

SLEEPwindow



Vergleich von zwei kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansätzen zur Behandlung von **Schlafstörungen**

Forscherin:

Frau PD Dr. Elisabeth Hertenstein

Teilnehmersuche für eine wissenschaftliche Studie:

Wir suchen Personen mit Schlafstörungen für eine psychotherapeutische Studie in Bern. Gesucht werden Personen im Alter von 18 bis 80 Jahren, die seit mindestens drei Monaten regelmäßig unter Einschlaf- oder Durchschlafstörungen leiden.

Ziel der Studie:

Wir untersuchen die Wirksamkeit von zwei unterschiedlichen Formaten der kognitiven Verhaltenstherapie zur Behandlung von Schlaflosigkeit (Einschlaf- und Durchschlafstörungen).

Ablauf und Dauer der Studie:

Die Studie umfasst ein psychologisches Gespräch (Fragen zu Ihren Schlafstörungen sowie möglichen anderen Problemen, ungefähre Dauer: eine Stunde), die Teilnahme an einer vier- bis sechswöchigen Gruppentherapie mit einer Therapiesitzung pro Woche (Dauer: 60 bis 90 Minuten pro Sitzung, an der Universität Bern) und das Ausfüllen von Fragebögen zu vier Zeitpunkten. Der letzte Fragebogen wird sechs Monate nach Ende der Therapie ausgefüllt. Die Gruppentherapie ist kostenlos. Alle Daten werden vertraulich behandelt.

Kontakt:

Interessierte Personen, die die oben genannten Kriterien erfüllen, werden gebeten, Frau Dr. Elisabeth Hertenstein unter folgender Emailadresse zu kontaktieren: sleepwindow@unige.ch