

## Termine

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

Zeiten: montags, 14:15 - 15:45 Uhr

Ort: Physiotherapiezentrum  
Industriestraße 23a  
01129 Dresden

Bringen Sie für die Schulung vor Ort bei Bedarf bitte warme Socken oder Hausschuhe mit.

## Anmeldung

Bitte wenden Sie sich zur Terminvereinbarung vorzugsweise bei Ihrem nächsten Termin im Haus persönlich an unsere Mitarbeiterinnen in den Anmeldungen der Industriestraße oder Cottbuser Straße. Alternativ können Sie Ihre Anmeldung auch per E-Mail an Stephanie Preiß richten.

## Ansprechpartnerin

Stephanie Preiß, Dipl.-Psych.  
Psychologische  
Psychotherapeutin



Telefon: 0351 21777-922  
E-Mail: [s.preiss@schmerzmedizin-dresden.de](mailto:s.preiss@schmerzmedizin-dresden.de)

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



Zentrum für  
ganzheitliche  
Schmerzmedizin

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 a · 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)



Zentrum für  
ganzheitliche  
Schmerzmedizin



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

Schlafschulung

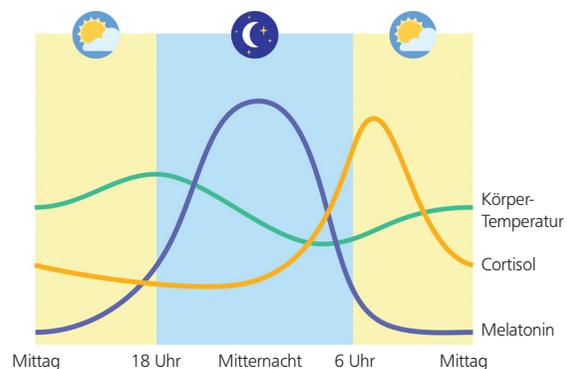


## Wozu eine Schlafschulung?

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.



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

»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 Schlafschulung an und möchte Ihnen erste Ansatzpunkte geben.

Die Schlafschulung konzentriert sich auf die folgenden Themen:

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

In einer kleinen Gruppe mit bis zu neun Teilnehmenden bekommen Sie in zwei Sitzungen á 90 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 Schlafschulung 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.

