

Update Netzwerk Schlaf

24. Juni 2025

netzwerk
  **schlaf.ch**

Agenda

- Rückblick
- Wer sind wir
- Aktuelle Vorhaben
- Ausblick



Netzwerk Schlaf - Wer ist steckt dahinter?

Trägerschaft



Prof. Dr. Björn Rasch
(Vorsitzender)
Universität Freiburg



Claudia Künzli
Lungenliga Schweiz



Dominique Lötscher
Gesundheitsförderung Schweiz



Dr. Andreas Uttenweiler
Idorsia Pharmaceuticals
Ltd.

Netzwerk Schlaf - Wer ist steckt dahinter?

Koordinationsstelle



Saskia Oetterli
Lungenliga Schweiz

Koordinationsstelle für Anfragen

Netzwerk Schlaf

c/o Lungenliga Schweiz

Sägestrasse 79, 3098 Köniz

info@netzwerkschlaf.ch

Politische Aktivität

Positionspapier Motion Müller

- Sensibilisierung Ständerat durch Positionspapier
- Annahme der Motion in Frühjahrssession des Ständerats 2025
- Abstimmung im Nationalrat Herbst 2025



Aufruf

Helfen Sie uns bei der Verbreitung dieser Motion in ihrem Netzwerk!

- Prof. C. Bassetti – SSSSC Sleep Taskforce

24.4057 MOTION

Schlafstörungen als neuer Bestandteil der nationalen NCD-Strategie

Eingereicht von:



MÜLLER DAMIAN

FDP-Liberale Fraktion
FDP.Die Liberalen

Einreichungsdatum:

26.09.2024

Eingereicht im:

Ständerat

Stand der Beratungen:

Stellungnahme zum Vorstoss liegt vor

Indirekte wirtschaftliche Kosten von CID

Die Auswirkungen von CID können gemäss Bericht jährlich wie folgt assoziiert werden:²



11 bis 18 Tage
Abwesenheit von
der Arbeit



39 bis 45 Tage
Präsentismus (d.h. Anwesenheit
am Arbeitsplatz bei verminderter
Produktivität)



44 bis 54 Tage
Produktivitätsverlust insgesamt



Dies entspricht einem geschätzten Verlust beim jährlichen BIP von ungefähr:^{2,*}

CHF 169,0 Milliarden für die 12 analysierten europäischen Länder**

CHF 10,1 Milliarden für die Schweiz

Diverse Medienauftritte

Aarauer Woche

Der Schlaf bekommt eine Stimme

20. Januar 2025

Unser Körper und unsere Psyche benötigen erholsamen Schlaf, um gesund zu bleiben. Das Netzwerk Schlaf, das am 23. Oktober gegründet wurde, setzt sich dafür ein, dass der Schlaf als wichtige Gesundheitsressource anerkannt wird. Prof. Dr. Björn Rasch von der Universität Freiburg ist Vorsitzender des Netzwerkes Schlaf Schweiz und stellt uns die Thematik rund um einen gesunden Schlaf wie auch um Schlafstörungen kurz vor.

«Schlafmittel lösen das Problem nicht»

Ein Forscher kritisiert, dass Störungen der Nachtruhe oft falsch therapiert werden, und sagt, was wirklich dagegen hilft.

Interview: Annika Bangerter

Kürzlich erzählte eine Bekannte, dass sie nach dem desaströsen Treffen zwischen Trump und Selenski nicht habe schlafen können. Beobachten Sie dies ebenfalls, dass die Weltlage den Schlaf von Einzelnen beeinträchtigt?

Björn Rasch: Die Weltlage kann einen grossen Einfluss auf unseren Schlaf haben. Damit wir gut

Die Weltpolitik lässt sich aber auch tagsüber nicht angehen. Vielmehr ist man ihr ausgeliefert.

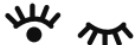
In diesem Fall ist es hilfreich, sich abends nicht mehr damit zu konfrontieren. Man kann seine Gewohnheiten umstellen: Keine «Tagesschau» mehr abends schauen, sondern sich am Morgen oder am Mittag über die Newslage informieren. Aus Sicht der Schlafforschung ergibt es überhaupt keinen Sinn, sich

allerdings, dass gerade traumatische Erlebnisse sich oft in Form von Alpträumen auf den Schlaf auswirken und somit die Verarbeitung erschweren.

Sie haben untersucht, ob wir unsere Schlafqualität mit unserem Willen beeinflussen können. Aber sich vorzunehmen, gut zu schlafen, half nicht. Wieso?

Weil bereits diese Absicht Druck aufbaut. Dieser ist oft auch bei

sche Schlafstörung. Die wirksamste Behandlung ist die kognitive Verhaltenstherapie. Zig Studien haben dies inzwischen eindeutig belegt. Das Problem ist aber, dass es viel zu wenig solcher therapeutischen Angebote gibt. Hausärzte und Hausärztinnen können Patienten daher nicht überweisen oder wissen gar nicht um die Effektivität dieser Therapie. Die Folge davon ist, dass sie viel zu oft Schlafmittel verschreiben. Ohne

netzwerk
 schlaf.ch

MEDIENMITTEILUNG

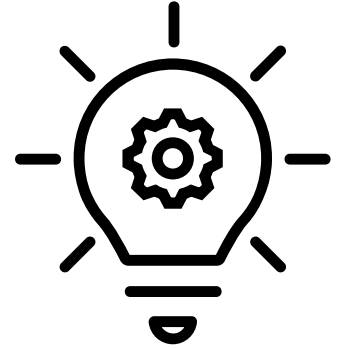
Bern, 6. März 2025

Schlafen Sie gesund? Machen Sie den Test!

Am 14. März ist der internationale Tag des Schlafes. Zu diesem Anlass bietet das Netzwerk Schlaf auf seiner Website einen kostenlosen Schlaftest an. Mit dem Online-Test finden Sie heraus, wie es um Ihre Schlafgesundheit steht. Sie erhalten eine Auswertung Ihrer Schlafqualität und hilfreiche Tipps, um Ihren Schlaf zu verbessern.

Netzwerk Schlaf

Zahlen Website (Januar - Juni 2025)



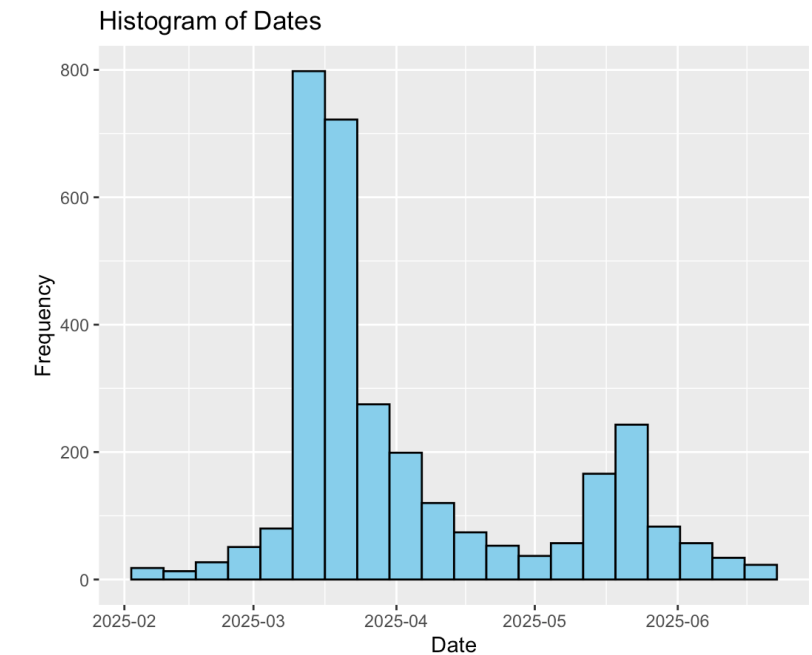
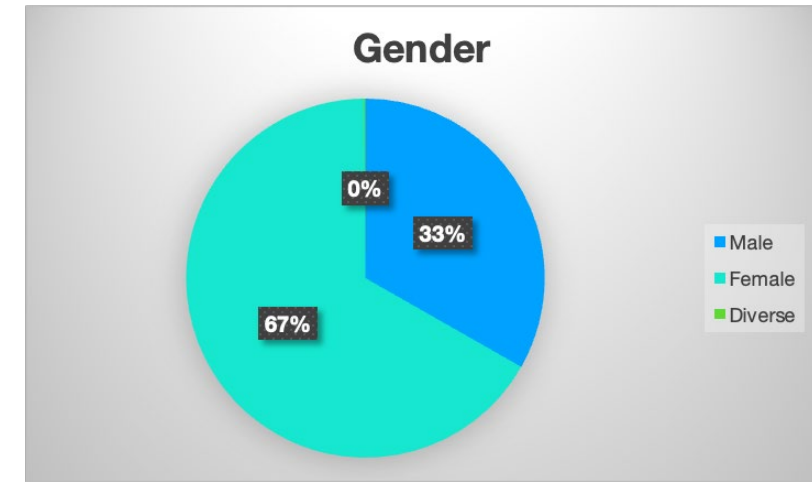
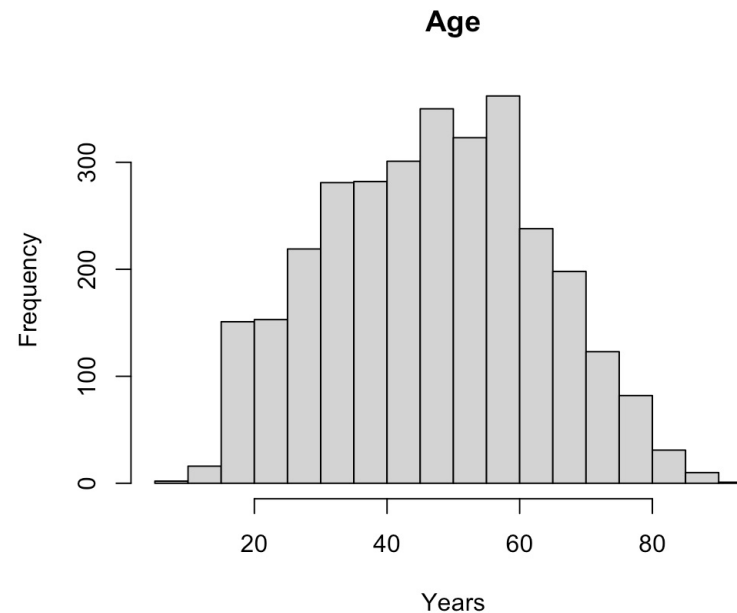
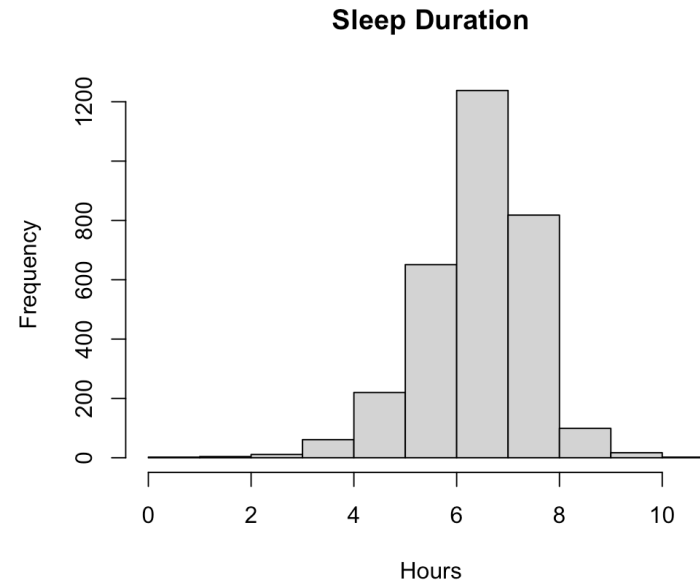
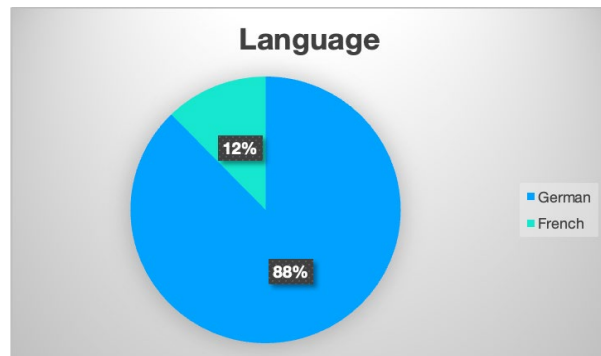
- Total Besucher:innen: **8'866**
- Total Seitenaufrufe: **20'031**
- Durchschnittliche Verweildauer: **2min 33s**
- Absprungrate: **44%**
- Top 3 besuchte Seiten
 - Schlaftest: **53,14%** (10'644*)
 - Startseite: **15,39%** (3'082*)
 - Aktuelles: **4,39%** (879*)

*Seitenaufrufe

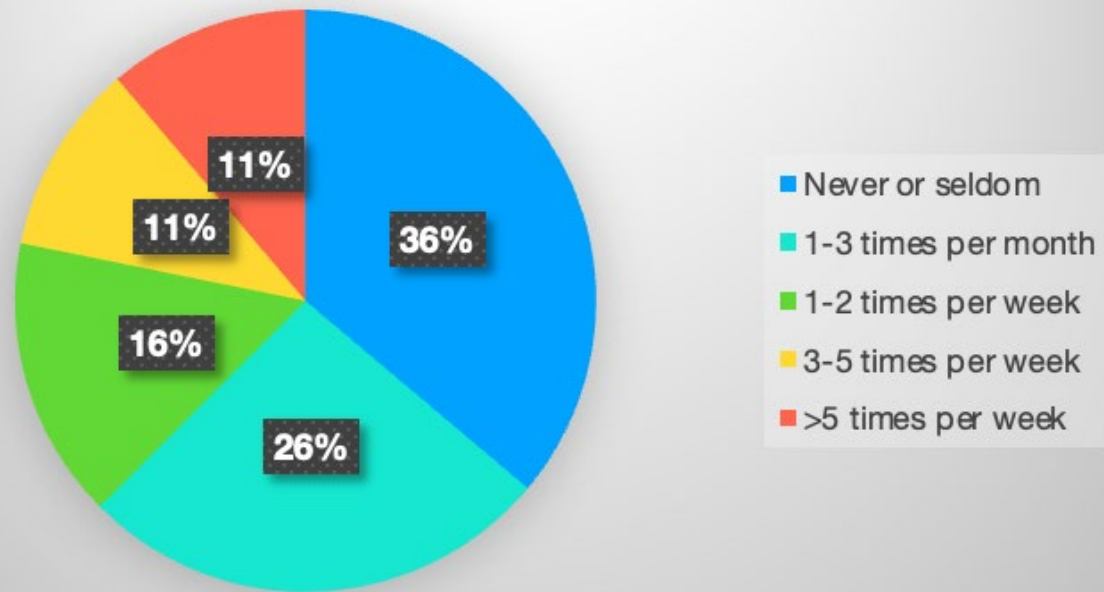
Schlaftest Aktuelle Daten

Offiziell aufgeschaltet seit
März 2025

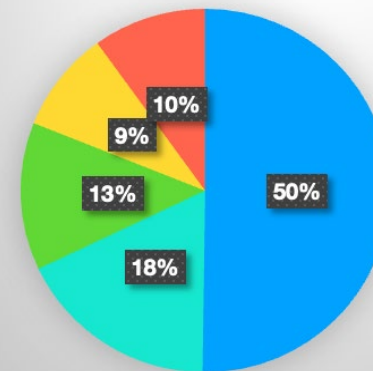
- Mehr als 3100 mal
ausgefüllt



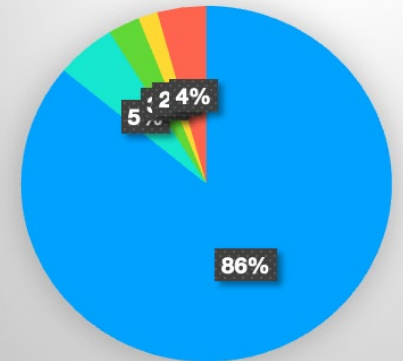
SOL > 30 min



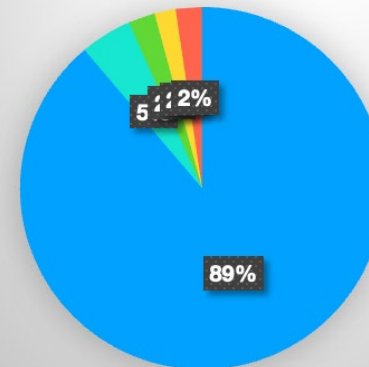
Snoring



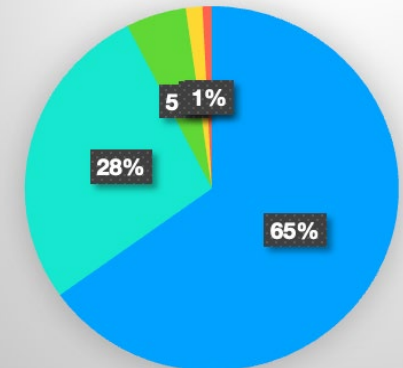
Hypnotic drugs



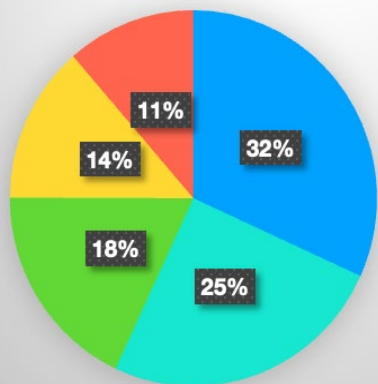
Breathing Stops



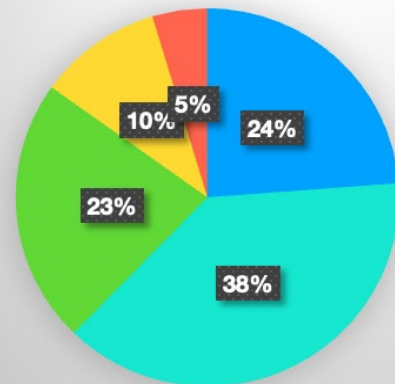
Nightmares



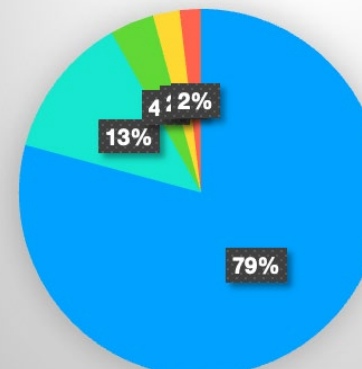
WASO > 30 min



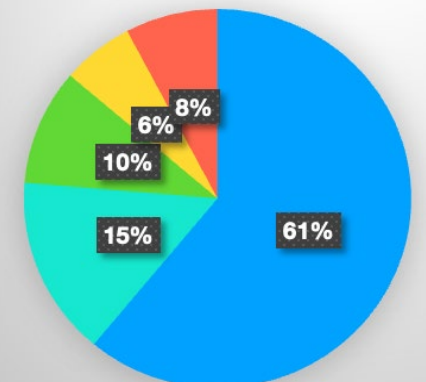
Anxiety / Nervous



Restless Legs



Bruxism



Schlaftest

Testen Sie Ihre Schlafgesundheit



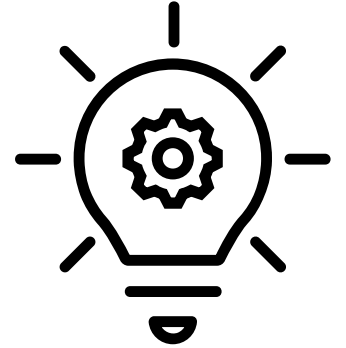
[Schlaftest – Netzwerk Schlaf](#)



Wirkungsmodell (vereinfacht)

Hauptthemen	Outcome	Ziel
Vernetzung professioneller Akteure	- Mehr Wissen über Schlafgesundheit - Thematisierung des Schlags bei der Arbeit - Vernetzung untereinander & Synergien nutzen	Personen mit Schlafproblemen werden früher erkannt und adäquat behandelt
Aktivierung der Politik	- Sensibilisierung von Entscheidungsträger:innen - Unterstützung bei politischen Vorstössen - Engagement fürs Thema Schlaf in politischen Strategien	Integration in gesundheitspolitische Strategien (NCD-Strategie - Verfügbare Ressourcen zur Förderung der Schlafgesundheit)
Sensibilisierung der Bevölkerung	- Mediale Aufmerksamkeit - Verbreitung der Website	Allgemeinbevölkerung weiss mehr über Schlafgesundheit und Behandlungsmöglichkeiten

Aktuelle Vorhaben



- Gewinnung weiterer Interessenten / Trägerorganisationen
- Erstellen eines Registers zu regionalen Angeboten
- Regelmässige Netzwerk-Updates (online)
- Netzwerktreffen 2025
- Weitere mediale und politische Aktivitäten
- Anstossen von Projekten zur Prävention von Schlafstörungen

Ausblick

- **Netzwerktreffen - Di, 30. September 2025, 13:00 – 17:00 Uhr**
 - Ort: Haus der Religionen, Europaplatz 1, 3008 Bern
 - Anmeldung direkt über die Website: netzwerkschlaf.ch
- **Filmprojekt «Mind after Midnight» - Sa, 25. Oktober 2025**
 - Ort: Kino Toni, Zürcher Hochschule der Künste
 - Anschliessendes FAQ mit Björn Rasch
 - Ohne Anmeldung, detaillierte Infos folgen via Newsletter im Juli 2025