

Verarbeiten von Traumata im Schlaf

VORTRAGSREIHE Psychologin spricht am Freitag über die Rolle von Träumen

DARMSTADT (ine). „Schlaf trägt dazu bei, dass wir Stress besser bewältigen können, dass wir stressresistenter werden“, sagt die Psychologin Dr. Ursula Voss. Dies klappe allerdings nur, wenn man ausreichend schläft. Welche Rolle der Schlaf spielt, um Traumata bewältigen zu können, darüber hält Ursula Voss in dieser Woche am Freitag, 21. April ab 19 Uhr, einen Vortrag im Justus-Liebig-Haus.

Wie kommt man zur Ruhe? Das ist eine Frage, die viele Menschen beschäftigt. Etwa sechs bis zehn Prozent der Deutschen leiden unter Schlafstörungen. Die gemeinsame Veranstaltungsreihe von Caritas, Software AG und ECHO, die am 18. Januar begonnen hat, setzt sich mit den Folgen auseinander und gibt Tipps. Ziel ist, zu informieren und eine gesundheitspolitische Debatte anzustoßen. Der Vortrag von Ursula Voss ist der vierte und letzte Teil der Reihe. Wie die Psychologin erklären wird, kommt bei der Verarbeitung von traumatischen Erlebnissen dem Traumschlaf eine ganz besondere Bedeutung zu.

Rastlosigkeit beherrschendes Thema

Wie wichtig Schlaf ist, wissen auch die Mitarbeiter des Caritas-Krisendienstes Südhessen. „Chronischer Schlafmangel und Rastlosigkeit sind bei den Menschen, die wir betreuen, ein beherrschendes Thema“, sagt Bastian Ripper, Initiator der Vortragsreihe und Vorstandsreferent beim Caritasverband.

– Anzeige –



uhland.de

Am Sandacker 17
64295 Darmstadt



Beginn des Vortrags am Freitag, 21. April, ist um 19 Uhr, um 18 Uhr ist Einlass. Veranstaltungsort ist das Justus-Liebig-Haus, Große Bachgasse 1. Karten gibt es an der Abendkasse und im Vorverkauf im Darmstadt-Shop Luisencenter, Luisenplatz 5 (06151-134535, Montag bis Freitag 10 bis 18 Uhr, Samstag bis 16 Uhr) und im ECHO, Berliner Allee 65, Montag bis Donnerstag 9 bis 17 Uhr, Freitag bis 16 Uhr. Eine Karte kostet zuzüglich einem Euro Vorverkaufsgebühr zehn Euro, acht Euro für ECHO-Abonnenten und fünf Euro für Berechtigte der Darmstädter Teilhabecard (die Teilhabecard muss mit Ausweis vorgezeigt werden).