

TEIL A – FACHLICHE TIPPS FÜR SCHICHTARBEITENDE MIT SCHLAFPROBLEMEN

1) Fundament: Schlaf stabilisieren trotz wechselnder Zeiten

- Anker-Schlaffenster: Auch bei Rotationen täglich 1 fixes „Anker-Fenster“ (z. B. 02:00–06:00 Uhr oder 04:00–08:00 Uhr) möglichst konstant halten. Darum herum flexibel ergänzen.
- Kurznickerchen gezielt: „Power Nap“ 10–20 Min. (Wecker!) vor der Nacht- oder Spätschicht. Längere Naps (ca. 90 Min.) nur, wenn ausreichend Zeit zum Aufwachen (Schlafträgheit).
- Schlafdruck managen: Vor Tag-/Frühschicht abends keine langen Nickerchen; vor Nachtschicht bewusst einplanen.

2) Licht als „Zeitgeber“ (Chronobiologie praktisch)

- Vor/Nach Nachtschicht: Zu Schichtbeginn helles Licht (Arbeitsplatz/Lightbox), nach Schicht Licht meiden (Sonnenbrille, kein grelles Display), zu Hause abdunkeln.
- Frühschicht: Direkt nach dem Aufstehen Tageslicht tanken (Spaziergang/helles Fenster), abends grelles Licht reduzieren (Bildschirm-Night-Shift).
- Spätschicht: Nach Heimkommen gedämpftes Licht, beruhigendes Abendritual, erst dann schlafen.

3) Koffein & Stimulanzien – „smart“ statt „viel“

- Zieldosis: 100–200 mg Koffein portionsweise.
- Cut-off: Spätestens 6 Stunden vor der geplanten Schlafzeit kein Koffein mehr.
- Alternativen: Kaugummi, kaltes Wasser, kurze Aktivpausen.

4) Essen & Trinken

- Vor Nachtschicht: Leichte, warme Mahlzeit (Eiweiß + komplexe KH, z. B. Gemüsesuppe + Vollkorn), nachts eher kleine Snacks; schwere/fette Speisen meiden.
- Vor dem Schlafen: Kein schweres Essen, Alkohol vermeiden (stört Tiefschlaf), genügende Hydratation.

5) Bewegung & Entspannung

- Timing: Moderate Bewegung 4–8 Std. vor dem Schlafen ideal; direkt davor nur sanft (Dehnung, kurze Mobility).
- Runterfahren: 10–15 Min. Atemübungen (Box-Breathing 4-4-4-4), PMR oder Body-Scan, leises Audio.
- Mikro-Pausen im Dienst: 2–3 Min. Atem-Reset + Schulterkreis, um Sympathikustonus zu senken.

6) Schlafumgebung tagsüber

- Dunkel & kühl: Blackout-Vorhänge, Schlafmaske, 16–19 °C, Ohrstöpsel/White-Noise.
- Störungsmanagement: „Ruhe-Absprachen“ mit Haushalt/Nachbarn, Handy auf Fokus/DND, Paketboten-Hinweis.

7) Sicherheit

- Nachtschicht-Heimweg: Bei starker Müdigkeit Power-Nap vor Fahrt oder Fahrgemeinschaft; Vorsicht vor Sekundenschlaf.
- Quick-Return (weniger als 11 Std. Pause) nach Möglichkeit vermeiden – mit Arbeitgeber kommunizieren.

8) Medizinische Hinweise (kein Ersatz für ärztlichen Rat)

- Abklären bei: lautem Schnarchen/Apnoe-Hinweisen, anhaltender Insomnie, Depression/Angst, Restless-Legs, ausgeprägter Tagesschläfrigkeit.
- Schlafmittel/Melatonin: Einsatz nur nach ärztlicher Rücksprache; niedrig dosiert und zeitlich begrenzt, nicht „auf eigene Faust“.
- Praktische Tools aus SomnyFit
– Schlafprotokoll: zur Tagessteuerung und Erfolgskontrolle.

– Anamnese-Bogen Schlafstörungen: zur strukturierten Erfassung von Mustern, Belastungen, Kontraindikationen.

TEIL B – KURSKONZEPT „SCHLAF & SCHICHTARBEIT“ (SOMNYFIT-BASIERT)

1) Zielgruppe & Ziele

Zielgruppe: Mitarbeitende im 2-/3-Schichtsystem (Gesundheitswesen, Produktion, Logistik, Sicherheit).

Lernziele

- Verstehen, wie Schichtarbeit den Schlaf/Wach-Rhythmus beeinflusst.
- Individuelle Licht-, Koffein- und Nap-Strategien beherrschen.
- Routinen für Früh-, Spät-, Nacht- und Wechselschichten planen.
- Warnzeichen erkennen; Sicherheits- & Selbstschutz-Verhalten anwenden.
- Transfer in den Alltag: persönlicher 4-Wochen-Plan.

2) Format-Optionen

- Kompakt-Workshop (½–1 Tag) + 4-Wochen Umsetzungsphase (wöchentliche 30-Min. Live-Check-ins oder asynchron).
- Wochenkurs (5×90 Min.) zeitversetzt angeboten (früh/spät), mit Aufzeichnungen.
- On-Site Schicht-Sprechstunde (15 Min. pro TN) für Feinjustierung.

3) Modulvorschlag (Beispiel: 5×90 Min.)

- Schicht & Chronotyp: Schlafbiologie, Social Jetlag, Selbsttests, Anker-Schlaffenster.
 - Übung: Chronotyp grob einschätzen; individuelles Ziel definieren (SMART).
- Zeitgeber & Tools: Licht-„Diät“, Koffein-Plan, Nickerchen, Entspannungsquickies.
 - Übung: Persönlicher Licht-Plan pro Schichtart.

Teil B – Kurskonzept „Schlaf & Schichtarbeit“ (SomnyFit-basiert)

- Routinen & Umgebung: Morgen-/Abendrituale, Tag-Schlaf-Setup, Störungsmanagement.
 - Übung: „Ritual-Baukasten“ (5-, 10-, 20-Min.).
- Ernährung & Bewegung: Schichtgerechte Mahlzeiten, Hydration, Aktivpausen.
 - Übung: 2 konkrete Snack-Szenarien, 3 Mikro-Mobilities für die Schicht.
- Sicherheit, Red Flags & Transfer: Fahr-/Maschinensicherheit, Arztindikationen, Rückfallprophylaxe.
 - Übung: 4-Wochen-Transferplan + Buddy-System.

4) Methodik & Materialien

- Interaktiv: Kurzimpulse, Gruppenaufgaben (Fallvignetten Früh/Spät/Nacht), Reflexion, Peer-Coaching.
- SomnyFit-Material nutzen:
 - Schlafprotokoll (Baseline + wöchentliche Auswertung),
 - Anamnese (Start/Abschluss),
 - Handouts zu „Licht/Koffein/Nap“, „Rituale“, „Schlafraum-Check“.
- Optional: anonyme Pre-/Post-Erhebung (z. B. ISI/ESS) – DSGVO-konform.

5) Beispiel-Stundenbild (90 Min. Einheit)

- 0–10': Check-in & Ziel des Tages
- 10–25': Input „Zeitgeber & Schicht“
- 25–55': Gruppenarbeit – 3 Schicht-Cases, Ableitung konkreter Pläne
- 55–70': Live-Demonstration: Power-Nap-Setup + 2 Entspannungstechniken
- 70–85': Individuelle Plan-Feinjustierung (Coach-Runde)
- 85–90': Commit & Micro-Aufgabe bis zur nächsten Einheit

6) Praxis-Handouts (1-Seiter, schnell einsetzbar)

- „Licht-Plan pro Schichtart“ (Früh/Spät/Nacht).
- „Koffein-Leiter & Cut-off-Uhr“.
- „Nap-Regeln“ (Dauer, Zeitpunkt, Inertia-Management).
- „Ritual-Baukasten“ (5/10/20 Min.).
- „Schlafraum-Checkliste“ für Tag-Schlaf.

7) Beispiel-Tagespläne (kurz)

- Frühschicht (Start 06:00):
04:20 Aufstehen → helles Licht/kurze Aktivierung → leichte Frühstückseinheit → 06–14 Arbeit → 14:30 kleine, frühe Hauptmahlzeit → 17:30 ruhiges Abendessen → 19:00 Entspannungsritual → 19:30 Geräte runterdimmen → 20:30 Schlaf.
- Nachtschicht (22:00–06:00):
18:30 leichte Mahlzeit → 20:30 10–15 Min. Power-Nap → 22:00 Start + helles Licht → 02:00 kleiner Snack → Koffein-Stop ab ca. 00:00–01:00 → 06:00 Licht meiden (Sonnenbrille) → 06:30 Ankommen/kurzer Snack → 7:00 Schlaf (abgedunkelt, kühl).
- Spätschicht (14:00–22:00):
07:00 Aufstehen + Tageslicht → 12:30 leichte Hauptmahlzeit → 14:00 Start → 19:00 kleiner Snack → 22:30 Heimkommen, gedämpftes Licht → 23:00 Entspannungsritual → 23:30–07:30 Schlaf.

8) Organisation & Arbeitgeber-Ebene (kurz ansprechbar im Kurs)

- Dienstplangestaltung: Möglichst vorwärts rotieren (Früh→Spät→Nacht), max. 2–3 Nächte am Stück, ≥ 11 Std. Ruhe zwischen Diensten, „Quick>Returns“ meiden.
- Ermöglichen: Power-Nap-Optionen, helle/ruhige Zonen, Mitspracherechte bei Schichteinteilung, Schulungszugang in mehreren Zeitslots.

9) Erfolgskontrolle & Transfer

- KPIs (TN-Ebene): Schlafdauer/Qualität (Protokoll), subjektive Schläfrigkeit, „Fehlstarts“ beim Ritual, Sicherheitssituationen.
- Team/Org-Ebene (wenn Daten vorhanden): Fehlerquote, Kurzfehlzeiten, Unfallmeldungen (nur aggregiert, DSGVO-konform).
- Pre/Post: Kurzfragebogen + Zielerreichungsskala; Abschluss mit individueller Rückfallprophylaxe.

TEIL C – TEXTBAUSTEIN FÜR IHRE KURSAUSSCHREIBUNG

Titel: „Besser schlafen im Schichtdienst – sicher & leistungsfähig bleiben“

Kurzbeschreibung: Schichtarbeit belastet Schlaf, Gesundheit und Sicherheit. In diesem praxisorientierten Training lernen Teilnehmende, ihren Schlaf-Wach-Rhythmus mit Licht, Koffein, Nickerchen und Ritualen gezielt zu steuern – angepasst an Früh-, Spät- und Nachtschicht. Mit Handouts, individuellen Plänen und einer 4-Wochen-Transferphase sichern wir nachhaltige Umsetzung.

- Nutzen: Mehr Energie, weniger Fehler, besserer Tag-Schlaf, sichere Heimwege.
- Format: 1-Tages-Workshop + 4 Wochen Begleitung (alternativ 5×90 Min.).
- Zielgruppe: Mitarbeitende im 2-/3-Schichtsystem, Teamleitungen.

TEIL D – SOFORT EINSETZBARE UNTERLAGEN (AUS SOMNYFIT)

- Schlafprotokoll (ausfüllbar) – für Baseline & Verlauf.
- Anamnese Schlafstörungen – strukturierte Erstaufnahme/Red-Flags.
- Teilnehmer:innen-Handouts – Schlafhygiene, Rituale, Bewegung/Entspannung.
- Trainer:in-Manual / Stundenbilder – zur direkten Kursdurchführung.

Gern können Sie diese Materialien direkt in Ihrem Schicht-Setting einsetzen und anpassen (Firmenlogo, Dienstplan-Beispiele etc.).