

Schriftliche Frage Nr. 164 vom 24. März 2021 von Frau Stiel an Herrn Minister Antoniadis zu Schlafstörungen durch Corona¹

Frage

Unlängst berichtete die Presse, dass seit der Pandemie vermehrt Schlafstörungen bei der belgischen Bevölkerung aufgetreten sind. Diese Erkenntnis beruht auf eine Studie der Freien Universität Brüssel sowie des Brüsseler Brugman Krankenhauses.²

Lag die Quote zu Beginn des vergangenen Jahres noch bei 7 bis 8 Prozent, so stieg die Zahl während des ersten Lockdowns bereits auf 19% an. In der zweiten Welle nahm die Anzahl der unter Schlafstörungen leidenden Menschen in Belgien noch weiter zu, sodass der Anteil aktuell bei rund 29% liegt.³

Was die Menschen umtreibt und sie um ihren Schlaf bringt sind zum einen die Angst um die eigene Gesundheit sowie die der Familienangehörigen, und zum anderen der mit den strengen Maßnahmen verbundene Stress. Nicht wenige Menschen bangen aufgrund der fortwährend anhaltenden Lockdowns und dessen wirtschaftliche Folgen um deren Arbeitsplatz oder den Erhalt ihres Unternehmens. Darüber hinaus fehlt den Menschen der soziale Kontakt sowie der Ausgleich aufgrund der eingeschränkten Freizeitangebote wie Sport, Kino- oder Konzertbesuche oder der Abstecher ins Café oder Restaurant.⁴

Des weiteren haben Schulschließungen und Homeoffice das Zusammenleben auf engstem Raum erschwert. Dies hat vermehrt zu Konflikten bis hin zu häuslicher Gewalt geführt.

Unruhebedingte Schlafstörungen sind ein ernst zu nehmendes Phänomen, dessen Folgen nicht zu unterschätzen sind. Dauernder Schlafmangel führt im Alltag zu Gereiztheit, Niedergeschlagenheit und schränkt die Lebensqualität auf belastende Weise ein.

In Ihrer Funktion als Gesundheitsminister, der für die Prävention zuständig ist, haben wir hierzu folgenden Fragen an Sie:

1. Wie stehen Sie zu dieser Besorgnis erregenden Entwicklung?
2. Wie sieht die Lage diesbezüglich in der DG aus? Gibt es hier Hinweise auf einen ähnliche Entwicklung?
3. Mit welchen Lösungsansätzen wollen Sie dieser Problematik entgegentreten?

Antwort, eingegangen am 30. April 2021

Es gibt effektiv eine Erhöhung der Schlafstörungen, aufgrund der krisenbedingten angepassten Lebensweisen. Nichtsdestotrotz ist es wichtig, dass die Maßnahmen bestehen bleiben, um seine Mitmenschen zu schützen und Leben zu retten.

Es ist nicht auszuschließen, dass die nationale Tendenz auch in Ostbelgien vorzufinden ist. Hierzu liegen uns allerdings keine Daten vor.

Eine vorübergehende Schlafstörung, kann aufgrund der Resilienz des Menschen, durch Unterstützung sportlicher Aktivitäten und einer gesunden Ernährung behandelt werden. Der Patienten Rat und Treff (PRT) bietet auf seiner Website Tipps zur Thematik im Umgang mit der aktuellen Gesundheitskrise, Wohlbefinden, Ernährung und Sport an.

¹ Die nachfolgend veröffentlichten Texte entsprechen den hinterlegten Originalfassungen.

² **OD**: Fast jeder dritte Belgier klagt wegen der Corona-Pandemie über akute Schlafstörungen
- <https://ostbelgiendirekt.be/belgien-schlaeft-schlecht-wegen-corona-278688#>

³ Ebd.

⁴ Ebd.

Bei Gesprächsbedarf stehen weiterhin die verschiedenen Dienstleister in der Deutschsprachigen Gemeinschaft zur Verfügung.

Natürlich müssen bei dringenden und gravierenden Schlafstörungen die verschiedenen Fachpersonen kontaktiert werden: je nach Problematik kann dies der Hausarzt, Psychologe, Facharzt, etc... sein.

Eine gravierende Schlafstörung sollte, wie jede gravierende Problematik, behandelt werden.