SOZIALVERBAND VdK BAYERN

Zukunft braucht Menschlichkeit.

Ortsverband Lindenhardt

Ohjeh, ich kann nicht schlafen!

Häufige Schlafstörungen und was man dagegen tun kann (und sollte).



Obwohl Schlafstörungen in der Allgemeinbevölkerung – egal ob jung oder älter – sehr weit verbreitet sind, werden sie von Betroffenen oft nicht als behandelbar wahrgenommen. Die häufigsten Schlafstörungen, d.h. Schlaflosigkeit, Restless Legs Syndrom (nächtliche unruhige Beine), Schlafapnoe (nächtliche Atemaussetzer) und Alpträume werden in diesem Vortrag aus psychologischer und schlafmedizinischer Sicht vorgestellt.

Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin (und neuerdings VDK-Vorstandsmitglied) Beate Klofat erklärt in ihrem Vortrag, was sich hinter diesen Schlafstörungen verbirgt, woran man sie erkennt, wie sie entstehen, welche modernen psychotherapeutischen und schlafmedizinischen Behandlungsansätze es gibt und vor allem: was Betroffene selbst dagegen tun können.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit zur Diskussion und Fragen zu stellen.

Termin: Samstag, 14. November 2026 um 14:30 Uhr

Ort: Gasthaus Lindwurm (Thomas Weigel),
Marktstr. 11, 95473 Lindenhardt

Eintritt: **frei**

Platzreservierung erwünscht:
per E-Mail an: ov-lindenhardt@vdk.de
oder telefonisch bzw. per WhatsApp unter 0175-9049249