



Insomniegruppe

Kognitiv-verhaltenstherapeutisches Kurzzeitkonzept zur Behandlung von psychophysiologischen Insomnien (Ein-, Durchschlafstörungen und frühmorgendliches Erwachen). Inhalte sind Entspannungstechniken, Psychoedukation, schlafhygienische Regeln sowie kognitive Techniken zur Unterbrechung und Umstrukturierung dysfunktionaler Gedanken.

Altersgruppe

Erwachsene

Zielgruppen

Menschen mit Schlafstörungen

Versorgung

Spezialversorgung

Typ

Ambulantes Angebot

Finanzierung

Grundversicherung der Krankenkasse

ANMELDUNG UND AUFNAHME

Zuweisungen sind nur durch Ärztinnen und Ärzte, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten möglich.

KONTAKT**UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE
DIENSTE BERN (UPD)****Universitätsklinik für Psychiatrie
und Psychotherapie****Klinisch Psychologischer Dienst**

Simone Duss + Wolfgang Schmitt
Murtenstrasse 21
3008 Bern
Telefon 031 632 88 11
E-Mail: simone.duss@upd.ch
E-Mail: wolfgang.schmitt@upd.ch
www.upd.ch
