

Betriebliche Gesundheitsangebote zur Förderung von Schlaf, Gesundheit und Leistungsvermögen:

Stressfrei durch Tag und Nacht

In der Nacht gesund schlafen und am Tage gut mit Belastungen umgehen können

Zielgruppen:
Mitarbeiter mit Schichtarbeit
Mitarbeiter in Normalschicht
Führungskräfte



Veranstalter:



Dr. Hans-Günter Weeß
Akademie für Schlafmedizin (AfS)
Leiter Schlafzentrum Pfalzkrlinikum
Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für
Schlafforschung und Schlafmedizin
Helmbachstraße 130
76829 Landau
www.ak-schlafmedizin.de

Wer wir sind und was wir tun

Unser Handeln und Tun basiert auf einer langjährigen klinischen und wissenschaftlichen Praxis, ist nicht „angelesen“: Dr. Hans-Günter Weeß gilt als einer der führenden Schlafexperten in Deutschland. Seine Lehr- und auch populärwissenschaftlichen Sachbücher finden eine weite Verbreitung.

Die Akademie für Schlafmedizin (AFS) führt seit 20 Jahren schlafmedizinische Fortbildungen für Ärzte, Psychologen, Psychotherapeuten, Pflegekräfte, MTAs und andere Assistenzberufe der Medizin durch. Wir sind eine Gruppe von Ärzten und Psychologen, welche eine hohe Kompetenz und Erfahrung in der klinischen und wissenschaftlichen Schlafmedizin und vor allem auch in der Behandlung von Schlafstörungen hat. Wir arbeiten überwiegend in Schlafzentren und Hochschulen und haben somnologische Zusatzqualifikationen. Vor diesem Hintergrund haben wir uns auch auf die Prävention und Therapie von Schlafstörungen in der Arbeitswelt spezialisiert. Denn Unternehmen haben Anspruch auf ausgeschlafene und leistungsfähige Mitarbeiter. Dr. Hans-Günter Weeß wird auf der Focus Ärzteliste TOP-Mediziner Schlafmedizin seit 2019 geführt.

Schlaf und Arbeitswelt

Ein- und Durchschlafstörungen stellen eine häufige und weitverbreitete Erkrankung dar. Nach einer vor kurzem veröffentlichten Studie der DAK klagen mehr als 80% der Erwerbstätigen zwischen 35 und 65 Lebensjahren über Schlafprobleme. Überdurchschnittlich hoch ist der Anteil der Schlecht-Schläfer unter den Berufstätigen mit unregelmäßigen Arbeitszeiten und bei Schichtarbeit, so eine aktuelle Studie der Techniker Krankenkasse. 40 Prozent der Befragten im Schichtdienst beklagten eine schlechte Schlafqualität und immerhin die Hälfte davon hat weniger als 5 Stunden Schlaf. Besonders bei Früh und Nachtschichten ist der Schlaf zu stark verkürzt und hat negative Auswirkungen auf die Produktivität am Arbeitsplatz. 6% der Bundesdeutschen leiden gar an behandlungsbedürftigen Schlafstörungen. Je nach Studie können zwischen 1,1 und 1,9 Millionen Bundesdeutsche nicht mehr ohne Schlafmittel schlafen, sind an diese gewöhnt.

Für ein wirtschaftlich erfolgreiches Unternehmen sind ausgeschlafene Mitarbeiter die Voraussetzung. Wer nicht ausreichend schläft hat ein erhöhtes Risiko für Unfälle am Arbeitsplatz und im Straßenverkehr, ist weiterhin weniger kreativ und produktiv. Studien belegen einen wirtschaftlichen Schaden bei Schlafmangel infolge Absentismus und Präsentismus von 1,6 Prozent des Bruttosozialproduktes Deutschlands. Dies entspricht knapp 60 Milliarden Euro jährlich. **Der aktuelle Gesundheitsreport der Barmer GEK mit dem Schwerpunkt „Schlafstörungen“ zeigt, dass Mitarbeiter bei Erkrankungen mit begleitenden Schlafstörungen durchschnittlich 58 AU Tage aufweisen, wohingegen Mitarbeiter mit Erkrankungen ohne Schlafstörungen durchschnittlich nur 20 AU Tage aufweisen. Damit führen Schlafstörungen bei Erkrankungen zu einer 2,8fach längeren Erkrankungsdauer.** Gesunder Schlaf fördert aber nicht nur das Leistungsvermögen am Arbeitsplatz, sondern auch die Gesundheit: Schlafmangel und Schlafstörungen erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen (Diabetes) und psychische Störungen (Burnout, Depressionen), häufige Ursachen für Frühberentungen.

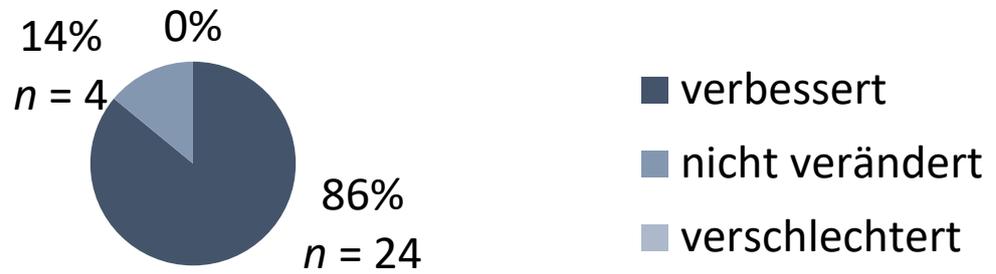
Vermehrte Arztkontakte, Kuraufenthalte und eine erhöhte Anzahl an Krankschreibungen infolge Schlafstörungen sind wissenschaftlich gesichert. Sowohl die Techniker Kasse als auch aktuelle arbeitsmedizinische Empfehlungen sprechen sich für betriebliche Präventionsangebote zum Thema Schlaf aus.

Eine wesentliche Ursache für chronische Schlafstörungen sind ein erhöhtes Stresserleben am Tage und in der Nacht. Die kognitive Verhaltenstherapie der Insomnie (KVT-I) gilt nach der aktuellen AWMF-Leitlinie Insomnie der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) aufgrund ihrer kausalen Wirkung als First-line-Therapie der Insomnie. Medikamentöse Therapiestrategien mit Hypnotika stellen einen symptomatischen Therapieansatz mit hohem Abhängigkeitspotenzial dar und werden aus diesem Grunde nur noch bei akuten Störungen für eine kurzfristige Einnahme bis zum Wirken der KVT-I empfohlen.

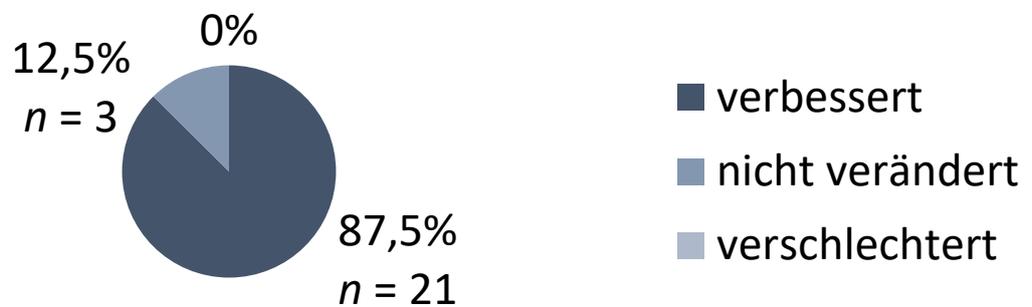
Alle nachfolgend dargestellten präventiven und therapeutischen Angebote der Akademie für Schlafmedizin beinhalten evidenzbasierte Methoden der KVT-I.

Evaluation des Schlafvermögens nach der Teilnahme an einem 2-tägigen Intensivseminar für gesunden Schlaf und Stressmanagement bei der Firma Daimler in Wörth. Die Evaluation zeigt, dass die betriebliche Gesundheitsmaßnahme zu einer nachhaltigen Verbesserung des Schlaf- und Leistungsvermögens der Teilnehmer geführt hat. Die Effekte waren auch nach 6 Monaten noch stabil. :

nach 3 Monaten:



nach 6 Monaten:



Ausgeschlafen und fit, trotz Stress am Arbeitsplatz: Ein betriebliches Gesundheitsseminar für Mitarbeiter in Normalschicht (1 Tag, 2 Tage als Intensivseminar)

Im Rahmen dieses 1-tägigen Seminars erlernen die Teilnehmer anhand evidenzbasierter, selbstwirksamer kognitiv-verhaltenstherapeutischer Techniken Schlafstörungen zu bewältigen. Diese Seminare werden am Interdisziplinären Schlafzentrum des Pfalzlinikums in Klingenstein bereits seit vielen Jahren bei Patienten mit Schlafstörungen erfolgreich angewandt. Studien (siehe Literaturverzeichnis) belegen die hohe Wirksamkeit dieser Gruppenangebote, welche pharmakologischen Methoden mit Hypnotika oder sekundären Schlafmitteln aufgrund ihrer Nachhaltigkeit deutlich überlegen sind. Bei wissenschaftlichen Befragungen zur Wirksamkeit der Seminare berichten die Teilnehmer bis zu 4 Jahre nach der Seminarteilnahme von einer deutlich verkürzten Einschlafphase, weniger nächtlichen Wachzeiten, längerer Nachtschlafzeit, Verzicht oder zumindest Reduktion von Schlafmitteln, verbesserter Lebensqualität und einem gesteigerten Leistungsvermögen am Tage.

Einen typischen Ablauf eines Seminars über 1 Tag entnehmen Sie bitte der Anlage. Die Seminare werden jeweils nach den individuellen betrieblichen Bedürfnissen konzipiert.

Alle angebotenen Maßnahmen können wissenschaftlich hinsichtlich ihrer Wirksamkeit evaluiert werden. Die gewonnenen Daten können für interne Zwecke, Marketingkonzepte oder auch Präsentationen auf einschlägigen wissenschaftlichen Tagungen Verwendung finden (Primär- bis Tertiärprävention).

Betriebliche Präventionskurse für Schichtarbeiter: Ausgeschlafen und fit trotz Schichtarbeit (1 Tag; 2 Tage als Intensivseminar)

Schichtarbeit führt bei vielen Personen zu nachhaltigen Gesundheitsbeeinträchtigungen. Magen-Darm-Erkrankungen, psychische Störungen, Leistungseinschränkungen und vor allem Schlafstörungen stellen die häufigsten Beschwerdebilder dar. Viele Schichtarbeiter streben aus diesem Grunde aus der Schichtarbeit.

Im Rahmen der betrieblichen Präventionsseminare lernen Schichtarbeiter anhand evidenzbasierter verhaltenstherapeutischer und verhaltensmedizinischer Methoden selbstwirksame Techniken zum Umgang mit den Belastungen bei Schichtarbeit kennen.

Wissenschaftliche Evaluationen bereits seit 2016 durchgeführter Seminare in der Daimler Niederlassung in Würth für die Standorte Würth und Germersheim zeigen eine signifikante Reduzierung der Belastung durch Schichtarbeit. Im Einzelnen kann ein signifikant verbessertes Schlafvermögen, dies insbesondere bei den als besonders belastend erlebten Früh- und Nachtschichten dokumentiert werden. In der Folge berichteten die Mitarbeiter von einem verbesserten Leistungsvermögen am Tage, einem reduziertem Stresserleben und einer erhöhten Akzeptanz der Schichtarbeit (Primär- bis Tertiärprävention).

Kurzzeit-Intensivworkshops gesunder Schlaf für Normal- und Wechselschicht (2 bis 4 Std.)

Kurzzeitinterventionen werden sowohl für Mitarbeiter in Normalschicht, Schichtarbeit als auch für Führungskräfte angeboten. Die zeitliche Dauer wird mit Ihren spezifischen Bedürfnissen im Unternehmen abgestimmt. In Abhängigkeit vom gewünschten Intensitätsgrad können Workshops mit einer Dauer von 90 Minuten bis zu 4 Stunden angeboten werden. Ein Standardangebot umfasst 2 Stunden.

Im Rahmen der Intensivworkshops werden den Teilnehmern selbstwirksame Strategien für erholsamen Schlaf vermittelt. Diese umfassen sowohl psychoedukative Aspekte (Schlafhygiene) als auch schlafförderliche und schlafstörende innere Haltungen und Einstellungen (Grübelneigung, Entpflichtung, Sorgen über die Schlaflosigkeit, psychovegetative Entspannung).

Für Schichtarbeiter werden zusätzlich schichtspezifische schlafförderliche Verhaltenstechniken und innere Haltungen gemeinsam entwickelt (Primär- bis Tertiärprävention).

Kurzzeit-Intensivworkshops können mehrmals täglich angeboten werden. Sie sind besonders für Gesundheitstage und Gesundheitswochen geeignet, auch in Kombination mit nachfolgend beschriebenen Gesundheitsvorträgen als Kick-Off oder Schlafsprechstunden.

Gesundheitstage und Vorträge „Schlaf“ in Unternehmen (30 – 90 min)

Vorträge sind geeignet im Rahmen von Gesundheitswochen im Unternehmen über das Themenfeld Schlaf, Schlafstörungen, Stresserleben, Gesundheit und Leistungsvermögen am Tage zu informieren. Ebenso können sie als Auftakt- oder Kick-Off Vortrag zur Einführung und Information von Gesundheitsseminaren, Kurzzeit-Intensivworkshops und Schlafsprechstunden dienen. Die angebotenen Vorträge werden inhaltlich und zeitlich mit Ihnen abgestimmt.

Mögliche Themenschwerpunkte: Ausgeschlafen und fit trotz Stress am Arbeitsplatz; Ausgeschlafen und fit trotz Schichtarbeit; Schlaf, ein karrierefördernder Zustand! Die schlaflose Gesellschaft; Schlaf all a´round the clock: Schlaf in der 24 Stunden-Non-Stopp-Gesellschaft; Bedeutung des Schlafes für Gesundheit und Leistungsvermögen; Schlafprobleme? So helfe ich mir selbst!

Eine Kombination zwischen Kick-Off Vortrag und Intensivworkshop (siehe oben) stellt eine häufig gewählte Kombination dar: Der Kick-Off Vortrag steht allen Mitarbeitern offen, die Zuhörerzahl ist unbegrenzt. Für eine interessierte Teilgruppe von maximal 25 Mitarbeitern folgt anschließend ein Intensivworkshop zur Vertiefung und Festigung des neu Erlernten für einen besseren Schlaf (Primär- und Sekundärprävention).

Psychoedukation gesunder Schlaf:

Schlafparcours zur Förderung der Schlafhygiene

Ob virtuell oder real in Form eines tatsächlich vor Ort aufgebauten Schlafzimmers: so lernen Ihre Mitarbeiter in Form eines Wissensquiz auf spielerische Art und Weise Ihr Schlafwissen für die richtige Abendgestaltung und die optimale Schlafzimmeregestaltung für einen tiefen und festen Schlaf und ein optimales Leistungsvermögen am Tage zu erweitern (Primärprävention).

Online-Präventionsprogramm „Schlaf wirkt Wunder“

Das digitale Online-Programm zur Primärprävention von Schlafstörungen ist je nach Programmversion für Mitarbeiter in Normal- und Wechselschicht speziell für die betriebliche Prävention entwickelt worden. Das Programm basiert auf evidenzbasierten wissenschaftlichen Methoden der Schlafmedizin zur Förderung des gesunden Schlafes und Vermeidung von Schlafstörungen. Es beinhaltet ca. 100 Minuten Videomaterial, Selbsttests zur Einschätzung des eigenen Schlafvermögens, ein begleitendes E-Book zum vertiefenden Nachlesen, Wissenstests und verschiedene Entspannungsverfahren zum Download. Es ist für die individuelle Anwendung am Arbeitsplatz oder in heimischer Umgebung konzipiert. Ebenso kann es in Gruppen, beispielsweise an Gesundheitstagen oder bei Teamveranstaltungen, Anwendung finden. Weitere Informationen siehe Anlage (Primärprävention).

Online-Trainingsprogramm „Fit durch gesunden Schlaf“

Das digitale Online-Programm ist für die Primär- bis vor allem Tertiärprävention von Schlafstörungen, je nach Programmversion für Mitarbeiter in Normal- und Wechselschicht, speziell für das betriebliche Gesundheitsmanagement entwickelt worden. Das Programm basiert auf evidenzbasierten wissenschaftlichen Methoden der Schlafmedizin und der Kognitiven Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) zur Förderung des gesunden Schlafes und zur Vermeidung von Schlafstörungen. Es richtet sich vor allem an Mitarbeiter, welche bereits Probleme mit dem Schlaf aufweisen:

- Mitarbeiter in Normalschicht, welche infolge Stressbelastungen am Arbeitsplatz oder privaten Umfeld über Schlafprobleme klagen.
- Mitarbeiter, welche Schichtarbeit als belastend erleben und mit Schlafstörungen reagieren.

Das Online-Programm wird über 4 bzw. 5 Wochen angewandt. Im Sinne des vertieften, intermittierenden Lernens wird den Mitarbeitern schlafbezogenes Gesundheitswissen im

wöchentlichen Turnus vermittelt. Es beinhaltet ca. 200 Minuten Videomaterial, Fragebögen für Selbsttests und zur Selbstevaluation der Wirksamkeit des Trainings, Chatfunktion für weiterführende schlafmedizinische Fragen Ihres Mitarbeiters an unser Expertenteam, ein begleitendes E-Book zum Download und vertieften Nachbearbeiten der angesehenen Inhalte, Handlungsanleitungen für eine Modifikation schlafstörenden Verhaltens und zur Förderung schlafförderlichen Verhaltens und innerer Haltungen. Es stehen Wissenstests und verschiedene Entspannungsverfahren zum Download auf Handy oder Tablet zur Anwendung in der Bettumgebung zur Verfügung.

Das digitale Online-Programm ist für die individuelle Anwendung am Arbeitsplatz oder in heimischer Umgebung konzipiert. Weitere Informationen siehe Anlage (Primärprävention).

Schlafsprechstunden im Unternehmen

Für Mitarbeiter mit ernsthaften und chronischen Schlafschwierigkeiten oder zur Unterstützung des betriebsärztlichen Dienstes können Schlafsprechstunden vor Ort angeboten werden. Diese haben die Analyse der individuellen Problemsituation des Mitarbeiters zum Gegenstand. In Abhängigkeit von der Verdachtsdiagnosestellung können weiterführende Behandlungsmaßnahmen bei Ihrem betriebsärztlichen Dienst, im Schlafzentrum (des Pfalzlinikums) oder durch den Haus- oder Facharzt im Rahmen der GKV erfolgen (Tertiärprävention).

Betriebliche Präventionskurse für Führungskräfte (0,5 bis 1 Tag)

Ungefähr 20% der Führungskräfte schlafen an Werktagen weniger als 5 Stunden und mehr als 50% weniger als 6 Stunden. Ein chronisches Schlafdefizit und eine verminderte Stressbelastung und Entscheidungsfähigkeit sind nicht selten die Folge. Die berufliche Belastbarkeit kann vermindert sein. Trotzdem gilt in vielen Führungsetagen Schlaf als unschicklich und karrierehemmend. Neben den üblichen Ursachen für Schlafstörungen stehen bei Führungskräften vor allem starke berufliche Belastungen und Anspannung im Vordergrund.

Im Rahmen eines speziell auf die Situation von Führungskräften abgestimmten Seminars werden evidenzbasierte Methoden der Schlafmedizin zur Verbesserung des Schlafes und des Leistungsvermögens am Tage, aber auch verhaltensmedizinische und verhaltenstherapeutische Methoden des Stressmanagements vermittelt. Den Teilnehmern werden Bewältigungsstrategien für Stresserleben in beruflichen und privaten Alltagssituationen vermittelt. Dazu gehört auch das Erlernen von aktiven und passiven Entspannungstechniken. Darüber hinaus werden -falls erwünscht- in Einzelsitzungen individuelle (gesundheitliche) Problemsituationen ermittelt und persönliche Lösungsstrategien mit den Mitarbeitern entwickelt, als auch weiterführende medizinische Maßnahmen (Haus-, Facharzt, Schlaflabor) im Bedarfsfall empfohlen.

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen:

Vertiefungstag Prävention Schlafstörungen (1 Tag)

Der Vertiefungstag richtet sich an Teilnehmer vorbeschriebener Tages- und Intensivkurse (Basiskurse). Die Teilnahme an einem Basiskurs ist Voraussetzung, um an diesem Vertiefungstag teilnehmen zu können. Er bietet die Möglichkeit des intermittierenden Lernens, was den Lernerfolg verstärken kann. Gleichzeitig stellt er für Mitarbeiter mit stärkeren Schlafproblemen die Möglichkeit der intensiveren „Behandlung“ dar, um auch hartnäckige Schlafprobleme bewältigen zu können. Für viele Mitarbeiter, die bereits an einem Basiskurs teilgenommen haben, bietet er die Gelegenheit, zuvor bereits gelerntes zu überprüfen, zu korrigieren und vor allem auch zu intensivieren. Die Wirkung der jeweiligen Basistage wird darüber hinaus durch die zusätzliche Einübung von Stressbewältigungstechniken verstärkt.

Schlafmedizinische Fortbildungsveranstaltung für Sozialberater oder Betriebsärzte

Die Inhalte der Fortbildungsveranstaltung werden an die Vorkenntnisse der jeweiligen Berufsgruppen angepasst und inhaltlich mit Ihnen abgestimmt.

Qualifikationen Dr. Hans-Günter Weeß, Akademie für Schlafmedizin (AFS)

Berufliche Qualifikationen: Diplom Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Somnologe (DGSM), Inhaber der Akademie für Schlafmedizin (AFS), Leiter des Interdisziplinären Schlafzentrums des Pfalzkrankenhauses.

Dr. Hans-Günter Weeß besitzt sowohl in der klinischen als auch wissenschaftlichen Schlafmedizin ein hohes Maß an Erfahrung und ist Autor zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen. Er ist in der Aus- und Weiterbildung von Schlafmedizinern tätig. Er unterrichtet an verschiedenen Hochschulen und ist im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM), weiterhin der Vorsitzende der Rheinland-Pfälzischen Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung (RheiGSM).

Aktuell ist er Delegierter der DGSM für die Neuentwicklung der AWMF-Leitlinie Schichtarbeit der Deutschen Gesellschaft für Arbeits- und Umweltmedizin (DGAUM). Er berät Firmen, wie Daimler und RWE und deren Mitarbeiter im Umgang mit und der Gestaltung von Schichtarbeit. Er ist weiterhin verantwortlicher Autor der AWMF-Leitlinie Insomnie. Er ist Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der Zeitschriften *Somnologie*, *Schlaf* und *des Schlafmagazins*. Weiterhin in der Expertenkommission der Bundesanstalt für Straßenwesen: Kapitel Tagesschläfrigkeit der Begutachtungsleitlinien zur Kraftfahrtauglichkeit und Berater des Deutschen Verkehrssicherheitsrates in der Kampagne „Vorsicht Sekundenschlaf“. Im Jahr 2019 wurde er von **Focus Gesundheit** in die Liste der **TOP-Mediziner Schlafmedizin** aufgenommen.

Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Wissen über Schlaf und Schlafstörungen zu verbreiten. Dabei ist ihm eine **Verbesserung der Behandlung von Patienten mit Schlafstörungen** in unserem Gesundheitssystem ein besonderes Anliegen. Im Jahr 2014 erhielt er vom "Das Schlafmagazin" den **Somnus für besondere Verdienste in der Schlafmedizin**.

Er ist Autor von Fachbüchern und veröffentlicht eigene wissenschaftliche Studien in Fachzeitschriften.

Die Stiftung Gesundheit beschreibt sein **aktuelles Buch „Die schlaflose Gesellschaft – Wege zu erholsamen Schlaf und mehr Leistungsvermögen** als ein "hervorragendes Buch zum Thema Schlaf, das für den Leser jeglicher Couleur intellektuell hochwertige und gleichzeitig fesselnde Einblicke ermöglicht." Die Pharmazeutische Zeitung schreibt: „Ein fundiertes Buch - leicht verständlich und humorvoll geschrieben, das angesichts der Probleme einer chronisch unausgeschlafenen Gesellschaft 'wachrüttelt'. In Kürze erscheint sein **neues Buch bei Droemer & Knauer „Schlaf wirkt Wunder“**. Ein Lesebuch über den Schlaf und seine Störungen für Jeden.

Das Buch „Praxis der Schlafmedizin“ ist in Deutschland das meistgelesene Lehrbuch zur Schlafmedizin.

Berufliche Qualifikationen: Diplom Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Somnologe (DGSM), Inhaber Akademie für Schlafmedizin, Leiter des Interdisziplinären Schlafzentrums des Pfalzkrankenhauses.

Alle Referenten der Akademie für Schlafmedizin sind ebenfalls ausgewiesene Experten auf dem Gebiet der Schlafmedizin. Sie sind in schlafmedizinischen Einrichtungen tätig, geübte Referenten, überwiegend mit psychotherapeutischer Ausbildung und Qualifikation um eine hohe Wirksamkeit der Präventionsangebote zu gewährleisten. Alle Referenten der Akademie für Schlafmedizin besitzen eine hohe Kompetenz in der Behandlung von Schlafstörungen.

Aktuelle (Fach-) Bücher:



Tagesseminar für Mitarbeiter in Normalschicht und Führungskräfte:

Ausgeschlafen und fit, trotz Stress am Arbeitsplatz

In der Nacht gesund schlafen und am
Tage gut mit Belastungen umgehen können

Uhrzeit	Thema	Lernziel
08:00-8.30	Schlafquiz: Begrüßung und gegenseitiges Kennenlernen	Eine spielerische Diagnostikrunde, wer schläft wie und hat welche Schlafprobleme
9.00-10.30	Der gesunde Schlaf des Menschen	Psychoedukation Schlaf: Erkennen des eigenen Schlaftypus
10.30-10.50	Pause	
10.50-11.30	Der gesunde Schlaf des Menschen	Psychoedukation Schlaf; Schlafhygiene: Schlafförderliche und schlafstörende Verhaltensweisen identifizieren; Abbau hemmender Schlafmythen; Stress und Schlaf; Schlaf und Ernährung;
11.30-12.00	Workshop: Was macht mich persönlich schlaflos?	Entwicklung eines individuellen Schlafstörungsmodells
12.00-13.00	Mittagspause	
13.00-14.45	Was den Menschen den Schlaf raubt?	Organische Ursachen; Medikamente; Genussmittel; Erkennen eigener Fehlverhaltensweisen und Fehleinstellungen zum Schlaf; Nächtliche Grübelneigung und Schlaferwartungsängste; fehlendes Abschalten und Entpflichten, nächtlicher Stress
14.40-15.00	Pause	
15.00-17.00	Schlafstörungen – Wie helfe ich mir selbst?	Vermittlung evidenzbasierter selbstwirksamer verhaltenstherapeutischer Techniken für einen besseren Schlaf (Fantasiereisen, Stimuluskontrolle, Bettzeitenrestriktion, Entspannungstechniken, Gedankenstopp, paradoxe Intervention; ...); die perfekte Abendgestaltung und das perfekte Schlafdinner für einen gesunden Schlaf; mit praktischen Übungen

Vor dem Hintergrund der schlafmedizinischen Qualifikationen der Referenten können auch anderweitige Schlafstörungen der Mitarbeiter im Seminar erkannt und den Teilnehmern weitere diagnostische und therapeutische Schritte aufgezeigt werden.

Ausgeschlafen und fit trotz Schichtarbeit

Uhrzeit	Thema	Lernziel
08:00-8.30	Schlafquiz: Begrüßung und gegenseitiges Kennenlernen	Eine spielerische Diagnostikrunde, wer schläft wie und hat welche Schlafprobleme bei welcher Schicht
8.30-10.30	Der gesunde Schlaf des Menschen	Psychoedukation Schlaf: Erkennen des eigenen Schlaftypus
10.30-10.50	Pause	
10.50-11.30	Der gesunde Schlaf des Menschen	Psychoedukation Schlaf; Schlafhygiene: Schlafförderliche und schlafstörende Verhaltensweisen identifizieren; Abbau hemmender Schlafmythen, Schicht und Ernährung;
11.30-12.00	Schlaf und Schichtarbeit	Erkennen individueller und allgemeiner schichtbezogener Schlafhemmnisse
12.00-13.00	Mittagspause	
13.00-14.00	Workshop: Wie sind meine Schlafstörungen entstanden?	Erkennen schichtbezogener und eigener Fehlverhaltensweisen und Fehleinstellungen zum Schlaf; Welche Schicht benötigt welchen Umgang? Abbau von nächtlicher Grübelneigung und Schlaferwartungsängsten; insbesondere bei Früh- und nach Nachtschichten;
14.40-15.00	Pause	
15.00-16.00	Gut Schlafen trotz Schichtarbeit	Einführung schlafförderlicher Verhaltensweisen, Strategien und Haltungen bei der jeweiligen Schicht
16.00-17.00	Schlafstörungen – Wie helfe ich mir selbst?	Vermittlung evidenzbasierter selbstwirksamer verhaltenstherapeutischer Techniken (Fantasiereisen, Stimuluskontrolle, Bettzeitenrestriktion, Entspannungstechniken, Gedankenstopp, Stressreduktionstechniken, ...); für einen besseren Schlaf; mit praktischen Übungen

Vor dem Hintergrund der schlafmedizinischen Qualifikationen der Referenten können auch anderweitige Schlafstörungen der Mitarbeiter im Seminar erkannt und den Teilnehmern weitere diagnostische und therapeutische Schritte aufgezeigt werden.

2 Tage Intensivseminar für Mitarbeiter in Normalschicht und Führungskräfte

Ausgeschlafen und fit, trotz Stress am Arbeitsplatz

In der Nacht gesund schlafen und am Tage gut mit Belastungen umgehen können

Tag 1:

Uhrzeit	Thema	Lernziel
09:00-9.45	Schlafquiz: Begrüßung und gegenseitiges Kennenlernen	Eine spielerische Diagnostikrunde, wer schläft wie und hat welche Schlafprobleme
9.45-10.30	Der gesunde Schlaf des Menschen	Psychoedukation Schlaf: Erkennen des eigenen Schlaftypus
10.30-10.50	Pause	
10.50-12.30	Der gesunde Schlaf des Menschen	Psychoedukation Schlaf; Schlafhygiene: Schlafförderliche und schlafstörende Verhaltensweisen identifizieren; Abbau hemmender Schlafmythen; Stress und Schlaf; Schlaf und Ernährung;
12.30-13.30	Mittagspause	
13.30-14.00	Einführung in das Power-Napping	Kurzschlafepisoden zur körperlichen und mentalen Regeneration sinnvoll einsetzen lernen
14.00-15.00	Workshop: Was macht mich persönlich schlaflos?	Entwicklung eines individuellen Schlafstörungsmodells
15.00-15.20	Pause	
15.20-16.00	Was den Menschen den Schlaf raubt?	Organische Ursachen; Medikamente; Genussmittel; Erkennen eigener Fehlverhaltensweisen und Fehleinstellungen zum Schlaf; Nächtliche Grübelneigung und Schlaferwartungsängste; fehlendes Abschalten und Entpflichten, nächtlicher Stress
16.00-17.00	Schlafstörungen – Wie helfe ich mir selbst?	Vermittlung evidenzbasierter selbstwirksamer verhaltenstherapeutischer Techniken für einen besseren Schlaf (Fantasiereisen, Stimuluskontrolle, Bettzeitenrestriktion, Entspannungstechniken, Gedankenstopp, paradoxe Intervention; ...); die perfekte Abendgestaltung und das perfekte Schlafdinner für einen gesunden Schlaf; mit praktischen Übungen

Tag 2:

Uhrzeit	Thema	Lernziel
09:00-10.30	Workshop Schlaf	Rückmelderunde zur vorausgehenden Nacht: Eigene schlafförderliche und schlafstörende Verhaltensweisen und Einstellungen kennenlernen.
10.30-10.50	Pause	
10.50-11.30	Schlafmittel und Co	Schlafmittelabhängigkeiten vermeiden
11.30-12.30	Der Tag macht die Nacht	Stress und Schlaf: Einführung eines individuellen Störungsmodells, Erkennen von belastenden Stressoren
12.30-13.30	Mittagspause	
13.30-14.00	Power Napping	Kurzschlafepisoden zur körperlichen und mentalen Regeneration sinnvoll einsetzen lernen
14.00-15.00	Erkennen des eigenen Stresstypus	Identifikation persönlicher Stressoren und belastenden Gedanken und Einstellungen
15.00-15.20	Pause	
15.20-17.00	Stressbewältigungsstrategien	Copingstrategien zur Stressbewältigung: Kognitiv-emotionale und regenerative Techniken.

Vor dem Hintergrund der schlafmedizinischen Qualifikationen der Referenten können auch anderweitige Schlafstörungen der Mitarbeiter im Seminar erkannt und den Teilnehmern weitere diagnostische und therapeutische Schritte aufgezeigt werden.

2 Tage Intensivseminar für Mitarbeiter in Wechselschicht

Ausgeschlafen und fit trotz Schichtarbeit

Tag 1:

Uhrzeit	Thema	Lernziel
09:00-09.30	Schlafquiz: Begrüßung und gegenseitiges Kennenlernen	Eine spielerische Diagnostik- und Kennenlernrunde: Wer schläft wie und hat welche Schlafprobleme bei welcher Schicht
9.30-10.30	Der gesunde Schlaf des Menschen	Psychoedukation Schlaf: Erkennen des eigenen Schlaftypus
10.30-10.50	Pause	
10.50-12.30	Der gesunde Schlaf des Menschen	Psychoedukation Schlaf; Schlafhygiene: Schlafförderliche und schlafstörende Verhaltensweisen identifizieren; Abbau hemmender Schlafmythen, Schicht und Ernährung;
12.30-13.30	Mittagspause	
13.30-14.00	Einführung in das Power-Napping	Kurzschlafepisoden zur körperlichen und mentalen Regeneration sinnvoll einsetzen lernen
14.00-15.00	Schlaf und Schichtarbeit	Erkennen individueller und allgemeiner schichtbezogener Schlafhemmnisse
15.00-15.20	Pause	
15.20-16.30	Workshop: Wie sind meine Schlafstörungen entstanden?	Erkennen schichtbezogener und eigener Fehlverhaltensweisen und Fehleinstellungen zum Schlaf; Welche Schicht benötigt welchen Umgang? Abbau von nächtlicher Grübelneigung und Schlaferwartungsängsten; insbesondere bei Früh- und nach Nachtschichten;
16.30-17.00	Entspannungsübung	Mentales und emotionales Abschalten und Entpflichten einüben

Tag 2:

Uhrzeit	Thema	Lernziel
09:00-10.30	Workshop Schlaf	Rückmelderrunde zur vorausgehenden Nacht: Eigene schlaafförderliche und schlafstörende Verhaltensweisen und Einstellungen kennenlernen.
10.30-10.50	Pause	
10.50-12.00	Gut Schlafen trotz Schichtarbeit	Einführung schlaafförderlicher Verhaltensweisen, Strategien und Haltungen bei der jeweiligen Schicht
12.30-13.30	Mittagspause	
13.30-14.00	Power Napping	Kurzschlafepisoden zur körperlichen und mentalen Regeneration sinnvoll einsetzen lernen
14.00-14.30	Schlafstörungen – Wie helfe ich mir selbst?	Vermittlung evidenzbasierter selbstwirksamer verhaltenstherapeutischer Techniken (Fantasiereisen, Stimuluskontrolle, Bettzeitenrestriktion, Entspannungstechniken, Gedankenstopp, Stressreduktionstechniken, ...); für einen besseren Schlaf; mit praktischen Übungen
14.30-15.00	Der Tag macht die Nacht	Stress und Schlaf: Einführung eines individuellen Störungsmodells, Erkennen von belastenden Stressoren
15.00-15.20	Pause	
15.20-17.00	Stressbewältigungsstrategien	Copingstrategien zur Stressbewältigung: Kognitiv-emotionale und regenerative Techniken.

Vor dem Hintergrund der schlafmedizinischen Qualifikationen der Referenten können auch anderweitige Schlafstörungen der Mitarbeiter im Seminar erkannt und den Teilnehmern weitere diagnostische und therapeutische Schritte aufgezeigt werden.

Kurzzeit-Intensivworkshop: „Schichtbedingte Schlafprobleme, wie helfe ich mir selbst?“

Zeitlicher Umfang: 2 Stunden

Zeitlicher Umfang	Thema	Lernziel
45 min	Das Schlafstörungsmodell bei Schichtarbeit	Die Ursachen eigener Schlafstörungen erkennen Erkennen schichtbezogener und eigener Fehlverhaltensweisen und Fehleinstellungen zum Schlaf; Welche Schicht benötigt welchen Umgang?
75 min	Schlafstörungen und Schichtarbeit? So helfe ich mir selbst!	Psychoedukation Schlaf; Schlafhygiene: Schlafförderliche und schlafstörende Verhaltensweisen identifizieren; schichtbedingte Belastungen abbauen; Vermittlung evidenzbasierter selbstwirksamer verhaltenstherapeutischer Techniken (Fantasiereisen, Stimuluskontrolle, Bettzeitenrestriktion, Entspannungstechniken, Gedankenstopp, Stressreduktionstechniken, ...)

Vor dem Hintergrund der schlafmedizinischen Qualifikationen der Referenten können auch anderweitige Schlafstörungen der Mitarbeiter im Seminar erkannt und den Teilnehmern weitere diagnostische und therapeutische Schritte aufgezeigt werden.

Kurzzeit-Intensivworkshop: „Schlafprobleme, wie helfe ich mir selbst?“

Zeitlicher Umfang: 2 Stunden

Zeitlicher Umfang	Thema	Lernziel
45 min	Das Schlafstörungsmodell bei Schichtarbeit	Die Ursachen eigener Schlafstörungen erkennen Erkennen eigener Fehlverhaltensweisen und Fehleinstellungen zum Schlaf;
75 min	Schlafstörungen? So helfe ich mir selbst!	Psychoedukation Schlaf; Schlafhygiene: Schlafförderliche und schlafstörende Verhaltensweisen identifizieren; Abbau von nächtlicher Grübelneigung und Schlaferwartungsängsten; Vermittlung evidenzbasierter selbstwirksamer verhaltenstherapeutischer Techniken (Fantasiereisen, Stimuluskontrolle, Bettzeitenrestriktion, Entspannungstechniken, Gedankenstopp, Stressreduktionstechniken, ...)

Vor dem Hintergrund der schlafmedizinischen Qualifikationen der Referenten können auch anderweitige Schlafstörungen der Mitarbeiter im Seminar erkannt und den Teilnehmern weitere diagnostische und therapeutische Schritte aufgezeigt werden.

Vertiefungstag für Normalschicht

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen: Vertiefungstag Prävention Schlafstörungen

Uhrzeit	Thema	Lernziel
09:00-9.30	Begrüßung und gegenseitiges Kennenlernen	Spielerisches Kennenlernen vor dem Hintergrund des eigenen Schlafvermögens
9.30-11.00	Workshop	Das Schlafverhalten am Beispiel einzelner Teilnehmer
11.00-11.20	Pause	
11.20-12.30	Repetitorium: Was uns den Schlaf raubt	Reflexion des eigenen Schlafverhaltens
12.30-13.30	Mittagspause	
13.30-14.00	Entspannungstechniken	Achtsamkeit, Entspannungsverfahren und Fantasiereisen
14.00-15.00	Mein persönliches (Schlaf-) Rezept	Entwicklung individueller selbstwirksamer Techniken für einen besseren Schlaf.
15.00-15.20	Pause	
15.20-16.30	Mit Stress umgehen: Bewältigungsstrategien	Vermittlung von Stressbewältigungsstrategien; die 3 Säulen der Stresskompetenz: Förderung der instrumentellen, mentalen und regenerativen Stresskompetenz
16.30-17.00	Was verbessert zukünftig meinen Schlaf	Supervidierte Entwicklung zukünftiger Bewältigungsstrategien für Schlafstörungen und Stresserleben

Vertiefungstag für Wechselschicht

Es ist noch kein „Schicht-Meister“ vom Himmel gefallen: Vertiefungstag Prävention Schlafstörungen

Uhrzeit	Thema	Lernziel
09:00-9.30	Begrüßung und gegenseitiges Kennenlernen	Spielerisches Kennenlernen vor dem Hintergrund des eigenen Schlafvermögens
9.30-11.00	Workshop	Das Schlafverhalten am Beispiel einzelner Teilnehmer erkennen
11.00-11.20	Pause	
11.20-12.30	Repetitorium: Schlaf und Schichtarbeit	Jede Schicht benötigt ihre eigenen Verhaltensweisen und Einstellungen
12.30-13.30	Mittagspause	
13.30-14.00	Entspannungstechniken und Power-Napping	Achtsamkeit, Entspannungsverfahren und Fantasiereisen einüben
14.00-15.00	Mein persönliches Schicht-Rezept	Entwicklung individueller selbstwirksamer Techniken und schichtspezifischer Verhaltensweisen für einen besseren Schlaf.
15.00-15.20	Pause	
15.20-16.30	Mit Stress umgehen: Bewältigungsstrategien	Vermittlung von Stressbewältigungsstrategien; die 3 Säulen der Stresskompetenz: Förderung der instrumentellen, mentalen und regenerativen Stresskompetenz
16.30-17.00	Was verbessert zukünftig meinen Schlaf	Supervidierte Entwicklung zukünftiger Bewältigungsstrategien für Schlafstörungen und Stresserleben

Vor dem Hintergrund der schlafmedizinischen Qualifikationen der Referenten können auch anderweitige Schlafstörungen der Mitarbeiter im Seminar erkannt und den Teilnehmern weitere diagnostische und therapeutische Schritte aufgezeigt werden.



Online-Programme für das betriebliche Gesundheitsmanagement

Fit durch gesunden Schlaf Tertiärprävention: Online-Trainings-Programm

Schlaf wirkt Wunder Primärprävention: Online-Präventions-Programm



Für Mitarbeiter, die über Probleme mit dem Schlaf infolge Stressbelastungen und Wechselschichten klagen, oder der Betriebsarzt das Programm als Maßnahme empfiehlt (Version „Wechselschicht“ - Version „Tagschicht“ – Manager u. Führungskräfte)	Mitarbeiter, die trotz Belastungen am Arbeitsplatz (Schichtarbeit, Stress) sich einen guten Schlaf und ein gutes Leistungsvermögen am Tage bewahren wollen (Version „Wechselschicht“ – Version „Tagschicht“)
Umfang: 5 Wochen zzgl. einer Feedbackabfrage nach 3 Monaten (180 Minuten reiner Videoinhalt)	Umfang: 1 Woche (90 Minuten reiner Videoinhalt)
Chatfunktion mit dem Experten für spezielle Fragen und Anliegen	Keine Chatfunktion – aber die Möglichkeit, Fragen per Mail einzureichen
Mehrere Angebote für 3 verschiedene Entspannungstechniken	Jeweils ein Angebot in 3 verschiedenen Entspannungstechniken
Kurs wird Woche für Woche freigeschaltet – Teilnehmer kann im eigenen Tempo arbeiten (4 Module)	Kurs wird komplett freigeschaltet – Teilnehmer kann im eigenen Tempo arbeiten (1 Modul)
Integrierte Wissensabfragen (Quiz), welche bestanden werden müssen	Integrierte Wissensabfragen (Quiz), die nicht bestanden werden müssen
Begleitmaterial (pdf-E-Book) zu den einzelnen Video-Lektionen	Begleitmaterial (pdf-E-Book) zu den einzelnen Video-Lektionen
3 individuelle Selbsttests	4 individuelle Selbsttests
Schlaftagebuch zum Ausdrucken und dokumentieren	
Kurs wird wissenschaftlich evaluiert	Skalen-Abfrage am Ende
Teilnehmer hat 2 Jahre Zugriff auf alle Inhalte	Teilnehmer hat 1 Jahr Zugriff auf alle Inhalte

Schlafmedizinische Fortbildungen für Betriebsärzte und Sozialberater

Die Inhalte werden an den Kenntnisstand der jeweiligen Berufsgruppe angepasst.

Programmvorschlag schlafmedizinischen Fortbildungsveranstaltung

Grundlagen des Schlafes	Phänomenologie, Funktion und Bedeutung, Chronobiologie des Schlafes
Schlaf und Gesellschaft	Gesundheitsrisiken bei Schlafmangel, Schlaf und Unfallrisiko am Arbeitsplatz und im Straßenverkehr, Schlaf und Schichtarbeit
Insomnien	Pathophysiologie, , moderne nichtmedikamentöse und medikamentöse Therapiestrategien Arbeitsmedizinische Aspekte, die schlafmedizinische Beratung und Behandlung des Schichtmitarbeiters mit Insomnie, Schichtfähigkeit des Mitarbeiters mit Insomnie.
Schlafbezogene Atmungsstörungen:	Epidemiologie, Pathophysiologie, Stufendiagnostik, Therapie. Arbeitsmedizinische Beurteilung bei schlafbezogenen Atmungsstörungen mit und ohne Tagesschläfrigkeit.
Restless-Legs Syndrom:	Epidemiologie, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie:
Übersicht weitere Schlafstörungen	Narkolepsie, Parasomnien und andere
Gefahrenbeurteilung des schläfrigen Patienten / Mitarbeiters	Untersuchungsverfahren und Begutachtung

Firmenevents, Vorträge und Moderation von Veranstaltungen

Dr. Hans-Günter Weeß ist als Redner und Moderator bei wissenschaftlichen Veranstaltungen, aber auch bei Festabenden, Firmenevents und Firmenfeiern tätig.

Event- und Festvorträge

Die schlaflose Gesellschaft

Über den Zusammenhang der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und der Entwicklung von Schlafstörungen

Schlaf – ein karrierefördernder Zustand

Sich erfolgreich in den Tag schlafen. Wie ausreichend Schlaf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und die Karriere fördert.

Schlaf in der 24 Stunden Non-Stopp Gesellschaft:

Ein unterhaltsamer und gleichzeitig kritischer Vortrag zu den Schlafräubern unserer Zeit. U.a. zum Umgang mit Schichtarbeit, frühem Schul- und Arbeitsbeginn, lichtdurchfluteten Städten und neuen Medien.

Schlaf ist die beste Medizin

Alles über das nächtliche Reparaturprogramm des Menschen. Wie der Schlaf die Gesundheit fördert und was passiert, wenn wir einmal nicht schlafen.

Das 1 X 1 des Schlafes

Ein unterhaltsamer Vortrag über die Dos and Don'ts des gesunden Schlafes. Wie sieht die perfekte Tages- und Abendgestaltung aus. Alles was Sie über Sport am Abend, das abendliche „Schlafdinner“, Zubettgeh-Rituale, die Bett- und Schlafzimmgestaltung für eine perfekte Nacht wissen müssen. Mit einem bunten Strauß an Tipps und Tricks für erholsame Nächte.

Wer wach sein will muss schlafen - selbstwirksame Techniken für eine erholsame Nacht!

Ein leicht beschwingter Power-Vortrag mit einem bunten Strauß von selbstwirksamen Techniken um wieder tief und fest schlafen zu können.

Schluss mit Schäfchen zählen – endlich wieder tief und fest schlafen

Wenn Sie abends Zubettgehen, heißt es für Sie dann auch oft: „Augen zu und durch!“ Sie wälzen sich von links nach rechts, kämpfen mit Ihrem Kissen und das Gedankenkarussell will einfach nicht stoppen. Sie fühlen sich am Morgen gerädert und unausgeschlafen. Am Tage kämpfen Sie mit dem Schlaf, quälen sich durch Sitzungen und nach dem Mittagessen wirkt die Schreibtischplatte wie ein Magnet auf Ihren Kopf. Manchmal finden Sie ohne Schlaftablette nicht in den Schlaf. In diesem Vortrag macht Sie Dr. Weeß wieder zu Ihrer eigenen Schlaftablette. Auf Basis seiner über 20jährigen Erfahrung in der Behandlung von Menschen mit Schlafstörungen stellt er Ihnen wichtige Tipps, Tricks und Methoden für guten Schlaf aus seinem aktuellen Buch „Schlaf wirkt Wunder“ vor. So lernen sie wieder tief und fest zu schlafen um am Tage ausgeruht und fit zu sein. Dabei geht es nicht nur um das richtige Verhalten am Abend und in der Nacht, sondern auch um die richtige innere Haltung und Einstellung zum Schlafen. So rollen Sie dem tiefen und festen Schlaf den roten Teppich aus....

Liebe, Schlaf und Partnerschaft

Ein humorvoller Vortrag mit Augenzwinkern über das Schlafen und Träumen von Männern und Frauen: Schatz, steh doch mal auf! Wie wirkt sich der Schlaftypus auf Partnerzufriedenheit, Beziehungserfolg und Beziehungsdauer aus.

Wie Frauen Schlafen?

Eine humorvolle und aber auch tiefgründige Betrachtung zum Schlaf von Frauen. Sind Frauen die besseren Schläfer? Wie verändern Kinder, Schwangerschaften, Menses und Menopause den Schlaf der Frauen und welche selbstwirksamen Bewältigungsstrategien gibt es.

Schlafzimmerkultur: Wie ich mich bette, so liege und schlafe ich

Eine leichte und beschwingte Zeitreise durch die Geschichte des Bettes und des Schlafverhaltens der Menschheit im Verlauf der Evolution. Vom Höhlenschlaf in der Steinzeit bis zum modernen Schlafzimmer mit High-Tech Bett. Was ist sinnvoll, hilfreich und gut?

Wirtschaftsfaktor Schlaf – so steigert gesunder Schlaf die Produktivität Ihres Unternehmens

Für ein wirtschaftlich erfolgreiches Deutschland sind ausgeschlafene Mitarbeiter die Voraussetzung. Schlaf macht wach und leistungsfähig! Je nach Studie fühlen sich bis zu 43 Prozent der Deutschen am Tage „ziemlich oft“, „meistens“ oder „immer müde“ und nicht ausgeschlafen. Mehr als 80% der Erwerbstätigen zwischen 35 und 65 Lebensjahren klagen über Schlafprobleme. Mehr als 40 Prozent der Schichtmitarbeiter leiden an Schlafstörungen. Wer nicht ausreichend schläft wird unbekümmerter, risikofreudiger und macht bei komplexen Entscheidungsprozessen mehr Fehler, darüber hinaus erhöht er sein Risiko für Unfälle am Arbeitsplatz und im Straßenverkehr. Menschen mit Schlafstörungen sind im Durchschnitt 2,8mal länger krankgeschrieben als Menschen ohne Schlafstörungen.

Müdigkeitsbedingt scheinen der deutschen Wirtschaft bis zu 55 Milliarden Euro, das entspricht 1,6 Prozent des Bruttosozialproduktes, durch Präsentismus und Absentismus am Arbeitsplatz verloren zu gehen. Gesunder Schlaf fördert aber nicht nur das Leistungsvermögen und die Produktivität am Arbeitsplatz, sondern auch die Gesundheit: Schlafmangel und Schlafstörungen erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen und psychische Störungen, häufige Ursachen für Frühberentungen. Darüber hinaus wird bei chronischen Schlafstörungen ein erhöhtes Demenzrisiko vermutet.

Dr. Weeß erklärt im Vortrag, wie die Errungenschaften der modernen industrialisierten Welt, wie elektrisches Licht, Schichtarbeit, Fernsehen, Internet, Smartphone und ständige Erreichbarkeit in ihren Auswirkungen sich auf das Schlafvermögen des Einzelnen auswirken. Es werden Schlafmythen entlarvt und das 1x1 des Schlafens, wichtige Tipps für einen gesunden und erholsamen Schlaf, werden kurzweilig und unterhaltsam dem Zuhörer dargeboten.

Literatur:

1. Weeß, H-G, Roser, C., Schlarb, A. (2013). Wirksamkeit einer kognitiv-verhaltenstherapeutischen Kurzzeitintervention bei primären Insomnien. *Somnologie*, Suppl.1.
2. Buchalik, K, Tewolde, T, Claus, S, Weeß, H-G (2014). Der Einfluss einer kognitiv-verhaltenstherapeutischen Kurzzeitintervention bei Schichtarbeitern mit Insomnie. *Somnologie*, Suppl. 1.
3. Riemann, D. Baum, E., Cohrs, S., Crönlein, T., Hajak, G., Hertenstein, E., ..., Weeß, H.-G. (2017). S3-Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen. *Somnologie - Schlafforschung und Schlafmedizin*, DOI 10.1007/s11818-016-0097
4. Riemann Dieter, Baglioni, Ch, Bassetti, C., Weeß, H.-G.,Spiegelhalder, K. (2017). European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. 26, 675-700. DOI:10.1111/jsr.12594
5. Weeß, H.-G. (2018). Schlaf und Arbeitsleben. *VDBW-Aktuell*, September 2018, 10-11.
6. Weeß, H.-G. (2021). Die S2k-Leitlinie "Schlaf und Schichtarbeit - Kapitel: Auswirkungen auf den Schlaf" der Deutschen Gesellschaft für Arbeits- und Umweltmedizin. Jahrestagung der DGAUM 2021 in Jena.
7. Weeß, H.-G. (2021). Die Wirksamkeit der CBT-I bei Schichtarbeitern mit Insomnie und Schichtarbeitersyndrom. Jahrestagung der DGAUM 2021 in Jena.

Fach und Lehrbücher:

8. Weeß H-G Update Schlafmedizin, Unimed Verlag, 3. Auflage, 2015
9. Weeß H.-G. Die schlaflose Gesellschaft. Schattauer 2015,
10. Stuck B., Maurer J., Schlarb A., Schredl M., Weeß H.-G.: Praxis der Schlafmedizin, 3rd edition, Springer Medizin Verlag Heidelberg, 2017
11. Weeß H.-G. Schlaf wirkt Wunder. Droemer & Knauer, München, 2018.
12. Binder, Schöllner, Weeß: Therapie-Tools Insomnie. Beltz-Verlag, Weinheim (2020)
13. Stuck B., Maurer J., Schlarb A., Schredl M., Weeß H.-G.: Practice of Sleep Medicine, first edition, Springer Medizin Verlag Heidelberg, 2021,