

Selbsthilfegruppe „Schlafstörungen“

Ich liege wach – finde seit Stunden keinen Schlaf – die Gedanken kreisen – ich fürchte mich vor dem Aufstehen – dann schlaf ich doch noch ein – für eine halbe Stunde nur, dann bin ich wieder hellwach – so geht es bis der Wecker klingelt – ein Hamsterrad und ich finde keinen Ausweg!



© selbsthilfcenter.ch

Geht es Ihnen ähnlich? Beeinflusst der Schlafmangel auch Ihre Lebensqualität? Wissen Sie sich nicht mehr zu helfen? Belastet Sie Ihre Schlaflosigkeit physisch und psychisch? Oder wollen Sie es gar nicht so weit kommen lassen?

Sie sind nicht allein. Ein Gespräch unter Betroffenen hilft, die eigene Situation besser zu verstehen und kann entlastend wirken. In der Gruppe wollen wir uns austauschen und lernen von den Erfahrungen der anderen. Wir erarbeiten gemeinsam Umgangs- und Bewältigungsformen die uns helfen, die Nächte nicht mehr als Alptraum zu erleben und gelassener mit unseren Schlafproblemen umzugehen. Wir versuchen möglichen Ursachen von Schlafstörungen auf den Grund zu gehen, belastende Muster zu erkennen und zu durchbrechen.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann schliessen Sie sich uns an. Weitere Informationen erhalten Sie beim Selbsthilfcenter.