

Ärztliche Leitung:

apl. Prof. Dr. Michael Deuschle

Stellvertretende Leiterin Schlaflabor:

Dr. Claudia Schilling

Ansprechpartnerin Insomnie-Gruppe

Terminvergabe Schlaflabor:

Montag bis Freitag 8:30 bis 15:30 Uhr

Telefon: 0621 1703-1783

Klinik für Psychiatrie
und Psychotherapie

Gruppentherapieangebot für Personen mit Schlafstörungen

Anfahrt mit den Straßenbahnlinien 1, 2 3, 4, 5 und 7
Haltestellen Abendakademie bzw. Kurpfalzbrücke



Stand 08/2019 · Titelfoto: fotolia.com / © Dan Race



Wege zu einem gesunden Schlaf – ohne Medikamente

Was ist eine „primäre Insomnie“?

Unter einer primären Insomnie versteht man Ein- und Durchschlafstörungen, die seit mehr als drei Monaten bestehen. Die Schlafstörungen sind so stark ausgeprägt, dass sie das Tagesbefinden, die Konzentration oder die Stimmung beeinträchtigen.

Wie entsteht eine „primäre Insomnie“?

Häufig werden Schlafstörungen durch Stress oder Lebensveränderungen ausgelöst. In den meisten Fällen verbessert sich der Schlaf, wenn der Stress sich gelegt hat. Doch es kann auch zu einer Stabilisierung der Schlafstörung kommen, d.h. der Körper gewöhnt sich daran, schlecht zu schlafen.

Anhand dieses Modelles wird deutlich, dass Methoden, die die eigene Schlaffähigkeit stärken, auf lange Sicht wirksamer sind als die Einnahme von Schlafmedikamenten. Viele wissenschaftliche Studien belegen den guten Effekt eines so genannten „Schlaftrainings“, also eines Trainings der eigenen Fähigkeit, den Schlaf zu verbessern.

Wie sieht die Gruppentherapie aus?

Bei unserem Therapie-Angebot handelt es sich um eine Kurzzeit-Therapie (sechs Sitzungen à 1,5 Std. über acht Wochen) in Kleingruppen von jeweils fünf bis sieben Teilnehmern.

Zunächst erfahren Sie viel über Schlaf, eine gute Schlafhygiene und effektive Strategien, Ihre Schlaffähigkeit günstig zu beeinflussen. Ganz konkrete Verhaltensmaßnahmen werden vorgeschlagen, so dass Sie Ihr Schlafproblem wieder in den Griff bekommen. Der Austausch der Erfahrungen der Teilnehmer untereinander ist häufig sehr hilfreich.

Ziel ist es, ohne Einsatz von Schlafmitteln langfristig gut zu schlafen und somit Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Wer kann an der Schlafgruppe teilnehmen?

Da Schlafstörungen viele Ursachen haben können, ist es wichtig, dass Sie vor Behandlungsbeginn eine schlafmedizinische Diagnostik durchlaufen. Diese besteht aus einem Vorgespräch in unserer Schlafambulanz und – falls notwendig – werden zwei Nächte im Schlaflabor dazukommen. Wenn Sie die Diagnose einer primären Insomnie bekommen haben und Interesse am Schlaftraining haben, können Sie sich für die Gruppe in eine Liste eintragen lassen.

