



Universität Hamburg
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

DIPL.-PSYCH. FRANZISKA WALLBURG

RESSOURCENCAFÉ: SCHLAF

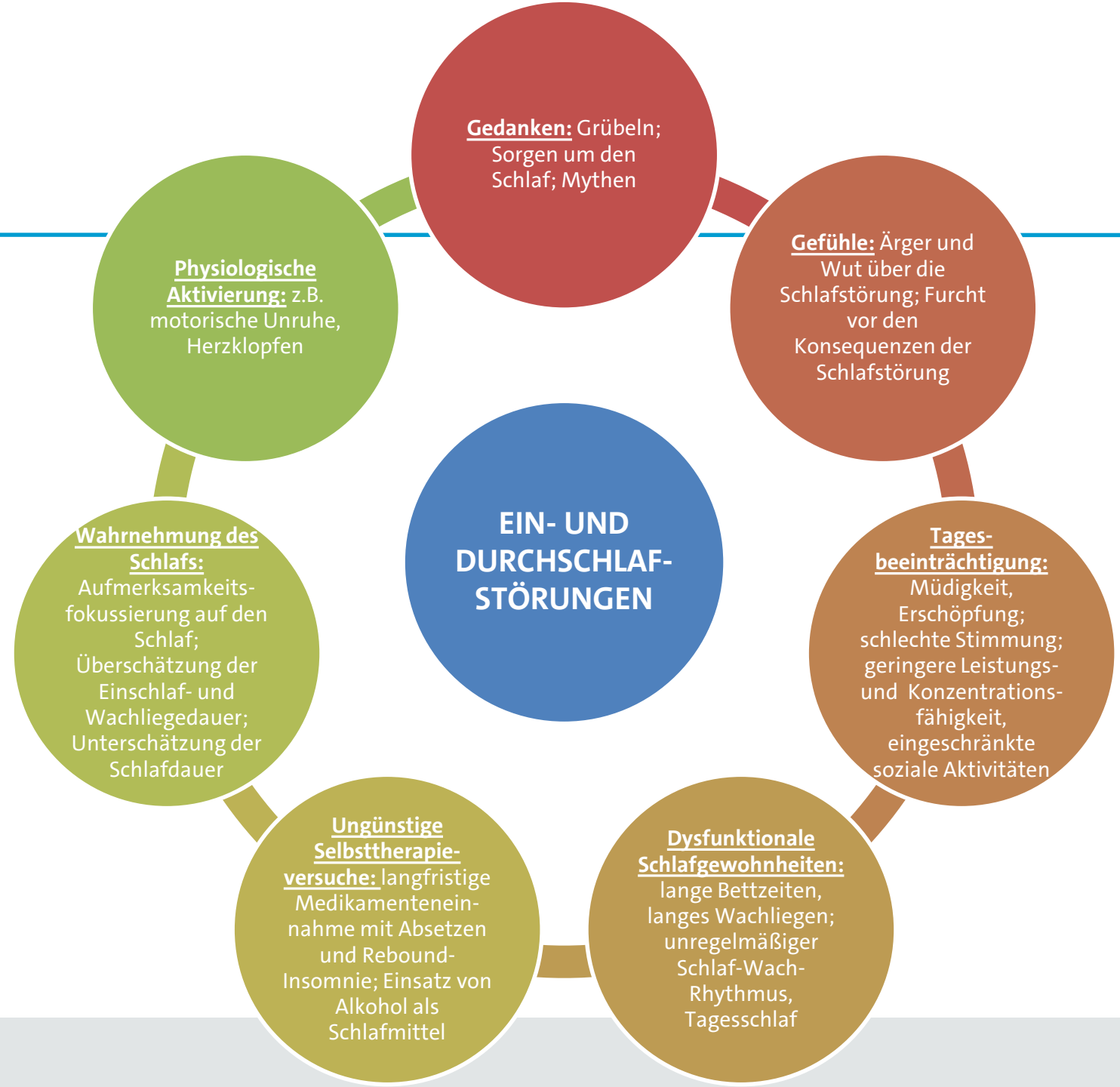


Fünf Minuten in Paaren

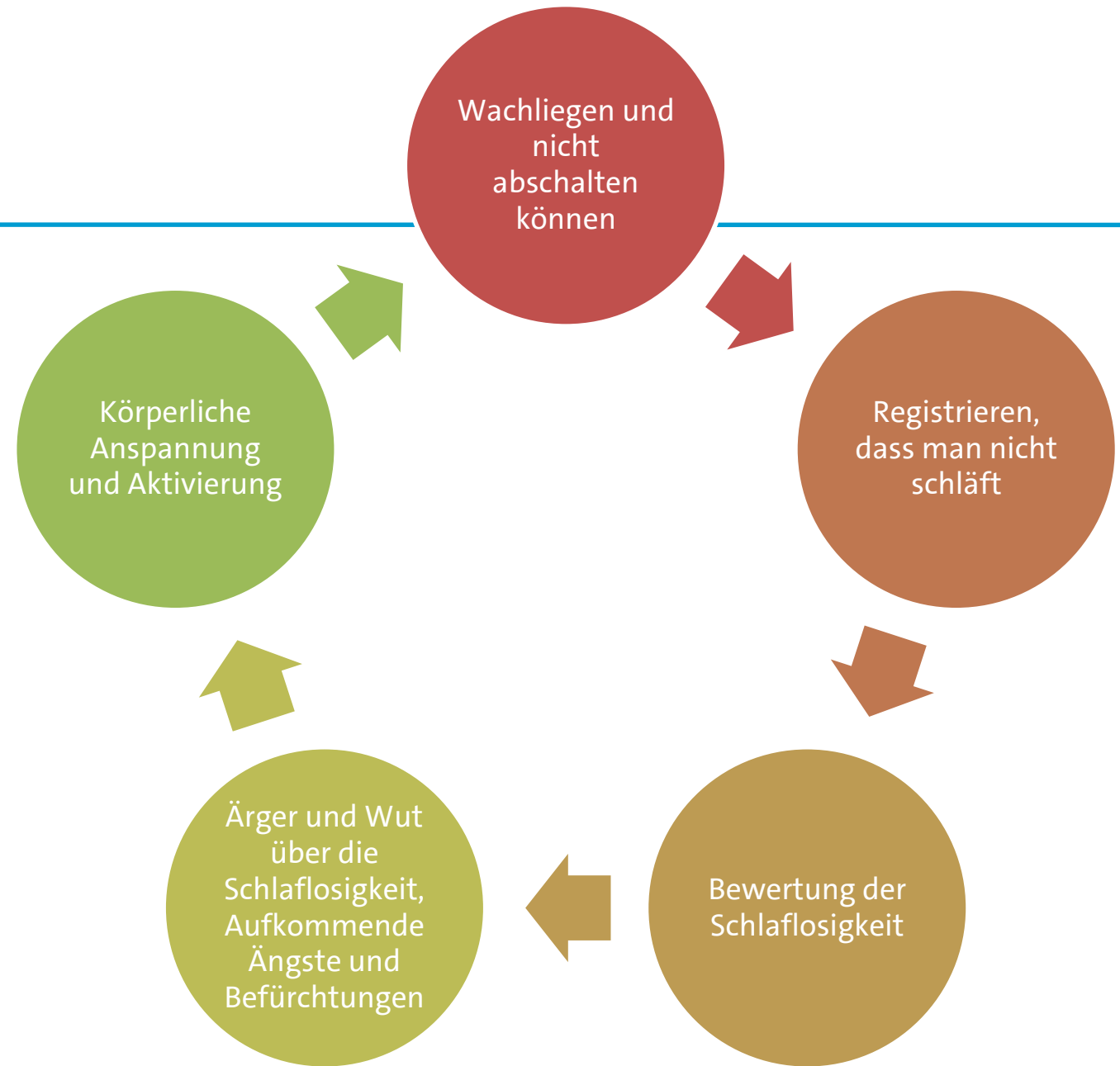
Wer bist du (Name, Studienfach)?

Was fällt dir zum Thema *Schlaf* ein? eigene Erfahrungen, Überzeugungen, Verhaltensweisen, Wissen, Fragen

Erklärungsmodell für Ein- und Durchschlafstörungen



Teufelskreis der Schlaflosigkeit



Beachten Sie die [Anregungen zur Schlafhygiene](#).

Lernen und üben Sie ein Entspannungsverfahren (Imaginationen, PMR, Autogenes Training).

Führen Sie ein [Schlafprotokoll](#).

Bei länger anhaltenden Beschwerden suchen Sie Unterstützung (beim Hausarzt, in der Psychologischen Beratung, in der ambulanten Psychotherapie).

Schlafstörungen können ein Symptom einer psychischen Erkrankung (z.B. Depressionen) oder eine eigenständige Erkrankung sein.

Warnhinweise:

- Klagen über Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen oder eine schlechte Schlafqualität ohne erfrischende Wirkung
- Mindestens dreimal pro Woche während mindestens eines Monats
- Leidensdruck oder eingeschränkte alltägliche Funktionsfähigkeit
- Keine anderen Ursachen erkennbar

ANREGUNGEN ZUM AUSTAUSCH IN DER GRUPPE

15 Minuten in Paaren/Kleingruppe

Wie schläfst du aktuell?

Was hat dir bisher geholfen, um besser schlafen zu können?

Was möchtest du Neues ausprobieren?

Welche Rückmeldungen gibt es aus den Kleingruppen?

Welche Rückmeldungen gibt es zur heutigen Sitzung?

Welche Wünsche oder Anregungen haben Sie generell an das Format?



VIELEN DANK

...und bis zum nächsten Mal