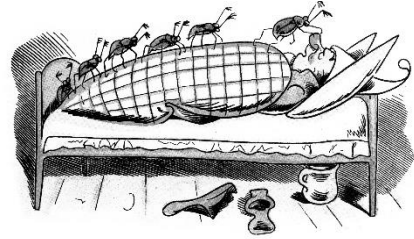


# Seminar „Besser schlafen“

Schlaftraining (nach T. Müller/B.Paterok)



## Seminarinhalte:

- Ausführliche Anamnese
- Persönliches Vorgespräch
- Wissen und Aufklärung über den gesunden Schlaf und Schlafstruktur
- Information über Behandlungswege (z. B. Medikation, therapeutische Angebote)
- Schlafprotokoll
- Schlafstruktur: Berechnung Schlafeffizienz; Festlegung Schlafenster
- Strategien zur Bewältigung von Tagesbeschwerden (z. B. Umgang mit Tagesmüdigkeit)
- (Neue) Aktivitäten für gewonnene Zeit und generell
- Überprüfung/Veränderung von Einstellungen/Vorstellungen über das Schlafgeschehen (→ „Schlafmythen“)
- Überprüfung/Änderung Schlafgewohnheiten
- Erkennung und Unterbrechung des Teufelskreises „Schlafstörung“
- Schlafhygiene

## Ablauf der Sitzungen

- Blitzlicht: Rückmeldung der Teilnehmenden zur vorausgegangenen Woche
- Besprechung von Schwierigkeiten bei der Durchführung des Trainings
- Hausaufgaben: sie dienen zu Aufbau neuer hilfreicher Strategien
- Berechnung Schlafeffizienz und Festlegung Schlafenster
- Verschiedene Informationen und Beiträge durch Therapeutin:
  - Gesunder Schlaf – gestörter Schlaf
  - Schlafstadien
  - Schlafstruktur und Einfluss biologischer Rhythmen
  - Wieviel Schlaf braucht der Mensch?
  - Schlafhygiene
  - Medikamente zur Behandlung von Schlafstörungen
  - Therapeutische Maßnahmen zur Behandlung von Schlafstörungen

## Ziele des Schlaftrainings

- Wissensvermittlung und Aufklärung zum gesunden Schlaf
- Verbesserung der Schlafqualität
- Optimierung der Schlafstruktur
- Erkennen und Durchbrechen des Teufelskreises der Schlafstörung
- Veränderung der Diskrepanz zwischen Schlafwunsch und Schlaffähigkeit
- Verkürzung der Bettliegezeit – Effektivere Schlafzeit
- Bewältigung vor Ängsten oder Befürchtungen über das Schlafen
- Bewältigung von Tagesbeschwerden
- Auffinden und Ausprobieren neuer Aktivitäten
- Hilfreiche Schlafgewohnheiten
- Schlafhygiene
  
- Austausch und Unterstützung in der Gruppe Mitbetroffener in geschütztem Rahmen
- Motivation zur Durchführung und zum „Dranbleiben“
- Regelmäßige, wöchentliche Sitzungen mit therapeutischer Leitung
- Die Seminarleitung steht zusätzlich über den gesamten Zeitraum des Seminars telefonisch und für persönlichen Beratungsgespräche zur Verfügung (nach Vereinbarung).