

Die **Psychotherapeutische Ambulanz für Erwachsene** ist eine Einrichtung des Zentrums für Psychische Gesundheit und Psychotherapie der Universität Witten/Herdecke. Mit einem großen Team von Therapeut:innen behandeln wir hier ein breites Spektrum psychischer Erkrankungen und unterstützen unsere Patient:innen, Beschwerden zu lindern und zu heilen.

Wir helfen Menschen in herausfordernden Lebenssituationen, bei psychischen und sozialen Belastungen, psychischen Störungen und körperlichen Erkrankungen, die mit psychosozialen Beschwerden einhergehen.

Das Behandlungsangebot umfasst **Einzel- und Gruppentherapien**, die ggf. durch Online-Therapiemodule ergänzt werden, sowie Coaching. Zudem bieten wir auch Psychotherapie nach Arbeitsunfällen und bei anerkannten Berufskrankheiten an und sind auf dem speziellen Arbeitsfeld der Psychotherapie bei Menschen mit einer leichten oder mittleren Intelligenzminderung tätig.

Besonders liegt uns die Vernetzung von Psychotherapieforschung und -behandlung am Herzen. Durch das Einbeziehen aktueller wissenschaftlicher Forschungsergebnisse, die laufende Evaluation sowie die Durchführung eigener Forschungsprojekte überprüfen und verbessern wir die Qualität unserer Behandlungsangebote und Therapien kontinuierlich.

Unsere Räumlichkeiten sind barrierefrei.



ZENTRUM FÜR
PSYCHISCHE GESUNDHEIT
UND PSYCHOTHERAPIE



ZENTRUM FÜR
PSYCHISCHE GESUNDHEIT
UND PSYCHOTHERAPIE

Kontakt

Zentrum für Psychische Gesundheit
und Psychotherapie

Alfred-Herrhausen-Str. 44
58455 Witten

E-Mail schlaftraining-zpp@uni-wh.de
Telefon 02302 926-6330



Gruppentherapie zur Behandlung von Schlafstörungen





Für wen eignet sich die Therapie?

Dieses Gruppenangebot richtet sich an Menschen mit einer Schlafstörung, z. B. mit folgenden Symptomen:

- Ein- und Durchschlafstörungen
- Reduzierte Schlafdauer
- Schlechte Schlafqualität
- Leidensdruck oder reduzierte Leistungsfähigkeit durch gestörten Schlaf

Die Therapie ist ein Angebot für Menschen, die sich gern mit anderen Betroffenen über Ihre Symptomatik austauschen und gemeinsam in der Gruppe konkrete Strategien zur Verbesserung des Schlafs erlernen möchten.

Gibt es Kontraindikationen?

Nicht für alle Menschen in allen Lebenslagen ist diese Therapie geeignet. Falls eines der folgenden Kriterien auf Sie zutrifft, ist das Gruppenangebot leider nicht das Richtige für Sie:

- Sie sind an Epilepsie erkrankt, haben eine Schlafapnoe oder Herz-Kreislauf-Erkrankung
- Sie haben nächtliche Panikattacken als Hauptsymptomatik
- Sie befinden sich aktuell in einer Krise
- Sie neigen zu Schlafwandeln
- Sie sind aktuell schwanger
- Sie üben einen sicherheitsrelevanten Beruf aus, z. B. Berufskraftfahrer:in

Themen und Inhalte

In diesem Gruppenangebot beschäftigen wir uns u. a. mit folgenden Themen:

- Informationen über Grundlagen von Schlaf und Verstehen der eigenen Schlafstörung
- Regeln zur guten Schlafhygiene kennenlernen
- Verbesserung der Schlafqualität durch Schlafkompression
- Strategien zum Umgang mit Müdigkeit/Schläfrigkeit
- Förderung der aktiven Alltagsgestaltung
- Verbesserter Umgang mit negativen Gedanken und Grübeln
- Vermittlung von Entspannungstechniken zur Förderung des Einschlafens

Rahmenbedingungen

Vor Beginn der Gruppentherapie können bis zu fünf psychotherapeutische Einzelgespräche stattfinden. Diese dienen dem Kennenlernen, der diagnostischen Abklärung und der Einschätzung, ob das Gruppenprogramm für Sie geeignet ist.

Liegt bei Ihnen eine psychische Erkrankung vor, so können die Kosten von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen werden.

Sie können unser Gruppentherapieangebot auch in Anspruch nehmen, wenn Sie schon in einer laufenden Einzeltherapie sind. Sprechen Sie dazu mit Ihrer Psychotherapeutin/Ihrem Psychotherapeuten.

Die zentralen Eckdaten zur Therapie:

- Bis zu 8 Teilnehmende pro Gruppe
- 8 Termine à 90 Minuten
- Dienstags, 8:30 bis 10:00 Uhr (wöchentlich)
- Beginn: April 2026
- 2 Therapeutinnen

Die Gruppentherapie am ZPP ist wissenschaftlich fundiert und wird von qualifizierten approbierten Psychotherapeut:innen und Psychotherapeut:innen in fortgeschrittener Weiterbildung geleitet, die psychotherapeutische Behandlungen unter Supervision durchführen.