

# Sensibilisierung von Führungspersonen zum Präventionsmodul «Gut schlafen – sicherer leben»

## Ablauf eines interaktiven Referats von 45 Minuten (+ 5 Minuten für Kontrollfragen des Wettbewerbs)

Ziele:

- 1) Sensibilisieren für die Gefahren von Müdigkeit/Schlafproblemen
- 2) Vorstellen der Suva-Präventionsmodule Schlaf und Schicht

Dauer [min]	Inhalt	Methode	Details	Material
5	Begrüssung durch Geschäftsleitung und Suva	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüssung, Vorstellung</li> <li>• Einleitende Worte zum Thema Schlaf</li> <li>• Ziele</li> </ul>	Folien 1-3
	<b>Einführung</b>			
10	Schlaf und Sicherheit	Theorie im Plenum	Schlafprobleme als Risikofaktor für Unfälle: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Höhe des Risikos</li> <li>• Art der Unfälle</li> <li>• Betroffene Personen</li> <li>• Beispiele für müdigkeitsbedingte Unfälle</li> <li>• Wichtigkeit von erholsamem Schlaf</li> </ul>	Folien 4-7 Flip Chart 1

15	Mythen rund um den Schlaf	Quiz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quiz-Zettel (nicht Suva-Quiz) austeilen, von TN ausfüllen lassen und nicht einziehen.</li> <li>• Zwei gleich grosse Gruppen bilden (linke vs. rechte Hälfte). 1 oder 2 Schreiber bestimmen (je nachdem ob gerade oder ungerade Anzahl TN) und zu Flip Chart bitten.</li> <li>• Gruppenwettbewerb: Welche Gruppe hat mehr Mythen richtig?</li> </ul> <p>Prozedere je Mythos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mythos falsch? Gruppenmitglieder erheben Hand, Schreiber zählt und schreibt Gruppenmeinung an Flip Chart.</li> <li>• Auflösung durch Referent. Schreiber schreibt 0 oder 1 Punkt.</li> <li>• Alle Mythen durch gehen und total Richtige je Gruppe zusammenzählen. Gewinner eruieren. Schlaf-Schäfchen für alle verteilen.</li> </ul>	Folien 8-17 Flip Chart 1 und Schlaf-Schäfchen als Preise
10	Präventionsmassnahmen	Praxis im Plenum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Präventionsmodul „Gut schlafen – sicherer leben“ vorstellen</li> <li>• Planung einer (mehrjährigen) Betriebskampagne aufzeigen</li> <li>• Was tun bei Müdigkeit? Bei Gefahr STOPP sagen -&gt; Charta unterzeichnen (kennen TN aus anderem Jahr)</li> <li>• Ganzheitlicher Ansatz aufzeigen -&gt; Verhalten UND Verhältnisse</li> </ul>	Folien 18-29
5	Abschluss		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammenfassung und Fragen</li> <li>• Verabschiedung mit Video</li> <li>• Fragebogen TN-Feedback (nicht nötig, das gesamthaft ausgewertet)</li> </ul>	Folien 30-31
5	Wettbewerbsfrage von Gesamtanlass		<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Wie viele Prozent der behandlungsbedürftigen Schlafprobleme sind durch gute Schlafhygiene in den Griff zu bekommen?“ 80 Prozent</li> <li>• „Wie heisst das Präventionsmodul der Suva zum Thema Schlaf?“ Gut schlafen – sicherer leben.</li> </ul>	Zettel von Gesamtanlass
<b>45+5</b>				

Unterlagen/Material für Workshop:

- Programm für Schulungsleiter
- Präsentation (Laptop und Stick, kein Handout)
- Böxli
- 1 Quiz-Zettel pro Person

## Abteilung Präventionsangebote

- 1 Kugelschreiber pro Person
- 2 Flip Charts inkl. Stifte
- „Tipps für einen erholsamen Schlaf“, 1 Blatt pro Person (farbig, einseitig)
- Ev. 1 Feedbackformular pro Person mit betriebsspezifischen Angaben
- Ev. 1 Z-Analysecouvert

### Vorbereitung am Workshoptag:

- Flip Chart 1: Herzlich willkommen; Beispiele für gefährliche Situationen / Unfälle; Erholsamer Schlaf ist wichtig für...; Schema Gruppenwettbewerb mit 4 Spalten (Mythos Nr 1-12; Anzahl Nein-Stimmen; Entscheid falsch/richtig; Punkt 0 / 1)
- Flip Chart 2: Schema für Gruppenwettbewerb mit 4 Spalten (Mythos Nr 1-12; Anzahl Nein-Stimmen; Entscheid falsch/richtig; Punkt 0 / 1)
- Bereitlegen für Workshop: Kugelschreiber, Quiz-Zettel, Schlaf-Schäfchen, ev. Fragebogen TN-Feedback
- Bereitlegen für nach Workshop: Zum Mitnehmen: Schlaf-Plakate A4, Schlaf-Quiz, Schlaf-Tipps, ev. Suva-Papiersack
- Präsentation: testen, inkl. Film und Ton (Böxli)