

# Kurzintervention bei Insomnie – KI

## Informationen zu Ihrer Teilnahme an der „Kurzintervention bei Insomnie“ (KI)

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

wir freuen uns sehr über Ihr Interesse an unserem Schlaftraining zur Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnie). Um Ihnen die Entscheidung für die Teilnahme an dem Training zu erleichtern, möchten wir Ihnen hier einen ersten Überblick über unser Konzept geben.

### Aufbau des Trainings:

<b>Phase</b>	1. Termin	<i>Umsetzung zu Hause</i>	2. Termin	<i>Umsetzung zu Hause</i>	3. Termin	<i>Umsetzung zu Hause</i>	4. Termin
<b>Dauer</b>	1 Stunde	<i>1 Woche</i>	1 Stunde	<i>2 Wochen</i>	1 Stunde	<i>3 Wochen</i>	1 Stunde

Das Training erstreckt sich also über vier Sitzungen, die jeweils eine Stunde dauern werden. Das dort Gelernte werden Sie zwischen den Terminen zu Hause umsetzen. Die Phasen der Umsetzung werden im Verlauf des Trainings immer länger, damit Sie genug Zeit haben, Ihr Schlafverhalten in aller Ruhe und unter guter Betreuung zu verändern. Ziel des Trainings ist es, dass Sie bei stetiger Umsetzung des Gelernten am Ende des Trainings eine spürbare Verbesserung Ihres Schlafs erreichen und somit auch wieder eine höhere Lebensqualität erlangen.

Während unserer Sitzungen werden Sie einiges über den Schlaf lernen und viele praktische Tipps bekommen, wie Sie das Gelernte in Ihren Alltag einbauen und möglichst einfach umsetzen können. Bei engagierter Mitarbeit bietet unser Trainingsprogramm eine gute Gelegenheit, in kurzer Zeit und mit einfachen Regeln Verbesserungen in der Schlafqualität zu erreichen.

Das Training basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Wirksamkeit der Kurzintervention selber wurde im Rahmen einer Forschungsarbeit deutlich bestätigt. Es wird auch weithin durch mehrer Forschungsprojekte hinsichtlich seiner Effektivität überprüft.

Wir würden uns sehr freuen, Sie bei unserer ersten Sitzung begrüßen zu dürfen.

## Wenn Sie an dem Training teilnehmen möchten:

Anbei finden Sie folgende Unterlagen:

- Fünf Fragebögen: - Schlafqualitäts-Fragebogen (PSQI)  
- Insomnie Schweregrad Index (ISI-G)  
- Berlin Fragebogen  
- RLS Fragebogen  
- ESS Fragebogen
- Das erste Schlafprotokoll
- Teilnahmebestätigung
- Kontaktbogen

Wenn Sie sich dazu entschließen, an unserem Training teilzunehmen, füllen Sie bitte die fünf Fragebögen, die Teilnahmebestätigung sowie den umrandeten Teil des Kontaktbogens aus und senden sie zurück an:

**Frau / Herr** \_\_\_\_\_  
**Straße** \_\_\_\_\_  
**Ort** \_\_\_\_\_

Beachten Sie dabei bitte Folgendes: Aus Gründen des Datenschutzes ist es notwendig, dass Sie die Fragebögen und das Schlafprotokoll nicht mit Ihrem Namen kennzeichnen, sondern mit einem individuellen Code. Erstellen Sie Ihren persönlichen Code bitte nach folgendem Muster: die ersten beiden Buchstaben des Namens, die ersten beiden Buchstaben des Vornamens, Ihr Geburtsdatum.

Beispiel-Name: Anne Mustermann, geb. am 12. Juni 1975  
Beispiel-Code: MUAN120675

Schreiben Sie diesen Code bitte auf jeden Fragebogen und auch auf das jedes Schlafprotokoll. Denn durch diesen Code auf Ihren Unterlagen kann sowohl eine anonyme Auswertung Ihrer Daten durchgeführt werden, als auch eine den Datenschutzbestimmungen gerecht werdende Aufbewahrung während des Trainings.

Zusätzlich ist das erste Schlafprotokoll beigelegt, das Sie bitte vor Beginn des Trainings regelmäßig ausfüllen. Sie sollten damit drei Wochen vor der ersten Sitzung beginnen und zur ersten Sitzung mitbringen. Diese Schlafprotokolle sind sehr wichtig, denn nur mit Hilfe Ihrer regelmäßigen Aufzeichnungen können Sie feststellen, wie Sie Ihren Schlaf verbessern können. Bitte folgen Sie den Anweisungen zum Ausfüllen des Schlafprotokolls. Sollten Sie dennoch ein Problem haben, so wenden Sie sich bitte an die folgende Telefonnummer und sprechen Sie Ihren Namen, Ihre Telefonnummer und den Grund Ihres Anrufs auf den dort aktivierten Anrufbeantworter:

**Telefonnummer:** \_\_\_\_\_

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit. Wir freuen uns schon sehr, Sie in unserer Trainingsgruppe willkommen zu heißen.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Trainerinnen und Trainer