

Seminar „Besser schlafen – Hilfe zur Selbsthilfe bei Schlafstörungen“

Schlafstörungen gehören zu den am weitest verbreiteten Beschwerden. Klinische Studien zeigen, dass in Europa bis zu 22% der erwachsenen Bevölkerung an Ein- oder Durchschlafstörungen mit einschneidenden Tagesbeeinträchtigungen leiden.

Menschen mit bereits bestehenden chronischen Erkrankungen bzw. Behinderungen gehören zu der Risikogruppe aufgrund der bestehenden Beschwerden und Belastungen zusätzlich vehement andauernde Schlafstörungen zu entwickeln, die sich äußerst negativ auf die Befindlichkeit auswirken und die Lebensqualität deutlich einschränken.

Das Seminar informiert eingehend über Schlaf, Schlafstruktur und Schlafphysiologie und stellt verschiedene nicht-medikamentöse Methoden bzw. Interventionen aus der kognitiven Verhaltenstherapie vor, die sich zur Bewältigung von Schlafstörungen in der klinischen und ambulanten Praxis sehr bewährt haben (nach T. Müller und B. Paterok). Ziel ist den Schlaf positiv zu gestalten und den Teufelskreis der Schlafstörung zu unterbrechen. Die Aufklärung über den Schlaf und Vorstellung von verschiedenen Methoden geben den Teilnehmenden Impulse die Diskrepanz zwischen Schlafwunsch und Schlaffähigkeit wieder Schritt für Schritt ins Lot zu bringen.

Seminarinhalte:

- Wissen und Aufklärung über den gesunden Schlaf und Schlafstruktur
- Information über Schlaflabor
- Information über Behandlungswege (z. B. Schlafmedikamente, nicht-medikamentöse Behandlungswege)
- Schlafprotokoll
- Schlafstruktur, Schlafdruck, Schlafrhythmus
- Strategien zur Bewältigung von Tagesbeschwerden und nächtlichem Wachsein
- Überprüfung/Veränderung von Einstellungen/Vorstellungen über das Schlafgeschehen (→ „Schlafmythen“)
- Überprüfung/Änderung Schlafgewohnheiten
- Erkennung und Unterbrechung des Teufelskreises „Schlafstörung“
- Regeln für den gesunden Schlaf
- Auswirkungen von chronischen Erkrankungen auf den gesunden Schlaf
- Stress und Belastung als mögliche Ursache von Schlafstörungen
- Selbsthilfegruppen

Das gemeinsame Arbeiten in einer Gruppe fördert die Stärkung und Motivation für mögliche Veränderungen der Schlafgewohnheiten. Die Gruppe gibt Halt, der Austausch mit anderen Betroffenen ist eine wichtige Unterstützung und wirkt gleichzeitig als Entlastung.

Das Seminar wird von erfahrenen und qualifizierten Fachkräften geleitet. Eine Teilnahme ist *in Präsenz* oder *online* möglich.

Info und Anmeldung unter:

VIVO e. V. Heidelberg

Tel.: 0177-7701114

Email: mail@vivo-beratung.de