



UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)
Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bern

Gruppentherapie Insomnie

Unser Angebot

Wir bieten ein Gruppentherapieprogramm für Menschen mit Insomnie an. Insomnien umfassen Ein- und/oder Durchschlafstörungen, frühmorgendliches Erwachen oder einen nicht erholsamen Schlaf, mit negativen Auswirkungen auf die Befindlichkeit am Tag. Die Gruppentherapie wird vom Klinisch Psychologischen Dienst im Rahmen des Gruppenangebots der Sprechstunden durchgeführt und ist Teil der Neuropsychiatrischen Schlafsprechstunde der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, zusammen mit dem Universitären Schlaf-Wach-Epilepsie-Zentrum des Inselspitals Bern.

Ablauf und Inhalt

- 1. Informationsgespräch**
Ziel: herausfinden, ob eine Gruppentherapie sinnvoll ist.
- 2. Sechs Gruppensitzungen à 90 Minuten alle zwei Wochen**
Erwerben von:
 - Wissen über Schlaf und Schlafhygiene
 - Entspannungstechniken
 - Verhaltensbezogenen Methoden zur Verbesserung des Schlafs
 - Techniken zur Unterbrechung und Veränderung belastender Gedanken über den Schlaf und die Folgen von Schlaflosigkeit
- 3. Folgetermin nach drei Monaten**
Ziel: den erreichten Fortschritt aufrechterhalten und weiterentwickeln.

Kursleitung

Dr. phil. Simone Duss, Psychologin und
Dr. phil. Elisabeth Hertenstein, Psychologin

Daten

Alle 14 Tage, immer Dienstags

Zeit

17.00 bis 18.30 Uhr

Ort

Murtenstrasse 21
3010 Bern

Informationen und Anmeldung

Siehe Kontakt

Zuweisung

Durch die behandelnden Ärztinnen/Ärzte
oder Psychologinnen/Psychologen

KONTAKT

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bern

Dr. phil. Simone Duss
Dr. phil. Elisabeth Hertenstein
Dr. med. Dipl. Psych. Wolfgang Schmitt
Murtenstrasse 21
3010 Bern
Telefon 031 632 88 11
Fax 031 632 89 50
E-Mail: simone.duss@upd.ch
E-Mail: elisabeth.hertenstein@upd.ch
E-Mail: wolfgang.schmitt@upd.ch

WEITERE INFORMATIONEN

Weitere Informationen zur Universitätsklinik
für Psychiatrie und Psychotherapie Bern
erhalten Sie unter www.upd.ch

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD) AG

Bolligenstrasse 111
3000 Bern 60
Telefon 031 930 91 11
www.upd.ch

