



Wo bekommt man Hilfe?

Wenn Sie oder jemand aus Ihrem Umfeld wegen Schlafproblemen leiden, gibt es Hilfe:

- Hausärztin oder Hausarzt. Diese/r kann:
 - mit dem schlafmedizinischen Zentrum Solothurn Kontakt aufnehmen
 - eine psychologische Beratung empfehlen, bei der Sie über die eigenen Gefühle und Gedanken sprechen können

Wenn die Hausärztin oder der Hausarzt nicht erreichbar ist oder Sie keine Hausärztin/keinen Hausarzt haben:

- Viele Krankenkassen bieten 24 h medizinische Hotlines an.
- Online-Plattformen wie «OneDoc» erleichtern die Terminbuchung: **onedoc.ch**
- Psychische Krisen:
 - Die Dargebotene Hand: 143
 - Beratung und Hilfe Pro Juventute: 147
 - HelpLine «reden hilft – wir hören zu!»: 044 545 30 90
 - Notfall- und Krisenambulanz (NoKiA):
 - Solothurn: 032 627 11 11 (24h-Notfallnummer)
 - Olten: 062 311 52 10 (werktags 8–17 Uhr)
- Informationen zum Beispiel zu Gesundheit und Bewegung: **www.wie-gehts-dir.ch** und **www.hebsorg.ch**



Weitere Beratungsangebote im Kanton Solothurn:
so.ch/beratungsangebote

Im Auftrag des Kantons Solothurn

CARITAS Solothurn

Caritas Solothurn
Niklaus-Konradstrasse 18, 4500 Solothurn
Telefon: 032 621 81 75
E-Mail: info@caritas-solothurn.ch
www.caritas-solothurn.ch

 **KANTON solothurn**

Gesundheitsamt
Gesundheitsförderung & Prävention
Ambassadorsenhof
Riedholzplatz 3
4509 Solothurn
so.ch/praevention

Schlafprobleme?

Informationen und Tipps



Was ist eine Schlafstörung?

Eine Schlafstörung bedeutet: Eine Person kann nicht gut einschlafen, durchschlafen oder wacht am Morgen oft auf. Das kommt 3 x pro Woche vor und das Problem besteht schon länger als 3 Monate. Der Schlaf ist nicht erholsam oder anders als sonst.



Woran erkennt man eine Schlafstörung?

Mögliche Anzeichen sind:

- Sie schlafen schlecht ein
- Sie haben vor dem Einschlafen viele Gedanken im Kopf
- In der Nacht wachen Sie oft auf und können nicht mehr einschlafen
- Sie schnarchen
- Sie fühlen sich am Morgen nicht ausgeruht
- Am Tag sind Sie sehr müde
- Sie haben oft Kopfschmerzen
- Sie sind nervös oder schnell gereizt
- Sie können sich schlecht konzentrieren
- Sie vergessen Dinge oder machen Fehler

Wenn diese Probleme viele Nächte hintereinander auftreten, spricht man von einer Schlafstörung.



Warum hat man eine Schlafstörung?

Es gibt viele Gründe. Manche haben mit dem Körper, andere mit der Psyche zu tun.

Körperliche Gründe:

- Schmerzen
- Medikamente
- Alkohol oder Kaffee (Koffein)
- Rauchen (Nikotin)
- Schlafapnoe: man hört im Schlaf kurz auf zu atmen, der Körper bekommt zu wenig Luft
- Krankheiten
- Schichtarbeit: man schläft nicht immer zur gleichen Zeit

Psychische Gründe:

Psychisch bedeutet: Es geht um Gefühle und Gedanken wie:

- Stress oder Sorgen
- Ängste: man hat oft Angst, auch ohne Grund
- Depression: man ist oft traurig, hat keine Freude oder keine Kraft mehr



Was kann helfen?

Diese Tipps können helfen:

- Immer zur gleichen Zeit schlafen gehen und aufstehen
- Am Nachmittag und Abend keinen Kaffee trinken
- Keinen Alkohol trinken
- Nur leicht essen am Abend
- Nicht zu viel trinken vor dem Schlafen – eine Tasse Tee kann beruhigen
- Das Bett nur zum Schlafen benutzen – nicht zum Fernsehen oder Arbeiten
- Erst ins Bett gehen, wenn man wirklich müde ist
- Am Tag viel bewegen
- Am Abend ein ruhiges Programm machen, zum Beispiel
 - immer das Gleiche (Ritual), beispielsweise ruhige Musik hören
 - beruhigende Düfte im Schlafzimmer verbreiten
 - belastende Gedanken aufschreiben – dann kann man sie «weglegen»
- Vor dem Schlafen das Fenster 5 bis 10 Minuten öffnen
- Storen schliessen
- Am Tag nicht schlafen

Wenn Sie mehr als 3 Monate schlecht schlafen und es Sie belastet: Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt.