

Selbsthilfegruppe Schlafstörungen

Du liegst du im Bett, willst schlafen, aber es geht nicht, weil du denkst und denkst und denkst. Die Angst vor einer weiteren schlaflosen Nacht macht sich breit, die Angst, wieder nicht ein- und durchschlafen zu können oder ständig aufzuwachen, ohne wieder einschlafen zu können.

Schlafprobleme haben viele Gesichter und zahlreiche Ursachen:

- Stress
- ungünstige Schlafgewohnheiten
- Depression und Ängste
- Medikamente
- hormonelle Störungen
- Schlafapnoe
- organische Krankheiten

Du bist mit Deinen Schlafproblemen nicht alleine!

Suchst Du regelmäßigen Austausch und Lösungen, dann bist Du in der Selbsthilfegruppe richtig.

Gemeinsam wollen wir uns Mut machen, gegenseitig unterstützen und weiter nach geeigneten Maßnahmen forschen. Natürlich werden wir den Blick auch auf die schönen Dinge des Lebens richten.

Weitere Informationen erhältst Du bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle oder per Email an die Gruppe: sheila-alexi@gmx.de



Bielefeld

Stapenhorststr. 5

33615 Bielefeld

Telefon: 0521 96 406 96

selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-bielefeld.de

Stand: Januar 2023