

„Schlafstörungen“

Ursachen, Symptome, Selbsthilfemöglichkeiten

Frauen schlafen schlechter als Männer und sind in der Lebensmitte stärker von Schlafstörungen betroffen. Die Ursachen sind vielfältig und beeinträchtigen das Wohlbefinden maßgeblich. Die gesundheitlichen Folgen sind gravierend. Es besteht ein erhöhtes Risiko für Angststörungen, Depressionen, Übergewicht, Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Schlaganfälle.

Im Rahmen des Vortrages erläutert Frau Cornelia Lesser (Dipl.-Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin) die verschiedenen Formen von Schlafstörungen und deren Ursachen. Die spezifischen Schlafprobleme von Frauen im Zusammenhang mit Menstruation und Schwangerschaft, vor und nach den Wechseljahren und in Verbindung mit Depressionen werden thematisiert.

Wann: Donnerstag, 07.03.2024 ◦ 18:00 Uhr

Wo: Video-Vortrag

Wir bitten um Anmeldungen per E-Mail: info@fsg-sh.de.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 06.03.2024 ◦ 12:00 Uhr.

In den beiden Gruppentreffen werden die Inhalte des Vortrages vertieft und Möglichkeiten der Selbsthilfe konkretisiert.

Wann: Dienstag, 12.03. & 26.03.2024 ◦ 18:00 – 19:30 Uhr

Wo: Frauen Sucht Gesundheit e.V.,

Holtenauer Straße 127, 24118 Kiel

Wir bitten um Anmeldungen per E-Mail: info@fsg-sh.de.

Anmeldeschluss: Montag, 11.03.2024 ◦ 12:00 Uhr.

Die Teilnahme an dem Videovortrag sowie dem Gruppenangebot sind kostenfrei, wir freuen uns über eine Spende zur Unterstützung unserer Arbeit!

Evangelische Bank e.V. ◦ IBAN: DE71 5206 0410 0006 4337 07 ◦ BIC: GENODEF1EK1