

Ihre Ansprechpersonen



Anmeldung

Sekretariat des Schlafzentrums
Tel. 06349 900-2180
Fax 06349 900-2189
schlafzentrum@pfalzkl. Klinikum.de

Aktuelle Termine für die Schlaftherapie entnehmen Sie bitte dem beiliegenden Infoblatt oder unserer Webseite. Die Seminare finden online (Zoom) oder in Präsenz statt.



www.pfalzkl. Klinikum.de/schlafzentrum



Dr. Hans-Günter Weeß wird seit dem Jahr 2019 auf der Liste der Top-Mediziner für Schlafmedizin geführt. Sein qualifiziertes Team hat zu diesem Erfolg beigetragen.

Unsere Angebote im Überblick

In der Nacht tief und fest schlafen, und am Tag ausgeruht und fit sein...

Im interdisziplinären Schlafzentrum des Pfalzkl. Klinikums behandeln wir alle klinisch-wissenschaftlich bekannten Schlafstörungen. Das Zentrum ist Teil der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am Standort Klingenmünster.

Hierzu gehören auch:

- Abteilungen für Allgemeinpsychiatrie und Abhängigkeitserkrankungen
- Psychiatrische Tageskliniken
- Therapeutische Dienste
- Zuhause-Behandlung
- eine internistische Abteilung

Weitere Informationen zu den Angeboten des Pfalzkl. Klinikums finden Sie unter

www.pfalzkl. Klinikum.de/angebote

Kontakt

Pfalzkl. Klinikum AdöR
Weinstraße 100
76889 Klingenmünster

Tel. 06349 900-0
Fax 06349 900-1099

info@pfalzkl. Klinikum.de
www.pfalzkl. Klinikum.de

© Pfalzkl. Klinikum 8/2023
© Titel: iStock 84427076
Gestaltung: cap-communications.de



| Psychiatrie, Psychosomatik, Psychotherapie |



Verhaltenstherapeutische Gruppenbehandlung bei Ein- und Durchschlafstörungen

Interdisziplinäres Schlafzentrum
Klingenmünster



Klingenmünster

Angebot



Unsere verhaltenstherapeutische Gruppenbehandlung ist für Sie geeignet, wenn Sie unter Ein- und Durchschlafstörungen leiden. Dieses Angebot ist in das diagnostische und therapeutische Angebot des Schlafzentrums eingebettet und wurde Ihnen von unserem oder einem anderen Schlafzentrum oder Arzt empfohlen.

Im Rahmen der zweitägigen Gruppenbehandlung werden wir gemeinsam mit Ihnen die Ursachen Ihrer Schlafstörung erarbeiten. Verhaltensmedizinische sowie verhaltenstherapeutische Techniken zur Bewältigung Ihrer Schlafstörung stehen ebenfalls im Fokus.

In Einzelgesprächen können zum Ende der Gruppenbehandlung individuelle gesundheitliche Aspekte näher beleuchtet und weiterführende Behandlungsstrategien und -empfehlungen erörtert werden.



Das Team des Schlafzentrums hilft bei Fragen rund um die Schlaftherapie-Seminare weiter.

Fragen, auf die Sie Antworten finden



- Warum schlafe ich?
- Wie viel Schlaf benötige ich pro Nacht?
- Was kann ich tun, damit ich besser einschlafe?
- Was kann ich tun, um besser durchzuschlafen?
- Wie gelingt es mir, nicht nur auf der Couch, sondern auch im Schlafzimmer einzuschlafen?
- Führt Schlaflosigkeit zu ernsthaften Erkrankungen?
- Sind Schlafmittel schädlich?
- Wie lange darf man Schlafmittel einnehmen?
- Welche Alternativen gibt es zu Schlafmitteln?
- Wie gelingt es mir, meine Schlafmittel abzusetzen und trotzdem gut zu schlafen?
- Ist mein Schnarchen krankhaft?
- Wie gefährlich sind Atemaussetzer in der Nacht?
- Warum stören unruhige Beine den Schlaf?
- Darf ich ein Glas Wein als Einschlafhilfe zu mir nehmen?
- Welche Krankheiten verbergen sich hinter Schlafstörungen?
- Welche medizinischen Hilfen gibt es bei Schlafstörungen?
- Muss ich zur Behandlung meiner Schlafprobleme ins Schlafzentrum?
- Was passiert im Schlafzentrum?

Auf diese und andere Fragen geben unsere Schlafexpert*innen während des Seminars Antworten. Die Expert*innen besitzen sowohl in der klinischen als auch wissenschaftlichen Schlafmedizin ein hohes Maß an Erfahrung und haben zahlreiche wissenschaftliche Publikationen verfasst.



In der Gruppe lernen Sie neue Strategien für guten Schlaf kennen und können sich mit Betroffenen austauschen.

Gruppenbehandlung und individueller Rat



Während der Gruppenbehandlung gehen wir im Besonderen individuell auf jeden einzelnen Teilnehmenden ein. Sie erhalten Lösungsmöglichkeiten und Strategien für die Behandlung Ihrer Schlafstörung. Am Ende der Behandlung sind die Teilnehmenden in der Lage, eigene schlafstörende Verhaltensweisen zu erkennen und durch neu erlernte, schlaffördernde Maßnahmen zu ersetzen.

Erfahrungen von Teilnehmenden



Die Behandlungen werden wissenschaftlich begleitet. Ergebnisse wurden bereits in Studien dokumentiert. Die Befragten berichteten über folgende Erfahrungen nach der Behandlung:

- Deutlich verkürzte Einschlafphase
- Weniger nächtliche Wachzeiten
- Längere Nachtschlafzeit
- Reduktion von oder Verzicht auf Schlafmittel
- Bessere Lebensqualität
- Besseres Leistungsvermögen am Tage