



# Webinar



## Schlaf in Krisenzeiten

Mi 03.03.21 ▪ 09:00–12:00

### Inhalt

Die Corona-Pandemie hat nahezu alle Lebensabläufe in unserer Gesellschaft verändert. Neben Angst haben vor allem Zukunftssorgen und vermehrter Stress aufgrund veränderter Lebensbedingungen deutlich zugenommen, beides sind schlechte Voraussetzungen für guten und erholsamen Schlaf. Ist guter Schlaf in so einer Krise überhaupt möglich?

In diesem Webinar werden Lösungen aufgezeigt, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und etablierten verhaltenstherapeutischen Methoden basieren.

### Ablauf

Bitte loggen Sie sich 15 Minuten vor Webinarbegrüßung ein, um sicherzustellen, dass Bild und Ton einwandfrei übertragen werden!

**09:00–09:05** Begrüßung, Test der Technik und Kommunikations-„Spielregeln“, Überblick über das Webinar

#### 09:05–09:30 Was ist Schlaf?

- ▶ Biologie des Schlafes
- ▶ Gesetze der Schlaf-Wach-Regulation
- ▶ Folgen von Schlafmangel

**PD Dr. Tatjana Crönlein**

#### 09:30–10:00 Faktoren, die den Schlaf beeinflussen

- ▶ Körperliche Ursachen für gestörten Schlaf
- ▶ Schlaf und Psyche
- ▶ Schlaf unter Extrembedingungen

**PD Dr. Tatjana Crönlein**

**10:00–10:15** Pause

#### 10:15–10:45 Stress und Schlaf

- ▶ Was ist Stress?
- ▶ Zusammenhang zwischen Stress und Schlaf
- ▶ Fallbeispiele

**PD Dr. Tatjana Crönlein**

#### 10:45–11:15 Exkurs: Gibt es das „Schichtarbeiter-syndrom“ überhaupt?

- ▶ Irrwege von Schichtarbeitsforschung und Arbeitswissenschaft
- ▶ Krank durch Nacht- und Schichtarbeit?
- ▶ Was taugen arbeitswissenschaftliche Empfehlungen zur Schichtplangestaltung?

**Julia Leydecker**

#### 11:15–12:00 Schlafmanagement in der Krise

- ▶ Verhaltenstherapeutische Methoden bei Schlafstörungen
- ▶ Methoden der Stressbewältigung
- ▶ Transferübungen für den Alltag

**PD Dr. Tatjana Crönlein**

### Referenten



**PD Dr. Tatjana Crönlein**  
Schlafmedizinisches Zentrum der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie am Bezirksklinikum Regensburg



**Julia Leydecker**



# ANMELDUNG

Fax 030/8 03 91 33

## Schlaf in Krisenzeiten

Mittwoch, 03.03.21

## Anmeldebestätigung

Die Anmeldebestätigung und Rechnung erhalten Sie zeitnah per E-Mail.

Das Webinar findet mit dem Tool GoToMeeting statt. Den Link für die Teilnahme sowie die weiteren Teilnahmeinformationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

## Teilnahmebedingungen

Die Teilnahmegebühr beträgt € 290 (zzgl. MwSt).

Die Rücknahme von Anmeldungen zum Webinar ist jederzeit kostenfrei möglich

Vorname

Name

Funktion

Telefon

Firmenname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Ihre E-Mail-Adresse

Datum/Unterschrift