

Spezialprechstunde Schlafstörungen

am Clenia Psychiatriezentrum Wetzikon

**clenia**

Psychiatriezentrum
Wetzikon

Führend in Psychiatrie
und Psychotherapie

Spezialprechstunde Schlafstörungen

Jede dritte Person leidet unter Schlafstörungen. Diese können sich erheblich auf das Wohlbefinden am Tag und die Leistungsfähigkeit bei Arbeit, Lernen, Sport und weiterem mehr auswirken. Mit Schlafmitteln erreicht man zwar eine schnelle Linderung der Beschwerden, längerfristig können auch diese jedoch das Schlafverhalten negativ beeinträchtigen.

In der ambulanten Gruppe vermitteln wir wissenschaftliche Informationen über den Schlaf und zu verschiedenen Therapieverfahren. Insbesondere Entspannungsverfahren und Gedankenübungen haben sich als Hilfsmittel zu besserem Schlaf sehr bewährt und können im Gruppensetting gelernt werden.

Die Gruppe ist gedacht für Menschen, die unter nicht körperlich bedingten Ein- und Durchschlafstörungen leiden.



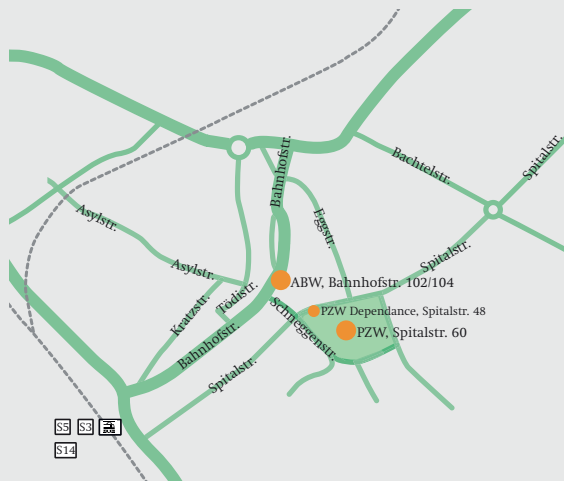
Allgemeine Informationen

Jeweils am Donnerstag von 16.45 bis 17.45 Uhr im Konferenzraum bzw. Gymnastikraum der Tagesklinik des Clienia Psychiatricentrum Wetzikon. Der Einstieg ist immer bei Beginn einer neuen Kursfolge möglich. Ein Kurs dauert jeweils sechs Lektionen und findet 14-tägig statt. Die Gruppengrösse liegt bei vier bis acht Personen. Bequeme Kleidung für Entspannungsübungen ist mitzubringen. Die Kosten deckt bis auf den üblichen Selbstbehalt die Krankenkasse.

Die Gruppe wird geleitet von lic. phil. Angelina Birchler, Psychologin, und Dr. med. Sonia Capek, Leitende Ärztin. Anmeldung durch den behandelnden Arzt oder Selbstanmeldung per E-Mail an angelina.birchler@clienia.ch oder unter der Telefonnummer des Ärztesekretariates, 044 931 39 39.

Anreise

mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
Bus Nr. 853 vom Bahnhof Wetzikon ins
PZW, direkt neben Spital Wetzikon
individuell: gebührenpflichtige Parkplätze
beim Spital



Clienia Standortübersicht:

Clienia Privatklinik Littenheid
Clienia Privatklinik Schlössli
Clienia Psychiatriezentrum Männedorf
Clienia Psychiatriezentrum Uster
Clienia Psychiatriezentrum Wetzikon
Clienia Ambulatorium Wetzikon
Clienia Externer Psychiatrischer Dienst Sirnach
Clienia Krisenintervention Schweiz

Clienia Schlössli AG

Psychiatriezentrum Wetzikon

Spitalstrasse 60
8620 Wetzikon
Telefon +41 (0)44 931 39 39
Fax +41 (0)44 931 39 00
info.pzw@clienia.ch
www.clienia.ch



Psychiatriezentrum
Wetzikon

Führend in Psychiatrie
und Psychotherapie