



# Meine Entscheidungshilfe

## Was kann sich verbessern, was kann sich verschlechtern?

Mögliche Vorteile	Mögliche Nachteile
Tagsüber wacher	Schlechterer Schlaf
Bessere Konzentration	Kurzzeitig Nervosität/Verwirrtheit
Besseres Gleichgewicht	Kurzzeitig Schwitzen
Besseres Gedächtnis	
Weniger Medikamente	

## Meine Gewichtung/Bewertung

Dieser **Vorteil** würde mir am meisten bringen:

Dieser **Nachteil** wäre für mich am schlimmsten:

## Bin ich jetzt bereit für eine Reduktion/das Absetzen?

- Ja     Nein, weil:
  Ich habe zu wenig Informationen.
- Ich brauche mehr Zeit, um darüber nachzudenken.
- Ich möchte mich erst noch mit einer Person meines Vertrauens besprechen.
- Anderes: .....  
 .....

## Meine Entscheidung

- Ich möchte mein Schlaf-/Beruhigungsmittel stufenweise absetzen.
- Ich möchte mein Schlaf-/Beruhigungsmittel in reduzierter Dosis weiternehmen.
- Ich möchte mein Schlaf-/Beruhigungsmittel unverändert weiternehmen.

## Was kann ich selbst für einen gesunden Schlaf ausprobieren?

### Ich probiere:

- Jeden Tag (auch am Wochenende) etwa zur selben Zeit ins Bett gehen und aufstehen.
- Auf mein Mittags- oder Nachmittagsschläfchen verzichten oder auf eine halbe Stunde begrenzen.
- Den Fernseher ausschalten, wenn ich mich beim Fernsehen schläfrig fühle.
- Meinen Schlafbereich nur fürs Schlafen reservieren und dort eine beruhigende Atmosphäre schaffen.
- Abend- und Einschlafrituale anwenden (z. B. Lesen, entspannende Musik hören, etc.).
- Mich nicht selbst unter Druck setzen, wenn meine Schlafdauer weniger als 6 Stunden beträgt, solange ich tagsüber nicht müde und erschöpft bin.
- Die schlaflose Zeit im Bett als Ruhezeit für meinen Körper ansehen.
- Entspannungstechniken trainieren, z. B. Yoga, Atemübungen, Autogenes Training, etc. (Fachperson fragen).
- Körperlich aktiv sein, ausser abends.
- Auf Koffein, Alkohol oder Nikotin am Abend möglichst verzichten.
- Dinge, die mich beschäftigen, auf eine Liste schreiben, sie können bis zum nächsten Tag warten.
- 1–2 Stunden vor dem Zubettgehen keine grösseren Mengen trinken/essen.

### Als erstes möchte ich folgendes ausprobieren:

.....

.....

.....

.....

