

## AN WEN RICHTET SICH DAS SEMINAR?

An alle Erwachsenen, die ihr Schlafvermögen und Schlafverhalten verbessern und am Tage ihr Leistungsvermögen erhöhen möchten.

Bei der Vermittlung von Unterkünften sind wir gerne behilflich.

Auf Wunsch kann eine individuelle Schlafuntersuchung durchgeführt werden. Dazu sind Übernachtungen im Schlaflabor erforderlich. Die Kosten sind separat zu erfragen.

## ERFAHRUNGEN VON SEMINARTEILNEHMERN

Die Schlafseminare werden wissenschaftlich begleitet. Erste Ergebnisse wurden in einer Studie dokumentiert. Die Befragten berichteten über folgende Erfahrungen nach der Seminarteilnahme:

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

Am Computer werden Aufzeichnungen zur Schlafqualität überwacht und ausgewertet.



## ANMELDUNG

Schlafzentrum, Sekretariat

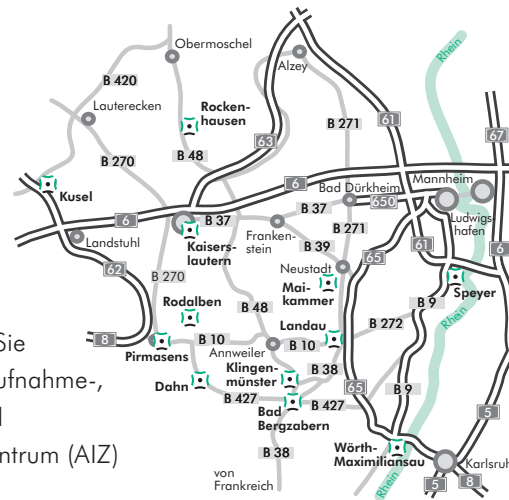
Tel. 06349/900-21 80, Fax 06349/900-21 89

Bettina Stenger, [bettina.stenger@pfalzlinikum.de](mailto:bettina.stenger@pfalzlinikum.de)

Claudia Planck, [claudia.planck@pfalzlinikum.de](mailto:claudia.planck@pfalzlinikum.de)

## SO FINDEN SIE UNS

- Von der A65 Abfahrt Landau-Süd Richtung Bad Bergzabern
- Nach 2,6 km links weiter auf der B38 Richtung Bad Bergzabern
- Nach 5 km bei Appenhofen geradeaus die B38 verlassen Richtung Klingenstein
- Nach weiteren 5 km in der Ortsmitte von Klingenstein rechts abbiegen und der Ausschilderung Pfalzlinikum folgen (ca. 900 m).



Bitte erfragen Sie den Weg im Aufnahme-, Ambulanz- und Informationszentrum (AIZ) an der Allee.

Pfalzlinikum für Psychiatrie und Neurologie AdÖR  
Weinstraße 100  
76889 Klingenstein

Tel. 06349/900-0  
Fax 06349/900-1099  
[info@pfalzlinikum.de](mailto:info@pfalzlinikum.de)  
[www.pfalzlinikum.de](http://www.pfalzlinikum.de)



Klingenstein

## IN DER NACHT TIEF UND FEST SCHLAFEN

und am Tage ausgeruht und fit sein...

Akademisches Lehrkrankenhaus der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz



Ein Seminar zur Förderung des gesunden Schlafes



## PROGRAMMPUNKTE

- Begrüßung und gegenseitiges Kennenlernen
- Der gesunde Schlaf des Menschen
- Praktische Übungen: Entspannende Einschlafhilfen
- Ein- und Durchschlafstörungen – Ursachen
- Workshop: Teufelskreis Schlafstörungen
- Ein- und Durchschlafstörungen – Wie helfe ich mir selbst?
- Ein- und Durchschlafstörungen – Nutzen und Risiken von Schlafmitteln
- Führung durch das Schlaflabor
- Workshop: Wie schaffe ich ideale Voraussetzungen für eine erholsame Nacht?
- Workshop: Die Entstehung und Chronifizierung von Schlafstörungen am Beispiel von Teilnehmenden
- Der Tag macht die Nacht I: Stress und Schlaf
- Entspannungsübungen
- Der Tag macht die Nacht II: Wie kann ich Stress reduzieren?
- Was verbessert künftig meinen Schlaf?

Möglichkeit zur Beratung in Einzelgesprächen.

## FRAGEN, AUF DIE SIE ANTWORTEN FINDEN

- Wie viel Schlaf benötige ich pro Nacht?
- Warum schlafen wir?
- 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 Schlaflabor?
- Was passiert im Schlaflabor?



*Im Schlaflabor können Struktur, Aufbau und Erholungsfunktion des Schlafes genau bestimmt werden.*

Auf diese und andere Fragen geben unsere Schlafexperten in Vorträgen, Diskussionsrunden, Einzelgesprächen und praktischen Übungen während des Seminars Antworten. Die Experten besitzen sowohl in der klinischen als auch wissenschaftlichen Schlafmedizin ein hohes Maß an Erfahrung und sind Autoren zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen. Sie sind in der Aus- und Weiterbildung von Schlafmedizinern tätig.

Während des Seminars wird im Besonderen individuell auf jeden einzelnen Teilnehmenden eingegangen. Lösungsmöglichkeiten und Strategien werden aufgezeigt. Am Ende des Seminars sind die Teilnehmenden in der Lage, eigene schlafstörende Verhaltensweisen zu erkennen und durch neu erlernte, schlaffördernde Maßnahmen zu ersetzen.

## LEITUNG

Dr. Hans-Günter Weeß, Leiter des Schlafzentrums

## Leitung der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie

Chefärztin Dr. med. Sylvia Claus  
Pflegedienstleiter Gerd Wagner

