

Kassel, den 2. März 2020

„Gesunder Schlaf ist so wichtig“

Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) bietet speziell Arbeitnehmern in der Grünen Branche ein Online-Gesundheitstraining für gesünderen Schlaf an. SVLFG-Vorstandsvorsitzender Arnd Spahn beschreibt im Interview, warum ihm dies besonders am Herzen liegt.

Herr Spahn, was waren die Beweggründe, ein Gesundheitstraining für gesünderen Schlaf anzubieten?

Spahn: Einer Umfrage des Instituts Forsa zufolge leiden 35 Prozent der Deutschen unter Schlafproblemen, 15 Prozent sind sogar jede Nacht davon betroffen. Dabei ist gesunder Schlaf in jedem Lebensalter so wichtig für die Gesundheit und geistige Leistungsfähigkeit.

Warum ist gesunder Schlaf in den „Grünen Berufen“ besonders wichtig?

Spahn: Eine kurzfristige Folge von Schlafproblemen sind Konzentrationsstörungen aufgrund der sogenannten Tagesmüdigkeit. Denken Sie beispielsweise an den täglichen Weg zur Arbeit im Straßenverkehr, die immer größer und komplexer werdenden Maschinen in der Landwirtschaft oder den steigenden Termindruck im Gartenbau. Hier ist ein Zusammenhang von gesundem Schlaf und Unfallgefahr sehr naheliegend. Längerfristige Schlafstörungen können sogar ernste physische und psychische Folgen haben. Deshalb bieten wir unseren Versicherten dieses präventive Training an.

Was kann man sich unter dem „Online-Gesundheitstraining“ vorstellen?

Spahn: Das Angebot gliedert sich in eine aktive Trainingsphase, bei der sich der Nutzer ein- bis zweimal pro Woche am eigenen Computer einloggt und dort zum Beispiel über Audios



und Videos zu gesundem Schlaf informiert wird. Er wird dabei von seinem persönlichen Coach - das sind ausgebildete Psychologen - begleitet, die nach jeder absolvierten Lektion wertvolle Rückmeldungen für ein besseres Schlafverhalten geben. Mit diesem Coach steht er auch im Anschluss an das Training noch bis zu einem Jahr telefonisch oder per E-Mail in Kontakt.

Können sie etwas über die Wirksamkeit der Trainings sagen?

Spahn: Anbieter des Trainings ist die Firma Get.On, ein renommierter Dienstleister im Bereich von Online-Gesundheitstrainings. Die Wirksamkeit des Schlaftrainings wurde in mehreren wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Get.On wurde sogar von Stiftung Waren-test mit zwei Depressionstrainings als „empfehlenswert“ ausgezeichnet.

Warum würden Sie das Onlinetraining Beschäftigten aus den Grünen Berufen empfehlen?

Spahn: Das Training wurde speziell für Arbeitnehmer der Grünen Branche konzipiert. Hier erzählen Menschen beispielhaft ihre persönliche Geschichte, mit der sich jeder identifizieren kann. Das Angebot kann völlig flexibel von zuhause aus genutzt werden. Die SVLFG kann es sogar kostenlos und anonym als Präventionsmaßnahme für Beschäftigte aus den bei ihr versicherten Betrieben anbieten.

Was muss ein Arbeitnehmer tun, um das Angebot tatsächlich zu nutzen?

Spahn: Ein Anruf im Telezentrum „Mit uns im Gleichgewicht“ reicht, um nähere Informationen zum Angebot sowie den Zugangscode zum Login zu erhalten. Der kurzfristige und unkomplizierte Zugang ist einfach genial!

Kontakt zum Telezentrum: Telefon 0561 785-10512, E-Mail: gleichgewicht@svlfg.de

SVLFG

Quellen: Kampagnenmotiv: [baranq/shutterstock.com](https://www.baranq/shutterstock.com); Foto Arnd Spahn: SVLFG

