

# Wieder Schlafen lernen:

## Das psychoedukative Gruppenprogramm bei Schlaflosigkeit

**Ute Bluhm-Dietsche**

**NW – Treff Schlafmedizin  
Mittwoch, 19.06.2013  
Ravensberger Spinnerei  
Bielefeld**

# An wen wendet sich unser Schulungsprogramm?

**„Schlaflose“ Menschen ab 18 Jahren, bei denen keine organisch behandlungsbedürftige Erkrankung die Ursache der Schlafstörung ist.**

# Ziele des Gruppenprogramms

- **Verbesserung der Schlafqualität**
- **Wohlbefinden am Tag**
- **Verbesserter Umgang mit Stresssituationen**

# Wege zum Ziel

- **Informationen**
- **Analyse der persönlichen Situation**
- **Strategien zur Verbesserung des Schlafs**
- **Aktive Teilnahme**

# Informationen

- **Das „Phänomen“ Schlaf**
- **Schlaftypen: „Lerchen“ und „Eulen“**
- **Aufklärung über „Schlafmythen“**
- **„Teufelskreis“ der Schlaflosigkeit**
- **Wirkungen und Nebenwirkungen von Schlafmedikamenten und anderen Stoffen**
- **(Thema Traum)**

# Persönliche Situation

- **Schlafverhalten**
- **Verhalten am Tag**
- **Sätze, die Sie mit dem Thema „Schlaf“ verbinden oder gelernt haben**
- **Unterstützung durch Schlafprotokolle, mit denen Sie Veränderungen festhalten können**

# Strategien zur Verbesserung des Schlafs

- Regeln zur Schlafhygiene
- Entwicklung günstigerer Gedanken zum Thema Schlaf
- Verschiedene Entspannungsverfahren
- Vorstellung des Programms „Schlafrestriktion“

# Ablauf des Gruppenprogramms

- **Persönliches Vorgespräch ca. 15-20 Min. zum Kennenlernen und zur Klärung, ob das Programm für Sie geeignet ist**
- **6 Gruppensitzungen à 50 Minuten, einmal in der Woche**
- **1 Nachbesprechungstermin nach ca. ½ Jahr**
- **Bis zu 12 TeilnehmerInnen je Gruppe**



# Ablauf der Gruppensitzungen

- **Rückblick auf die letzte Woche anhand der Protokolle**
- **Beantwortung aufgetretener Fragen**
- **Informationsteil**
- **Entspannungsteil**

# Wege zur Teilnahme

- Flyer in verschiedenen Arztpraxen, Apotheken o.ä.
- Ankündigungen in den regionalen Zeitungen
- Rücksprache mit Ihrem Arzt: Bin ich geeignet ?
- Anmeldung über die Praxis für Neurologie ,  
Psychiatrie und Psychotherapie , Feilenstrasse 1  
in Bielefeld, u.a. Prof.Dr. Clarenbach, Tel 0521 - 55 75 88 0

# Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit