



Weiterbildungszertifikat Schlafberatung Online

Informationen zur Weiterbildung



Entwicklung der Weiterbildung Schlafberatung Online

im Rahmen des Projekts „Gesundbleiben im Schichtdienst“ (GebiS)

durchgeführt 2019 - 2023

Förderung durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF)

- Entwicklung und Durchführung von Schlafberatung Online für Schichtarbeitende in einem betrieblichen Kontext (Projektpartner u.a. Bosch, Siemens, Still, Klinikum Nürnberg)
- Wissenschaftliche Evaluation des Beratungsangebots (Randomisiertes Wartegruppendedesign)
- Erweiterung der institutseigenen Beratungssoftware um ein integriertes Schlaftagebuch- und Fragebogentool
- Entwicklung und erstmalige Durchführung der Weiterbildung Schlafberatung Online (2024 startet der dritte Weiterbildungsdurchgang)

ohm

Unter der Schirmherrschaft der

Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)



Entwickelt in Kooperation mit der

Schlafambulanz

an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

am Klinikum Nürnberg /

Universitätsklinik der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität



Referentinnen und Referenten



Prof. Dr. med. Kneinja Richter

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Schlafmedizinerin, Somnologin (DGSM), Chefärztin der Psychosomatischen Tagesklinik Curamed Nürnberg, ehem. Leitung der Schlafambulanz am Klinikum Nürnberg, Professorin an der Technischen Hochschule Nürnberg und Privatdozentin an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität



Prof. Dr. Robert Lehmann

Professor für Soziale Arbeit, Akademischer Leiter des Instituts für E-Beratung der Technischen Hochschule Nürnberg

Referentinnen und Referenten



Dr. Hans Günter Weeß

Dipl. Psychologe, Somnologe, Psychotherapeut, Leiter Schlafmedizinische Abteilung Pfalzkrankenhaus Klingenmünster, Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) 2008 – 2022, Sprecher der Kommissionen "Schlafmedizinische Fortbildung" und "Qualifikationsnachweis Somnologie" in der DGSM

Info-Veranstaltung zur Weiterbildung Schlafberatung Online | Institut für E-Beratung | TH Nürnberg



Lukas Retzer

M.Sc. Psychologie, klinische Tätigkeit an der Schlafambulanz des Klinikums Nürnberg; Mitarbeit im Projekt „Gesund bleiben im Schichtdienst“ am Institut für E-Beratung, Promotion im Projekt

Referentinnen und Referenten



Monika Feil

B.Sc. Psychologie, Logopädin,
Systemische Beraterin, Therapeutin für Funktionelle
Entspannung; Mitarbeit im Projekt „Gesund bleiben
im Schichtdienst“; aktuell Projektmitarbeiterin in der
Abteilung Weiterbildung am Institut für E-Beratung

... und in Modul 2 ...

weitere Mitarbeiterinnen der Weiterbildungsabteilung
des Instituts für E-Beratung der TH Nürnberg

Handlungsfelder von Schlafberatung Online

z. B.

- Beratung und Coaching
- in betrieblichen Kontexten
(Betriebliches Gesundheitsmanagement,
Betriebliche Gesundheitsförderung, Betriebliche Sozialberatung)
- Freiberufliche Coaching-Angebote
- Präventionsangebote
- ...



Für bereits schlafmedizinisch Tätige

- Erweiterung Ihres Therapie- und Beratungsangebots in ein Online- bzw. Blended Counseling-Setting

Zielgruppe des Weiterbildungsangebots

Medizinisch und sozialberuflich Tätige, z.B. aus folgenden Bereichen:

- Sozialpädagogik und Soziale Arbeit
- Pädagogik
- Psychologie und Psychotherapie
- Medizin inkl. Schlafmedizin
- Sozialwissenschaften
- Andere medizinische und pflegerische Grundberufe
- Gesundheitsmanagement
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Sportwissenschaften
- u. a.

Zugangsvoraussetzungen

- Hochschulabschluss in der Fachrichtung Medizin, Pädagogik, Soziale Arbeit, Sozialpädagogik, Psychologie, Sozialwissenschaften oder vergleichbaren Studiengängen
- oder Abschluss einer pädagogischen, sozialpädagogischen oder medizinischen Fachakademie oder vergleichbarer Berufsabschluss
- sowie eine mindestens 2-jährige einschlägige Berufs- oder Beratungserfahrung in einem psychosozialen, pädagogischen, medizinischen oder therapeutischem Arbeitsfeld, in der betrieblichen Gesundheitsförderung oder im Gesundheitswesen

Sollten Sie andere Qualifikationen mitbringen, können Sie gerne mit uns abklären, ob wir diese als Zugangsvoraussetzung anerkennen können

Gliederung der Weiterbildung

- Modul 1: Grundlagen der Schlafmedizin
(kann bei Nachweis einer entsprechenden Vorqualifikation anerkannt werden)
- Modul 2: Onlineberatung
(kann bei Nachweis einer entsprechenden Vorqualifikation anerkannt werden)
- Modul 3: Vertiefung und Theorie-Praxis-Transfer
(Teilnahme ist obligatorisch)

Lehr- und Lernformen innerhalb der einzelnen Module

jeweils

- **2-3 Online-Präsenztage pro Modul – per Zoom-Videokonferenz**
insgesamt 8 Tage an 4 Wochenenden (jeweils Freitag und Samstag)
8 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten pro Tag
- **Selbstlernphasen – über die Lernplattform Moodle**
Arbeitsaufträge, z.B.
 - Erarbeitung von Inhalten über bereitgestellte Videovorträge mit Präsentationsfolien, Podcasts, bereitgestellte Literatur etc.
 - daraus abgeleitete Einzel- und Gruppen-Aufgaben
 - Rollenspiele – Vorbereitung, Durchführung, Auswertung und Reflexion
 - Lernerfolgskontrolle, z.B. per Quiz zu bestimmten Themen
 - u.v.m.

Inhalte Modul 1: Grundlagen der Schlafmedizin

3 Online-Präsenztage:

- Physiologie und Neurophysiologie des Schlafs
- Chronobiologische Grundlagen
- Schlaf und Schichtarbeit
- Schlaf und Licht
- Verschiedene Formen von Schlafstörungen
- Überblick über die schlafmedizinische Diagnostik
- Prävention von Schlafstörungen
- Schlafedukation
- Schlafberatung angelehnt an die Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie
- Fallarbeit

Inhalte Modul 1: Grundlagen der Schlafmedizin

Selbstlernphase

- Erfassung des eigenen Schlafverhaltens mittels schlafdiagnostischer Fragebögen
- Auswertung von Schlafprotokollen und anderen schlafdiagnostischen Fragebögen von Klienten mit Schlafstörungen
- Bewertung und Diskussion der verwendeten Fragebögen
- Erarbeitung der S3-Leitlinie „Nicht erholsamer Schlaf“, Kapitel „Insomnie bei Erwachsenen“

Inhalte Modul 2: Onlineberatung

2 Online-Präsenztage:

- Grundlagen, Hintergründe und Theorien von Onlinekommunikation und Onlineberatung
 - Grundlagen der schriftbasierten Beratung
 - Lesetechniken
 - Haltungen in der Onlineberatung
- Selbstlernphase*
- Vertiefung Mailberatung, Chatberatung, Videoberatung, Messengerberatung
 - Blended Counseling: Beratungssettings/Beratungskanäle kombinieren
 - Umgang mit Krisen

Inhalte Modul 2: Onlineberatung

Selbstlernphase

- Vertiefung der Themen des 1. Online-Präsenztags
- Grundlagen der Mailberatung und praktische Übungen
- Grundlagen der Chatberatung und praktische Übungen
- Grundlagen der Videoberatung und praktische Übungen
- Rahmenbedingungen
 - Datenschutz und Datensicherheit
 - Software
 - Finanzierung und Freiberuflichkeit

Inhalte Modul 3: Vertiefung und Theorie-Praxis-Transfer

3 Online-Präsenztage:

- Kriterien für die Notwendigkeit der Weiterleitung von Klient*innen an andere Fachdisziplinen
- Vertiefung der schlafmedizinischen Grundlagen durch Vorstellung von Fällen aus der Praxis
- Reflexion des Transfers von Schlafberatung in den Onlineraum (Nutzung verschiedener Kanäle, Blended Counseling-Formate etc.)
- Vor- und Nachbereitung der Rollenspiele – Schlafberatung Online
- Abschlusspräsentation

Inhalte Modul 3: Vertiefung und Theorie-Praxis-Transfer

Selbstlernphase

- Rollenspiele zur Schlafberatung Online
- Alle Kursteilnehmenden durchlaufen drei Beratungsprozesse, jeweils einen in der Rolle als
 - Beratende*r
 - Klient*in
 - Beobachter*in (Feedback gebend)
- Gegenseitige Beratung über die am Institut für E-Beratung entwickelte E-Beratungssoftware des Instituts (EBS)
- Überwiegend textgebundene asynchrone Beratung („Mailberatung“), ein Termin mit Kanalwechsel in ein synchrones Setting (Chat- oder Videoberatung)

Abschluss

- „Weiterbildungszertifikat“
- Wir arbeiten an der Erstellung von Satzung und Modulhandbuch, dann „Hochschulzertifikat“

Kompetenzgruppe Schlafberatung Online am Institut für E-Beratung

Einen niedrigschwelligen, internetbasierten Zugang zur Beratung bei Schlafstörungen zu entwickeln und die Forschung hierzu zu intensivieren, ist das Anliegen der „[Kompetenzgruppe Schlafberatung Online am Institut für E-Beratung](#)“ der Technischen Hochschule Nürnberg. Ein wichtiges Ziel ist u. a. die betriebliche Gesundheitsförderung im Bereich gesunder Schlaf.

Den Start bildete das von der STAEDTLER-Stiftung geförderte [Forschungsprojekt „Onlineberatung zur Müdigkeits-Minderung \(OMM\) 2016](#), das erste Erkenntnisse zur Wirksamkeit einer Onlineschlafberatung erbrachte und im [BMBF-Projekt „Gesundbleiben im Schichtdienst“ \(GebiS\)](#) seit 2019 seine Fortsetzung fand. Ein spezielles Curriculum zum [Weiterbildungszertifikat Schlafberatung Online](#) entstand.

Die Kompetenzgruppe widmet sich vor allem der Schlafproblematik im Schichtdienst, die sich bei chronischen Verläufen zum Schichtarbeiter-Syndrom (SWD) verfestigt und hohe gesundheitliche wie betriebliche Kosten verursacht.

Die Leitung der Kompetenzgruppe hat Prof. Priv.-Doz. Dr. med. Kneginja Richter, Chefärztin der CuraMed Tagesklinik Nürnberg GmbH und Professorin für Sozialmedizin an der Fakultät Sozialwissenschaften an der TH Nürnberg, und Sigrid Zauter, Geschäftsführerin des Instituts für E-Beratung, inne.

Das Institut für Institut für E-Beratung

Fakultät Sozialwissenschaften, Technische Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm

- bündelt Projekte, Expertenwissen und Aktivitäten elektronisch vermittelter Kommunikation im psychosozialen Beratungsbereich
- forscht zu Trends, Wirkung und Qualität von Onlineberatung
- coacht soziale Träger bei der Implementierung von Onlineberatung
- unterhält seit vielen Jahren einen breiten Qualifizierungsbereich mit unterschiedlichen Fort- und Weiterbildungsformaten zum Thema Onlineberatung; das Hochschulzertifikat Onlineberatung wird seit 15 Jahren 2 mal jährlich angeboten
- veranstaltet jährlich im September das Fachforum Onlineberatung, an dem sich Fachkräfte zu aktuellen Entwicklungen in der Branche austauschen (größter Fachkongress zu psychosozialer Onlineberatung im deutschsprachigen Raum)
- veröffentlicht Publikationen zu psychosozialer Onlineberatung in der Fachzeitschrift e-beratungsjournal.net

Im Rahmen der Digitalisierung bildet Onlineberatung einen wichtigen Baustein für ein niedrigschwelliges und zukunftsorientiertes Beratungsangebot für Menschen in besonderen Lebenslagen.

Abteilung Weiterbildung am Institut für E-Beratung

- **Fachforum Onlineberatung** an der TH Nürnberg jährlich seit 2008
größte Fachtagung für psychosoziale Onlineberatung im deutschsprachigen Raum,
jährlich durchschnittlich 150 Teilnehmer*innen
- **Weiterbildungen zu zertifizierten Onlineberater*innen** seit 2008
(Anerkennung durch die Deutsche Gesellschaft für Onlineberatung (DGOB))
 - **Hochschulzertifikat Onlineberatung**
jährlich ca. 30 nebenberufliche Absolvent*innen
 - **Zertifikatskurs Onlineberatung**
jährlich ca. 30 studentische Absolvent*innen aus dem Studiengang Soziale Arbeit
- **Onlineseminare zu Onlineberatung** (Einführungskurse u.a.)
jährlich ca. 60 Absolvent*innen
- **Inhouse-Schulungen**
insgesamt bisher ca. 300 Absolvent*innen
- **Consulting-Angebote für Institutionen** bzgl. psychosozialer Onlineberatung