



Wenn der Schlaf nicht kommen kann

Unser autonomes Nervensystem kann durch ein Trauma überreizt werden. Das bedeutet, dass die Erregungsniveaus chronisch hoch sind, so dass sie auslösen und schwerwiegende Auswirkungen auf den Körper haben. Der Körper braucht Beruhigung und Pflege, sonst hat der Körper nicht die Reserve an Energie, um bei der Heilung zu helfen. Und Schlaf ist ein wichtiger Vorläufer.

Modul

• Intervention

Kapitel

• PTBS und das Gehirn

Gruppengröße Dauer

• Einzelperson • mindestens 1 Stunde
• Kleingruppe

Stichwörter

Gehirn, Schlafroutine, verbesserter Schlaf, Trauma und Schlaf.

Ziele

Erkennen der ständigen Erregungs- und Schlafprobleme und daraus resultierendes Entwerfen eines neuen Schlaf- und Schlafplans. Reframing.

Teilnehmer

Die Aktivität kann einzeln oder in einer kleinen Gruppe von 7 bis 12 Teilnehmern durchgeführt werden.

Beschreibung

Meine zehn Dinge, die ich tun muss, wenn ich nicht schlafen kann.

Bevor Sie diese Strategie ausprobieren, denken Sie sich 10 Dinge aus, die Sie zu Hause nicht tun wollen, z.B. das Reinigen und Auftauen des Gefrierschranks, das Reinigen der Toilette, das Ausgleichen eines Scheckheftes oder ähnliches. Zwei Stunden vor dem Schlafengehen beginnen Sie, sich vorzubereiten - nehmen Sie ein warmes Bad oder eine Dusche, ziehen Sie sich Ihre Schlafkleidung an, stoppen Sie die Flüssigkeitsaufnahme. Machen Sie jetzt eine realistische Aktivität - lesen, stricken, sanfte Musik hören. Schauen Sie keine Fernsehsendungen oder Nachrichten. Sobald Sie im Bett sind, haben Sie 30 Minuten Zeit, um einzuschlafen. Sie können während dieser dreißig Minuten eine Entspannungsübung durchführen. Wenn Sie in 30 Minuten nicht schlafen, müssen Sie aufstehen und das erste auf Ihrer Liste machen.

Machen Sie Ihre Liste JETZT. Dies sind oft zehn Dinge, die man am wenigsten gerne tut. Es müssen Dinge sein, die Sie in Ihrem Haus tun können und die andere, die schlafen, nicht aufwecken können.

Also, die Nummer eins der zehn Dinge, die Sie tun müssen, muss die sein, die Sie am meisten

"hassen", Sie werden immer mit dieser anfangen, wenn Sie nicht schlafen können. Fahren Sie fort, die Dinge auf Ihrer Liste zu tun, bis Sie schlafen gehen und weiter schlafen. Jede Nacht, in der Sie nicht schlafen können, beginnen Sie wieder ganz oben auf der Liste. Auch wenn Sie Ihren Kühlschrank jede Nacht von fünf Nächten gereinigt haben, müssen Sie ihn in der sechsten Nacht wieder reinigen.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Material

Papier und Stift, Poster, Farbstifte

Methode

Verinnerlichung, erfahrungsorientiertes Lernen

Tipps für Trainer

-

Quelle (APA)

Angepasst von: Williams, M.B.; Poijula, S. (2016). *The PTSD Workbook, Third Edition*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Unterlagen

-

Lieferant

WIN (Wolfgang Eisenreich).



CC - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Wenn der Schlaf nicht kommen kann. Abgerufen am

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

<https://posttraumatic-integration.eu/>