

Treffen:

Die neu gegründete Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Ein- und Durchschlafstörungen trifft sich **jeweils am 2. Donnerstag im Monat**, in den Räumen des Paritätischen Offenbach Frankfurter Straße 48, 2. Stock 63065 Offenbach am Main

Information und Kontakt:

Telefon: 069/82 41 62
oder über
Selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org

oder direkt bei der Initiatorin:
Gabriele Malik
Insomnie-off@web.de
0177/1576724



Treffen:
Der Paritätische Offenbach
Frankfurter Straße 48, 2. Stock
63065 Offenbach am Main

Die Räume sind in der Fußgängerzone.
Parkplätze befinden sich in der
Luisenstraße.
S-Bahn-Station Marktplatz

Selbsthilfegruppe für
Menschen mit chronischen
Ein- und Durchschlafstörungen



Müde...



Selbsthilfegruppe für
Menschen mit chronischen
Ein- und Durchschlafstörungen



Gefördert durch die AOK - Die Gesundheitskasse in Hessen

Wenn die heiße Milch mit Honig nicht mehr hilft ...

Schlafstörungen sind sehr häufig. Fast jeder kennt schlaflose Nächte in Problemsituationen. Manchmal bleibt aber die Schlafstörung „Insomnie“ bestehen und beeinträchtigt das Leben der Betroffenen. Das bedeutet oft massive Einschränkungen in der Alltagsbewältigung.

Wir möchten uns in einem geschützten und vertrauensvollen Rahmen darüber austauschen, wie wir mit den alltäglichen Anforderungen umgehen und unsere Lebensqualität verbessern können.

Die Teilnahme an den Gruppenabenden ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Themen der Gruppenabende

Maßnahmen der Schlafhygiene

- Regelmäßige Aufsteh- und Bettgehzeiten
- Das Bett nur zum Schlafen benutzen, nicht essen, nicht arbeiten
- Schlafrestriktion
- Schlaftagebuch
- Einschlafrituale

Teufelskreis Schlafstörung

- „Warum hört die Störung nicht von alleine auf?“
- „Warum kann ich nachts nicht schlafen, wenn ich abends vor dem Fernseher eingedöst bin?“

Ursachen von Schlafstörungen

Schlafmythen

Was passiert im Schlaflabor?

Vorstellung von Publikationen

Einladung von Fachleuten zu Vorträgen



**Unser gemeinsames Ziel:
Ausgeruht und erholt
den Tag beginnen!**

