Nachbericht

„Schlaf und Umwelt“

Jahrestagung 2021 der ÖGSM – Österreichische Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung

Am 18. und 19. Juni 2021 fand die Jahrestagung der ÖGSM aufgrund der Covid-19-Maßnahmen erstmals „komplett virtuell“ statt. 185 Teilnehmerinnen und Teilnehmer nahmen an dieser Online-Fortbildung über Schlafmedizin teil.

Das Programm im Detail

Der erste Tag startete mit einer Sitzung über Parasomnien. Darin wurde neben Somniloquie, dem Sprechen im Schlaf und RBD (REM-Sleep-Behaviour-Disorder) auch die Möglichkeiten des Schlafcoachings in der Psychotherapie diskutiert. Danach wurden technische Überlegungen zu Schlafstadienbestimmung und Nervus hypoglossus-Stimulation besprochen. Der Tag klang mit der ersten virtuellen Generalversammlung der Gesellschaft aus.

Tag zwei begann mit dem Thema Narkolepsie, danach wurden dem Thema Schlaf und Umwelt breiter Raum gegeben. **Manuel Schabus** von der Uni Salzburg konnte berichten, dass sich Kinder und Jugendliche seit März 2020

weniger bewegten, weniger Tageslicht sahen und sich mehr mit Bildschirmen beschäftigten. Weiters zeigte sich neben mehr Zeit im Bett unregelmäßigere Schlafzeiten und insgesamt eine schlechtere Schlafqualität. In einem weiteren Vortrag zeigte die Salzburger Arbeitsgruppe, dass es für den Schlaf nicht förderlich ist, das Handy anstatt eines Buches mit ins Bett zu nehmen.

Neurologie und Telemedizin in der Schlafmedizin waren abgehandelt, als zu guter Letzt auch eine Sitzung zum Thema Kinderschlaf abgehalten wurde.

Caroline Guyer aus Zürich beschrieb, wie mit Rhythmisierung und einfachen Verhaltensänderungen ruhigere Nächte für Eltern erreicht werden können. Selbständiges Einschlafen spielt im „Zürcher 3-Stufen-Konzept“ eine zentrale Rolle.

Reinhold Kerbl aus Leoben beschrieb die Auswirkungen der Pandemie und ihrer Maßnahmen auf den Schlaf von Kindern und Jugendlichen. Es zeigte sich, dass Kinder während der „Lockdowns“ später ins Bett gingen,

aber auch länger schlafen konnten. Schlechtere Schlafqualität konnte in Studien schon ab dem Säuglingsalter nachgewiesen werden und wird mit einem höheren „Stresslevel“ der Betreuenden erklärt.

Weitere Erfahrungen betreffend Auswirkungen auf den Schlaf von Kindern aus der Pandemie-Zeit wurden von **Osman Ipsiroglu** aus Vancouver und **Kathrin Bothe** aus Salzburg berichtet.

Zuletzt wurde von **Kerstin Hödlmoser** aus Salzburg ein Gesundheitsförderungsprojekt der ÖGK und der Universität Salzburg vorgestellt, in welchem Schülerinnen und Schüler sowie Pädagoginnen und Pädagogen für die Wichtigkeit des qualitativvollen Schlafes sensibilisiert werden sollen und Schlafhygiene altersgerecht an Jugendliche herangebracht werden soll.

Eine gelungene virtuelle Premiere

Zusammenfassend gelang es den Organisatoren eine spannende, informative Veranstaltung mit hochkarätigen Vortragenden zusammenzustellen, dies wurde auch mit einer bemerkenswerten Anmeldezahl honoriert. Die Vorfreude auf nicht-virtuelle Fortbildungsveranstaltungen mit persönlichem Austausch und Gesellschaftsprogramm bleibt bestehen.

Hinweis des Verlags. Der Verlag bleibt in Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutsadressen neutral.

Paediatr. Paedolog. 2021 · 56:308
<https://doi.org/10.1007/s00608-021-00947-w>

© Springer-Verlag GmbH Austria, ein Teil von Springer Nature 2021

▲ Dr. Rainer Popovic (links), Präsident der Gesellschaft, im Gespräch mit Vorstandsmitglied Dr. Michael Saletu; beide: Organisatoren der Jahrestagung 2021

Bericht: Dr. Werner Sauseng, Kumberg, Österreich
 Quelle: 29. Jahrestagung der Österreichischen Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung, 18.–19. Juni 2021; virtuelle Tagung

© W. Sauseng