



Besser schlafen

Seminar zur Bewältigung von Ein- und Durchschlafstörungen

Schlafstörungen gehören zu den am weitest verbreiteten Beschwerden. Klinische Studien zeigen, dass in Europa 4-22% der erwachsenen Bevölkerung an Ein- oder Durchschlafstörungen mit einschneidenden Tagesbeeinträchtigungen leiden.

Das **Seminar** beinhaltet ein in der Behandlung von Schlafstörungen bewährtes Schlafraining (nach T. Müller/ B. Paterok), in welchem Teilnehmende viel Wissenswertes über den Schlaf und Schlafstruktur erfahren. Gemeinsam werden neue Möglichkeiten ausprobiert den Schlaf positiv zu gestalten und den Teufelskreis der Schlafstörung zu unterbrechen. Ziel des Trainings ist die Diskrepanz zwischen Schlafwunsch und Schlaffähigkeit wieder Schritt für Schritt ins Lot zu bringen. Die Methode der „Schlafrestriktion“ hat sich als äußerst wirksam erwiesen und fördert eine bessere Schlafqualität.

Das gemeinsame Arbeiten in einer Gruppe ist eine gute Stärkung und Motivation für das Schlafraining. Die Gruppe gibt Halt, der Austausch mit anderen Betroffenen ist eine wichtige Unterstützung und wirkt gleichzeitig als Entlastung.

Das Seminar findet an 8 Abenden (inkl. Vorgespräch) statt und wird von einer erfahrenen und qualifizierten Fachkraft geleitet. Die Teilnahme ist auf max. 7 Personen begrenzt.

In einem **Infoabend** erhalten Sie Informationen über die verschiedenen Formen von Schlafstörungen und Behandlungsmöglichkeiten. Inhalte und Ablauf des Schlafrainings werden vorgestellt.

Bitte entnehmen Sie die aktuellen Seminartermine unserer Website: www.vivo-hd.de

Information und Anmeldung:

VIVO e. V. Heidelberg

Telefon: 0177-7701114

E-Mail: beratung@vivo-hd.de

(Wir bitten um Ihre verbindliche Anmeldung Infoabend und/oder Seminar.)

Dieses Projekt wird unterstützt vom Hilfsverein für Seelische Gesundheit BaWü und der Rhein-Neckar-Zeitung Heidelberg.