



Schlafmangel im Straßenverkehr doppelt so tödlich wie Alkohol

Prägnanter Vortrag von Schlafexperten Dr. Hans-Günter Weeß in Darmstadt zum Auftakt der neuen Schlafforschungs-Vortragsreihe des Caritas-Krisendienst Südhessen

Wer kennt sie nicht, die großformatigen Anzeigen der Straßenverkehrsbehörden: Don't drink and drive! Spots im Fernsehen, Kino, Anzeigen in Magazinen – kaum jemand der diese Botschaften im Verlauf einer Woche nicht vor Augen bekommt.

Doch: Durch die Folgen von Schlafmangel werden jährlich im deutschen Straßenverkehr mehr als doppelt so viele Menschen (tödlich) verletzt, als durch die Folgen von Alkohol. Wer kennt eine Kampagne die dazu auffordert, sich nur Ausgeschlafen hinter das Lenkrad zu setzen? Niemand.

Im Gegenteil: Berufskraftfahrer müssen ihre Ruhezeiten in der Regel in erbärmlichen, engen, stickigen und im Sommer überhitzten Kojen ihrer Fahrzeuge verbringen. An erholsamen Schlaf ist da kaum zu denken. Darüber zu sprechen ist aber nicht angesagt, ginge es doch um sehr viel Geld zu Lasten der Spediteure, wenn man, um in diesem Beispiel zu bleiben, die Bedingungen von LKW-Fahrern ver-

bessern wollte. So akzeptiert die Gesellschaft stillschweigend jede Woche mehrere Todesopfer und Schwerverletzte auf bundesdeutschen Straßen. Tödliche Normalität.

Bei Alkohol ist das einfacher: Da wird das Problem zur Privatsache erklärt und somit individualisiert. Somit aber auch entpolitisiert.



In einem prägnanten, faktenreichen aber stets auch augenzwinkernden Vortrag begeisterte Dr. Hans-Günter Weeß von der Akademie für Schlafmedizin (AfS), Leiter des Schlafzentrum im Pflazklinikum und Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin, Ende Januar 2018 die knapp über 60 Zuhörerinnen im Darmstädter Justus-Liebig-Haus.

Sicherlich wären an diesem Abend auch noch mehr Menschen dem spannenden Vortrag gefolgt, wenn

der Deutsche Fußballbund nicht vor einigen Wochen das Fußball-Lokalderby zwischen Darmstadt 98 und dem 1.FC Kaiserslautern nicht just zeitgleich datiert hätte. 17.000 Menschen im Stadion und zeitgleich ein WM-Spiel der Deutschen Handball-Nationalmannschaft als Liveübertragung im Fernsehen waren dann aber anscheinend doch eine attraktive Alternative.

Ein- und Durchschlafstörungen stellen eine häufige und weitverbreitete Erkrankung dar. 6% der Deutschen leiden an behandlungsbedürftigen Ein- und Durchschlafstörungen. Wesentliche Ursachen sind neben organischen Erkrankungen, Fehlverhaltensweisen und Medikamentennebenwirkungen ein erhöhtes Stresserleben. Eine wesentliche Ursache für Schlafstörungen ist in unserer 24 Stunden Non-Stop Gesellschaft die Schichtarbeit. Nahezu jeder 6. in Deutschland arbeitet in Schicht und schichtnahen Diensten. Schlafstörungen führen zu psychosoziale Einschränkungen, einem reduzierten Leistungsvermögen am Arbeitsplatz und emotionaler Instabilität (Depressionen, Burnout). Vermehrte Gesundheitsrisiken sind häufige Folgen. Unbehandelte und chronische Schlafstörungen bergen ein höheres Risiko für Herz-

kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und psychische Störungen. Vermehrte Arztkontakte, Kuraufenthalte und eine erhöhte Anzahl an Krankschreibungen sind wissenschaftlich gesichert.

In der dem Vortrag folgenden Fragerunde berichteten einige Schichtarbeiter aus Krankenhäusern, Pflegediensten und Polizei von ihren persönlichen Schlafproblematiken in diesem Zusammenhang. Hier wurde auch deutlich, dass die jeweiligen Arbeitgeber ihrer Fürsorgepflicht für die Gesundheit ihrer MitarbeiterInnen viel stärker als bisher gerecht werden müssen. Dr. Hans-Günter Weeß stellte anhand von Studienergebnissen eine Reihe ganz pragmatischer Sofort-Maßnahmen vor, deren Umsetzung zu mindestens eine teilweise Abschwächung der negativen Folgen von dauerhafter Schichtarbeit haben könnte.

Literaturtipp: Dr. Hans-Günter Weeß: Die schlaflose Gesellschaft, Schattauer-Verlag, 19,99€.

(br)

Pirelli Deutschland und Caritas kooperieren
Caritas-Krisendienst Südhessen hilft Mitarbeitern in psychischen Notlagen



Die Pirelli Deutschland GmbH, Breuberg, und der Caritasverband Darmstadt e.V. haben einen Kooperationsvertrag unterzeichnet. Deren Nutznießer sind die Beschäftigten des Reifenherstellers. Seit dem 01. Januar 2018 können

Pirelli-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich in einer psychisch belastenden Lebenssituation befinden, auch die umfassenden Angebote des Caritas Krisendienstes Südhessen nutzen. Dazu gehören ein Krisen- und Notfalltelefon, das an 365 Tagen rund um die Uhr mit Fachleuten besetzt ist, sowie die Möglichkeit, sich in psycho-sozialen Sprechstunden kompetent beraten und helfen zu lassen.



„Nicht nur die körperliche Gesundheit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter liegt uns sehr am Herzen, sondern auch ihr psychisches und soziales Wohlbefinden“, betont Sabine Weichel, Gesundheitsmanagement Pirelli Deutschland. „Das kann durch zahlreiche Einflüsse erheblich aus dem Gleichgewicht geraten, seien es Konflikte in der Partnerschaft, Sorgen um einen Angehörigen, ein Trauerfall oder hohe Schulden. Die Kooperation mit dem Krisendienst der Caritas soll sicherstellen, dass Beschäftigte von Pirelli Deutschland im Falle einer herausfordernden, psychisch belastenden Lebenssituation schnell und unkompliziert fachkundige Hilfe erhalten. Nicht zuletzt, um mögliche Anzeichen einer psychischen Erkrankung frühzeitig zu erkennen und behandeln zu lassen, bevor sie chronisch wird. Der Caritas-Krisendienst Südhessen berät und begleitet derzeit mehrere hundert Menschen in der Stadt Darmstadt und den Landkreisen Darmstadt-Dieburg, Bergstraße und Odenwaldkreis in psychischen Krisensituationen. Dies

geschieht in einem dem sozialen Netzwerkgedanken verpflichteten Beratungskonzept (Netzwerktherapie/Offener Dialog). „Dazu betreiben wir ein jederzeit erreichbares ambulantes sozialpsychiatrisches Angebot an 24 Stunden zu 365 Tagen im Jahr“, sagt Stefanie Rhein, Direktorin der Caritasverband Darmstadt e.V. „Dem Netzwerk sind 29 niedergelassene Fachärzte für Psychiatrie als Kooperationsärzte beigetreten, die auch abends, am Wochenende und Feiertagen eine hochwertige fachärztliche Versorgung sicherstellen“, so Bastian Ripper vom Caritas-Krisendienst Südhessen.

Der Caritas-Krisendienst unterstützt mehrere weitere Unternehmen in Südhessen in psychosozialen Fragestellungen durch seine Krisenhotline, Seminare für Mitarbeiter und Führungskräfte oder die Beratung von Beratern, wie beispielsweise Betriebsräte.



Derzeit arbeiten Pirelli Deutschland und der Caritasverband Darmstadt mit Krankenkassen an der Entwicklung weiterer Angebote, die eine frühzeitige Intervention bei psychischen Erkrankungen ermöglichen sollen.

(br)

HERAUSGEBER
Gemeindepsychiatrie INFO:
 Caritasverband Darmstadt e. V.
 Heinrichstraße 32 a, 64283 Darmstadt
 Tel. 06151 999 133

Verantwortlich: Stefanie Rhein

Texte: Bastian Ripper (br),

Layout: Andrea Celest Schwaak

Druck: Caritas-Druckerei, Griesheim

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier



Streitgespräch zum Thema Neuroleptika in der Psychiatrie – 2. Veranstaltung der Darmstädter Psychiatrie Impulse bei erneut vollem Theater im Pädagog

Neuroleptika in der Psychiatrie – Fluch oder Segen? Unter diesem Titel lud der Caritasverband Darmstadt e.V. Ende Januar 2018 zwei namhafte Experten zum Streitgespräch: Prof. Dr. Thomas Wobrock, Chefarzt des Zentrums für seelische Gesundheit in Groß-Umstadt und Dr. Volkmar Aderhold vom Institut für Sozialpsychiatrie der Universität Greifswald.



Die Psychiatrie-Impulse haben sich zum Ziel gesetzt, das psychiatrische Hilfesystem in ärztlicher wie gemeindepsychiatrischer Hinsicht fachlich kritisch zu hinterfragen. Den Beginn der Veranstaltung markierten zwei prägnante Statements von Prof. Dr. Wobrock und Dr. Aderhold, in denen sie aus medizinischer Sicht die Risiken und Chancen der ärztlichen Psychopharmaka-Therapie abwägten.

Insbesondere bei schweren psychischen Erkrankungen wie Schizophrenie oder schizoaffektiven Psychosen ist die antipsychotische Medikation (Neuroleptikagabe) im klinischen Alltag immer noch die Hauptsäule der Behandlung. Dabei unterstützen Neuroleptika die nötigen psychosozialen und psychotherapeutischen Hilfen, ersetzen diese aber nicht. Neben der als positiv betrachteten antipsychotischen Wirkung führen Neuroleptika, insbesondere bei hoher Dosierung, auch zu Nebenwirkungen wie z. B.: unwillkürliche Bewegungen, Übergewicht, Diabetes, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Speichelfluss, Mundtrockenheit, Bewe-

gungsunruhe, sexuellen Störungen und anderen unerwünschten Arzneimittelwirkungen.

Mit dieser Fragestellung hat sich intensiv der Psychiater Dr. Volkmar Aderhold auseinandergesetzt. Nach dem Motto: „viel hilft viel“ werden seiner Meinung nach oft sehr hohe Dosen Neuroleptika zur Behandlung eingesetzt. Dr. Aderhold kommt unter Berufung auf verschiedene Studien zum Schluss, dass bei geringeren Dosen, als allgemein empfohlen, bereits maximale antipsychotische Wirkung erreicht wird. Als problematisch wegen der unüberschaubaren Neben- und Wechselwirkungen sieht Dr. Aderhold auch die gängige Polypharmazie, also die Behandlung eines Symptoms mit zwei oder mehreren Medikamenten. Eine andere Meinung vertritt hierzu Prof. Dr. Thomas Wobrock.



Er sagte, dass eine verantwortungsvolle, in der Dosierung auf das klinische Zustandsbild abgestimmte Gabe von Antipsychotika (Neuroleptika) schon seit längerem gelebte Praxis in den psychiatrischen Kliniken und bei den niedergelassenen Fachärzten für Psychiatrie sei. Pharmakologische Maßnahmen wie die Einnahme von Antipsychotika seien ein nicht wegzudenkendes Mittel der klinischen Intervention, insbesondere in der Akutphase der Erkrankung, ggf. auch in Kombination mit angstlösenden Medikamenten. Durch Antipsychotika werde häufig eine rasche Besserung der psychischen Symptome erreicht, was oft

erst eine weitergehende psychotherapeutische Arbeit und das Annehmen von psychosozialen Hilfen ermögliche.

Die weit über 100 ZuhörerInnen im vollen Theater im Pädagog hatten in der Pause der Veranstaltung die Möglichkeit, auf ausliegenden Blanko-Bierdeckeln Fragen an die Referenten zu formulieren. Hiervon wurde rege Gebrauch gemacht, welches viele spannende und kritische Fragestellungen zur Folge hatte, die wahrscheinlich in dieser Art niemals offen gestellt worden wären und dem Verlauf der Debatte inspirierende Würze verliehen.

Der Abend endete mit verbliebenen Gästen zum gemeinsamen Bier an der Theatertheke, bei dem beide Kontrahenten vielleicht mehr inhaltliche Übereinstimmungen feststellten, als vorher zu prognostizieren war.

Fortsetzung folgt!
(br)

Schlaf, Schlafmangel und eine rast- und taktlose Gesellschaft

Nonstop arbeiten und leben
Welche Folgen hat Schichtarbeit für unsere Gesundheit?
Mittwoch, 24. Januar 2018, 19 Uhr
Dr. Hans-Gunter Weert, Akademie für Schlafmedizin (AFS), Leiter Schlafzentrum Pfläzchen, Vorstandmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafmedizin

Was hält unsere Kinder wach?
Zu Risiken und Nebenwirkungen von Smartphone & Co. für die kindliche Entwicklung
Donnerstag, 22. Februar 2018, 19 Uhr
Dr. Michael Wittenhoff, Kinder- und Jugendpsychiater, Psychiatrie und Bekanntheit: Autor mehrerer Fachbücher

Hilft das richtige Licht gegen Schlafprobleme?
Neueste Erkenntnisse der Lichtforschung für Gesundheit, Wohlbefinden und guten Schlaf
Donnerstag, 15. März 2018, 19 Uhr
Oliver Seiler, Fraunhofer-Institut für Arbeitswissenschaft und Organisation Stuttgart, Designer und Ingenieur mit Licht-Hobby. Der zweifache Innovations-Preisträger wagt sich auf dem Menschen zugunsten Behaltens-hergeben und unterrichtet an diesem Ort das Thema Licht & Farbe.

Schlafstörungen bei Erwerbstätigen
Jeder Zehnte arbeitet übermüdet oder erschöpft – Forschungsergebnisse und Behandlungsmöglichkeiten
Mittwoch, 18. April 2018, 19 Uhr
Dr. Jörg Marschall, Projektleiter Arbeitswelt & Demografie, IGES-Institut Berlin, Autor des renommierten Gesundheitsreport 2017 zu Schlafstörungen

Karten gibt es für 10 Euro*
Aber: Abendsklasse: 12,- Euro*
buntes ECKO-Campus-Konzept
Abend 19:00-21:00 Uhr
Mi, Do, Fr, Sa, So, 18. bis 20. April und am
Gemeinsam: 19. April
Lehrstuhl: 19:00-21:00 Uhr
Mi, Do, Fr, Sa, So, 18. bis 20. April

Einlass an allen Vortragstagen ab 18 Uhr.
Justus-Liebig-Haus, Darmstadt, Große Bachgasse 2

Schlafstörungen bei Erwerbstätigen - Jeder Zehnte arbeitet übermüdet oder erschöpft – Forschungsergebnisse und Behandlungsmöglichkeiten

Dr. Jörg Marschall, Projektleiter Arbeitswelt & Demografie, IGES-Institut Berlin

18. April 2018, 19:00 Uhr, Justus-Liebig-Haus Darmstadt



Gemeindepshychiatrisches Zentrum Darmstadt
 Wilhelminenplatz 7, 64283 Darmstadt
 Tel: 0 61 51 - 60 96 0
 gpz@caritas-darmstadt.de



Gemeindepshychiatrisches Zentrum Schweizerhaus
 Mühlthalstraße 35, 64297 Darmstadt
 Tel: 0 61 51 - 10 10 8 0
 schweizerhaus@caritas-darmstadt.de



Gemeindepshychiatrisches Zentrum Dieburg
 Aschaffener Str. 21a, 64807 Dieburg
 Tel: 0 60 71 - 61 81 10
 gpz@caritas-dieburg.de



Caritasbüro Pfungstadt
 Waldstraße 39, 64319 Pfungstadt
 Tel: 0 61 57 - 40 10
 gpz.pfungstadt@caritas-darmstadt.de



Wohnheim Haus Elim
 Alte Darmstädter Straße 9
 64367 Mühlthal-Trautheim
 Tel: 0 61 51 - 60 660 0
 haus.elim@caritas-darmstadt.de



Gemeindepshychiatrisches Zentrum Viernheim
 Kettelerstraße 2, 68519 Viernheim
 Tel: 0 62 04 - 92 96 40
 gpz-ried.vie@caritas-bergstrasse.de



Caritaszentrum im Kulturbahnhof Weiterstadt
 Bahnhofstr.2, 64331 Weiterstadt
 Tel: 0 61 50 - 80 930 0
 gpz.weiterstadt@caritas-darmstadt.de



Gemeindepshychiatrisches Zentrum Bergstraße-Ried
 Neue Schulstr. 16, 68623 Lampertheim
 Tel: 0 62 06 - 59 23 2
 gpz-ried@caritas-bergstrasse.de



Gemeindepshychiatrisches Zentrum Reinheim
 Darmstädter Straße 55, 64354 Reinheim
 Tel: 0 61 62 - 80 98 50
 gpz.reinheim@caritas-dieburg.de



Caritas Zentrum Franziskushaus
 Klostersgasse 5 a, 64625 Bensheim
 Tel: 0 62 51 - 8 54 25 0
 franziskushaus@caritas-bergstrasse.de



Caritasbüro Ober-Ramstadt
 Bachgasse 7, 64372 Ober-Ramstadt
 Tel: 0 61 54 - 57 06 964
 j.helm@caritas-dieburg.de



Gemeindepshychiatrisches Zentrum Griesheim
 Wilhelm-Leuschner-Straße 101,
 64347 Griesheim
 Tel: 0 61 55 - 86 83 77 0
 gpz.griesheim@caritas-darmstadt.de



Caritas Krisendienst Südhessen
 Sturzstraße 9, 64285 Darmstadt
 Tel: 0 61 51 - 50 12 360
 koordinierungsstelle@caritas-darmstadt.de



Caritas-Büro Babenhausen
 Fahrstr. 28, 64832 Babenhausen
 Tel: 0 60 73 - 60 49 622



Café Klostersgarten
 Klostersgasse 5 a, 64625 Bensheim
 Tel: 0 62 51 - 85 425 260
 franziskushaus@caritas-bergstrasse.de



Hotel-Restaurant Karolinger Hof
 Lindenstraße 14, 64653 Lorsch
 Tel: 0 62 51 - 17 520 0
 info@karolinger-hof.de



Bistro D42
 Dieburger Straße 42, 64287 Darmstadt
 Tel: 0 61 51 - 96 11 99
 D42@caritas-darmstadt.de



Sturzstraße 37
 64285 Darmstadt
 Tel: 0 61 51 - 27 87 299
 gpz@caritas-darmstadt.de



Wilhelminenplatz 7
 64283 Darmstadt
 Tel: 0 61 51 - 60 96 0
 gpz@caritas-darmstadt.de

Babenhausen: jeden 2. und 4. Montag im Monat von 11:30 – 13:30 Uhr, Beratungsladen der Stadt Babenhausen, Bürgermeister-Rühl-Str. 6

Darmstadt Innenstadt: Mittwochs von 14:00 – 16:00 Uhr im GPZ Darmstadt, Wilhelminenplatz 7

Darmstadt Eberstadt: Montags von 10:00 – 12:00 Uhr im GPZ Schweizerhaus, Mühlthalstr. 35

Ober-Ramstadt: Dienstags von 13:30 bis 15:30 Uhr im GPZ Ober-Ramstadt, Bachgasse 7

Pfungstadt: Freitags von 10:00 – 12:00 Uhr im Caritas-Büro, Waldstr. 39

Weiterstadt: Mittwochs von 14:00 – 16:00 Uhr im Caritas-Büro, Darmstädter Str. 40 im Medienschiiff

Arbeits- und Zuverdienstprojekte

Offene Sprechstunden der Gemeindepsychiatrie