



Tagesseminar: Ausbildung zum Schlafberater VDB



Agenda Tagesseminar:



09:00-09:30 Uhr

Begrüßung und Vorstellung

- Begrüßung durch Seminarleitung
- Ziel des Seminars und Erwartungen
- Vorstellungsrunde der Teilnehmer:innen

09:30-10:15 Uhr

Ziel der Ausbildung zum Schlafberater VDB

- Warum Schlafberatung
- Relevanz für Gesellschaft und Gesundheit
- Qualifikation & spätere Einsatzfelder

10:15-11:00 Uhr

Begriffsklärung & Hintergrund

- VDB (Verband Deutscher Bettenfachgeschäfte)
- Schlafberater – Aufgabenprofil
- Schlafschule – Zielsetzung und Methodik
- Kompetenz Zentrum Gesunder Schlaf – Struktur und Netzwerk

11:00-11:15 Uhr

Kaffeepause

Agenda Tagesseminar:



11:15-12:00 Uhr

Die Rolle des Schlafberaters KZGS

- Wozu gibt es uns?
- Unsere gesellschaftliche & gesundheitliche Funktion
- Beratungsverständnis & Werterhaltung

12:00-12:45 Uhr

Vorgehensweise & Leitfäden Beratung

- Wie läuft eine Beratung ab?
- Vorstellung zentraler Leitfäden & Gesprächsstruktur
- Praktische Beispiele aus der Beratungspraxis

12:45-13:30 Uhr

Mittagspause

13:30-14:15 Uhr

Schlafwissen: Tipps, Störungen & Besonderheiten

- Schlafarchitektur & Chronotypen
- Häufige Schlafstörungen (Insomnie, Apnoe, RLS etc.)
- Schlaftipps für Kinder, Erwachsenen & Ältere
- Fallbeispiele aus der Praxis

Agenda Tagesseminar:



14:15-15:00 Uhr

Praktische Tools & Materialien nutzen

- Flyer, Schlafpyramide, Kursbuch, Broschüren
- Ansprache & Vermittlung gegenüber Klient:innen
- Einsatz im Einzel- oder Gruppensetting

15:00-15:15 Uhr

Kaffeepause

15:15-15:45 Uhr

Schlafhygiene & Bettabgrenzung gezielt kommunizieren

- Was ist gesunder Schlaf?
- Empfehlungen zur Schlafumgebung & Schlafverhalten
- Umgang mit Elternfragen (Kinder & Schlaf)

15:45-16:15 Uhr

„Weichenstellung“ & aktives Netzwerken

- Was bedeutet Weichenstellung konkret?
- Zielgruppen erkennen & weiter vermitteln
- Netzwerke aufbauen & pflegen (Ärzte, Kitas, Fachkräfte)

16:15-16:30 Uhr

Abschlussrunde: Pflichten und Empfehlungen

- Buchempfehlung zur Vertiefung
- Pflichten, Dokumentation & Ethik im KZGS
- Feedbackrunde & Ausblick



Inhalt

1. Ziel der Ausbildung zum Schlafberater VDB

- Warum Schlafberatung?
- Welche Relevanz hat das Thema für Bettenhäuser?
- Qualifikationsziele & spätere Einsatzfelder
- Abgrenzung zu Schlafstörungen und Liegeproblemen

2. Die Rolle des Schlafberaters VDB im KZGS

- Warum Schlafberatung?
- Warum braucht es neben dem Verkäufer auch ausgebildete Schlafberater VDB?
- Unser Leitbild im KZGS: Beraten – Informieren – Nicht Therapieren
- Unsere gesellschaftliche & gesundheitspolitische Funktion
- Unser Beratungsverständnis & Wertehaltung bei Medikamenten, Schlafstörungen, Erkrankungen
- Zusammengefasst: Der Schlafberater VDB im KZGS...

3. Die Rolle des Schlafberaters VDB im KZGS



Inhalt

4. Schlafarchitektur & Chronotypen – nochmal ausführlich

- Schlafzyklen & -stadien
- Chronotypen

5. Häufige Schlafstörungen – vertieft

- Insomnie
- Obstruktive Schlafapnoe (OSA)
- Restless-Legs-Syndrom (RLS)
- Schichtarbeiterschlafstörung (SWSD)

6. Top 10 Schlaftipps – wissenschaftlich fundiert

- Für Kinder (2–12 Jahre)
- Für Erwachsene (18–55 Jahre)
- Für Ältere (55+ Jahre)
- Sommer & erhöhte Umgebungstemperatur – Zusatzempfehlungen
- Fazit



Inhalt

- 7. „Gesunder Schlaf“ vs. pathologischer Schlaf**
- 8. Empfehlungen zur Schlafräum- & Schlafumgebungs-Hygiene**
- 9. Bett-/Raumabgrenzung – klare Kommunikation**
- 10. Dialog: Umgang mit Eltern- & Partnerfragen**
- 11. Wissenschaftliche Begründung**
- 12. Zusammenfassung: Leitfaden für Berater**



Inhalt

13. Was bedeutet „Weichenstellung“ konkret?

- Über Zahnthemen
- Mentalthemen (z. B. Ängste, Grübeln)
- Nerventhemen (Restless Legs, neuropathische Missempfindungen)
- Schnarchthemen
- Wann keine Weichenstellung nötig

14. Zielgruppen erkennen & weitervermitteln – Was beachten?

- Netzwerke aufbauen & pflegen
- Wissenschaftlicher Hintergrund

15. Top 10 Schlaftipps – wissenschaftlich fundiert

- Für Kinder (2–12 Jahre)
- Für Erwachsene (18–55 Jahre)
- Für Ältere (55+ Jahre)
- Sommer & erhöhte Umgebungstemperatur – Zusatzempfehlungen
- Fazit