



Kontakt

Studienkoordinatorin



Dipl.-Psych. Carolin Schmid
Psychologische Psychotherapeutin

E-Mail

alptraumstudie@psych.uni-frankfurt.de

Telefon: (069) 798 – 25107

*Bitte sprechen Sie uns auf den Anrufbeantworter,
wir rufen Sie gerne zurück.*

Verhaltenstherapie-Ambulanz

Institut für Psychologie
Goethe-Universität Frankfurt a. M.
Varrentrappstr. 40-42
60486 Frankfurt am Main

Studienleiterin

Dr. Regina Steil

Lehrstuhl

Prof. Dr. Ulrich Stangier

Studie zur Behandlung chronischer Alpträume





Inhalt und Ziele der Studie

Alpträume sind eine weit verbreitete Schlafstörung. Etwa fünf Prozent aller Menschen leiden über Jahre hinweg regelmäßig darunter.

In den vergangenen Jahren wurden verschiedene verhaltenstherapeutische Behandlungsmethoden entwickelt, die die Intensität und Häufigkeit von Alpträumen nachweislich reduzieren können. In dieser Studie vergleichen wir zwei dieser Methoden, um mehr über die Wirkungsweise zu erfahren.

Alle Teilnehmer werden mit einem wirksamen Verfahren behandelt.

Ablauf

Die Behandlung umfasst vier Termine in einem Zeitraum von 15 Wochen.

Nach einer ausführlichen Diagnostik erlernen die Teilnehmer ein Therapieverfahren, das sie in den folgenden Wochen zu Hause einüben.

In den weiteren Sitzungen werden Fragen geklärt und Veränderungen besprochen. Zwischen den Terminen führen die Teilnehmer Tagebuch über ihre Träume.

Für diese Vergleichsstudie suchen wir Personen mit chronischen Alpträumen, die Interesse an unserem Behandlungsangebot haben. Die Teilnahme ist für Sie kostenfrei und kurzfristig möglich.



Teilnehmer

Wenn Sie an der Studie teilnehmen möchten, melden Sie sich telefonisch oder via E-Mail. In einem Telefongespräch klären wir dann die Voraussetzungen, den Ablauf und alle weiteren Details.

Sie können an der Studie teilnehmen, wenn Sie

- **zwischen 18 und 65** Jahre alt sind und
- unter **chronischen Alpträumen** leiden.

Darunter verstehen wir, dass Sie

- **regelmäßig**
- seit mindestens **6 Monaten**
- mindestens **einen Alptraum pro Woche** haben,
- von Ihren Alpträumen **aufwachen**,
- **körperliche Symptome** wie Schwitzen, Zittern oder Herzklopfen erleben und
- sich an den **Trauminhalt erinnern**.

Sie können leider nicht teilnehmen, wenn Sie an einer dieser Erkrankungen leiden:

- Posttraumatische Belastungsstörung
- Bipolare Störung/Manie
- Schizophrenie
- starker Alkohol- bzw. Drogenkonsum
- deutliches Untergewicht.

Außerdem ist die Teilnahme nicht möglich, wenn die Alpträume durch Medikamente ausgelöst wurden.

Vielen Dank für Ihr Interesse!