

# Kurzintervention bei Insomnie – KI

Frau / Herrn

.....

.....

.....

....., den.....

**Betrifft: Teilnahme von Frau / Herrn ..... an der „Kurzintervention bei Insomnie“**

Sehr geehrte Frau Kollegin, sehr geehrter Herr Kollege,

Frau / Herr ..... hat an der „Kurzintervention bei Insomnie“ erfolgreich teilgenommen. In diesem vierstündigen Programm wurden die folgenden Schlafregeln vermittelt:

1. Verringere die Zeit im Bett.
2. Stehe morgens unabhängig von der Schlafdauer zur selben Zeit auf.
3. Gehe nie ins Bett, wenn du nicht schläfrig bist.
4. Nutze das Bett nur zum Schlafen (nicht zum Fernsehen oder Lesen).

Diese wurden unter anderem durch verhaltens- und kognitionsbezogene Übungen in den Alltag der Teilnehmerin/ des Teilnehmers integriert.

Es zeigten sich subjektive und objektive Verbesserungen des Schlafverhaltens und der Schlafqualität.

Eine weitere Einhaltung der genannten Regeln zur Aufrechterhaltung und Stabilisierung des Behandlungseffekts ist unbedingt notwendig.

Mit freundlichen Grüßen

die Kursleiterin / der Kursleiter