariat.

## **ORGANISATORISCHES**

6 Kurseinheiten à 90 Minuten.

DATEN: Start  
ZEIT:

ORT:  
Zentrum für Psychosomatik  
Selnaustrasse 6  
8001 Zürich

LEITUNG:  
Dr. phil. A. Birchler Pedross  
Fachpsychologin Psychotherapie  
FSP, zert. Somnologin SGSSC

AUSKÜNFTE & ANMEDLUNG:  
Beatrice Vatslid Praxismanagerin  
+41 44 716 38 38  
beatrice.vatslid@sanatorium-  
kilchberg.ch

Termine für das Vorgespräch  
können ab sofort vereinbart  
werden.

Die Kosten werden abzüglich  
Selbstbehalt i.d.R. von den  
Kassen übernommen.