

Ein Nachmittag für den Schlaf

Schlaf und seine Bedeutung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit stehen im Mittelpunkt einer Informations- und Fortbildungsveranstaltung an der Universität Würzburg. Vier Vorträge und eine Reihe von Informations- und Aktionsständen beschäftigen sich mit dem Thema.



Erstmals widmet sich der Arbeitskreis Suchthilfe der Universität Würzburg in seiner jährlichen Informations- und Fortbildungsveranstaltung dem Thema Schlaf. Anscheinend ein sehr populäres Thema: Fast 24 Millionen Treffer liefert die Suchmaschine Google, wenn man den Begriff „Schlaf“ in die Suchmaske eintippt. Immerhin 3,5 Millionen sind es zum Thema „Schlafstörung“.

Doch was hat unser Schlaf mit Sucht oder Suchtmittelkonsum zu tun? „Einige Medikamente, die bei Schlaf- und anderen psychischen Störungen verabreicht werden, haben nachgewiesenermaßen ein Abhängigkeitspotenzial. Weniger bekannt ist, dass man besser einschläft, wenn man Alkohol getrunken hat, die Schlafqualität sich aber spürbar verschlechtert. Man schläft weniger tief, ist damit anfälliger für Störungen ist und wacht häufiger auf“, sagt Katja Beck-Doßler, Leiterin des Arbeitskreises Suchthilfe.

Unter dem Titel „**Schlaf und seine Bedeutung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit**“ stellen Wissenschaftler und Experten im Rahmen der Veranstaltung neue Erkenntnisse rund um den Schlaf vor.

Das Programm

Am Institut für Psychologie ist das Thema Schlaf in der Abteilung Interventionspsychologie ein wichtiges Forschungsthema. Von dort kommen zwei Referentinnen aus der Arbeitsgruppe von Professor Andrea Kübler. Karolin Roeser geht in ihrem Vortrag „**Chronobiologie und ihre Implikationen für die Leistungsfähigkeit in Schule und Arbeitswelt**“ der Frage nach, wie sich unsere sogenannte Innere Uhr mit ihrem Tag-Nacht-Rhythmus auf unsere Leistungsfähigkeit und Anfälligkeit für Sucht auswirkt.

Drei Programme zur Behandlung von Schlafstörungen, die in der Abteilung von Andrea Kübler durchgeführt werden, stellt Dr. Barbara Schwerdtle in ihrem Vortrag „**Schlafstörungen im Kindes- und Jugendalter – Ursachen, Auswirkungen und Behandlungsmöglichkeiten**“ vor. An einem Stand im Foyer der Neubaukirche liegen dazu Informationen aus und eine Mitarbeiterin des Instituts steht für Fragen bereit.

Als externe Referentin konnten die Organisatoren die Privatdozentin Dr. Angelika Schlarb aus Tübingen gewinnen, mit denen sie schon mehrere gemeinsame Forschungsprojekte verwirklicht haben. Ihre Ausführungen mit dem Titel „**Gesunder Schlaf – Voraussetzungen und Risikofaktoren**“ geben Hinweise, wie jeder selbst zu einem guten Schlaf beitragen kann, welche Faktoren Schlafqualität mindern und wie Schlaf und Sucht zusammenhängen. Angelika Schlarb gehört zu den führenden deut-

schen Forscherinnen, die sich mit der Therapie von Schlafstörungen und deren Begleiterscheinungen, wie Leistungsabfall in Schule und Beruf und höhere Suchtgefährdung, beschäftigen.

Ein weiterer ausgewiesener Experte, Professor Dieter Riemann von der Universität Freiburg, erläutert in seinem Vortrag „**Schlafstörungen bei Erwachsenen – Vorkommen und Behandlung**“, wie verbreitet Schlafstörungen sind und welche Behandlungsmöglichkeiten sich bieten.

[!\[\]\(0f848bbd71cef6b345273b16f905912a_img.jpg\) Das ausführliche Programm \(Flyer, PDF\)](#)

Im Foyer der Neubaukirche können sich Besucher an weiteren Informations- und Aktionsständen zu den Themen Stressbewältigung und Burnout-Prävention informieren. An einem Büchertisch gibt es die dazu passende Literatur.

Die Veranstaltung, die der Arbeitskreis Suchthilfe der Julius-Maximilians-Universität Würzburg in Kooperation mit der Bayerischen Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen (BAS) organisiert hat, findet am **Donnerstag, 27. Juni, von 14:00 bis 17:30 Uhr** in der Neubaukirche, Domerschulstraße 16, in Würzburg statt und ist offen für alle Interessierten. Die Teilnahme ist kostenlos; um Anmeldung wird gebeten unter:

T: (0931) 31-82020 oder per E-Mail: [!\[\]\(de95854c7ee024cfadc48187bbb781b2_img.jpg\) suchtberatung@uni-wuerzburg.de](mailto:suchtberatung@uni-wuerzburg.de)