

Nachrichten - Detailansicht zum Thema:

Selbsthilfe gegen Alpträume

Düsseldorf - 05.11.12

VON: C.G.

05.11.2012 - Ab Oktober 2012 bietet das Institut für Experimentelle Psychologie der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf das Online-Selbsthilfetraining zum Umgang mit Alpträumen wieder an. Betroffene können lernen, ihren Alpträumen ein positives Ende zu geben. Alle, die regelmäßig unter Alpträumen leiden und mindestens 18 Jahre alt sind, können an der Studie teilnehmen.

Die Imagery Rehearsal Therapy (Vorstellung-Wiederholungs-Therapie) ist ein anerkanntes, innovatives Verfahren aus den USA, das sich die Macht der Vorstellungskraft zunutze macht. Im Verlauf der Behandlung lernen die Betroffenen, das „Drehbuch“ ihrer Alpträume umzuschreiben. Als Ergebnis entsteht ein neuer Traum, der kaum Angst oder andere negativen Gefühle hervorruft.

Das Düsseldorfer Institut für Experimentelle Psychologie (Prof. Dr. Reinhard Pietrowsky) hat diesen Ansatz aufgegriffen und in Kooperation mit der Universität Utrecht in den Niederlanden ein internetbasiertes Behandlungsmanual für Alpträumer entwickelt, das sich in der Praxis bereits bewähren konnte: Die Teilnehmer an der ersten Testphase waren zufrieden und beurteilten das Training als sehr nutzerfreundlich.

Im Rahmen der Studie „**Evaluation eines internetbasierten Selbsthilfetrainings für Alpträume: Eine randomisierte kontrollierte Studie**“ überprüft das Institut für Experimentelle Psychologie der Heinrich-Heine Universität Düsseldorf nun die Effektivität des Trainings. Ab Oktober 2012 steht das noch verbesserte Online-Selbsthilfetraining erstmals einer größeren Gruppe an Interessenten zur Verfügung. Das Training dauert vier bis sechs Wochen und besteht aus sechs aufeinander aufbauenden Sitzungen, bei denen der Teilnehmer Informationen zu Alpträumen bekommt und orts- und zeitungebunden verschiedene Aufgaben am PC absolviert. Das Training wird durch einen qualifizierten Alpträumcoach begleitet.

Weitere Informationen unter:

www.alptraumcoach.de

Ansprechpartner:

Dr. Annika Gieselmann, Dipl.-Psych.

Max Böckermann, M.Sc.

Institut für Experimentelle Psychologie

Arbeitsgruppe Klinische Psychologie

Tel.: 0176/56747630

E-Mail: Alptraumcoach@uni-duesseldorf.de