

Eine Veranstaltungsreihe für eine bessere Nachtruhe

Schlaf ist nicht nur ein unverzichtbarer Teil unseres täglichen Lebens, sondern auch ein entscheidender Faktor für unser persönliches Wohlbefinden.

Untersuchungen zeigen, dass unser Schlafverhalten einen bedeutenden Einfluss auf die psychische Gesundheit hat. Die Wochen des gesunden Schlafs bieten eine Vielzahl von Vorträgen für verschiedene Zielgruppen. Erfahren Sie, wie ausreichender Schlaf nicht nur Ihre körperliche und physische Gesundheit beeinflusst, sondern auch Ihre kognitive Leistungsfähigkeit steigern kann.

Tauchen Sie ein in spannende Fakten über Schlafzyklen, Schlafstörungen und bewährte Methoden für eine bessere Nachtruhe.



Anmeldung

Zur besseren Planbarkeit bitten wir um eine unverbindliche Anmeldung unter:

www.main-spessart.de/gesundheitsregionplus

oder telefonisch unter der 09353 793-1217.

Kurzentschlossene können auch ohne Anmeldung zu den Präsenz-Veranstaltungen kommen.

Die Zugangsdaten für Online-Veranstaltungen erhalten Sie direkt nach der Anmeldung.

Direkt zur Anmeldung:



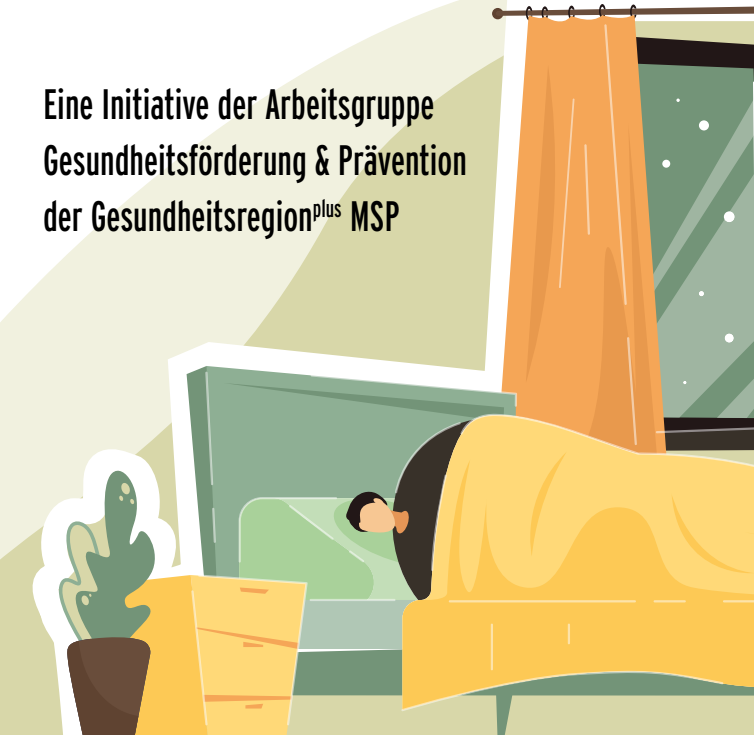
Kontakt

Landratsamt Main-Spessart
Marktplatz 8
97753 Karlstadt
www.main-spessart.de

Die Wochen des gesunden Schlafs

MAIN-SPESSART

Eine Initiative der Arbeitsgruppe
Gesundheitsförderung & Prävention
der Gesundheitsregion^{plus} MSP



Wir laden Sie herzlich dazu ein, an folgenden kostenfreien Vorträgen teilzunehmen:

► Erholsamer Schlaf?!

Die Bedeutung des Schlafes auf unsere Gesundheit

Referent: Tobias Stolle, Psychologischer Psychotherapeut

27.02.2024 um 18 Uhr | Kreuzkloster: Theresia-Scherer-Saal, Kreuzstraße 3, 97737 Gemünden

In der Veranstaltung werden aus psychologischer Sicht Zusammenhänge zwischen Schlaf und Gesundheit erläutert, die Hintergründe von Schlafstörungen beleuchtet sowie Impulse zu einer guten Schlafhygiene an die Hand gegeben. Der Referent rundet den Vortrag mit praktischen Einblicken aus dem Repertoire verhaltenstherapeutischer Behandlungsmöglichkeiten bei Ein- und Durchschlafstörungen ab.

Nach dem Vortrag können sich die Teilnehmenden bei einem Stand der Pronova BKK über Unterstützungsmöglichkeiten informieren und Informationsmaterialien mitnehmen.

► Gesunder Schlaf für unsere Klein(st)en - Wissenswertes zum kindlichen Schlaf von 0 bis 6 Jahre

Referent: Constanze Friedl, Dipl. Sozialpädagogin

29.02.2024 um 20 Uhr | Onlinevortrag

Warum schlafen wir? Wie lange sollten Kinder schlafen? Welche Schlafrituale erleichtern das Einschlafen und zu Bett gehen? Wir betrachten an diesem Abend den kindlichen Schlaf und beschäftigen uns mit praxisnahen Tipps, wie wir eine gute Schlafumgebung schaffen und unsere Kinder beim Ein- und Durchschlafen unterstützen können.

► Pflegende(r) Angehörige(r) - gut schlafen trotz herausfordernder Lebensphase

Referent: Stefanie Heßdörfer, Sozial- und Quartiersmanagerin

04.03.2024 um 15 Uhr | Mehrgenerationenhaus Binsfeld, Untere Dorfstraße 20, 97405 Arnstein

Die Pflege eines Angehörigen bringt Herausforderungen mit sich. Für die eigene Gesundheit ist ausreichender Schlaf wichtig. Der Vortrag liefert praktische Tipps zur Schlafverbesserung, betont die Selbstfürsorge und stellt Unterstützungsmöglichkeiten für Pflegende vor.

► Gesunder Schlaf - Was tun bei Schnarchen oder Atemaussetzern?

Referent: PD Dr. med. Philipp Schendzielorz, Oberarzt, HNO-Universitätsklinik Würzburg

06.03.2024 um 18 Uhr | BRK-Raum, Johann-Schöner-Straße 63, 97753 Karlstadt

Der Vortrag erklärt, was gesunder Schlaf ist. Es werden weitverbreitete Probleme des gestörten Schlafs, darunter Ein- und Durchschlafprobleme, Schnarchen und Atemaussetzer behandelt. Zudem werden Behandlungsansätze und Hilfsmittel zur Therapie der Schlafstörung vorgestellt, um eine verbesserte Schlafqualität zu ermöglichen und damit erholt in den Tag zu starten.

► Entspanntes Schlafen durch Stressmanagement (Kurzworkshop)

Referent: Dipl.- Psych. Sema Dogan-Büttner, Psychologische Psychotherapeutin, Stressmanagement-Coach; Schlaf-Coach; Hypnotherapeutin

12.03.2024 um 17 Uhr | Lehrsaaal Rotes Kreuz, zum Sommerberg 2, 97816 Lohr

Die wesentlichen Inhalte des Kurzworkshops sind eine Einführung in die Schlafregulation, Psychoedukatives Wissen über Schlafstadien, Schlafprobleme und psychi-

sche Schlafkrankheiten. Weiterhin lernen Sie den Einfluss von emotionalem sowie kognitivem Stress auf den Schlaf- Wachrhythmus kennen. Im dritten Schritt werden Stressmanagement Techniken zur Verbesserung des Schlafes durch Förderung von den Trias der Stresskompetenz (instrumentelle, mentale und regenerative Stresskompetenz) dargestellt. Alle Inhalte werden durch aktive Übungen und Checklisten begleitet.

Begrenzte Teilnehmendenzahl, Anmeldung erforderlich.

► Schlaf im Kindes- und Jugendalter (ca. 6-16 Jahre)

Referent: Dr. rer. nat. Beatrice Dankworth, Psychologische Beraterin

14.03.2024 um 20 Uhr | Onlinevortrag

Ausreichend Schlaf spielt für die schulische Leistung eine wichtige Rolle. Der Vortrag beinhaltet Informationen über das altersabhängige Schlafbedürfnis und Schlafverhalten und gibt einen Überblick über typische Schlafprobleme im Kindes- und Jugendalter. Problemlösungsstrategien sowie praktische Tipps für eine förderliche Schlafumgebung werden besprochen. Auch der Einfluss von Mediennutzung auf die Schlafqualität wird betrachtet.

► Entspannt schlafen trotz Schichtarbeit

Referent: Annabell Rodermann, B.Sc. Psychologie

19.03.2024 um 19 Uhr | Onlinevortrag

Störungen beim Ein- und Durchschlafen, Früherwachen oder eine schlechte Schlafqualität sind insbesondere bei Schichtarbeit vermehrt festzustellen und stellen ein erhöhtes Gesundheitsrisiko dar. Der Vortrag zeigt, wie man die Schlafsituation positiv beeinflussen kann.