

Schriftliche Frage Nr. 249 vom 15. Februar 2018 von Herrn Balter an Herrn Minister Antoniadis bezüglich des Konsums von Schlaftabletten¹

Frage

Am 2. Februar griff das Grenz Echo nochmals das Thema der Schlafstörungen auf. Laut dem Artikel ist in der heutigen Zeit jeder achte Belgier ab 15 Jahren von diesen Problemen betroffen. Die einfache Lösung scheinen nach wie vor Schlaftabletten, vor allem Benzodiazepine zu sein. Diese bergen allerdings einige Nebenwirkungen, unter anderem eine mögliche Abhängigkeit. Nordamerikanische Forscher gaben sogar an, dass Schlaftabletten krebserregend sein könnten. Zudem wurde interessanterweise festgestellt, dass der Schlafmittelkonsum in Europa deutlich höher ausfalle als in den USA.²

Vor fast zwei Jahren hatte Vivant diese Thematik im Rahmen einer Interpellation aufgegriffen. Nun würden wir gerne wissen, was zwischenzeitlich geschehen ist und was Sie bezüglich dieser Problematik erreicht haben. Sie sagten im Hinblick auf die Komplexität von Schlafstörungen - Zitat: „All dies können wir nicht unmittelbar beeinflussen, aber wir können präventiv agieren, denn seit der Sechsten Staatsreform ist die Deutschsprachige Gemeinschaft für den gesamten Bereich der Prävention zuständig. Dies eröffnet uns ein breites Themen- und Handlungsfeld.“

Auch sprachen Sie davon, sich Best-Practice-Beispiele im Inland anschauen zu wollen. In diesem Zusammenhang erwähnten Sie das in der Wallonie gestartete Sensibilisierungsprojekt „Dormons bien“, das sich an Kinder im Alter von 5 bis 8 Jahren richtet. Zitat: „Es geht vorrangig darum, bei den Kindern eine positive Grundhaltung zu fördern, damit sie besser einschlafen können.“

Daher lauten meine Fragen an Sie wie folgt:

1. Sie betonten im Mai 2016, dass es bezüglich von Schlaf- und Angststörungen Aufgabe der Gemeinschaften sei, die Bürger vor allem auf „alternative, nicht medikamentöse Therapien“ aufmerksam zu machen. Im Kapitel „Psychopharmaka“ des auf nationaler Ebene ausgearbeiteten Präventionsprotokolls wurde die Förderung eines angemessenen Gebrauchs von Psychopharmaka, Schlaf- und Beruhigungsmitteln als Zielsetzung angegeben. „Dies verlangt nach Maßnahmen auf verschiedenen politischen Ebenen“, so Ihre Aussage. Inwieweit haben Sie dies, fast 2 Jahre später, in die Tat umgesetzt? Welche Maßnahmen haben Sie konkret ergriffen, um den Menschen Alternativen zum Schlafmittel aufzuzeigen?
2. Da Sie von Best-Practice-Beispielen im Inland sprachen, wäre es interessant zu erfahren, was sich diesbezüglich in den letzten zwei Jahren getan hat. Haben Sie Ähnliches in der DG umgesetzt? Wenn ja, wie? Welche Maßnahmen wurden ergriffen?

Antwort

Wie ich bereits in meiner Antwort zur besagten Interpellation hervorgehoben habe, setzt die Deutschsprachige Gemeinschaft auf Prävention. Der Lebensstil der Menschen in den letzten Jahrzehnten hat sich erheblich verändert. Das Leben gestaltet sich in verschiedener Form rund um das Familienleben, die Arbeitswelt und die Teilnahme an der Gesellschaft.

Immer mehr, immer schneller, immer besser – ein Leben auf der Überholspur so bezeichnete ich schon damals die Taktung unseres heutigen Lebensalltags. Für die Menschen kann dies zu erhöhter Nervosität, Unruhe, Ängsten und Schlafstörungen führen.

¹ Die nachfolgend veröffentlichten Texte entsprechen den hinterlegten Originalfassungen.

² <https://www.welt.de/gesundheit/article13893134/Schlaftabletten-sind-schwer-gesundheitsschaedlich.html>

Die Präventionsarbeit der Deutschsprachigen Gemeinschaft fußt auf den Schwerpunkten der Gesundheitsförderung. Diese wurden bis zur Umsetzung des neuen Gesundheitsförderungskonzeptes vom Beirat für Gesundheitsförderung festgelegt.

Die Handlungsfelder der vergangenen Jahre waren gesunde Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität und mentale Gesundheit. Die beiden Erstgenannten haben einen direkten Einfluss auf den Körper und die Psyche eines Menschen.

Die Präventionsarbeit erfolgt in Zusammenarbeit mit unseren Trägern der Gesundheitsförderung. Es handelt sich also hierbei um eine gezielte Handlungsstrategie die u.a. dem Konsum von Psychopharmaka vorbeugt.

Natürlich muss auf die verantwortungsbewusste Einnahme von Psychopharmaka hingearbeitet werden. Doch damit packt man das Problem nicht an der Wurzel an. Somit setzen wir in ersten Linie darauf, über die Vermittlung der Schwerpunkte das Wohlbefinden unserer Mitbürger zu unterstützen.

Dies betrifft sämtliche Aktionen, ob in den Schulen oder in den Alten- und Pflegeheimen.

Mit dem neuen Gesundheitsförderungskonzept können wir in diesem Bereich neue Wege beschreiten. Hierzu habe ich auf bestehende Best-Practice-Beispiele zurückgegriffen. Künftig werden wir in Zusammenarbeit mit den ostbelgischen Trägern der Gesundheitsförderung gezielt in Settings arbeiten. Das Setting Arbeitsplatz oder Familie sind ein klares Zielgebiet.

Neben dieser allgemeinen Richtung, arbeitet die DG aber auch an spezifischen Angeboten. Die Arbeitsgemeinschaft für Suchtvorbeugung und Lebensbewältigung (ASL) und der Patienten, Rat & Treff sind für die Aufklärung über das Thema Medikamentenkonsum zuständig.

Beide Einrichtungen beleuchten das Thema nach wie vor in ihrem direkten Kontakt mit unseren Mitbürgern und in ihrer alltäglichen Arbeit, beispielsweise über die niederschweligen Beratungsangebote.

Je nach Priorisierung finden in regelmäßigen Abständen gezielte Aktionen zur Thematik statt. So führten beide Einrichtungen in den letzten Jahren die Kampagnen „Schlaf- und Beruhigungsmittel“ und „Gesunder Schlaf“ durch.

Die Gesundheitsförderung kann allerdings nur mittel- bis langfristig konkrete Ergebnisse zutage fördern, zumal es darum geht, auf das Verhalten unserer Mitbürger einzuwirken. Indem die Schwerpunkte fortan für einen längeren Zeitraum festgelegt sind und Projekte ebenfalls eine längere Laufzeit haben können, erhoffe ich mir auch eine nachhaltige Wirkung der Maßnahmen.

Derzeit läuft ein Projektauftrag in der Gesundheitsförderung an, der Mitte März veröffentlicht wurde. Dieser hebt unter anderem den Schwerpunkt der psychischen Gesundheit für die Jahre 2018 und 2019 hervor.

Letzterer betrifft die Entstigmatisierung der psychischen Gesundheit und die entsprechende Sensibilisierung, aber auch die Prävention von Burnout-Syndromen und Depressionen. Dieser präventive Ansatz ist nämlich die vielversprechendste und wichtigste Alternative zum Gebrauch von Psychopharmaka, Schlaf- und Beruhigungsmitteln. Dazu zählen ausreichende Bewegung, Entspannung sowie ausgewogene Ernährung und Suchtprävention.

Die ASL wird sich in der nächsten Zeit an einem euregionalen Projekt beteiligen, welches sich unter anderem mit dem Schlaf- und Schmerzmittelkonsum bei Senioren beschäftigt.

Denn auf Grundlage der Ergebnisse der Gesundheitsumfrage steigt die Anzahl der Konsumenten mit zunehmendem Alter. Nicht weniger als 40% der Personen ab 65 Jahren konsumieren beispielsweise ein Schlaf- und Beruhigungsmittel. In der Altersgruppe der 15-24-Jährigen sind es beispielsweise nur 3%.

Zudem plant der PRT im zweiten Halbjahr 2018 eine Kampagne zur mentalen Gesundheit, zu denen unter anderem auch die Themen Stress, Stress-Resilienz und Entspannungsmethoden angeboten werden. Das ist eine Möglichkeit, der ostbelgischen Bevölkerung Ressourcen mit auf den Weg zu geben, die den Aktivitätszustand und den Schlafrhythmus der Menschen positiv beeinflussen können. Des Weiteren haben wir den PRT im Rahmen unserer Zusammenarbeit darum gebeten, dass auf Grundlage der aktuellen Entwicklung der mentalen Gesundheit, dieses Angebot durchaus erweitert werden kann und sollte.

Neben diesen vorbeugenden Maßnahmen werden wir auch gezielte Aktionen unterstützen, u.a. die Kampagne des Föderalen Öffentlichen Dienst (FÖD) Volksgesundheit „Schlaf- und Beruhigungsmittel nicht wahllos schlucken“. Diese wird über die Risiken eines übermäßigen Gebrauchs von Schlaf- und Beruhigungsmittel bei Angstgefühlen, Stress und Schlaflosigkeit informieren.

Dabei wird die Verantwortung der Gesundheitsdienstleister, aber auch der Bürger verdeutlicht. Die Gesundheitsdienstleister übernehmen eine wichtige Rolle in der Information, der Sensibilisierung, der Diagnostizierung und Unterstützung. Aber auch der Bürger/Patient muss sich bewusst sein, dass nicht immer der leichteste und schnellste Weg (in dem Fall der Medikamentenkonsum) zum Ziel führt. Der Bürger/Patient muss offen dafür sein, eine aktive Rolle einzunehmen und mit seinem Arzt oder anderen Gesundheitsdienstleister andere Lösungswege zu finden und einzuschlagen.

Gleichzeitig liegt es aber auch an der Wirtschaft und insgesamt der Gesellschaft, angepasste Lösungen zu finden. Dass Menschen Schlafmittel einnehmen, bedeutet, dass es ein Problem gibt. Das löst man nicht allein mit Kampagnen und der Aufforderung, Schlaftabletten zu meiden. Dadurch wird das Problem nicht beseitigt. Wir erleben einen hohen Leistungsdruck, der sämtliche Lebensbereiche beherrscht. Auf dem Arbeitsplatz muss man funktionieren, flexibel sein und immer schneller liefern. Zuhause setzt sich das im Privatleben fort. Hinzu kommt eine permanente Erreichbarkeit, die über die Digitalisierung ihren Höhepunkt erreicht. Dass in den Ruhephasen nicht abgeschaltet und entschleunigt wird, wundert daher wenig. Diese Entschleunigung ist aber gerade wichtig.