



Institut für Schlaf und Regeneration

“Schlafgesundheit im öffentlichen Dienst”

August, 2023





Dieses Whitepaper befasst sich mit der Bedeutung von ausreichender Regeneration und Schlafgesundheit für Mitarbeitende bei Bund, Länder, Gemeinden, Gemeindeverbände und sonstige Körperschaften, Anstalten und Stiftungen des öffentlichen Rechts im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Die Schlafgesundheit ist ein wesentlicher Faktor, der das körperliche und geistige Wohlbefinden beeinflusst. Dies gilt für alle Menschen, unabhängig von ihrem Beruf. Doch gerade in Behörden und öffentlichen Einrichtungen, also in Institutionen, die oft bedeutende Entscheidungen für die Allgemeinheit treffen und hohe Verantwortung tragen, gewinnt dieses Thema eine besondere Relevanz. Warum das so ist und warum diese Arbeitgeber besonders darauf achten sollten, wird im Folgenden erläutert.

1. Entscheidungsfindung und Kognitive Fähigkeiten:

Die Mitarbeitenden im öffentlichen Dienst sind häufig mit komplexen, interdisziplinären Fragestellungen konfrontiert, für deren Beantwortung analytisches Denken und eine klare Urteilsfähigkeit erforderlich sind. Schlafmangel kann diese kognitiven Fähigkeiten beeinträchtigen, was zu suboptimalen oder sogar fehlerhaften Entscheidungen führen kann.

2. Stress und Emotionale Regulation:

Stress ist in verantwortungsvollen Positionen oft all-

gegenwärtig. Ein gesunder Schlaf kann dazu beitragen, stressbedingte Emotionen besser zu regulieren und einen kühleren Kopf zu bewahren. Schlafmangel hingegen kann zu erhöhter Reizbarkeit, schlechterer Stressbewältigung und emotionalen Überreaktionen führen.

3. Gesundheit und Arbeitsausfall:

Schlafmangel erhöht das Risiko für eine Reihe von Gesundheitsproblemen, von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu psychischen Beschwerden. Dies kann zu erhöhten Krankheitsausfällen führen, die in solchen zentralen Institutionen besonders schwerwiegend sind.

4. Teamarbeit und Interpersonelle Beziehungen:

Verwaltungen und Behörden funktionieren oft in Teamstrukturen. Ein ausgeruhter Geist fördert die Kooperationsfähigkeit, während Schlafmangel zu Missverständnissen, Konflikten und allgemeinem Unwohlsein im Team führen kann. Das unethische Verhalten steigt, Konflikte sind vorprogrammiert.

5. Langfristige Produktivität und Mitarbeiterbindung:

Mitarbeitende, die regelmäßig gut schlafen, sind nicht nur produktiver, sondern auch zufriedener mit ihrer Arbeit. Dies führt zu einer höheren Mitarbeiterbindung, was in Behörden und Präsidien, die oft von Kontinuität und Erfahrung profitieren, besonders wertvoll ist.





Warum sollten Arbeitgeber in diesem Bereich besonders auf die Schlafgesundheit achten?

1. Verantwortung gegenüber der Öffentlichkeit

Mitarbeitende im öffentlichen Dienst handeln im Interesse der Allgemeinheit. Entscheidungen, die aufgrund von Schlafmangel getroffen werden, können weitreichende negative Folgen für die Gesellschaft haben.

2. Vorbildfunktion

Diese Institutionen haben eine Vorbildfunktion. Sie sollten nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige Gesundheit ihrer Mitarbeiter sorgen, um andere Arbeitgeber zur Nachahmung zu ermutigen.

3. Optimierung der Arbeitsabläufe

Ein Fokus auf die Schlafgesundheit kann dazu beitragen, Arbeitsabläufe zu optimieren. Dies umfasst nicht nur flexible Arbeitszeiten, die den individuellen Schlafbedürfnissen entsprechen, sondern auch eine Unternehmenskultur, die die Bedeutung von Pausen und Erholungsphasen anerkennt.

4. Wirtschaftliche Aspekte

Schließlich gibt es auch wirtschaftliche Gründe. Gesunde, gut ausgeruhte Mitarbeiter reduzieren die Kosten für Gesundheitsfürsorge und Krankheitstage und erhöhen gleichzeitig die Produktivität.

Fazit

Schlafgesundheit sollte in allen Arbeitsumgebungen Priorität haben, doch gerade in Gemeinden, Ländern und dem Bund, wo die Auswirkungen von Entscheidungen oft groß und weitreichend sind, ist es unerlässlich, dass Arbeitgeber die Bedeutung dieses Themas anerkennen und Maßnahmen ergreifen, um die Schlafgesundheit ihrer Mitarbeiter zu fördern.

Wir helfen Ihnen dabei. Mehr Informationen und Angebote erhalten Sie unter www.institut-schlaf.de

