

## Leitung Kompetenzgruppe E-Schlafberatung:



Fotorechte: CuraMed Tagesklinik Nürnberg GmbH

**Prof. Dr. med. Kneinja Richter,**  
Professorin für Sozialmedizin an der TH  
Nürnberg



**Sigrid Zauter,** Geschäftsführerin des  
Instituts für E-Beratung

## Über uns

Die Kompetenzgruppe E-Schlafberatung am Institut für E-Beratung 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. Wir stellen Ihnen gerne unsere langjährige, wissenschaftlich fundierte Expertise zum Thema Schlaf bereit und bieten Ihnen Impulsvorträge, Weiterbildungen, Kooperationsmöglichkeiten sowie wissenschaftliche Begleitung und Evaluation. Gerne erstellen wir Ihnen maßgeschneiderte Angebote und helfen Ihnen unser Angebot in Ihre BGM-Maßnahmen zu integrieren.

## Kontakt

**Institut für E-Beratung**  
**Technische Hochschule Nürnberg**  
Keßlerplatz 12 | 90489 Nürnberg

Tel. 0911-5880-2580

E-Mail: [info@e-beratungsinstitut.de](mailto:info@e-beratungsinstitut.de)

[www.e-beratungsinstitut.de](http://www.e-beratungsinstitut.de)

# E-Schlafberatung

Vorträge, Weiterbildung, Evaluation

Weitere Informationen finden Sie unter  
[www.e-schlafberatung.de](http://www.e-schlafberatung.de)



# E-Schlafberatung



## Warum Schlafberatung Online?

Schlafstörungen betreffen, je nach Strenge der angelegten Kriterien, 10% bis 35% der Bevölkerung.

Die Folgen reichen von Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten über Fehlzeiten in der Arbeit bis hin zu Unfällen oder der Entwicklung schwererer psychischer Störungen.

Bislang erreichen professionelle Beratungsangebote nur etwa 30% der Betroffenen. Um die Reichweite von Prävention und Beratung zu vergrößern, wurden in unserem Konzept die in gängigen Leitlinien empfohlenen Inhalte in ein Online-Setting übertragen. So können dank niedrigerer Hürden zur Teilnahme bislang unterversorgte Zielgruppen erreicht werden.

Hinzu kommt, dass durch den Einsatz von standardisierten Inhalten für die Vermittlung allgemeiner Informationen zum Thema Schlaf, Schlafhygiene, Entspannung etc. (wie z. B. Textbausteinen oder Audio- und Video-Aufnahmen) eine Zeitersparnis von bis zu 50% seitens der Beratenden erzielt werden kann und so die zeitlichen Ressourcen noch mehr für den individuellen Aspekten der Schlafberatung gewidmet werden können.

**Möchten Sie Ihr Angebot im Gesundheitsbereich zum Thema Schlaf ausbauen oder wollen Sie wissenschaftlich fundierte Analysen durchführen?**

## Unser Angebot

### Kooperation

Wir bieten Ihnen an, Sie beim Ausbau Ihres Gesundheitsbereichs zu unterstützen: Wir helfen Ihnen leicht erreichbare Online-Präventionsangebote für Mitarbeitende mit Schlafproblemen aufzubauen und in Ihr betriebliches Gesundheitsmanagement zu implementieren.

### Weiterbildung Ihres Teams

Unser Weiterbildungszertifikat „Schlafberatung Online“ befähigt Ihre Mitarbeitenden im Gesundheitsmanagement, eigenständig Schlafberatung Online durchzuführen. Die Weiterbildung vermittelt schlafmedizinisches Grundlagenwissen sowie eine Einführung in die Grundlagen der Onlineberatung.

### Impulsvorträge

Wir bieten Ihnen ein breites und zielgruppengerecht aufbereitetes Angebot an Fachvorträgen zum Thema Schlaf an, sei es im Rahmen von Kongressen, Tagungen, Firmenveranstaltungen oder Weiterbildungsmaßnahmen.

### Wissenschaftliche Begleitung und Evaluation

Wir unterstützen Unternehmen gerne dabei, Evaluationen des Schlafverhaltens durchzuführen, z.B. um Produkte und Dienstleistungen zu verbessern oder Maßnahmenplanungen sowie Wirksamkeitsprüfungen der betrieblichen Gesundheitsförderung für die Mitarbeitenden zu unterstützen.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.e-schlafberatung.de](http://www.e-schlafberatung.de)

