

## Wieder Schlafen ohne Medikamente

DIE AUSGESCHLAFENE STADT™ e.V. koordiniert ein

### Psychoedukatives Gruppenprogramm

zur Therapie der Schlaflosigkeit in Kooperation mit der Praxis für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Feilenstraße 1 in Bielefeld und der BARMER-GEK.

#### Kursleitung:

- OÄ Ute Bluhm-Dietsche
- Prof.Dr. Peter Clarenbach

Das Programm für Gruppen bis zu 12 TeilnehmerInnen wird informieren über

- die Natur des Schlafs,
- organische und nicht organische Ursachen von Schlafstörungen,
- positive und negative Auswirkungen von Medikamenten auf unseren Schlaf,
- und vor allem über nicht-medikamentöse Möglichkeiten der Verbesserung des gestörten Schlafs.

Sie werden angeleitet, verschiedene Strategien anzuwenden, und haben die Möglichkeit, die Erfolge, aber auch die Schwierigkeiten damit, in den Gruppenterminen zu besprechen.

Anhand von Schlafprotokollen können Sie das eigene Schlafverhalten besser verstehen lernen und Veränderungen beobachten.

Das Programm richtet sich an Personen über 18 Jahren, die unter Schlaflosigkeit leiden und von ihrem Hausarzt bereits einem Neurologen/Nervenarzt/Psychiater vorgestellt wurden, der eine Teilnahme an dem Programm befürwortet hat.

- **Nach einem Einzelvorgespräch**
- **werden 6 Gruppensitzungen von 50 Minuten Dauer in wöchentlichem Abstand stattfinden;**
- **nach einem halben Jahr ist ein Nachbesprechungstermin vorgesehen.**

Die einzelnen Gruppenstunden werden jeweils mit einem kurzen Rückblick auf die Nächte der letzten Woche und die Beantwortung aufgetretener Fragen beginnen, dann folgt ein Informationsteil. Die Stunde wird mit einer praktischen Übung beendet.

Sie werden Übungen aus verschiedenen Methoden kennenlernen, so z. B.

- aus dem Autogenen Training,
- der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson,
- Imaginations- und Achtsamkeitsübungen, so dass Sie die Möglichkeit haben festzustellen, welche dieser Übungen für sie hilfreich sind und welche Sie vertiefen wollen.

#### Die Themen der 6 Gruppensitzungen sind im Einzelnen:

##### 1. Die Natur des Schlafs (Teil 1)

- Welche Vorstellungen haben Sie über einen guten Schlaf („Schlafmythen“)?
- Wie sieht die Schlafkurve im Verlauf der Nacht normalerweise aus und wie wird sie gesteuert?
- Regeln zur Schlafhygiene

## 2. Die Natur des Schlafs (Teil 2)

- Was passiert in unserem Körper im Laufe der Nacht?
- Tag-Nacht-Rhythmus.
- Entspannungstechniken

## 3. Schlafstörungen

- Welche Arten von Schlafstörungen unterscheiden wir?
- Was kann unseren Schlaf stören (äußere und innere Faktoren und Verhaltensweisen)?
- Was können Sie verändern?

## 4. Medikamente und andere Stoffe zur Schlafförderung

- Wie wirken sie und was sind ihre Auswirkung auf unseren Schlafrythmus?
- Was passiert im Traum?

## 5. Schlafrestriktion und Stimuluskontrolle

- Was versteht man unter Schlafrestriktion? Wie kann sie therapeutisch eingesetzt werden?
- Was versteht man unter Stimuluskontrolle? Wie kann sie therapeutisch eingesetzt werden?

## 6. Resümee und offene Fragen

- Auswertung der Schlafprotokolle.
- Vertiefung von Inhalten der vorangegangenen Stunden und Klärung offen gebliebener Fragen.
- Wie geht es weiter?

---

### **Voraussetzung für das Vorgespräch:**

- Ihr behandelnder Arzt hat Sie einem Nervenarzt/einer Nervenärztin vorgestellt
- Der Nervenarzt/die Nervenärztin hat Ihrer Teilnahme an dem Gruppenprogramm zugestimmt
- Sie haben 15€ für das Vorgespräch überwiesen.

### **Termine für Vorgespräche im 3. OG der Feilenstraße 1:**

- dienstags zwischen 16.00 und 18 Uhr
- donnerstags zwischen 17.30 bis 19 Uhr

### **Terminvereinbarung für ein Vorgespräch**

#### **mit Frau OÄ Bluhm-Dietsche:**

Praxis für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Feilenstrasse 1 in 33602 Bielefeld  
Tel. 0521 – 55 75 88 0

---

### **Voraussetzung für die Teilnahme an der 1. Sitzung des Gruppenprogramms und damit an allen weiteren Sitzungen und dem Nachgespräch:**

- Das Vorgespräch mit Frau OÄ Bluhm-Dietsche ist positiv verlaufen
- Sie haben 105€ überwiesen.

**TERMINE DER KURSE: dienstags um 19 Uhr**

1. Kurs: am 1., 8., 15., 22. und 29. Oktober sowie 5. November
2. Kurs: am 12., 19. und 26. November sowie am 3., 10. und 17. Dezember

**Ort der Kurse:**

Sitzungsraum der Praxis für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie,  
Feilenstrasse 1 in 33602 Bielefeld. 2. OG

---

**Bankverbindung:**

Konto-Inhaber:	Die ausgeschlafene Stadt e.V.
Konto-Nummer:	0006045153
Bank	Deutsche Apotheker- und Ärztebank
BLZ	300 606 01

Versicherte der Barmer-GEK bekommen den überwiesenen Betrag auf Antrag zurückerstattet.

Versicherte der Techniker Krankenkasse bekommen 85% des überwiesenen Betrags auf Antrag zurückerstattet.