

Einladung

zur Vortragsveranstaltung

Gesunder Schlaf Teil IV.

Was tun bei Ein- und Durchschlafstörungen?

Donnerstag, 8. Juni 2017
18.00 Uhr

Rathaus Mainz, Ratssaal
Jockel-Fuchs-Platz 1

Sehr geehrte Damen und Herren,

wenn Sie die im Einleitungstext angesprochenen Themen bewegen, dann laden wir Sie herzlich zu dieser Veranstaltung ein.

Michael Ebling
Oberbürgermeister

Kurt Merkator
Sozial- und Gesundheitsdezernent

Daniel Volksheimer
Regionaldirektor IKK Südwest

Thema

Was tun bei Ein- und Durchschlafstörungen?

Die Funktionen des Schlafes sind vielfältig: die körperliche Erholung wie auch die Verarbeitung von Eindrücken und das Verfestigen von Gedächtnisinhalten sind auf den Schlaf angewiesen. Doch was passiert, wenn der Schlaf und damit seine Funktionen gestört sind? Was für Effekte hat es, wenn wir nicht mehr gut einschlafen können oder nachts immer wieder wach werden, ohne wieder weiterschlafen zu können?

Diese Form der Schlafstörung wird **Insomnie** genannt und mehr als 6% der Bevölkerung in Deutschland leiden unter dieser Art der Schlafstörung, die damit die häufigste Störung unseres Schlafes darstellt. Oft gibt es konkrete Auslöser dafür und nicht selten löst sich die Störung des Schlafes von alleine auf, wenn die Ursache dafür verschwindet. Öfter aber passiert es, dass dennoch die Probleme mit dem schlechten Schlafen nicht mehr weggehen und immer mehr chronifizieren.

Welche Möglichkeiten haben dann Betroffene? Welche speziellen Therapieformen gibt es bei Insomnie?

Herr Markus B. Specht ist Diplom-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut, Somnologe (DGSM) und leitender Psychologe des interdisziplinären Zentrums für Schlafmedizin und Heimbeatmung in Hofheim.

Seit mehr als 10 Jahren beschäftigt er sich mit der Diagnose und der Therapie von Schlafstörungen, sowohl auf klinischer Ebene, als auch in der Forschung. Inhalte seines Vortrags reichen von der Vermittlung von grundlegendem Wissen über den Schlaf und seine Störungen bis hin zu konkreten Methoden und Hilfestellungen bei Ein- und Durchschlafstörungen.

Programm

18.00 Uhr **Begrüßung**
Claus Hensel
Leiter des Amtes für soziale Leistungen

18.15 Uhr **Vortrag**
Was tun bei Ein- und Durchschlafstörungen?
Markus B. Specht
Dipl. Psychologe und Psych. Psychotherapeut
Somnologe (DGSM) und leitender Psychologe
des interdisziplinären Zentrums für Schlafmedizin
und Heimbeatmung in Hofheim.

ca. 20 Uhr Ende der Veranstaltung

Infostand:
■ **Schlafapnoe Selbsthilfe Mainz und Umgebung e. V.**

Weitere Informationen

**Aktuelle Infos zu den Veranstaltungen
der Stelle für Gesundheitsförderung unter:**

www.mainz.de

Kooperationspartner und Hinweise

Kooperationspartner der Veranstaltung:

- IKK Südwest
- LZG Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.
- Schlafapnoe Selbsthilfe Mainz und Umgebung e.V.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Rückfragen an:

Dorothee Borngässer
Stelle für Gesundheitsförderung
der Landeshauptstadt Mainz
Telefon 06131 - 12 30 19

Veranstaltungsort:

Das Rathaus der Stadt Mainz, Rheinstraße 1, erreichen Sie mit den Buslinien 28, 54 55, 56, 57, 58, 60, 61, 70, 71, 73, 90, 91 (Haltestelle Rheingoldhalle/Rathaus) sowie 6, 6A, 9 (Haltestelle Brückenplatz/Schlossstor).

Kostenpflichtige Parkmöglichkeiten in der Rathaustiefgarage

„Die Menschen mit Schlafstörungen sind meistens vor Überraschungen gefeit. Ein böses Erwachen setzt immer einen guten Schlaf voraus.“

© Willy Meurer
(*1934), deutsch-kanadischer Kaufmann,
Aphoristiker und Publizist, M.H.R.
(Member of the Human Race), Toronto



Landeshauptstadt
Mainz



Vortragsreihe

www.mainz.de

Gesunder Schlaf

Teil VI.

Was tun bei Ein- und Durchschlafstörungen?

Donnerstag, 8. Juni 2017

18.00 Uhr

Rathaus Mainz, Jockel-Fuchs-Platz 1

Mitglied
im Gesunde
Städte-Netzwerk



Landeshauptstadt
Mainz

Einladung und Information

Dezernat für Soziales, Kinder,
Jugend, Schule und Gesundheit
Amt für soziale Leistungen -
Stelle für Gesundheitsförderung
Hauptamt | Öffentlichkeitsarbeit

Tel 06131 - 12 30 19
Fax 06131 - 12 23 48

dorothee.borngaesser@stadt.mainz.de

Gestaltung:
designATELIER Vatter-Balzar AGD

Druck: Hausdruckerei
der Landeshauptstadt Mainz

