

## Termine

Unsere Basisgruppe besteht aus zwei Terminen im Abstand von einer Woche:

- Tag: montags  
Die genauen Zeiten erfahren Sie an unseren Anmeldungen.
- Ort: Gruppenraum  
Haus D  
Industriestraße 23  
01129 Dresden
- Kosten: Für gesetzlich Versicherte übernehmen wir die Abrechnung. Privatversicherte sollten die Erstattung mit ihrer Krankenkasse klären.

Bringen Sie für die Basisgruppe vor Ort bei schlechten Wetterverhältnissen bitte warme Socken oder Hausschuhe mit.

## Anmeldung

Einen Termin können Sie persönlich bei Ihrem nächsten Arztbesuch an der Anmeldung vereinbaren. Alternativ können Sie uns auch bequem per E-Mail kontaktieren.

E-Mail: [psychotherapie@schmerzmedizin-dresden.de](mailto:psychotherapie@schmerzmedizin-dresden.de)

Aktuelles zu unseren Angeboten und Terminen finden Sie auch unter [www.schmerzmedizin-dresden.de](http://www.schmerzmedizin-dresden.de).



Das Zentrum für ganzheitliche Schmerzmedizin verteilt sich auf zwei Standorte in Dresden-Trachau, die fußläufig (ca. 200 m) voneinander entfernt liegen. Bitte erfragen Sie vorab, welchen Standort Sie für Ihren Termin aufsuchen müssen.



Cottbuser Straße 29 · 01129 Dresden  
Telefon: 0351 21777-90  
Fax: 0351 21777-999



Industriestraße 23 · 01129 Dresden  
Telefon: 0351 21777-90  
Fax: 0351 21777-999

E-Mail: [info@schmerzmedizin-dresden.de](mailto:info@schmerzmedizin-dresden.de)  
Internet: [www.schmerzmedizin-dresden.de](http://www.schmerzmedizin-dresden.de)



**Warum schlafe ich schlecht und was kann ich für einen erholsamen Schlaf tun?**

**Basisgruppe Schlaf**



## Wozu eine Basisgruppe Schlaf?

Treiben Sie solche Gedanken um wie »Hoffentlich kann ich heute Abend einschlafen!«, »Heute Nacht wieder nur 3 Stunden geschlafen!«, »Es ist verhext, ich schlafe auf dem Sofa ein und kaum liege ich im Bett, bin ich wieder hellwach!«? Dann sind Sie bei uns in der Schlafschulung genau richtig.

Es sind viele Mythen und Fehlinformationen zum Thema Schlaf im Umlauf. Durch fundiertes Wissen über gesunden Schlaf und einige gezielte Strategien können Sie oft mehr tun, als Ihnen vielleicht bewusst ist.

Ohne erholsamen Schlaf leidet die Leistungsfähigkeit, das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen. Der Körper und das Nervensystem können sich nicht ausreichend regenerieren. Dabei ist nicht nur die Schlafdauer entscheidend, sondern auch die Schlafqualität wie bspw. die Schlaftiefe oder der Schlaf-Wach-Rhythmus. Unser Schlaf reagiert auf unser körperliches und psychisches Befinden und unterliegt damit ganz natürlichen Schwankungen. Jeder schläft mal schlecht. Es ist ebenfalls ganz normal, nachts gelegentlich kurz aufzuwachen. Oft regelt sich das wieder von allein.

»Ich wäre gern  
Dornröschen.«

Emanuel Geibel

Jedoch kann der Schlaf auch so gestört sein, dass wir darunter leiden. Dabei unterscheidet man zwischen Ein- und Durchschlafstörungen, Früherwachen oder Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus (z. B. bei Schichtarbeit). Gründe dafür können negative Einflüsse wie Schmerzen, Alkohol, Medikamente, ungünstige Ernährung, ein Restless-Legs-Syndrom, Alltagsstress und Sorgen sein. Insbesondere bei Menschen mit anhaltenden Schmerzen sind Schlafstörungen sehr häufig.

## Was erwartet mich?

Damit Sie wieder in den erholsamen Schlaf finden, geht es darum, das Nervensystem zu entlasten und die persönlichen Rahmenbedingungen im täglichen Leben zu verbessern.

Genau hier setzt die Basisgruppe Schlaf an und möchte Ihnen erste Ansatzpunkte geben.

Die Basisgruppe Schlaf konzentriert sich auf die folgenden Themen:

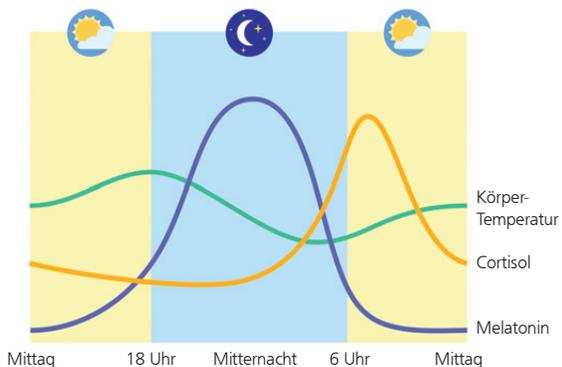
- Regeln der Schlafhygiene,
- Entspannungsverfahren zur Unterstützung eines erholsamen Schlafs,
- gedankliche Techniken bei Schlafstörungen,
- Strategien bei nächtlichen Schmerzen

In einer kleinen Gruppe mit bis zu neun Teilnehmenden bekommen Sie in zwei Sitzungen á 100 Minuten einen ersten Überblick über gesunden Schlaf und Schlafstörungen.

In entspannter Atmosphäre erhalten Sie anschauliche Informationen, können sich mit anderen Betroffenen austauschen und anhand praktischer Tipps im Umgang mit Schlafstörungen erste, unterstützende Anstöße mitnehmen.

## Für wen ist die Basisgruppe Schlaf geeignet?

Das Angebot richtet sich an alle Patientinnen und Patienten unseres Zentrums, die gelegentlich oder häufiger unter einer Schlafstörung leiden. Die Teilnahme ist zu jedem Zeitpunkt der Behandlung möglich und kann bei Bedarf und in Absprache mit der Kursleiterin auch in Form von Einzelsitzungen vertieft bzw. fortgeführt werden.



Genauere (psychologische) Diagnostik zeigt oft, dass eine veränderte Cortisolausschüttung der Grund für die Schlafstörung ist.

