

Video-Selbsthilfegruppe im Aufbau

Schlafstörungen

- Kannst du abends nicht einschlafen? Lassen dich deine Gedanken nicht zur Ruhe kommen?
- Bist du nachaktiv und hast Mühe dich dem Rhythmus der Gesellschaft anzupassen?
- Ist dein Schlaf oberflächlich und du erwachst immer wieder?
- Plagen dich Alpträume und am Morgen fühlst du dich wie gerädert?
- Belastet dich der Gedanke an die bevorstehende Nacht bereits am Tag?



Dann bist du bei uns richtig!

Für Menschen, die an Schlafstörungen leiden, wird eine Selbsthilfegruppe aufgebaut. Diese trifft sich regelmässig per Video und auf Wunsch auch mal persönlich.

Wer nicht schlafen kann, wird längerfristig psychisch und körperlich krank. In unserer Selbsthilfegruppe möchten wir in vertrauensvoller Runde unsere Erfahrungen austauschen und uns gegenseitig unterstützen. Wir möchten gemeinsam Ideen entwickeln, um einen erholsamen Schlaf zu finden.

Weitere Auskünfte und Anmeldung:

Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden
041 210 34 44
mail@selbsthilfeluzern.ch
www.selbsthilfeluzern.ch

