



ptgz

Psychotherapeutisches
Gesundheitszentrum

Nicht-organische Schlafstörungen

Gruppengrundversorgung



„Deutschland schläft schlecht – ein unterschätztes Problem!“
(DAK-Gesundheitsreport, 2017)

Die Ursachen für Schlafstörungen sind mannigfaltig und können auch erste Hinweise für eine ausgeprägte psychische Belastung sein.

Neben einer medizinisch-somatischen Abklärung wird leitlinien-gerecht bei nicht-organischen Schlafstörungen eine kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlung empfohlen.

In diesem Gruppentherapieprogramm wird Ihnen zunächst ein bio-psycho-soziales Erklärungsmodell nicht-organischer Schlafstörungen vorgestellt. Hierdurch erhalten Sie Einblick in die möglichen Ursachen Ihrer Schlafstörungen. Abgeleitet von diesem Modell lernen Sie fundierte Ansätze der kognitiv-verhaltenstherapeutischen Behandlung von nicht-organischen Schlafstörungen kennen und gehen erste Schritte, diese für sich umzusetzen.

**Ein Gruppentherapieprogramm
für Erwachsene.**



Nicht-organische Schlafstörungen

Ein Gruppentherapieprogramm.

Termine und Informationen

Das Gruppentherapieprogramm umfasst 4 Termine à 100 Minuten. Die Sitzungen finden einmal wöchentlich am Nachmittag statt. Den nächsten Starttermin erfahren Sie über unsere Website (Kontakt siehe unten).

Voraussetzung

In einer Sprechstunde mit einer Therapeutin bzw. einem Therapeuten wird geklärt, ob die Gruppe zu Ihnen passt. Sie können parallel in Einzeltherapie sein, die Gruppe ist aber auch für Betroffene offen, die nicht in Einzeltherapie sind.

Sie brauchen keine gesicherte Diagnose, jedoch eine ärztliche Abklärung der Schlafstörung (durch Ihren Hausarzt oder einen Facharzt, z.B. unseren Kooperationspartner ProSomno) mit dem Ausschluss konkret körperlicher Krankheitsfaktoren und der Empfehlung einer psychotherapeutischen Behandlung.

Kosten

Die Kosten der Gruppentherapie werden in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Daneben ist auch eine Teilnahme als Selbstzahler:in möglich. Eine Erstattung durch die privaten Krankenkassen ist leider nicht möglich.

Treffpunkt

Psychotherapeutisches Gesundheitszentrum und Medizinisches Versorgungszentrum am Goetheplatz (ptgz)
Lindwurmstraße 83 | 80337 München

Kontakt

Für alle Fragen rund um das Gruppenprogramm besuchen Sie bitte unsere Website oder kontaktieren Sie uns unter:
Telefon: 089 95 428 83 50 | E-Mail: gruppentherapie@ptgz.de

www.ptgz.de

