

Referat Kommunikation und Medien

Leitung:
Sigrid Wolff, Dipl.-Psychologin

Telefon: 06 21 / 17 03-1301, -1302, -1303
Telefax: 06 21 / 17 03-1305
E-Mail: sigrid.wolff@zi-mannheim.de
E-Mail: info@zi-mannheim.de
Internet: www.zi-mannheim.de

Pressemitteilung vom 22.04.2015

Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI): Neue Alpträumeprechstunde und neues Schlaftraining für Menschen mit Ein- und Durchschlafstörungen

Ein- und Durchschlafstörungen treten so häufig auf, dass man fast von einer Zivilisationskrankheit sprechen kann. Etwa zehn Prozent der Allgemeinbevölkerung sind davon betroffen. Das Schlaflabor am ZI arbeitet seit 1986 auf diesem Gebiet und bietet in der Schlafambulanz eine umfassende Diagnostik und Therapie der Schlafstörungen an. Neu ist das Angebot eines „Schlaftrainings“ für Menschen, die unter Ein- und Durchschlafstörungen leiden sowie eine Sprechstunde speziell für Menschen mit Alpträumen.

Das Thema Alpträume betrifft ungefähr fünf Prozent der Bevölkerung. Träume vom verfolgt werden, gelähmt sein, Verlust nahestehender Personen oder andere wiederkehrende Themen können sehr belastend sein, vor allem wenn die Träume einmal pro Woche oder häufiger auftreten.

Bei Schlafstörungen, die keine organische Ursache, wie beispielsweise das Syndrom der unruhigen Beine (Restless legs-Syndrom), haben oder im Rahmen einer psychischen Erkrankung wie der Depression auftreten, ist die kognitive Verhaltenstherapie die Methode der ersten Wahl zur langfristigen Besserung. Bei diesem „Schlaftraining“ wird über eigene Verhaltensmaßnahmen und eine veränderte Einstellungen zum Schlaf die eigene Schlaffähigkeit wieder gefördert. Hierzu gibt es seit diesem Jahr ein neues Behandlungsangebot am ZI. Das „Schlaftraining“ wird als Gruppentherapie für Gruppen von jeweils sechs bis acht Personen angeboten. Gerade eine Gruppentherapie hat viele Vorteile, da die betroffenen Personen ihre Erfahrung beim Erlernen dieser Techniken austauschen und sich gegenseitig motivieren können. Die Gruppen werden von einer erfahrenen Schlafmedizinerin geleitet und umfassen sechs Termine im Zeitraum von zwei Monaten. Die Effektivität dieser Kurzzeitbehandlung ist durch viele wissenschaftliche Studien nachgewiesen worden.

Da für das Problem der Alpträume bisher keine spezialisierten Angebote in der Metropolregion vorhanden waren, bietet das Schlaflabor ab sofort eine Alpträumeprechstunde an. Die Forschung der letzten Jahre hat gezeigt, dass es einfache und dennoch sehr wirksame Methoden gibt, Alpträume positiv zu beeinflussen. In der Sprechstunde wird abklärt, welche Ursachen die Alpträume haben könnten und eine Kurzintervention angeboten. Betroffene von Alpträumen und am Schlaftraining Interessierte können sich zwischen 8.30 Uhr und 15.30 Uhr in der Schlafambulanz unter der Telefonnummer 0621 1703-1783 anmelden.