

Gut schlafen – ein (Wunsch)-Traum. Wer kennt das eigentlich nicht? Wann braucht man aber Hilfe und was kann ich selbst tun?

25 Prozent der deutschen Bevölkerung leidet unter Schlafstörungen. Die Ursachen dafür sind vielfältig; über 80 verschiedene Schlafstörungen sind nämlich anerkannt.

Neben körperlichen Ursachen wie z. B. dem Schlafapnoesyndrom sind Schlafprobleme häufig ein wichtiger Hinweis auf eine behandlungsbedürftige psychische Erkrankung.

Ein länger anhaltendes Schlafdefizit stellt zugleich ein nachgewiesenes Risiko für die körperliche und psychische Gesundheit dar.

Es führt zu einer steigenden Häufigkeit von Herz-/Kreislaufkrankungen und -risiken, aber auch zu einer Entwicklung von Depression oder Suchtproblemen.

Die heutige „rund-um-die-Uhr-Gesellschaft“ ist eine wichtige Ursache für einen schlechten Schlaf.

Eine umfassende Abklärung der Schlafprobleme ist somit wichtig, bevor die richtigen, notwendigen therapeutischen Maßnahmen veranlasst werden können.

Seit 2007 bietet das „Steinfurter Bündnis gegen Depression e.V.“ eine jährliche Informationsveranstaltung im Herbst an, in der Betroffene, Angehörige und Interessierte über verschiedene psychische Erkrankungen informiert werden.

Ziel ist, die unterschiedlichsten Krankheitsbilder zu erklären und damit eine immer breiter werdende Akzeptanz und Verständnis in der Bevölkerung zu erreichen.

Wir laden Sie herzlich ein, sich mit Experten und Betroffenen auszutauschen!

Freundliche Grüße

Landrat Dr. Klaus Effing

Schirmherr des „Steinfurter Bündnis gegen Depression e.V.“

Dr. Christos Chrysanthou

Vorsitzender des „Steinfurter Bündnis gegen Depression e.V.“

**Datum: Mittwoch, 2. November 2016**

**Zeit: 18:00 Uhr,**

**Ort: Stroetmanns Fabrik  
Friedrichstraße 2  
48282 Emsdetten**

Die Teilnahme ist kostenlos, ein kleiner Imbiss wird gereicht.

Bitte melden Sie sich bis zum 28. Oktober 2016 im Sekretariat des Vereinsvorsitzenden Dr. Chrysanthou an:  
Telefon 05481 12-212  
oder E-Mail: [a.lier@lwl.org](mailto:a.lier@lwl.org)

Da sich der Verein ausschließlich durch Spenden finanziert, sind wir sehr dankbar für Ihre Unterstützung!

Spendenkonto des Steinfurter Bündnis:  
VR-Bank Kreis Steinfurt eG  
IBAN-Nr. DE 27 4036 1906 0204 4453 10  
BIC GENODEM1IBB

# PROGRAMM

18:00 - 19:00 Uhr

Begrüßung

Franz-Josef Konermann

„Steinfurter Bündnis gegen Depression e.V.“

Bericht über die bisherigen Aktivitäten des

„Steinfurter Bündnis gegen Depression e.V.“

Grußwort

Landrat Dr. Klaus Effing

Schirmherr

Einführung in das Thema:

Gut Schlafen - ein (Wunsch)-Traum

Dr. Christos Chrysanthou

Vorsitzender des „Steinfurter Bündnis gegen

Depression e.V.“

Live-Gespräch mit einer oder einem Betroffenen

und Frau Dr. Ridder-Schaphorn

19:00 - 20:00 Uhr

World-Café zu den Themen:

Gut schlafen - ein (Wunsch)-Traum

Frage 1: Was raubt mir den Schlaf?

Frage 2: Was kann mir helfen?

Die Moderation des World-Cafés

übernimmt Dr. Anke Bösenberg,

Stellvertretende Vorsitzende des „Steinfurter

Bündnis gegen Depression e.V.“,

Gesundheitsamt Steinfurt, Psychiatrie-

Koordinatorin.

Franz-Josef Konermann, Schatzmeister des

„Steinfurter Bündnis gegen Depression e.V.“,

moderiert die Veranstaltung.

20:15 Uhr

Bei einem kleinen Imbiss haben Sie die

Möglichkeit zum Gedankenaustausch.

## EINLADUNG

zu einer Informations-Veranstaltung

zum Thema

### Gut schlafen Ein (Wunsch)-Traum

**Mittwoch, 2. November 2016**

**18:00 Uhr in Stroetmanns Fabrik**

**Friedrichstr. 2, 48282 Emsdetten**

steinfurter  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**

[www.buendnis-depression.de/steinfurt](http://www.buendnis-depression.de/steinfurt)