

## Guten Tag - gut geschlafen?

Das Thema Schlaf betrifft uns alle. Auch wenn wir ein Drittel unseres Lebens "verschlafen", ist uns die Wichtigkeit gesunden Schlafs, vor allem im beruflichen Kontext, nicht immer bewusst.

Bekannt ist, dass gesunder Schlaf unser Immunsystem stärkt, Demenz vorbeugt und unsere Leistungsfähigkeit steigert. Die [Studie „Schlaf gut, Deutschland“ der Techniker Krankenkasse](#) aus dem Jahr 2017 ergab, dass jeder Vierte der Befragten zu wenig schläft und täglich Schlafmittel zu sich nimmt. Knapp ein Drittel der Befragten in der Altersklasse der 40 bis 59-jährigen gab an, mit Schlafdefiziten zu kämpfen.

Im beruflichen Kontext stellt das Thema Schlaf eine nicht leicht zu lösende Problematik in vielen Unternehmen dar. Besonders stark betroffen von Schlafproblemen sind hierbei Beschäftigte mit unregelmäßigen Arbeitszeiten. Laut Studie der Techniker Krankenkasse gaben 41% der Berufstätigen mit unregelmäßigen Arbeitszeiten an, eine mittelmäßige bis sehr schlechte Schlafqualität zu haben. Auch die Folgen der Corona-Pandemie haben einen Einfluss auf die Schlafqualität. Jeder Zehnte Deutsche schläft seit Beginn der Pandemie schlechter.

Lesen Sie im Newsletter Beiträge über den Zusammenhang von Schlaf und Leistungsfähigkeit, besonders bei Beschäftigten der Pflegeberufe, weshalb Arbeitgeber auf Powernapping setzen sollten und wie innovative Konzepte für einen guten Schlaf sensibilisieren können.

Hören Sie in den BGW Podcast zum Thema chronotyp-orientierter Personaleinsatzplanung hinein..

Im Interview spricht Fachkrankenschwester Sonja S. über ihre Erfahrungen in 35 Jahren Schichtdienst im OP. Finden Sie außerdem Tipps, wie Sie für sich selbst für einen guten Schlaf sorgen können. ...

**Merken Sie sich schon jetzt den 15.09.2021 vor. Dann gibt**

es das nächste digitale Meet-up, diesmal zum Thema Long Covid.

Mit herzlichen Grüßen,  
das Projektteam des Präventionsnetzwerks Nord

## Termine und Aktuelles



### "DIGITALES MEET-UP"

Long Covid - mehr als nur körperliche Symptome

#### Meet-Up

Wir möchten Sie schon heute recht herzlich zum nächsten **digitalen Meet-Up** des Präventionsnetzwerks Nord einladen.

Thema: "Long Covid - mehr als nur körperliche Symptome" - anhaltenden Belastungen und Spätfolgen begegnen - wie Ressourcen aktiviert und Beschäftigte gestärkt werden können

**15.09.2021 - 13:00 - 16:00 Uhr**

Sie können sich bereits jetzt per [Email](#) anmelden.  
Teilen Sie die Information gern auch mit weiteren Interessierten und machen auf die Angebote des Netzwerks aufmerksam.

Die Einladung mit Agenda und Meeting-Link wird Ihnen rechtzeitig zugeschickt.

#### Newsletter

Wir hoffen, Ihnen mit den monatlichen Newslettern einen Mehrwert an Informationen zu bieten.

Wenn Sie Themen, Fragen und Anregungen haben, die im Präventionsnetzwerk Nord gut aufgehoben sind, lassen Sie es uns wissen und nehmen einfach Kontakt per [Email](#) auf.

#### Mitgliedschaft

Wenn Sie Interesse an einer aktiven Mitgliedschaft im Präventionsnetzwerk Nord haben, Sie gern mehr über die Ziele, die Arbeitsweise und die Möglichkeiten der Partizipation wissen wollen, dann nehmen Sie gern mit uns Kontakt auf.

Projektleitung: Steffen Neumann

Sie können uns [hier per Email erreichen](#).

## Monatsthema JUNI



### Monatsthema

In diesem Monat dreht sich im Netzwerk alles um gesunden Schlaf.

*Folgende Themen stehen im Fokus für die beiden nächsten Monate:*

Monatsthema September: Long Covid

Monatsthema Oktober: New Work

## Schlaf und Leistungsfähigkeit

### Schlafprobleme bei Pflegefachpersonal

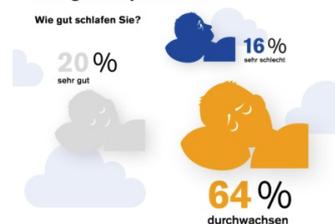
Wie häufig haben Schlafprobleme einen negativen Einfluss auf Ihre berufliche Leistungsfähigkeit?



[www.deutschland-schlaeft-gesund.de](http://www.deutschland-schlaeft-gesund.de)  
Quelle: Pyra Health & Care Research | Blättel | Mai 2019

### Schlafprobleme bei Pflegefachpersonal

Wie gut schlafen Sie?



[www.deutschland-schlaeft-gesund.de](http://www.deutschland-schlaeft-gesund.de)  
Quelle: Pyra Health & Care Research | Blättel | Mai 2019

69 Prozent der Pflegefachpersonen in Deutschland schlafen so schlecht, dass es negative Auswirkungen auf ihre berufliche Leistungsfähigkeit hat. Dies geht aus einer aktuellen Umfrage von Psyma im Auftrag von „[Deutschland schläft gesund](#)“ der [Deutschen Stiftung Schlaf](#) hervor. Eine von sieben Pflegenden lässt sich sogar aufgrund schlechten Schlafs krankschreiben.

Aus Sicht des Deutschen Pflegerates ist die Schichtarbeit ein wichtiger Grund für den schlechten Schlaf der Pflegekräfte.

„Menschen sind 24 Stunden am Tag, 7 Tage in der Woche, krank oder pflegebedürftig. Die Gestaltung des Nachtdienstes ist sehr unterschiedlich und es ist zunehmend schwer, in einen natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus zurückzufinden“, sagt Franz Wagner, Präsident des Deutschen Pflegerates.

Der Deutsche Pflegerat fordert eindringlich die Veränderung betrieblicher Rahmenbedingungen zur Verbesserung der Situation. [Hier finden Sie Informationen](#) wie das konkret aussehen könnte.

Mehr Informationen zum Thema [Schlaf und Stress finden Sie hier](#).

## Im Detail



### **"Schlaf muss wieder sexy werden" - wichtige Erkenntnisse für die Gestaltung von Schichtarbeit**

"Arbeitgeber sollten Pflegekräften einen Powernap erlauben", sagt Ingo Fietze, Professor für Schlafmedizin und Vorsitzender der Initiative "Deutschland schläft gesund".

[In einem Interview](#) beantwortet er Fragen zu den Folgen von Schlafmangel, Auswirkungen von Schichtdienst und der Gestaltung von Arbeitsbedingungen, um Belastungen von Pflegekräften besonders in Nachtschichten zu reduzieren.

Tipps zur Gestaltung der Nachtdienste wie eine Nachtwachen-Diät, gibt es [hier](#).

## Aus der Praxis



## IM INTERVIEW

"Ich bin seit 35 Jahren Krankenschwester im OP und arbeite im Früh- und Spätdienst. Dazu kommen 24h Standby Rufdienste. Einen Schlafrhythmus habe ich nicht mehr. Viele meiner Kolleg:innen haben Schlafprobleme."

Sonja S. - Krankenschwester in Hamburg

*Sie sind seit vielen Jahren Fachkrankenschwester im Zentral-OP und arbeiten im Schichtdienst. Welche wesentlichen Belastungen durch Schichtdienste erleben Sie?*

Dienstpläne werden bei uns zentral für ca. 150 Beschäftigte organisiert. Da passiert es permanent, dass die Wechsel zwischen den Schichten ungünstig sind. Es kann nicht auf alle Rücksicht genommen werden. Ich fühle mich da oft sehr fremdbestimmt. Und unsere Arbeit ist mittlerweile so komprimiert. Es muss sehr viel mehr in viel kürzerer Zeit geschafft werden. Zeit für Begegnung mit Kolleg:innen gibt es nicht mehr. Das Zwischenmenschliche fehlt.

*Sie haben auch 24-h Rufdienste. Was bedeutet das konkret?*

Ich bin zwar zu Hause, jedoch muss ich dauerhaft erreichbar sein, um sofort zur Arbeit zu starten, wenn der Notruf kommt. Ich habe schon vor dem Rufdienst Herzrasen, da ich weiß, wie kritisch es ist, wenn ich angerufen werde. Ruhig werde ich, sobald ich bei der Arbeit bin. Auch gehe ich nicht aus dem Haus, da ich nicht sicher sein kann, im Notfall rechtzeitig am Arbeitsplatz zu sein. In einer großen Stadt mit vielen Baustellen ist das zu unwägbar. Ich bin also in Daueranspannung.

*Wie ist Ihr Schlafrhythmus, Ihr Schlafverhalten?*

Einen Schlafrhythmus habe ich gar nicht mehr. Ich schlafe, wenn ich kann. Das bedeutet auch, dass ich manchmal nur zwei oder drei Stunden schlafe. Dazu kommt dann die Angst, zu verschlafen. Nach einem anstrengenden Dienst brauche ich auch Zeit, um wieder runter zu kommen, da ist noch viel Adrenalin im Körper. Es fühlt sich oft wie ein dauerhafter Jet-Lag an.

*Was tun Sie für sich, um gesund zu bleiben? Hat sich etwas geändert über die Jahre?*

Ich habe für mich gesorgt und schon die Arbeitszeit reduziert. Nun arbeite ich seit 18 Monaten in Teilzeit mit 60%. Nachtdienste muss ich nicht mehr machen, da ich über fünfzig Jahre alt bin. Für mich die wichtigste Veränderung ist, dass ich seit vielen Jahren den Ausgleich durch Nia finde. Das ist ein Fusion-Fitness-Konzept

und verbindet Tanz, Kampfsport und Elemente aus den Heilkünsten wie Yoga. Kurz gesagt, es ist die pure Freude an der Bewegung. Mittlerweile bin ich selbst Teacher und teile Nia regelmäßig, z.B. in Fitnessstudios.

*Wie beeinflusst Ihre "aktive Seite" die Arbeit?*

Seitdem nimmt das Gedankenkarussell mehr und mehr ab. Gedanken gehen in eine positive Richtung, ich fühle mich gelassener, entspannter, kann gut regenerieren.

Viele meiner Kolleg:innen tun selbst nichts für einen Ausgleich. Sie sind der Meinung, bereits während der Arbeit genügend Bewegung gehabt zu haben.

*Welche Herausforderungen sehen Sie für die Zukunft?*

Wir älteren Beschäftigten halten irgendwie durch. Viele jüngere Kolleg:innen bleiben nicht lange, verlassen frühzeitig den Beruf. Sie klagen über Probleme, Schlaflosigkeit ist eins davon. Arbeitgeber müssen dafür sorgen, dass die Jüngeren bleiben, dass die Arbeitsbedingungen sich zum Besseren verändern.

## Arbeitsorganisation zum Thema "Schichtdienst"



### Gestaltung von Nachtdiensten

Hilfreiche Unterstützung zur Planung und Organisation gesunder Arbeitsplätze im Schichtdienst für Krankenhäuser enthalten die Seiten "[Sicheres Krankenhaus](#)" der Unfallkassen und Berufsgenossenschaften.

Handlungsempfehlungen zur Organisation von Schichtarbeit stellt die [BAuA](#) bereit.

Die [DGUV Information 206-027](#) informiert Beschäftigte und gibt Tipps zu Schichtarbeit.

## Neues entdecken - besser schlafen



### Eine innovative Lösung für besseren Schlaf

Das Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG) beschäftigt sich mit der Frage, wie das Thema Schlaf noch präsenter bei Arbeitgebern und Beschäftigten werden kann. Gerade in der Zeit der Digitalisierung sahen die Gesundheitsexperten einen Mehrwert in virtuellen gesundheitsbezogenen Interventionen und entwickelten in diesem Zusammenhang eine virtuelle Sensibilisierungsmaßnahme zum Thema Schlaf – den sogenannten [3D-Schlaf-Parcours](#).

Hierbei handelt es sich um eine 3D-Erlebniswelt, die seit 2019 - neben weiteren virtuellen Maßnahmen auch - fest zum Bestandteil des IFBG geworden ist und seither gerne in unterschiedlichen Organisationen eingesetzt wird.

Dr. Fabian Krapf, Managing Partner am IFBG dazu: „Mit unseren Angeboten zur Schlafgesundheit, wie zum Beispiel den 3D-Schlaf-Parcours, möchten wir dabei unterstützen, das eigene Schlafverhalten zu hinterfragen und gegebenenfalls zu verbessern.“

Durch die unterschiedlichen Quiz, Mini-Games, Factsheets und Videobeiträge der Gesundheitsexperten im virtuellen Parcours, haben Beschäftigte die Möglichkeit, sich interaktiv mit dem Thema gesunder Schlaf auseinander zu setzen. Dabei können sie sich selbstständig durch die unterschiedlichen kreativ und modern gestalteten Bereiche der 3D-Erlebniswelt bewegen.

## BGW Podcast



#### Die Interviewgäste

**Prof. Dr. Thomas Kantermann**  
Leiter der Forschungsgruppe „Chronobiologie und Arbeitsgestaltung“ an der FOM und Leiter der Studie „COPEP“ an der Klinik Wartenberg

**Norman Dassler**  
Pflegedienstleitung Klinik Wartenberg

**Michael Wieden**  
Chronoexperte der alliamos GmbH und Unternehmensberater und Impulsgeber des Projektes Chronocity

## Guter Schlaf - auch in der Verantwortung der Arbeitgeber

In einem neuen BGW-Podcast „Herzschlag - Für ein gesundes Berufsleben“ wird über die über den Wissenschaftszweig Chronobiologie berichtet. Der Podcast geht dabei der Frage nach, wie eine bessere geplante Schichtarbeit die Gesundheit als auch die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen fördern kann. Grundlage des Beitrages ist die Studie „Chronotyp-orientierte Personaleinsatzplanung“, kurz COPEP, in der ermittelt wurde, ob und in welchem Umfang Arbeitnehmer\*innen von einer Gestaltung ihrer Arbeitszeit in Abhängigkeit von ihrem „Chronotypen“ profitieren. Hören Sie [hier die neue Folge: #22 | Chronobiologie - Wie Schlaf und Arbeit zusammenhängen](#)

Alle weiteren Podcast-Folgen finden Sie [hier](#).

## Selbstpflege-Rituale für erholsamen Schlaf



### Einen guten Tagesabschluss gestalten

Geist und Körper lieben Rituale und einen wiederkehrenden Rhythmus und brauchen Pflege. Selbst gut für sich zu sorgen, zu wissen, was man braucht, um sich gut regenerieren zu können, ist vielen abhanden gekommen.

Selbstpflege wird noch oft als egoistisch angesehen, dabei ist sie essentiell.

Besonders für Führungskräfte ist eine gute Selbstfürsorge eine Voraussetzung, um gut für andere sorgen zu können.

Auch ein guter Schlaf kann durch Rituale unterstützt werden. Den Tag gut abschließen, auf das Gute schauen und dafür dankbar sein zu können, ist ein wesentlicher Resilienzfaktor.

Ein [Dankbarkeitstagebuch mit 4 Fragen am Abend](#) kann eine schöne Unterstützung sein, um mit sich selbst in Kontakt zu kommen.

Positive [Rituale für einen angenehmen und wohlwollenden Tagesabschluss](#), entspannen und loslassen, unterstützen Erholung und Regeneration und bereiten erholsamen Schlaf vor.

## Darm und gesunder Schlaf



## **Wie unsere Ernährung und der Darm einen gesunden Schlaf beeinflussen können**

Jeder von uns kennt den Spruch: „Du bist, was du isst!“. Aber nur wenige wissen, dass auch unsere Schlafqualität maßgeblich von unserer Ernährung abhängt. Welche Funktion der Darm dabei hat und welche erstaunlichen Zusammenhänge sich dahinter verbergen, weiß Manuela Lemke, diplomierte Fachberaterin für Darmgesundheit sowie Heilpraktikerin in Berlin. Zum Thema Darmgesundheit hält sie im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements Vorträge und ist mit ihrem Programm „Im Auftrag des Darms“ in ganz Deutschland unterwegs.

[Zum Videobeitrag.](#)

## **Buchtipp**



## **Erholsamer Schlaf und Leistungsvermögen**

Das Buch beantwortet zahlreiche Fragen rund um das Thema „Schlaf“. Es erläutert, wie unsere 24-Stunden-Nonstop-Gesellschaft mit Schichtarbeit, Stress und neuen Medien den Menschen den Schlaf raubt und wie der Schlaf uns und unsere Leistungsfähigkeit beeinflusst. Gesellschaftliche und medizinische Hintergründe werden ebenso beleuchtet wie das große Spektrum der Schlafstörungen - von Ein- und Durchschlafstörungen über Schnarchen bis hin zum Schlafwandeln. Es werden darüber hinaus Wege gezeigt, Schlafstörungen erfolgreich zu bewältigen und wieder zu erholsamem Schlaf und Leistungsvermögen zu gelangen.

Der Autor verfügt über langjährige wissenschaftliche und praktische Erfahrung in der Schlafmedizin. Er erklärt die Gründe für die Zunahme von Schlafstörungen und gibt einen spannenden Einblick in die modernen Therapiemethoden und Behandlungstechniken.

Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt.

[Abmelden](#)



© 2021 Präventions-Netzwerk Nord