



## **Statement von Anke Grubitz von der Landesvertretung der DAK-Gesundheit Brandenburg, im Rahmen der Pressekonferenz am 1. Juni 2017 in Potsdam**

(Es gilt das gesprochene Wort)

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir stellen Ihnen heute unseren aktuellen DAK-Gesundheitsreport für Brandenburg vor. Sie bekommen zunächst – wie gewohnt – einen umfassenden Überblick über die wichtigsten Kennzahlen des Krankenstandes aller erwerbstätigen Mitglieder der DAK-Gesundheit in Brandenburg.

Dann präsentieren wir Ihnen unser diesjähriges Schwerpunktthema: Schlaf und Schlafstörungen. Und ich nehme es an dieser Stelle schon einmal vorweg: Schlafstörungen sind kein Nischenproblem mehr. Unsere Analyse zeigt: Mehr als 80 Prozent der Arbeitnehmer bei uns in Brandenburg fühlen sich betroffen und kennen Probleme beim Ein- oder Durchschlafen. Sie werden an unseren Zahlen sehen: Die Gut-Schläfer sind in der Minderheit!

Wir beobachten diese Schlafproblematik vor dem Hintergrund einer sich wandelnden Arbeitswelt. Was dort passiert, wirkt sich auch auf unseren Schlaf aus.

- Im Job nehmen schwere körperliche Arbeiten seit Jahrzehnten ab, psychische Belastungen hingegen zu.
- Auch Rahmenbedingungen wie veränderte Arbeitszeiten, die Zunahme atypischer Beschäftigungsverhältnisse oder die steigende Anzahl älterer Erwerbstätiger verändern die Arbeitswelt enorm.

- Wir erleben eine fortschreitende Digitalisierung und arbeiten vernetzter. Es hat sich verändert, wann wir arbeiten, wie wir arbeiten und wo wie arbeiten. Arbeit wird zunehmend flexibler – örtlich und zeitlich.
- Das Gleiche gilt auch für unsere Freizeit. Die Grenze zwischen Arbeitszeit und Freizeit verschwimmt häufig. Wir sind auf allen Kanälen unterwegs – auch kurz vorm Schlafengehen.

Doch können wir dabei noch gut abschalten? Und gut schlafen?

Bereits 2010 haben wir uns dem Thema Schlafstörungen gewidmet. Jetzt ist es Zeit für ein Update. Was hat sich in den vergangenen Jahren in Brandenburg verändert? Und wie können wir als große Krankenkasse darauf reagieren? Wie sieht es mit der Versorgung der Betroffenen aus?

Eines steht fest: Schlafstörungen in Brandenburg sind ein verbreitetes, aber unterschätztes Problem. Auch als Krankenkasse neigen wir dazu, es zu unterschätzen, denn in unseren Daten zur Arbeitsunfähigkeit treten Schlafstörungen eher selten als Ursache auf. Sicher ist hingegen: Schlechter Schlaf kann zu erheblichen Leistungseinbußen bei den Beschäftigten führen. Die Produktivität sinkt und in vielen Berufen steigt die Unfallgefahr.

Die zunehmenden Schlafprobleme, die viele Erwerbstätige in unserem Bundesland haben, sollten uns wachrütteln: Viele Menschen haben nachts das Smartphone an der Steckdose, können aber ihre eigenen Akkus nicht mehr aufladen. Dabei sind erste Einschlaf- und Durchschlafstörungen ein Warnsignal. Schwere Schlafstörungen, die chronisch werden, können der Gesundheit ernsthaft schaden. Sie erhöhen beispielsweise das Risiko für Depressionen und Angststörungen. Möglicherweise

besteht hier ein Zusammenhang mit dem starken Anstieg der Krankmeldungen bei den psychischen Erkrankungen, wie wir ihn in den vergangenen Jahren erlebt haben.

Auch unter diesem Aspekt freue ich mich, dass wir Sie, Herr Dr. Günther als Experten für unseren Gesundheitsreport gewinnen konnten. Sie sind leitender Schlafmediziner der Ernst von Bergmann Poliklinik hier in Potsdam. Wir freuen uns auf Ihre Bewertung der Problematik. Wir sind gespannt, wie Sie die neuen Erkenntnisse vor dem Hintergrund Ihrer Erfahrungen bewerten.

Die Ergebnisse der neuen Analyse sollen helfen, unseren Blick zu schärfen. Wir wollen Impulse geben für die Entwicklung zielgerichteter und zeitgemäßer Präventionsmaßnahmen und damit die Betriebe, die Akteure des Gesundheitsschutzes und der Prävention vor Ort unterstützen.

Wir möchten aber auch einen Anstoß für jeden Einzelnen geben. Denn auch unser eigenes Verhalten am Feierabend kann dazu beitragen, die innere Uhr durcheinanderzubringen. Mein Appell ist deshalb: Wir müssen wieder lernen, dass Schlaf für unser Leben ein entscheidender Faktor ist, um ausgeglichen, gesund und leistungsfähig zu sein – und nicht etwa verschenkte Zeit.

Frau Hildebrandt vom IGES-Institut wird Ihnen jetzt die differenzierten Ergebnisse zum Krankenstand des vergangenen Jahres in Brandenburg sowie zum Schwerpunkt „Schlaf und Schlafstörungen“ präsentieren.

Im Anschluss stelle ich Ihnen dann unser neues Angebot vor, eine spezielle Schlaf-Beratung, die wir ab sofort anbieten: die „DAK Schlaf-Hotline“. Damit helfen wir Betroffenen schnell und unkompliziert – rund um die Uhr.