DVSCC
DACH Verband der
Schlaf- und Chronocoaches e.V.

GRÜNDUNG
DACH Verband der Schlaf- und Cronocoaches e.V.

Ein Verband stellt sich vor

Pressemappe
Gründung DVSCC

13. Juni 2023

Agenda

DVSCC
DACH Verband der
Schlaf- und Chronocoaches e.V.

- Warum einen Verband für Schlaf- & Chronocoaches?
- Die Arbeitsfelder des Schlaf- und Chronocoachings
  - Betriebe und Schule (Michael Wieden, 2. Vorsitzender)
  - Lifestyle und Health (Markus Kamps, Fachbeauftragter)
  - Kinder und Familien (Inga Ahlers, 1. Vorsitzende)
- Umsetzung der Ziele des Verbands
- Kontaktmöglichkeiten

Warum einen Verband?

DVSCC
DACH Verband der
Schlaf- und Chronocoaches e.V.

- Die Begriffe Coach, Schlafcoach, Chronocoach sind in den meisten Ländern nicht geschützt. Jeder kann sich so nennen.

- Wir möchten einen Coaching-Qualitätsstandard etablieren, um Hilfesuchenden in Sachen „Schlaf bzw. Schlaf-/Wachrhythmus“, die laut einer Vielzahl von Erhebungen immer mehr werden, in allen Altersgruppen eine qualitative Orientierung zu geben.

- Die Wichtigkeit von gesundem Schlaf rückt immer mehr in den Fokus, denn unausgeschlafenes Personal birgt u.A. geringere Produktivität und höheres Unfallrisiko. Unausgeschlafene Kinder können sich nicht gut konzentrieren, was schlechte Leistungen zur Folge hat. Ungelöste Schlafprobleme bringen zudem mittel- und langfristig gesundheitliche Risiken mit sich.

Betrieb & Schule

DVSCC
DACH Verband der
Schlaf- und Chronocoaches e.V.

- Schlafmangel kostet die deutsche Volkswirtschaft 60 Mrd.€/Jahr.
- Da Unternehmen und Schulen die Arbeit- und Schulzeiten vorgeben, tragen sie eine direkte Mitverantwortung für den Schlaf der Mitarbeiter. Schlaf ist keine ausschließliche Privatsache der Mitarbeiter und muss Teil von HRM, BGM und Arbeitssicherheit werden.
- Arbeits- und Schulzeiten dürfen Normal- und Spättypen nicht diskriminieren.
- Die Leistungsfähigkeit zukünftiger Fachkräfte wird maßgeblich von deren mentaler Fitness abhängen, um den wachsenden Anforderungen vor allem der Digitalisierung entsprechen zu können.
- Dies gilt nicht zuletzt auch für die (Berufs-)Schulbeginn- wie auch Ausbildungszeiten aber natürlich genauso für Erwachsene und klassische Arbeits- und Schichtzeiten.
- Wenn sich Unternehmen und das Bildungswesen also ehrlich und konsequent gegen Diskriminierung einsetzen, müssen sie auch auf Spättypen Rücksicht nehmen und ihnen entsprechende Arbeits- und Schulzeiten zugestehen.
- Hierzu bitte folgende Petition einsehen und unterzeichnen: http://petition.wieden.com/

Health & Lifestyle

DVSCC
DACH Verband der
Schlaf- und Chronocoaches e.V.

Körperliche Gesundheit: Ausreichender und qualitativ hochwertiger Schlaf ist entscheidend für die Erhaltung einer guten körperlichen Gesundheit. Während des Schlafs repariert sich der Körper, das Immunsystem wird gestärkt und die Hormonproduktion reguliert. Ein Mangel an Schlaf kann zu einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen wie Herzkrankheiten, Diabetes, Fettleibigkeit und einem geschwächten Immunsystem führen.

Geistige Gesundheit: Schlaf spielt auch eine wesentliche Rolle für unsere geistige Gesundheit. Ausreichender Schlaf unterstützt die kognitive Funktion, Konzentration, Aufmerksamkeit, Stimmungsregulation und das Verfestigen von Gelerntem. Chronischer Schlafmangel kann zu Stimmungsstörungen wie Angstzuständen und Depressionen führen.

Leistungsfähigkeit & Lebensqualität: Eine gute Schlafqualität wirkt sich positiv auf unsere allgemeine Leistungsfähigkeit aus. Ausgeruhte Menschen sind konzentrierter, produktiver und haben ein besseres Gedächtnis. Dies kann sich sowohl auf berufliche als auch persönliche Bereiche des Lebens auswirken. Ein gesunder Schlaf trägt wesentlich zur Verbesserung der Lebensqualität bei Menschen, die ausreichend schlafen, fühlen sich energiegeladener, haben ein gesteigertes Wohlbefinden und eine bessere Stressbewältigungsfähigkeit.

Kinder & Familien

DVSCC
DACH Verband der
Schlaf- und Chronocoaches e.V.

- **Schlafprobleme bei Babys und Kindern können viele Ursachen haben:** Traumatische Erlebnisse in Schwangerschaft oder unter der Geburt, Trennung von den Bezugspersonen direkt nach der Geburt oder auch sich langsam einschleichende, ungünstige Schlafgewohnheiten, die meist erst gut funktionieren und aufgrund der kognitiven Entwicklung der Kids früher oder später anstrengend werden können.

- **Wichtig:** Früh, also am besten präventiv auf die Voraussetzungen für guten Schlaf achten.Und wenn Probleme auftauchen, die Nächte zunehmend anstrengend und der Leidensdruck der Eltern größer wird, nach den Ursachen für die Probleme schauen und informieren, wo man individuell ansetzen kann.

- **Fakt ist:** herausfordernd schlafende Kinder beeinflussen das gesamte Familienleben. Unausgeschlafene Mütter, aber auch Väter sind schneller gereizt (gesteigertes Gewaltpotenzial) und durch den Schlafmangel nicht mehr die Mama/der Vater, die sie eigentlich sein möchten. Es kommt zu Problemen in der Partnerschaft, alles dreht sich nur noch um das Thema „Schlaf“. Hier ist eine ganzheitliche Betrachtung und Unterstützung absolut erstrebenswert, und eines unserer Ziele ist, dass auch Krankenkassen das Potential dieser Präventionsarbeit erkennen. Das Wiederherstellen einer gesunden Schlafkultur reduziert die Notwendigkeit, Angebote zur Stressreduktion, Entspannung oder Lösen von Verspannungen, Therapien oder Mutter-Kind Kuren in Anspruch zu nehmen.

Umsetzung

zur Erreichung der Ziele des DVSCC

DVSCC
DACH Verband der
Schlaf- und Chronocoaches e.V.

Zweck des Verbands ist die Wahrnehmung und Förderung der Mitglieder-interessen mit dem Ziel, die Bedeutung von Schlafcoaching und Chronobiologie an relevante gesellschaftliche Stakeholder wie Arbeitgeber:innen, Personalbeauftragte, Bildungseinrichtungen und Privat-personen zu vermitteln.
Darüber hinaus arbeitet der Verein darauf hin, dass im Kontext mit Schlaf und Chronobiologie im Bereich Coaching hohe und klar definierte Standards für die Ausbildung zum und die Arbeit als Coach festgelegt werden. Dies wird erreicht durch:

- Etablierung von verbindlichen Standards für Mitglieder in Berufsaus- übung und -ausbildung mit dem Ziel der Anerkennung als Ausbildungs-beruf
- Bearbeitung von berufsspezifischen Fragen in regionalen und überregionalen Fachausschüssen und Arbeitskreisen
- Aufbau von Foren und anderen Plattformen zum Austausch über berufsspezifische Fragen und als Anlaufstelle für Betroffene
- Kooperation mit verwandten Verbänden und Organisationen im In- und Ausland, insbesondere mit berufsbezogenen Verbänden
- Presse-, Aufklärungs-, Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit

Kontakt

Inga Ahlers

Michael Wieden

Markus Kamps

DVSCC
DACH Verband der
Schlaf- und Chronocoaches e.V.

Für Interviews stehen Ihnen zur Verfügung:

Inga Ahlers (1. Vorsitzende, Schwerpunkt Kinder & Familien)
Michael Wieden (2. Vorsitzender, Schwerpunkt Business & Bildung)
Markus Kamps (Fachbeauftragter, Schwerpunkt Lifestyle & Health)

Kontakt: Pressekoordination: Nadine Seidel, Ulrike Guth
Mail: presse@dvscc.de

Homepage: www.dvscc.de

DVSCC
DACH-Verband der Schlaf- und Chronocoaches e.V.
Kleinharrierstraße 16
24625 Großharrie

Bildquellen

DVSCC
DACH Verband der
Schlaf- und Chronocoaches e.V.

Betrieb & Schule: Bild von StartupStockPhotos auf Pixabay

Link: Bild von StartupStockPhotos auf Pixabay

Gesundheit & Lifestyle: Bild von AndiP auf Pixabay

Link: Bild von AndiP auf Pixabay

Kinder & Familie: Bild von Charles McArthur auf Pixabay

Link: Bild von Charles McArthur auf Pixabay

Ziele: Bild von Adrian auf Pixabay

Bild von Adrian auf Pixabay

Startseite: Bild von StockSnap auf Pixabay

Bild von StockSnap auf Pixabay

Bild von Michael Wieden: Stefan Randholm, Bild von Inga Ahlers: Tobias Dittbrenner