

**Informationsveranstaltungen**

In regelmäßigen Abständen finden Informationsveranstaltungen zum Thema Schlaf und Schlafstörungen und zur Therapie von Schlafstörungen für Patienten statt. Diese dauern ca. eine Stunde, Termine werden im Vorfeld durch das Pflegepersonal bekannt gegeben. Außerhalb dieser Informationsveranstaltungen begleiten und beraten wir Sie gerne auch jeder Zeit individuell.

**Haben Sie noch Fragen?**

Wenn ja, dann steht Ihnen das Team auf Station jederzeit zur Verfügung und informiert Sie auch gerne persönlich über den Einsatz von schlaffördernden Maßnahmen. Wir freuen uns, wenn Sie die hier erlernten Fähigkeiten auch für sich zu Hause zum Positiven nutzen können.

Dieser Flyer wurde auf Station 02 erstellt als Projektarbeit von Herrn Horn in Zusammenarbeit mit Frau Mackert und Herrn Dr. Elmer.

**Klinik für Allgemeinpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik I (AP I)**

Psychiatrisches Zentrum Nordbaden  
Heidelberger Straße 1a, 69168 Wiesloch  
Chefarzt: Prof. Dr. Markus Schwarz  
Pflegedienstleiterin: Maria-Theresia Wald

**Anfahrt**

Mit dem PKW folgen Sie in Wiesloch der Beschilderung „Psychiatrisches Krankenhaus“.  
Mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren Sie vom S-Bahnhof Wiesloch-Walldorf mit den Bussen der Linie 702/707 bis zur Ringstraße. Dann umsteigen in die Buslinie 709 bis zum PZN.  
Von Heidelberg mit der Straßenbahnlinie 23 bis Leimen, dort umsteigen in die Buslinie 723 bis zur Haltestelle Krankenhaus.



Klinik  
für Allgemeinpsychiatrie,  
Psychotherapie und Psychosomatik I

**Was tun bei Schlafstörungen?**

Im Internet: [www.pzn-wiesloch.de/klinik/ap1](http://www.pzn-wiesloch.de/klinik/ap1)



Ein Unternehmen der **zfp** Gruppe Baden-Württemberg

11/031-08.15/V1/1000/PS

[www.pzn-wiesloch.de](http://www.pzn-wiesloch.de)



### Allgemeines

Das Phänomen des Schlafes beschäftigt die Menschen seit Beginn der Geschichtsschreibung und findet sich als wiederkehrendes Thema in Mystik, Philosophie, Kunst und Religion.

Das Wort „Schlaf“ ist altgermanischen Ursprungs, „schlafen“ bedeutet ursprünglich „schlapp werden“. Von den 8760 Stunden eines Jahres verbringt der Mensch nahezu 3000 mit schlafen - also ein Drittel seines Lebens.

### Definition Schlaf

Schlaf ist ein aktiver Erholungsvorgang der Stoffwechsellvorgänge im Gehirn. Er ist gekennzeichnet durch Bewusstseinsminderung bei jederzeitiger Erweckbarkeit durch Reize und Umstellung des Vegetativums (körperliche Funktionen).

### Wofür brauchen wir Schlaf?

- um uns erholt zu fühlen
- um leistungsfähig zu sein
- zum Entspannen
- für die Regeneration des Körpers
- für die Ausgeglichenheit
- für Sortierungsprozesse des Gehirns
- um belastbar für den Alltag zu sein

### Wie reagiert der Mensch auf zu wenig Schlaf?

- Konzentrationsdefizite
- Belastbarkeitsminderung
- geringere Leistungsfähigkeit
- höhere Reizbarkeit - Stimmungsschwankungen
- Unwohlsein
- eventuell körperliche Beschwerden (Kopfschmerzen)

### Schlafverlauf

Der Schlaf verläuft zyklenhaft in verschiedenen Phasen. So erfolgt nach dem Einschlafen der Leichtschlaf, dann der mitteltiefe Schlaf, hiernach der Tiefschlaf, welcher dann in einer REM-Phase mündet. In einer Nacht werden mehrere dieser Phasen durchlaufen. Der Tiefschlaf ist der so genannte „erholsame Schlaf“, wobei im REM-Schlaf (Rapid-Eye-Movement) geträumt wird.

### Schlafbedürfnis

Die Schlafdauer ist individuell und sehr unterschiedlich, so benötigt z.B. Herr „X“ nur vier Stunden, Herr „Y“ acht Stunden Schlaf, um voll leistungsfähig zu sein, obwohl beide gleich alt sind. Mit zunehmendem Alter ändert sich das Schlafbedürfnis und nimmt von der Dauer her ab.

### Ursachen von Schlafstörungen

- Nikotinkonsum
- Umweltbedingte Einflüsse (z.B. Lärm)
- Organische Ursachen (z.B. Diabetes, Depression)
- Psychoreaktive Ursachen (z.B. Stress, Ängste)
- Medikamentöse Ursachen (z.B. Diuretika)
- Genussmittel (z.B. Kaffee, koffeinhaltige Getränke)

### Therapie bei Schlafstörungen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Schlafstörungen zu behandeln. Es ist aber immer wichtig, vor der Behandlung Ursachen der Schlafstörung zu finden. Die häufigste Maßnahme, die Gabe von Schlafmitteln, ist immer mit Nebenwirkungen und Risiken verbunden.

- Medikamentöse Therapie
- Psychotherapeutische Verfahren (z.B. Progressive Muskelrelaxation)
- Verhaltensregeln zur Schlafhygiene

### Medikamentöse Therapie

Die medikamentöse Therapie besprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt auf Station, welcher Sie informiert und berät.

### Psychotherapeutische Verfahren

Zu den Entspannungsverfahren auf Station gehört die progressive Relaxation nach Jacobson (PMR, Entspannungstraining), welche regelmäßig durch eine geschulte Pflegefachkraft angeboten wird.

### Folgende Maßnahmen zur Schlafhygiene bieten wir an:

Die folgenden Verhaltensregeln sind hilfreich, um den Schlaf zu begünstigen. Jeder Mensch ist jedoch unterschiedlich, was bedeutet, dass nicht alle „Verhaltensregeln“ bei jedem schlaffördernd wirken. Um so wichtiger ist es daher, für sich selbst schlaffördernde Maßnahmen zu finden.

Die Maßnahmen sollten vor der Anwendung jedoch nochmals mit der Pflegefachkraft besprochen werden:

- Einhaltung des Tag-Nacht Rhythmus
- Gestaltung einer angenehmen Schlafumgebung
- Schlafrituale finden / praktizieren
- Auf Ernährung achten
- Schlaffördernden Tee / Getränke
- Entspannungsbäder / Waschungen
- Aromapflege
- Ausreichende Bewegung
- Entspannungstechniken
- Bei anhaltender Schlaflosigkeit „das Bett verlassen“
- Ermüdungslesen
- Keine gedankliche Fixierung auf den Schlaf
- Führen eines Schlafprotokolls
- Paradoxe Intention (versuchen die Augen offen zu halten)
- Gedankenstopp-Training
- Kognitive Fokussierung (an etwas Angenehmes denken)
- Schlafentzug