

Dienstag, 08.06.2021, 18.00-19.30 Uhr

Dr. Carolin Schmid

"Albtraumtherapie in der Praxis"

Albträume sind in der Allgemeinbevölkerung weit verbreitet und treten bei Menschen mit psychischen Erkrankungen noch häufiger auf. Oft werden sie als Symptom unter andere Störungsbilder wie Depression oder Posttraumatische Belastungsstörung subsumiert. Es lohnt sich aber, ihnen gezielt Aufmerksamkeit zu widmen, denn sie können wirksam direkt behandelt werden. Die eingesetzten Verfahren sind einfach zu erlernen und anzuwenden.

Der Vortrag stellt den Forschungsstand zu Epidemiologie und Behandlung von Albträumen dar und gibt einen Überblick über eingesetzte Behandlungsverfahren. Die beiden Behandlungsmethoden mit dem umfangreichsten empirischen Hintergrund, Konfrontation in sensu und imaginatives Umschreiben, werden praktisch demonstriert und ausprobiert.