



Schlaf von Kindern und Jugendlichen

Schlaf ist Gesundheitsressource und Risikofaktor zugleich.
Schlafmangel entsteht auch durch gesellschaftliche Rahmenbedingungen.

POLITISCHER HANDLUNGSBEDARF

Es besteht politischer Handlungsbedarf:

- Aufnahme in nationale Präventionsstrategie (NCD) ab 2029 durch BAG, Konferenz der kantonalen GDK und Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz.
- Verankerung von Schlafbildung in der Sekundarstufe I.
- Ausbildung von Fachpersonen zur Schlafgesundheit (Fachmann/-frau Betreuung (FaBe) EFZ, Sozialpädagogen (HF/FH), Jugendarbeiter, Lehrer, Heilpädagogen sowie Pflegefachkräfte).
- Anpassung struktureller Bedingungen: Flexible Schulstartzeiten und Tagesstrukturen.
- Monitoring von Schlaf bei Kindern und Jugendlichen in der Schweiz (nationale Studien).
- Niedrigschwellige, evidenzbasierte Präventionsangebote für Jugendliche.
- Sensibilisierung der Öffentlichkeit zur Bedeutung der Schlafgesundheit durch Kampagnen von BAG und Gesundheitsförderung Schweiz.

FAKTEN

- **20–30% der Kinder und 16–23 % der Jugendlichen** haben Schlafstörungen
Schlafprobleme sind kein Randphänomen, sondern betreffen rund jedes vierte Kind.
- **Zu wenig Schlaf ($\leq 7h$) erhöht Risiken deutlich**
Jugendliche mit ≤ 7 Stunden Schlaf haben mehr Unfälle (Verkehr, Sport, Arbeit), mehr Risikoverhalten und Substanzkonsum, mehr depressive Symptome.
- **21 % mehr Kalorien bei Schlafmangel (Kinder)**
Bei akutem Schlafmangel konsumieren Kinder: +21 % Kalorien (kcal), +25 % Zucker.

Schlafstörungen kosten Schweizer Gesundheitswesen und Wirtschaft rund 15 Milliarden Franken pro Jahr. Schlafprobleme im Kindes- und Jugendalter stellen einen frühen Risikofaktor für spätere gesundheitliche, soziale und wirtschaftliche Belastungen dar.

Ziel: Schlafgesundheit systematisch stärken und damit langfristig Gesundheit, Bildung und Produktivität sichern.

PROBLEM

Kindheit und Jugend sind sensible Entwicklungsphasen, in denen die Grundlagen für Lernen, Gesundheit und Leistungsfähigkeit gelegt werden.

Gute Schlafqualität ist in dieser Phase eine zentrale Gesundheitsressource.

Schlafmangel wirkt sich direkt auf Reifungsprozesse des Gehirns aus und ist daher kein individuelles, sondern ein strukturelles Public-Health-Problem mit langfristigen Folgen für Bildung, psychische Gesundheit, Sicherheit und gesellschaftliche Kosten.

GESELLSCHAFTLICHE KOSTEN

Psychische Gesundheit

Schlafprobleme sind einer der frühesten Warnzeichen für spätere psychische Erkrankungen. Die Schweiz investiert stark in Behandlung psychischer Störungen bei Erwachsenen – Prävention im Jugendalter ist jedoch deutlich wirksamer und kosteneffizienter, da sich das Gehirn (und somit das Verhalten) in einer besonders sensiblen und damit formbaren Entwicklungsphase befindet.

Erholsamer Schlaf als wichtige Gesundheitsressource für psychisches Wohlbefinden.

Schlafedukation entlastet langfristig Gesundheits-, Sozial- und Bildungssysteme.

Chancengerechtigkeit

Schlafmangel betrifft Kinder und Jugendliche nicht gleichermassen. Sozial benachteiligte Familien sind häufiger betroffen von ungünstigen Wohnverhältnissen (Lärm, Enge, Sicherheitsgefühl), unregelmässigen Arbeitszeiten, hohem familiärem und sozialem Stress – alles Faktoren, die sich nachweislich auf Schlaf von Kindern und Jugendlichen auswirken.

Ungünstige Schlafbedingungen wirken damit als Verstärker sozialer Ungleichheit.

Erholsamer Schlaf ist eine wichtige Gesundheitsressource, für Chancengleichheit.

Bildungspolitik

Schlafstörungen bedeuten oftmals auch Schlafmangel.

Kinder und Jugendliche benötigen biologisch betrachtet mehr Schlaf als Erwachsene. Dies ist wichtig für ihre Hirnentwicklung. Schlafmangel reduziert Aufmerksamkeit, Lernfähigkeit und Selbstregulation – Grundvoraussetzungen (schulischen) Lernens. Früh beginnende Schulzeiten benachteiligen Jugendliche aus biologischen Gründen systematisch.

Leistungsunterschiede entstehen daher nicht nur durch Motivation oder Förderung, sondern durch strukturelle Rahmenbedingungen.

Schlaf als Voraussetzung für Bildungserfolg.

Gesellschaftliche Kosten

Schlafmangel bei Jugendlichen ist ein Sicherheitsrisiko.

Diese Folgen verursachen – neben persönlichem Leid – erhebliche gesellschaftliche Kosten. Chronischer Schlafmangel erhöht das Risiko für Unfälle und Verletzungen (z.B. im Strassenverkehr, beim Sport, am Arbeitsplatz); sowie für risikoreiches Verhalten. Aufmerksamkeit, Impulskontrolle und Entscheidungsfähigkeit sind messbar beeinträchtigt – auch wenn subjektiv keine Müdigkeit wahrgenommen wird.

Chronischer Schlafmangel ist ein Risikofaktor, der vermeidbare gesellschaftliche Kosten verursacht.

WARUM POLITIK UND GESELLSCHAFT HANDELN SOLLEN

Wirtschaft und Zukunftsfähigkeit

Schlafmangel von heute sind die gesundheitlich und kognitiv belasteten Erwerbstätigen von morgen.

Chronischer Schlafmangel in Kindheit und Jugend beeinträchtigt Hirnentwicklung, Lernen sowie Selbstregulation und erhöht langfristig Risiken für psychische und körperliche Erkrankungen.

Dadurch werden zentrale kognitive und psychosoziale Kompetenzen geschwächt – Grundlagen des späteren Humankapitals.

Die Folgen reichen bis in das Erwerbsleben: reduzierte Leistungsfähigkeit, geringere Belastbarkeit, höhere Unfallanfälligkeit und eingeschränkte Produktivität. Damit wird nicht nur die individuelle Gesundheit, sondern auch die Innovations- und Wettbewerbsfähigkeit einer Volkswirtschaft langfristig unterminiert.

Schlafgesundheit in frühen Lebensphasen ist eine zentrale Investition in Produktivität und Standortqualität – und damit in die Zukunftsfähigkeit der Gesellschaft.

Jugendschutz und Nachhaltigkeit

Kindheit und Jugend sind kritische Entwicklungsfenster.

Defizite in dieser Phase lassen sich später nur begrenzt kompensieren.

Nachhaltige Politik bedeutet, früh zu investieren, statt spätere Reparaturkosten zu tragen.

Schlafgesundheit stärken – jetzt. Für Bildung, psychische Stabilität und eine gesunde Zukunft.

Gesellschaftliche Rahmenbedingungen

Ursachen von Schlafmangel liegen in:

- biologischer Entwicklung: in der Pubertät verschiebt sich die innere Uhr natürlicherweise nach hinten – Jugendliche werden später müde und müssen gleichzeitig früh aufstehen
- digitalen Umwelten: Bildschirmlicht, soziale Medien und permanente Erreichbarkeit verzögern Einschlafen und verkürzen Schlafzeiten.
- schulischen und gesellschaftlichen Zeitstrukturen: früh beginnende Schulzeiten stehen oft im Widerspruch zum biologischen Schlafrhythmus von Jugendlichen

Aktuelle Schweizer Studie bestätigt: Flexible Schulstartzeiten wirken dem chronischen Schlafmangel bei Jugendlichen entgegen und wirken sich positiv auf Befinden und schulische Leistungen aus.

Schlafmangel ist ein Systemproblem – und braucht Lösungen auf gesellschaftlicher Ebene.

REFERENZEN

