



Wie komme ich zum Vivantes Klinikum Spandau?

S3, S9 bis Spandau oder **U7** bis Rathaus Spandau,
weiter mit dem **Bus 136, 236, X36** bis Neue Bergstraße
oder mit dem **Bus M45, 671** bis Hügelschanze

Parkplätze finden Sie in der Neuen Bergstraße und
in der Lynarstraße.

Terminvereinbarung

Tel. 030 130 13 3088
Fax 030 130 13 3084

Sprechzeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
8:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch
8:00 – 18:00 Uhr

Vivantes Klinikum Spandau

Department für seelische Gesundheit
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Akademisches Lehrkrankenhaus der Charité
– Universitätsmedizin Berlin
Neue Bergstraße 6 | 13585 Berlin
www.vivantes.de/ksp

Folgen Sie uns auf:



www.instagram.com/vivantesgmbh
www.facebook.com/vivantes
www.twitter.com/vivantes

2020-03-11 | Titelfoto: © yuriygo lub – stock.adobe.com



Schlaflos in Spandau

Einladung zu einer Gruppe

Department für seelische Gesundheit
Leiterin: Prof. Dr. Stephanie Krüger

Liebe Patientinnen und Patienten,

wir laden Sie herzlich ein, immer montags an unserer Gruppe „Schlaflos in Spandau“ teilzunehmen.

Nächte im Bett schlaflos zu verbringen, kann sehr quälend sein. Oft sind zu viele Gedanken zum falschen Zeitpunkt im Kopf und halten davon ab, einen erholsamen Schlaf zu finden. Häufig ist aber auch das allgemeine Anspannungsniveau zu hoch. Am anderen Tag ist die Leistungsfähigkeit durch Konzentrationsprobleme oder durch seelische Unausgeglichenheit gemindert. Schäfchen zu zählen oder regelmäßig Schlaftabletten einzunehmen, ist hier keine Lösung.

In der Gruppe werden Sie mit verschiedenen Entspannungsmethoden vertraut gemacht, damit Ihre Anspannung reduziert wird, Sich-Sorgen-Machen und Grübeln unterbrochen werden und damit ein leichteres Ein- und Durchschlafen möglich wird.

Sie müssen keine Voraussetzungen mitbringen außer der Fähigkeit, sich auf eine Entspannung einlassen und zuhören zu können.

Die Gruppe besteht aus 4 bis 5 Teilnehmer*innen. Es kommen Elemente aus dem Autogenen Training und weiteren Tiefenentspannungsverfahren zur Anwendung.

Die Gruppe unterstützt Sie dabei, mit diesen Entspannungsübungen, die Sie zu Hause anwenden können, besser zu schlafen.

Wir freuen uns auf Sie!



Prof. Dr. Stephanie Krüger



Kristin Seetge

Informationen

Wer?

Patient*innen, die sich in der Behandlung der Psychiatrischen Institutsambulanz (PIA) befinden und unter Schlafstörungen oder einem allgemein erhöhten Anspannungsniveau leiden.

Patient*innen müssen zumindest für die Dauer der Gruppentherapie – also ein Quartal (3 Monate) lang – in der PIA behandelt werden. Dadurch entstehen für die Patient*innen keine Kosten.

Wann und wo?

Offene Gruppe, wünschenswert ist eine Teilnahme an 6 bis 8 Sitzungen, in Absprache auch länger.
Ab 20. April 2020, montags um 15:00 Uhr im Bewegungsraum, Haus 3, 2. Etage.

Gruppengröße

4 bis 5 Teilnehmer*innen

Dauer

ca. 60 Minuten

Wie melde ich mich an?

Die Anmeldung erfolgt über die Psychiatrische Institutsambulanz, Haus 2. Bitte kontaktieren Sie Frau Kristin Seetge, damit ein kurzes Vorgespräch erfolgen kann, das dem Kennenlernen dient und in dem der Ablauf der Gruppenarbeit erläutert wird.

Leitung

Kristin Seetge

Oberärztin des Departments für seelische Gesundheit
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Ausbildung in Autogenem Training und Hypnose
Vivantes Klinikum Spandau