



STEINFURTER BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION e.V.

unter der Schirmherrschaft von Landrat Dr. Klaus Effing

"Gut schlafen – Ein (Wunsch)-Traum"

Mittwoch, 02. November 2016, 18 Uhr,
in Stroetmanns Fabrik in Emsdetten

Fragen:

1. Was raubt mir den Schlaf?
2. Was kann mir helfen?

1. Was raubt mir den Schlaf?

2. Was kann mir helfen?

<ul style="list-style-type: none">• Gedankenkreisel• Innere Unruhe• Angst vor der Zukunft - Was kommt - Was wird?• Gedanken vor dem Einschlafen• - in der Nacht – 2:00 – 4:00 Uhr wach werden – wieder Gedanken• Stress – Schule – Privat – Arbeit/Beruf• Innere Anspannung/Zähneknirschen• Nachtaktivität• Negative Erfahrungen – Tagmüdigkeit• Träge – schlapp – erschöpft• Geringe Aufnahmefähigkeit• Konzentration• Ansteigende Magensäure/Schmerzen• Schichtarbeit• Geräusche• Leichter Schlaf	<ul style="list-style-type: none">• Aufschreiben, was man tolles machen könnte (angenehmes Gefühl hervorrufen)• Die eigene Mitte finden• Licht• Entspannungsbäder• Frische Luft• Tee trinken• Indianische Flötenspiele (Musik)• Wärmflasche• Festes Schlafritual (duschen gehen, leise Musik hören, etc.)• Zeit für mich nehmen• Schlafentzug• Buch lesen• Andere Umgebung• Tagebuch schreiben• Mit schönen Dingen umgeben• Fahrradtour Revue passieren lassen (nachfühlen/nachspüren)• Schlafrituale• Schlafhygiene• Aufstehen, nicht liegenbleiben
--	--

STEINFURTER BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION e.V.

unter der Schirmherrschaft von Landrat Dr. Klaus Effing

<ul style="list-style-type: none"> • Grübeln • Lebensumstände • Keine Bewegung • Probleme Wechsel zur Sommer- und Winterzeit • Zeitumstellung • Wetterfühligkeit • Vollmond • Geräusche • Ärger • Rücksicht auf den Partner • Früherwachen • Überlastung • "Karussell im Kopf" • Gedankenspringen • Innere Unruhe • Ärger um das Unabänderliche • Berufliche Anforderungen • Schichtarbeit • Hormonumstellung • Schmerzen • Akute Belastungen • Teufelskreis • Druck, schlafen zu müssen • Druck, aufstehen zu müssen • Nachdenken über Schlaf • Innere Unruhe • Mondphasen/Vollmond • Stress • Pflege von Angehörigen • Sorgen • Grübeln Sorgen • Wut • Kontrolle • Grübelzwang • Alpträume • Herzrasen • Schmerzen • Ängste • Gut einschlafen – gegen 2:00 Uhr aufwachen • Probleme bedenken, die nachts immer größer werden • Medikamente 	<ul style="list-style-type: none"> • Lesen • Leise Musik hören • Lesen • Getrennte Schlafzimmer • Nähe – nicht für jeden das Gleiche • Schlafmaske • Schlaf-Apnoe-Maske • Verhaltenstherapie • Problem akzeptieren • Teilzeit • Sich akzeptieren wie man ist • Schönes ins Gedächtnis holen • Dankbarkeit • Freuen über Kleinigkeiten • Nicht zu lagen schlafen • Regelmäßiger Schlafrhythmus • Schokolade • Gelassenheit • Nicht-Grübeln • Nicht-Fixieren • Musik/Radio • Nicht auf die Uhr gucken • Autogenes Training • Am Tag Ruhephasen einbauen • Joggen/Hometrainer • Abendlicher Spaziergang • Frische Luft • Warme Füße – Wärmefläche • Energetische Störfelder beseitigen • Geregelter Tagesablauf • Nachts einmal aufstehen • Gedankenkontrolle • Noch mal anzufangen zu lesen • Eine gute Matratze • Gutes Raumklima • Meditation • Sport • Muskelentspannung • Rituale • Schlaf-Wach-Rhythmus • Schlaftabletten • Hörspiele • Tagsüber unterschiedliche Aktivitäten (insbesondere körperliche)
---	--

STEINFURTER BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION e.V.

unter der Schirmherrschaft von Landrat Dr. Klaus Effing

<ul style="list-style-type: none"> • Probleme in der Familie, Zukunft • Nachtschicht • Gedanken über die Zukunft, auch banale Alltagssituationen • Hartnäckige Gedankengänge, Grübeleien • Medikamente • 5 – 6 mal aufstehen und zur Toiletten gehen • Unruhige Beine in der Morgenstunde • Zukunftsängste durch meine Krankheit • Kalte Füße • Unangenehme Gespräche am nächsten Tag zu führen • Vollmond • Wetterlage • Wechseljahrsbeschwerden • Magnesiummangel • Wadenkrämpfe • Geräusche • Zu wenig Platz im Bett • Allgemeine Erkrankungen • Zu lange geschlafen • Einschneidende Erlebnisse • Zu spät ins Bett • PC • Wut oder Ärger über jemanden/etwas • Mücken • Vorfremde • Straßenlärm • Schnarchen • Andere Schlafgewohnheiten des Partners • Kind im Bett – Enge, Geräusche, Bewegungen • Zu wenig trinken • Zu viel Süßes • Knieschmerzen • Angst, nicht ausgeruht zu sein • Krankheit des Ehemannes, Verantwortung für den Ehemann • Schlaferwartungsdruck 	<ul style="list-style-type: none"> • Ganz selten ½ Schlaftablette • Bemühungen, Gedanken und Probleme abzuschalten • Regelmäßig zu Bett gehen • Probleme, Gedanken, Lösungen aufschreiben • Druck aus der Situation nehmen • Den Rhythmus die ganze Woche beibehalten • To-Do-Liste machen • Yoga • Konzentration auf Übungen – Trockenübungen • Ruhige Umgebung • Dunkelheit • Bücher je nach Bedarf - Fachbücher • Bilder zur Entspannung – innere Bilder • Achtsamkeit – Gedanken loslassen • Kein Fernsehen • Ritual: Lesecke, gemütlicher Ort, Aufstehen, Ablenken • Auf Medien am Abend verzichten • Keine aufregenden Filme • Was Nettes lesen • Gute Schlafumgebung • Richtige Schlaftemperatur • Probleme aufschreiben • Warme Milch • Anuscheln • Schlafprotokoll führen • Schlafracker • Ohropax • Gedanken aufschreiben • Ingwertee • Zuckerwasser • Augen weit aufmachen • Beten • Espresso klein • Gutes Raumklima • Vor dem Schlafen • Spazierengehen • Vanille riechen etc. • Schlafen trainieren • Passende Bettwäsche/Matratze etc. • Entspannungsbad
--	---



STEINFURTER BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION e.V.

unter der Schirmherrschaft von Landrat Dr. Klaus Effing

<ul style="list-style-type: none"> • Geringes Schlafbedürfnis • Nacht in fremder Umgebung • Unterschiedliche Rhythmen • Selbstgemachter Stress • Fernseher im Schlafzimmer • Hunger • Alkoholgewöhnung • Helligkeit • Hitzewallung • Befürchtungen, etwas nicht zu schaffen • Nicht von der Arbeit abschalten können • Späte Aktivitäten • Über die Stränge schlagen • Lichtquellen • Kurzer Tiefschlaf ca. 2 Stunden • Krankheit • Ereignisse • Existenzängste • Die Sorge, dass die Sorge nicht geht • Streit/Konflikte • Fliegen • Zu spätes Kaffeetrinken/Cola trinken • Angst vor der Nacht • Erwartungshaltung vor/an den Tag • Gefühl nicht gut vorbereitet zu sein für einen Termin am nächsten Tag • Gedanken über: "Was am nächsten Tag kommen könnte." • Familienfeindliche Arbeitszeiten • Immer auf den Wecker gucken • Laufender Fernseher • Sorge um die Fitness • Tags keine Zeit für sich selbst • Innerliche Unruhe • Ärger über sich selbst • Kontrollverlust • Ängste, Sorge um die Tochter • Angst vor Verlust sozialer Kontakte • Es gibt keinen konkreten Grund • Stigmatisierung Angehöriger 	<ul style="list-style-type: none"> • Körperliche Aktivitäten • Regelmäßiger Spaziergang mit Hund • Passende Kleidung • Koffein kleine Menge • Leichte Lektüren lesen • Schlafmittel "Schlafstern" • Einsehen und Hilfe suchen, nicht verstecken • Ich zwingen mich, nicht über Probleme nachzudenken – Ich breche den Gedanken ab • Abends keine aufregenden Filme gucken • Gespräch mit Harvey (Hase) • Therapeut • Schlafzeitrahmen schaffen • Selbsthilfegruppe • Schlafentzugstherapie • Sex • Schlafspezialisten aufsuchen • Schlafstörung als solche akzeptieren – Lösung suchen • Akzeptanz des verringerten Schlafbedürfnisses • Gespräche suchen • Beim Wachwerden aufstehen, Fernseher • Konflikte lösen • Akzeptanz • Verantwortung abgeben • Tagsüber Bewegung/draußen sein • Problemthemen zeitig abschließen • Arbeit delegieren • Information z. B. dass bestimmte Dingen wie – Aufwachen nicht schlimm sind • Gelassenheit • Schlafkompression • Kein Schlafmittel • Sorgen/Gedanken in den Gedanken in eine Kiste packen • Dankbar sein für eine gehabte gute Nacht • Schlafzimmer stromfrei machen • Schlafzimmer wie früher ausrichten • WLAN abschalten • Stille und Dunkelheit • Auf sich und den eigenen Kompass hören • Von der Seele schreiben
--	--



STEINFURTER BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION e.V.

unter der Schirmherrschaft von Landrat Dr. Klaus Effing

<ul style="list-style-type: none"> • Dauerbelastung familiär • Berufsbedingte Belastung • Negativbotschaften • Komplexität des Lebens • Kinder, die nachts rufen • Entwertungen • Finanzielle Sorgen • Konflikte • Medienüberflutung • Zeitung/Nachrichten • Schnelligkeit durch Computer • Werbung • Harndrang, Genussmittel • Sorgen beruflich • Sorgen Gesundheit • Sorgen Familiär • Völlegefühl – zu viel gegessen, zu spät • Lärm, Licht • Fremde Umgebung (Hotel) • Zu unterschiedlichen Zeiten schlafen gehen • Störung durch Kinder, Eltern die gepflegt werden • Magnetische Felder im Schlafzimmer • Wasseradern, Elektrizität • Hochfrequenz-Strahlungen • Was kommt als erstes: Stress, Beinbewegungen, Sorge: "Hoffentlich kann ich schlafen" – Ermüdungsdruck, sobald ich den Schlafraum betrete. "Nur die Stilnox hilft", • Erkrankung der Eltern 	<ul style="list-style-type: none"> • Medikamente • Fachliche Beratung und Unterstützung • Psychologische Nähe • Kompetente Fachärzte • Elektr. Überreizungen zu meiden • Meditationsmusik hören • Leicht abgedunkeltes Zimmer • Heilung von RLS • Beruhigungstee • Auf den Schlaf vorbereiten • Facharzt, Experte • Endsckleunigen • Keine Probleme am Abend • Probleme notieren, verschieben • Positiver Tagesrückblick – was war heute schön • Positive Lebenseinstellung • Aromabadtherapie, Massage
---	--