



Was kann man selbst bei Ein – und Durchschlafstörungen tun?

Referentin:
Gabriele Malik

Ursachen von Schlafstörungen:

Medizinische Gründe

- Schilddrüsenüberfunktion, Herz- und Nierenerkrankungen
- Magen-Darmerkrankungen, Rheuma
- Chronische Schmerzen, Atemwegserkrankungen
- Depressionen, Angststörungen
- Wechseljahre, hormonelle Umstellungen

... muss ärztlich abgeklärt werden!



Ursachen von Schlafstörungen:

Medizinische Gründe:

- Nebenwirkungen von Medikamenten (Blutdrucksenkern)
- Schlafapnoe
- RLS
- Schnarchen

... muss ärztlich abgeklärt werden!



Ursachen von Schlafstörungen

Allgemeine Gründe

- Lärm, Kälte, Hitze
- Bettausstattung (Matratze, Kissen)
- Alkohol, Koffein

Ursachen von Schlafstörungen

Psychische Gründe:

- Stress am Arbeitsplatz
- Familiäre Belastung (Pflege von Angehörigen)
- Überbelastung (Hausbau, Umzug)

Schlafphasen

- **1. Wachphase**

dauert beim gesunden Schläfer ein paar Minuten
- **2. Einschlafphase** **10 %**

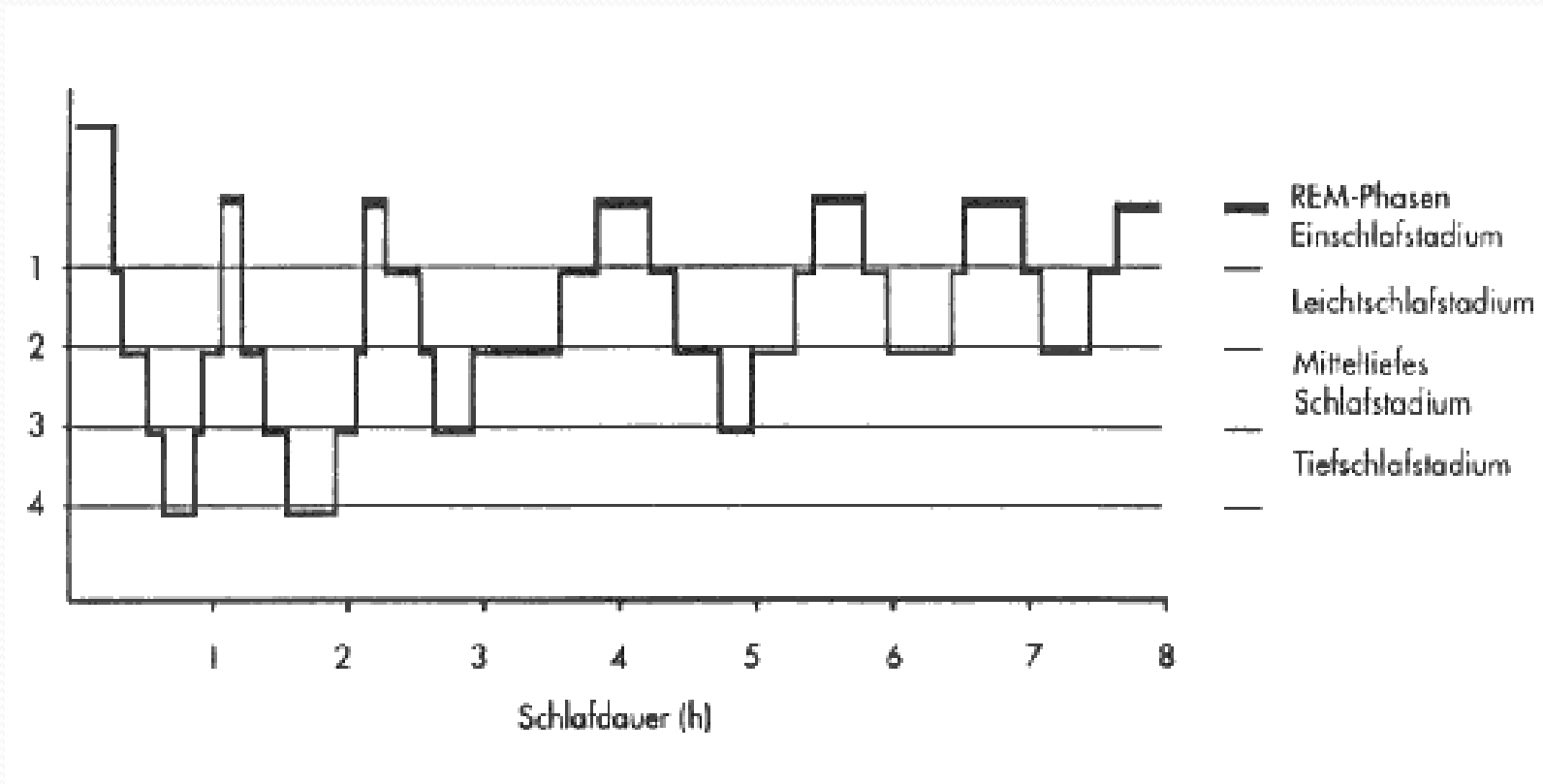
als Dösen bekannt, oftmals Aufschrecken
- **3. Leichtschlafphase** **50 %**

Eigentlicher Schlafbeginn, Umwelt wird noch wahrgenommen, leichtes Aufwachen
- **4. Tiefschlafphase** **20 %**

 - Blutdruck fällt, Atmung und Herzschlag verlangsamen sich
 - Regenerationsphase
- **5. REM-Schlaf-Phase** **20 %**

Völlige Muskelentspannung, Traumschlaf, Gedächtnis

Hypnogramm



Quelle: www.schlafgestoert.de

Auswirkungen:

- Ständige Müdigkeit, keine Energie
- Antriebslosigkeit, Zurückziehen von Freunden
- Konzentrationsschwäche, Fehlerhäufung
- Angst vor dem nächsten Tag
- Depressive Verstimmung, Verlust der Lebensfreude
- Augen tränen
- Kopfschmerzen, (Muskel-) Schmerzen

Insomnie sollte behandelt werden:

- **Schlafstörungen** - länger als einen Monat andauernd
- innerhalb eines Monats **mindestens drei Mal pro Woche** nicht ein – oder durchschlafen können = **Insomnie** (Krankheit!)
- Deutlicher Leidensdruck
- Gedanken „kreisen“ um die Schlafprobleme

„Teufelskreis“

- Das ständige sich mit der Schlafstörung beschäftigen führt zu einer Anspannung.
- Die Anspannung erschwert den Schlaf der nächsten Nacht
- Negative Erwartungshaltung entsteht

Verselbständigung

- Kein Grund mehr für die Schlafprobleme erkennbar
- „Gewöhnung“ an das schlechte Schlafen

Ansprechpartner:

Über 80 katalogisierte **Formen** und **Ursachen** von Schlafstörungen → **exakte Diagnostik** nötig!

Hausarzt

```
graph TD; A[Hausarzt] --> B[Lungenfacharzt  
HNO-Arzt]; B --> C[Schlaflabor];
```

Lungenfacharzt
HNO-Arzt

Schlaflabor

Ungünstiges Verhalten von Insomnie-Betroffenen:

- Am Wochenende länger schlafen, Mittagsschlaf
- Früh zu Bett gehen
- Morgens länger im Bett bleiben, jede Möglichkeit zum Ruhen nutzen
- Sich „schonen“
- Keinen Sport, keine Verabredungen

**= Aufrechterhaltung der
Schlafstörung**

Geeignete (Eigen-) Therapien:

- **Schlafumgebung** passend machen
- **Schlafhygienemaßnahmen**
- **Schlafkompression, Schlafrestriktion**
 - Bettliegezeit beschränken
 - Mit psychologischer oder ärztlicher Begleitung
- **Professionelle Hilfe** holen, z. B. psychologische Verhaltenstherapie (ggf. mit Partner)
- **Medikamente**
nur für kurze Zeit, hohe Abhängigkeitsgefahr, **ARZT einbeziehen!**

Schlafhygiene-Maßnahmen:



- Immer zur gleichen Zeit aufstehen
(helles Licht, frische (kalte) Luft unterstützen)
- Entspannungsphasen am Tag
 - anfangs nicht direkt vor dem Schlafengehen!
 - Kurzzeitwecker
- Regelmäßige körperliche Betätigung
 - Ausdauersport
 - nicht direkt vor dem Schlafengehen
- Abendspaziergang (nicht zu spät)
- Kein Tagesschlaf (vor dem Fernseher)
- Keinen Kaffee ab Mittag
- kein spätes oder „schweres“ Abendessen

Schlafhygiene am Abend

- Nur zum Schlafen ins Bett gehen (partnerschaftliche Entspannungsübungen sind natürlich auch erlaubt)
- Erst ins Bett gehen, wenn man müde ist
- Krimis, Auseinandersetzungen, Aufregung vermeiden
- Sorgen aufschreiben
- Ruhe vor dem Zubettgehen
- Rituale

Rituale:

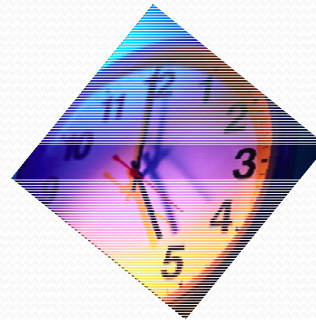


- Malzkaffee mit Milchschaum
- Zeit für sich selbst nehmen
- Ätherische Öle (Mandarine, Lavendel)
- Mit dem Tag abschließen
- Sorgen aufschreiben und bis zum nächsten Tag vergessen
- Dankbarkeitstagebuch
- CD mit Entspannungsmusik 
- Fantasiereisen 



Bei Schlafstörungen in der Nacht:

- Aufstehen, wenn man nicht schlafen kann
- Aufstehen, wenn die Gedanken „kreisen“
(Grübelstuhl, Tagebuch)
- Nicht auf die Uhr schauen



Zur Selbsthilfegruppe allgemein:

- kein Arztersatz
- Therapie begleitend

- Mitglieder erhalten fachlich aktuelle Informationen
- Profitieren von den Erfahrungen anderer Gruppenmitglieder
- Tragen aktiv zum eigenen Gesundwerden bei

Vorteile einer SHG:

- Verständnis für die eigene Situation finden
- Information, Diskussion über Maßnahmen
- Unterstützung bei schwierigen Phasen der Umgewöhnung
- Erfahrungs- und Wissensvermittlung
- Empfehlung geeigneter Ärzte, Therapeuten, Kliniken
- Einladung von Experten für z. B. Fachvorträge

Gruppenstunde:

- **2. Donnerstag eines Monats, 18:30 Uhr**, Frankfurter Straße 48, 63065 Offenbach (2. Stock, im Paritätischen)
- **Kurzes „Blitzlicht“**: wer mag, erzählt, wie es ihr / ihm ergangen ist und welches Thema wichtig wäre
- **Themenorientiertes Gespräch**: Z. B. Buchvorstellung, Internetrecherchen, neue Behandlungsmethoden pp.
- **Mitgliedschaft ist kostenfrei** (kein Verein)
- **Vertraulichkeit!**
Was in der Gruppe gesprochen wird, bleibt dort und darf nicht nach draußen getragen werden!





**Ich danke für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Gabriele Malik

Kontakt zur Selbsthilfegruppe:

E-Mail: Insomnie-off@web.de

Internet: www.insomnie-off.de

Tel.: 0177 / 157 672 4

alternativ:

(069) 82 41 62 (PARITÄTISCHER)