

Netzwerkanlass

30. September 2025

netzwerk
  schlaf.ch

Agenda

Zeit	Programmpunkt
13:30 – 13:45	Begrüssung durch Prof. Dr. Björn Rasch (Vorsitz Netzwerk Schlaf)
13:45 – 14:10	Aktuelles vom Netzwerk Schlaf
14:10– 14:30	Impulsreferat von Ständerat Damian Müller Warum ist Schlaf gesellschaftlich/politisch relevant?
14:30 – 14:50	Pause
14:50 – 15:15	Einblick in zwei eingereichte PGV-Projekte Früherkennung und Frühintervention von chronischen Schlafstörungen
15:15 – 16:15	Interaktive Gruppenarbeit Erarbeitung von politischen Hebeln zur Sichtbarmachung des Schlafes in der politischen Agenda
16:15 – 16:30	Pause
16:30 – 16:50	Präsentation der Gruppenarbeiten im Plenum
16:50 – 17:00	Ausblick & Abschluss
Ab 17:00	Apéro

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

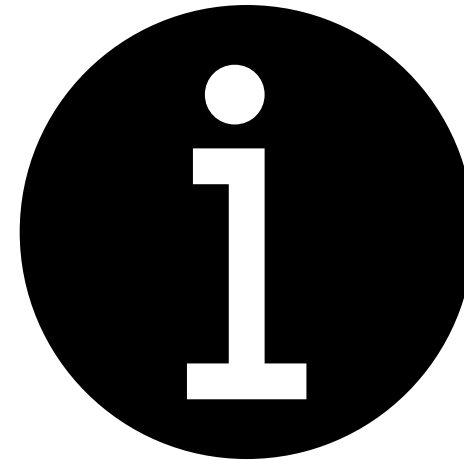
info@netzwerkschlaf.ch

Workshop Jan 2025: Wirkungsmodell Netzwerk Schlaf

Hauptthemen	Outcome	Ziel
Vernetzung professioneller Akteure	- Mehr Wissen über Schlafgesundheit - Thematisierung des Schlafs 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

Aktuelles

Netzwerk Schlaf



Schlaftest

Testen Sie Ihre Schlafgesundheit



[Schlaftest – Netzwerk Schlaf](#)

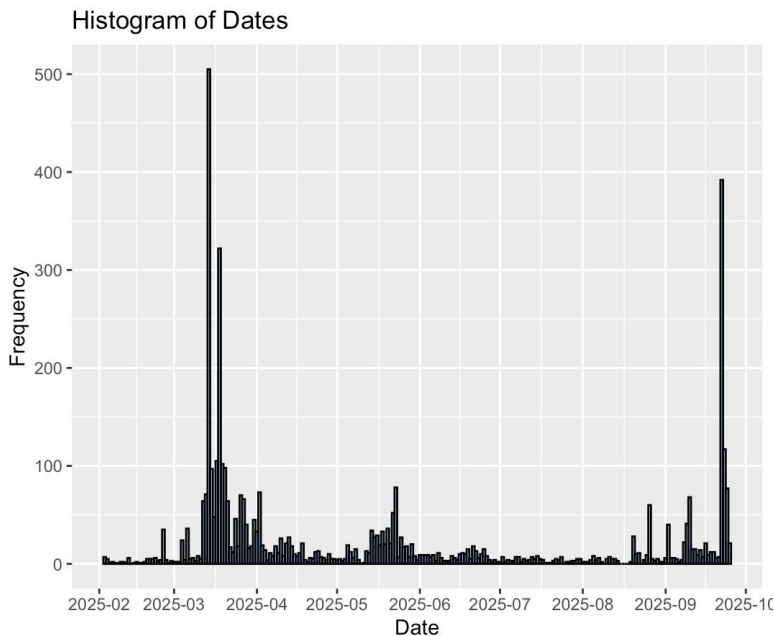
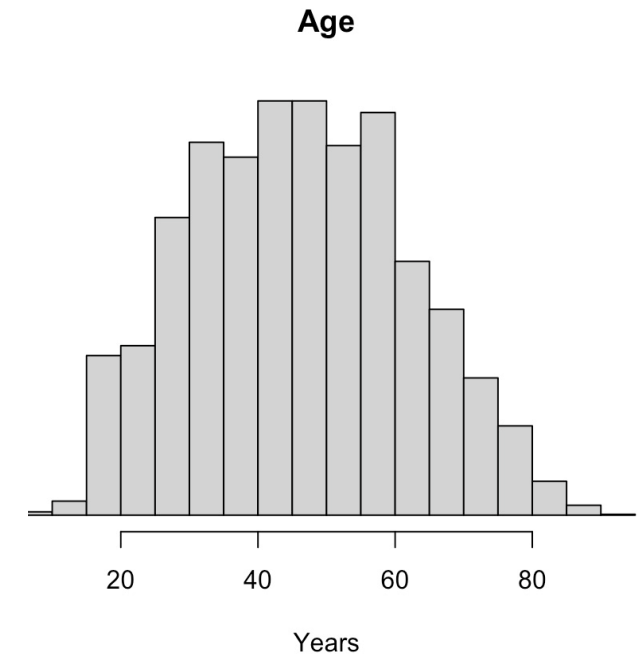
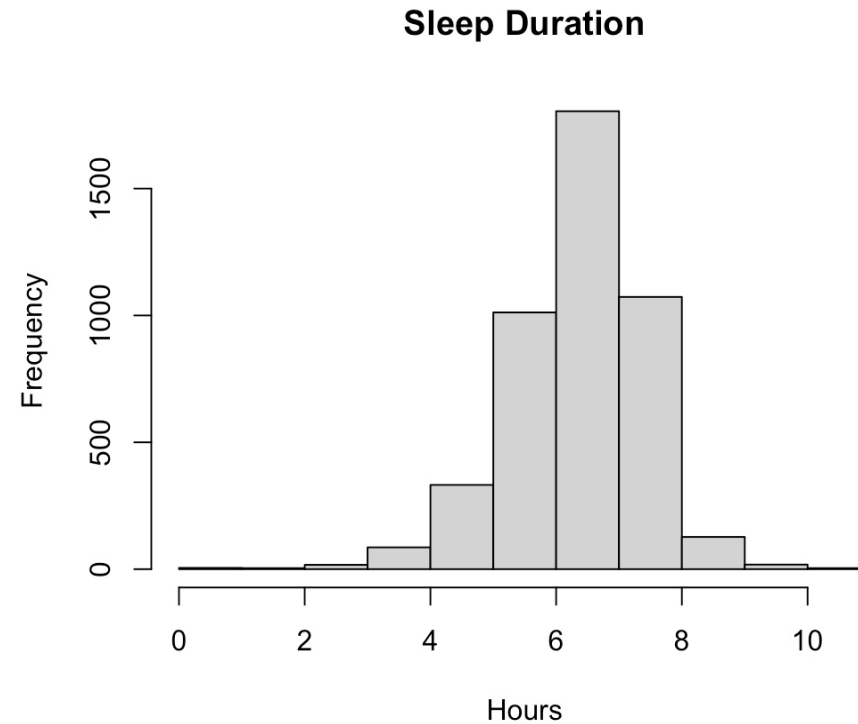
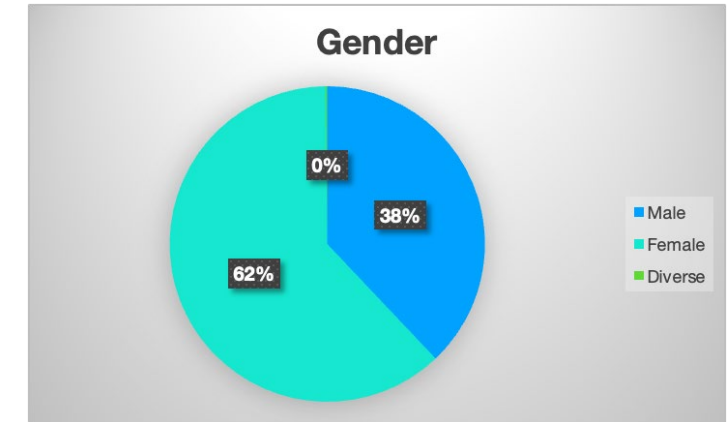
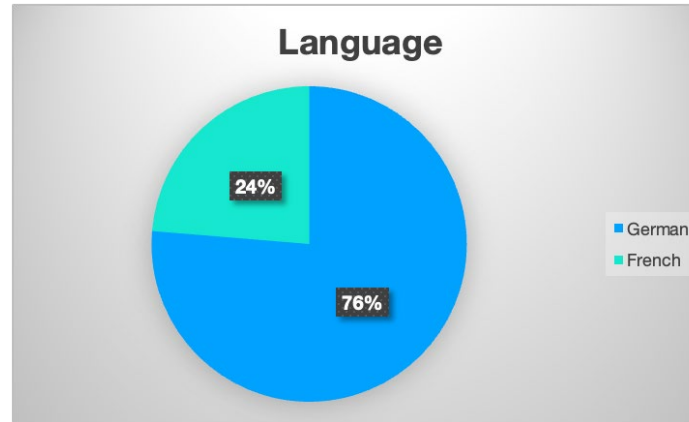


Schlaftest

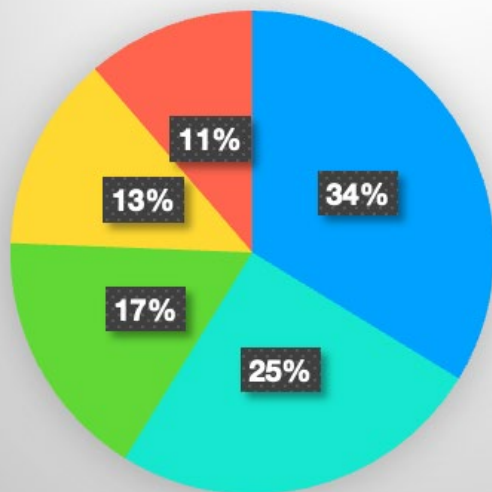
Aktuelle Daten (9.25)

Offiziell aufgeschaltet seit März 2025

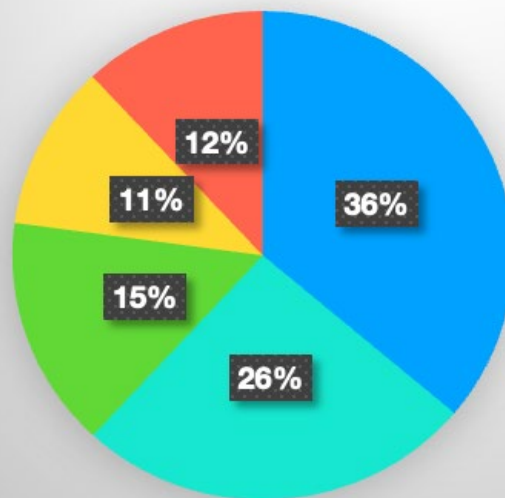
- ca. 4500 mal ausgefüllt
- DE / FR
- In Arbeit: IT / E



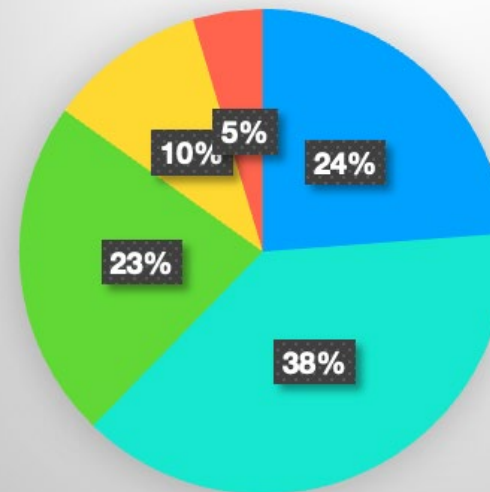
WASO > 30 min



SOL > 30 min

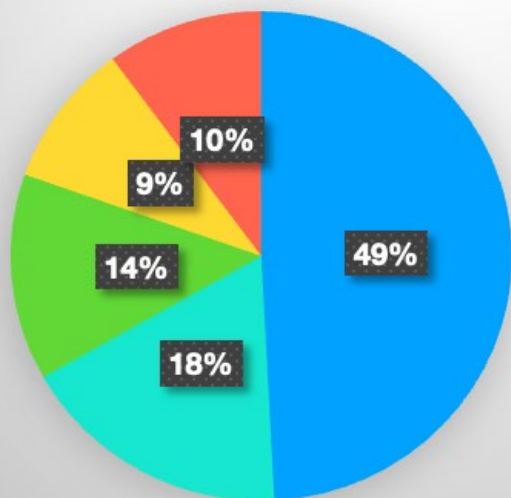


Anxiety / Nervous

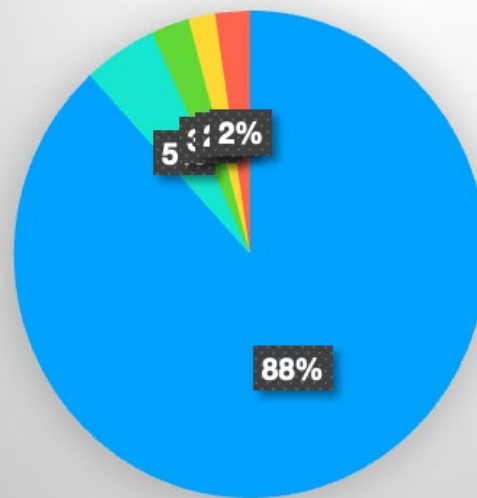


- Never or seldom
- 1-3 times per month
- 1-2 times per week
- 3-5 times per week
- >5 times per week

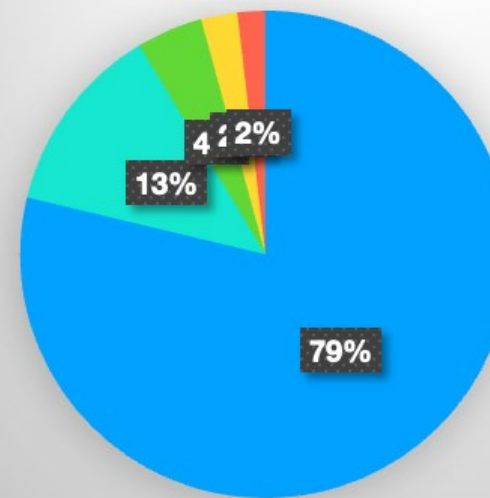
Snoring



Breathing Stops



Restless Legs



- Never or seldom
- 1-3 times per month
- 1-2 times per week
- 3-5 times per week
- >5 times per week

Politische Aktivität

Positionspapier

- Schlaf gehört in die NCD-Strategie
- Schlaf als eigenständige Präventionsmassnahme
- Mehr wirkungsvolle und bezahlbare Behandlungsmassnahmen
- Bessere Sensibilisierung und Ausbildung von Fachpersonal
- Schnellere Frühintervention bei Kindern und Jugendlichen
- Gezielte Forschungsförderung für Schlaf / Schlafstörungen



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 Länder²
CHF 10,1 Milliarden für die Schweiz



Politische Aktivität

- Sensibilisierung Motion Müller
Ständerat & Nationalrat
 - Positionspapier
 - Persönliche Gespräche im Bundeshaus
 - Annahme im Ständerat 23:13 (2)
 - Ablehnung im Nationalrat 63:119 (10)
- Prof. A. Adamantidis - Swiss Sleep Society
- Prof. C. Bassetti – Swiss Brain Health Plan und Sleep Taskforce

24.4057 MOTION

Schlafstörungen als neuer Bestandteil der nationalen NCD-Strategie	
Eingereicht von:	 MÜLLER DAMIAN FDP-Liberale Fraktion FDP.Die Liberalen
Berichterstattung:	GRABER MICHAEL
Einreichungsdatum:	26.09.2024
Eingereicht im:	Ständerat
Stand der Beratungen:	Erledigt



LOHR CHRISTIAN

Nationalrat

Thurgau

Die Mitte-Fraktion. Die Mitte. EVP.
(M-E)



VIDEO ZUM VOTUM



VOTUM DRUCKEN

Lohr Christian (M-E, TG): Geschätzte Frau Bundesrätin, habe ich Sie richtig verstanden, dass der Schlaf als eigenständiges Thema zwar nicht jetzt in die NCD-Strategie aufgenommen werden soll, dass das Thema Ihrer Meinung nach aber doch so wichtig ist, dass es mit der nächsten Überarbeitung integriert werden soll?



BAUME-SCHNEIDER ELISABETH

Bundesrat

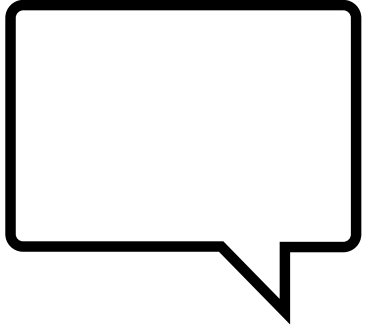


VIDEO ZUM VOTUM



VOTUM DRUCKEN

Baume-Schneider Elisabeth, conseillère fédérale: Merci beaucoup, Monsieur le conseiller national, pour votre question. Oui, vous m'avez comprise correctement, et je peux préciser : actuellement, le sommeil en tant que thématique n'est pas pris en considération dans la stratégie, mais, comme je l'ai dit, il résulte de différents troubles, et dans les projets et programmes de prévention, on a déjà des éléments qui sont également pertinents pour améliorer la stratégie de lutte contre les troubles du sommeil. La fondation Promotion santé Suisse a aussi mis sur pied le réseau Sommeil. Cette question est donc déjà prise en considération. Il faut qu'on décide avec les cantons et avec la fondation Promotion Santé Suisse de l'intégration concrète de la thématique sommeil dans le programme ; donc, oui, on va la proposer et je peux imaginer qu'elle sera acceptée.



Impulsreferat

Damian Müller, Ständerat

Einblick PGV-Projekte

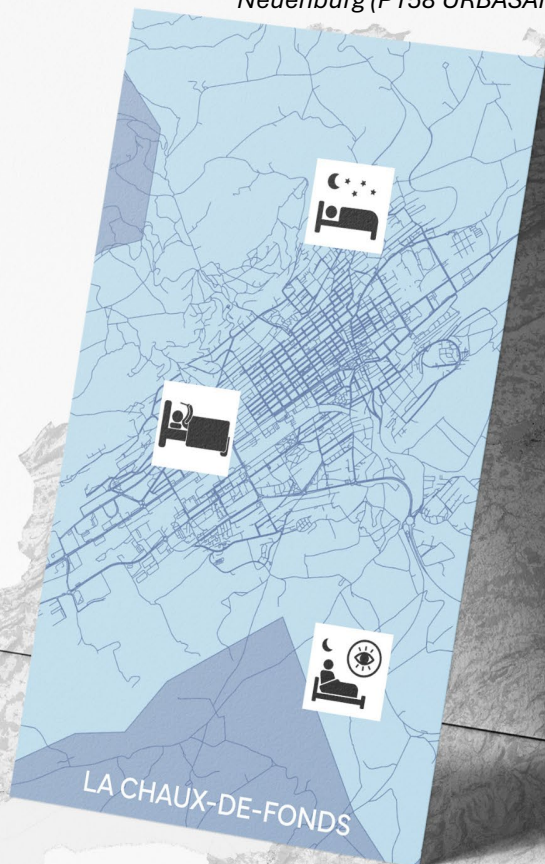
Früherkennung und Frühintervention von chronischen Schlafstörungen



URBASAN

Des plateformes collaboratives pour la détection précoce des troubles du sommeil, leur suivi et la mise en place d'interventions dans les cantons de Genève, Vaud et Neuchâtel (P158 URBASAN, Contrat no. 25.118 K50003)

Kollaborative Plattformen zur Früherkennung von Schlafstörungen, zu deren Überwachung und zur Umsetzung von Interventionen in den Kantonen Genf, Waadt und Neuenburg (P158 URBASAN, Vertrag Nr. 25.118 K50003)



N°	Abréviation	Institution
0	PSS	Promotion Santé Suisse
1	EPFL	École Polytechnique Fédérale de Lausanne
2	HUG	Hôpitaux Universitaires de Genève
3	HEIG-VD	Haute École d'Ingénierie et de Gestion du Canton de Vaud
4	CHUV	Centre Hospitalier Universitaire Vaudois
5	Unisanté	Centre Universitaire de Médecine Générale et Santé Publique Lausanne
6	YLB	Yverdon-les-Bains
7	Onex	Ville d'Onex
8	CDF	La Chaux-de-Fonds (Le Locle a rejoint URBASAN entre soumissions 1 et 2)
9	RSNB	Réseau Santé Nord Broye
10	GMO	Groupe Médical d'Onex
11	SNM	Société Neuchâteloise de Médecine
12	CA-CO	Cardis-Conseils
13	MINDS-GE	Association MINDS Genève
14	RSS	Réseau Sommeil Suisse
15	SITN	Système d'Information du Territoire Neuchâtelois
16	DGS VD	Direction Générale de la Santé du canton de Vaud

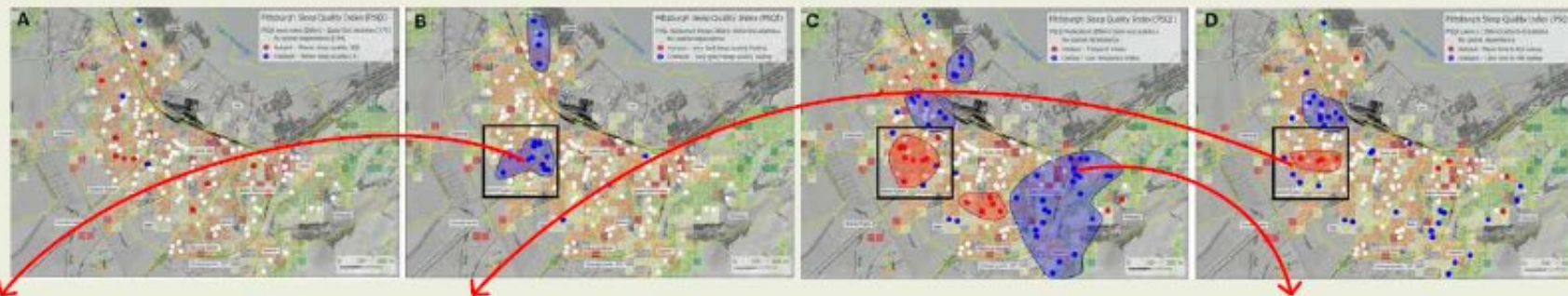
SCHEMA OPERATIONNEL DES INTERVENTIONS BASE SUR LA DETECTION DE CLUSTERS

Evaluation

SS1	SS2	SS3	SS4	SS5	SS6	SS7
Qualité subjective du sommeil	Latence d'endormissement	Durée du sommeil	Efficacité habituelle du sommeil	Troubles du sommeil	Utilisation de médicaments pour dormir	Dysfonctionnement diurne

Quantification et cartographie de la dépendance géographique de chaque SS et du SG, permettant l'identification de regroupements significatifs (clusters) de différents types de troubles du sommeil.

Détection des zones à risque



Type d'intervention

SS1	SS2	SS3	SS5	SS4	SS6	SS7
Qualité subjective du sommeil	Latence d'endormissement	Durée du sommeil	Troubles du sommeil	Efficacité habituelle du sommeil	Utilisation de médicaments pour dormir	Dysfonctionnement diurne

Programme d'ateliers pour
l'amélioration du sommeil (partie 1)

Programme d'ateliers pour
l'amélioration du sommeil (partie 2)

Interventions concrètes

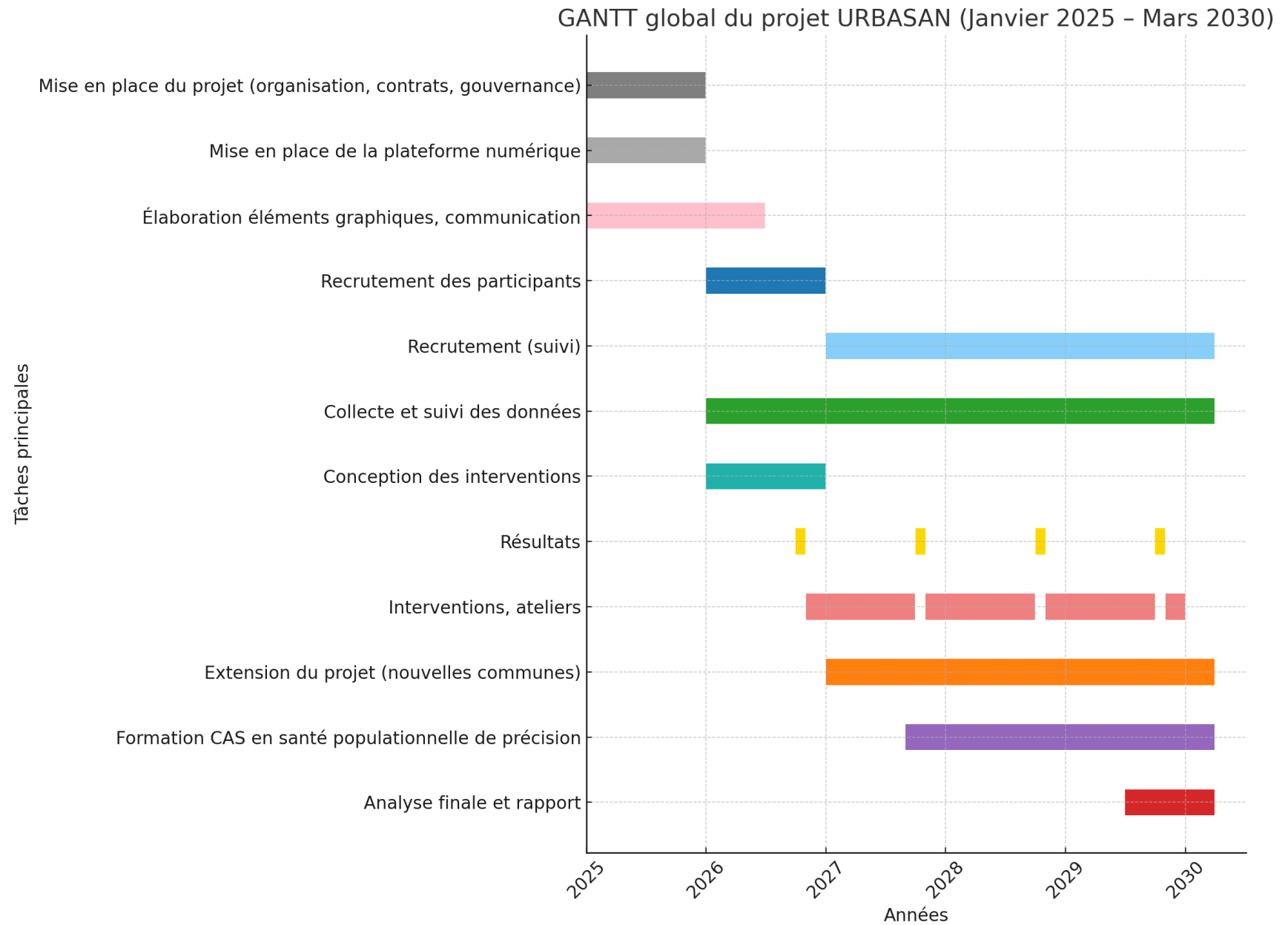


Interventions Tertiaires Atelier

Interventions
Primaire/secondaire
Sensibilisation et
Communication

Partenaires impliqués
Philippe Voruz (Psychologue; EPFL et UNIGE) ; Association MINDS-GE; Nicola Marchi (CHUV)
Et multiplicateurs (autorités communales)

Les ressources visuelles et les outils seront retravaillés en collaboration entre MINDS-GE, EPFL et HEIG-VD, en interaction avec les multiplicateurs



Contents lists available at ScienceDirect

Journal of Affective Disorders

journal homepage: www.elsevier.com/locate/jad

Research paper

Cluster-specific urban contexts associated with high levels of sleep impairment and daytime sleepiness: Findings from the Urban collaborative study

Philippe Voruz^{a,b,c,d}, Marco Vieira Ruas^a, Noé Fellay^a, Noemi Romano^e, Michelangelo Mussini^f, Mathieu Saubade^{g,h}, Vincent Faivre^g, Vincent Gremeaux^{h,i}, Ophélie Jeanneret^j, Quentin Tonnerre^k, Marie-Noëlle Domon-Aubert^l, Dario Spini^m, Bengt Kayserⁿ, Daniel Rappo^e, Stéphane Joost^{a,b,o,p,*}

24 heures

1003 Lausanne
021/ 349 45 45
<https://www.24heures.ch/>

Médienart: Print
Médientyp: Tages- und Wochenmedien
Auflage: 36'538
Erscheinungsweise: täglich

Seite: 6
Fläche: 49'005 mm²

Auftrag: 1006739
Themen-Nr.: 377014
Referenz: feaf1905-5a06-4d59-b7f6-eef6233a84cc
Auschnitt Seite: 1/1

Les Yverdonnois dorment mal, selon une étude

Frédéric Ravussin

Santé Les données de l'OFSP indiquent qu'un Suisse sur trois souffre de troubles du sommeil. C'est trois fois plus dans la cité thermale, d'après des chercheurs de l'EPFL et de la HEIG-VD.

On dort mal à Yverdon-les-Bains. C'est ce que révèle une étude conduite par des chercheurs de l'EPFL et de la HEIG-VD. Les scientifiques mandatés par la Ville se basent sur les retours de 179 volontaires qui ont répondu à un questionnaire psychométrique en ligne. Le sondage indique que la perception subjective du sommeil ou la prise de médicaments pour l'aider. Si la répartition géographique des participants sur l'ensemble du territoire est idéale, on peut se poser la question de la représentativité de ce sondage pour une ville d'un peu plus de 30'000 habitants. «Il est sûr que pour nous, certains pour Brenda Taosto. Invité de l'émission de radio «Forum», la municipale a en effet tenu à préciser que les sondés font partie d'un groupe de personnes «déjà sensibilisées à la thématique du sommeil et donc prêtes à remettre en question la qualité de leur propre sommeil». La carte dressée par les quatre teurs, note Stéphane Joost. Par leur travail, les chercheurs de la HEIG-VD et de l'EPFL ne visaient pas uniquement à déterminer la présence de troubles du sommeil, mais aussi à comprendre si ces derniers étaient induits par des facteurs comportementaux (notamment la dépression) ou des facteurs urbains, tel



Sciences

De nombreux troubles du sommeil à Yverdon-les-Bains

Ecouter Partager Télécharger

Une étude récente menée par l'EPFL et les HUG révèle des chiffres significatifs concernant la qualité du sommeil à Yverdon-les-Bains. 90% des participants à un questionnaire en ligne y présentent des troubles du sommeil, un taux supérieur à la moyenne nationale (un tiers).

Huma Khamis interroge Philippe Voruz, premier auteur de l'étude, neuropsychologue et chercheur affilié à l'EPFL et aux Hôpitaux Universitaires de Genève, qui contextualise ces résultats et les solutions envisagées pour améliorer la qualité de vie des habitants.

CQFD
Episode du 27 août 2025

FESTIVAL YVERDONNOIS du sport et de l'activité physique

328
PARTICIPANT-E-S

AIDEZ-NOUS À ATTEINDRE LES 400 !

 Yverdon-les-Bains



(Objectif: 2'000 à YLB, 1'800 à Onex, 1'500 CDF)

Thank you for your attention!

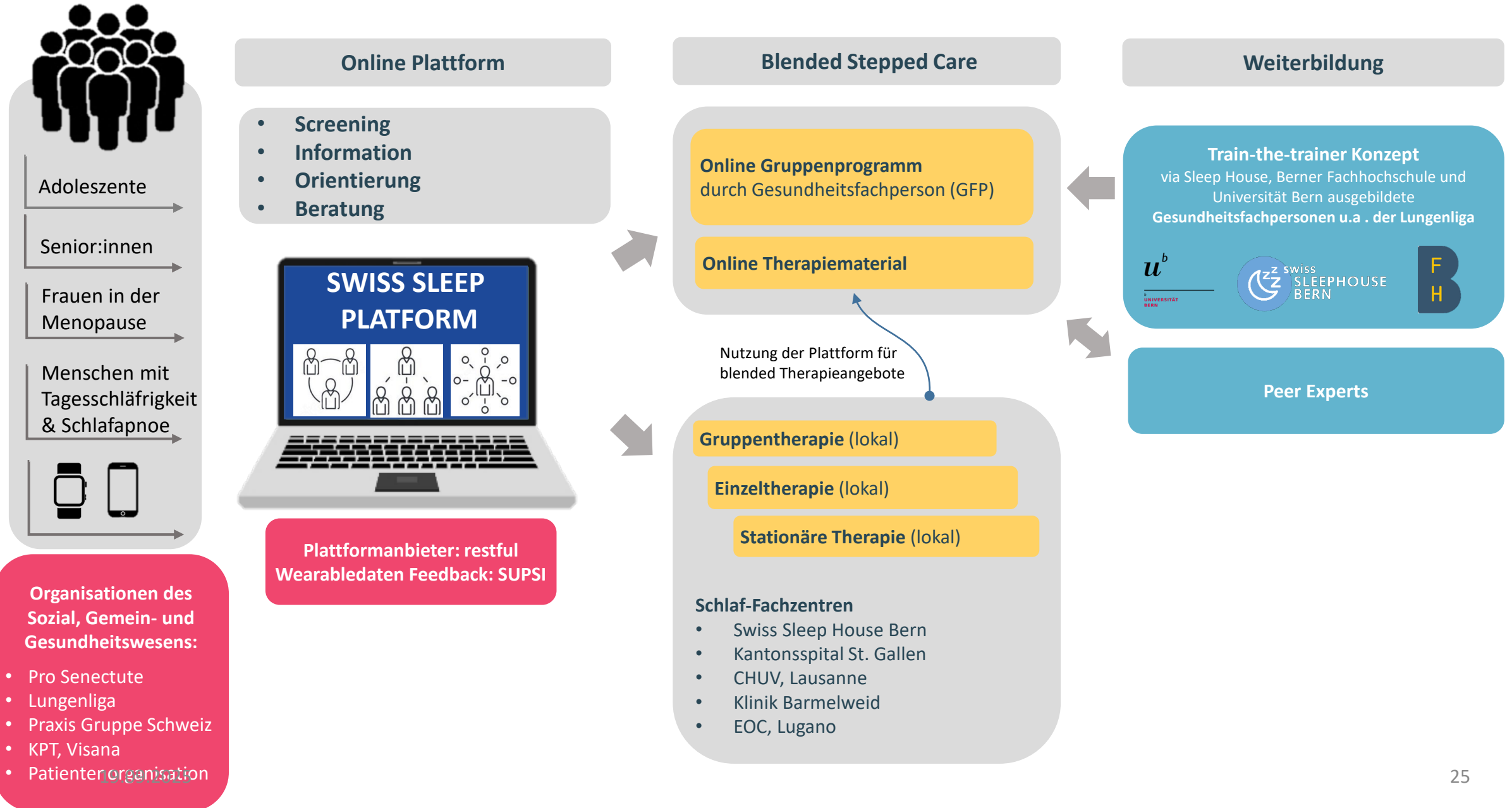
Projektvorstellung

Swiss Sleep Circle - Digitale Prävention, Früherkennung und blended-stepped-care Behandlung von Menschen mit Schlaf-Wach-Erkrankungen

A. Vorster, S. Duss

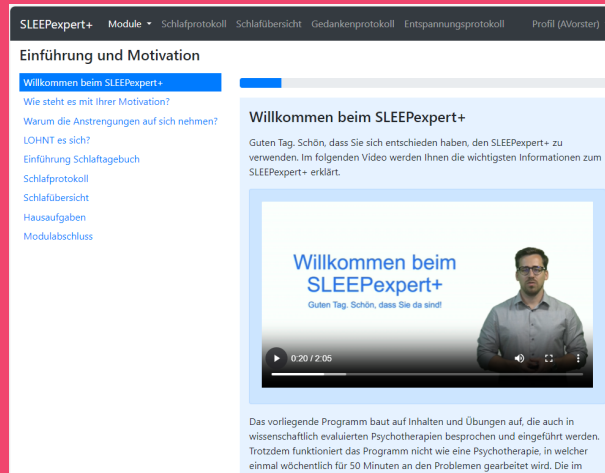


Swiss Sleep Circle



Bestehendes Wissen & Ressourcen verknüpfen

Online-Therapieprogramm Sleep Expert+



sleephouse.psy.unibe.ch

Insomnie Therapieprogramme und Ausbildung



sleephouse.insel.ch



Peer-Community Plattform



restful

restful.cc

Master in Sleep Medicine Uni Bern & USI



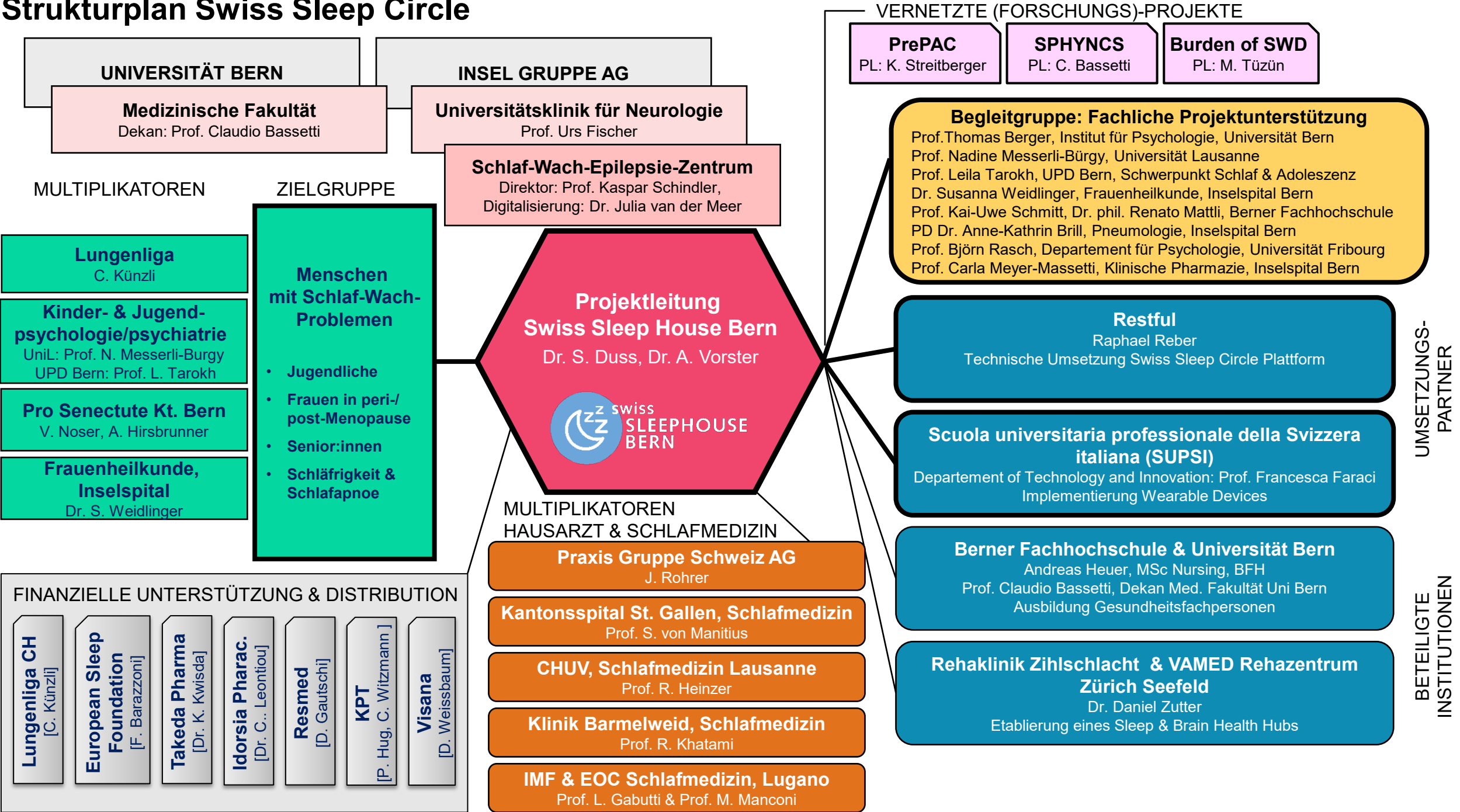
Basic Knowledge 14 ECTS	Advanced Knowledge 15 ECTS	Specialization 31 ECTS
Online modules - Basics sleep medicine & interdisciplinary approach - Sleep Medicine Summer School (hybrid) - Sleep Science Winter School (hybrid)	Online modules - Basics sleep science - Primary sleep disorders - Objective sleep measures - Sleep scoring	- Online modules - Hands-on module - Transferable skills - MAS thesis

www.asc.unibe.ch

Online-Screeningfragebogen

netzwerkschlaf.ch/schlaftest

Strukturplan Swiss Sleep Circle

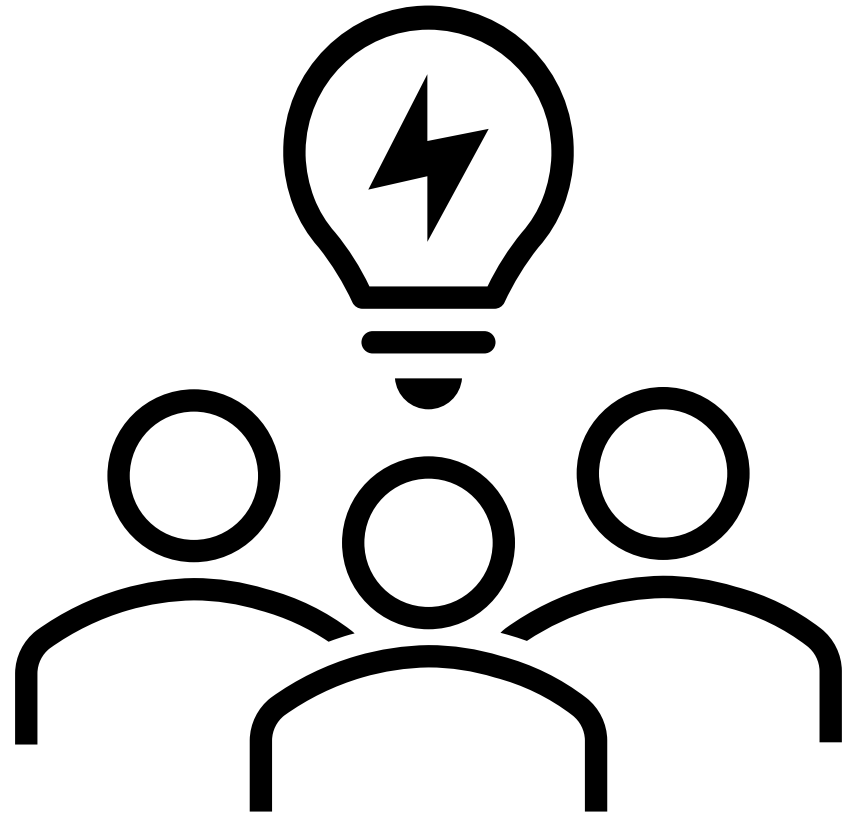


Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Simone Duss & Albrecht Vorster



Interaktive Gruppenarbeit

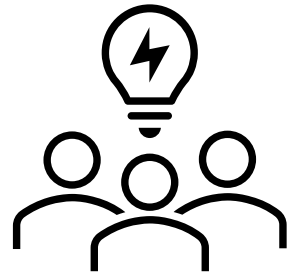


Wirkungsmodell (vereinfacht)

Hauptthemen	Outcome	Ziel
Vernetzung professioneller Akteure	- Mehr Wissen über Schlafgesundheit - Thematisierung des Schlafs 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

Gruppenarbeit

World-Café



1. Zu welchen Themen hat der Schlaf einen Zusammenhang / Einfluss (z.B. Diabetes, psychische Gesundheit)?
Wo könnte ein verbesserter Schlaf zu einer zeitnahen Kostensenkung von Krankheiten führen?
2. Was sind die wichtigsten Kernbotschaften, um Entscheidungsträger: innen (z.B. PolitikerInnen, Kantone) vom Thema Schlaf zu überzeugen?
3. Welche Argumente könnte man parteispezifisch liefern, dass die Politiker: innen überzeugt werden?
4. Zu welchen Themenbereichen sollte das Netzwerk Schlaf Inhalte (z.B. in Form von Factsheets) liefern?

Zusätzlich zu jeder Frage: Was können Sie, als Netzwerkinteressierte, konkret beitragen?

Gruppenarbeit

Gruppe 1

- Sleep Nutrition
→ Sugar
- Sleep - headaches
- Cardiovascular Disease
→ Sleep Apnoea
- Sleep - Sports
- Children - Sleep - Education / Development
⇒ strengthen the of children "responsibility" for their sleep
- Sleep / sleepiness accidents / car / productivity
- Schools - Sleep
⇒ Psycho education
- Mental Health - Sleep
⇒ early symptoms
⇒ early detection to ~~pre~~ reduce risk
⇒ Like "Dentists" in school
↳ would also reduce stress for "good sleepers"
⇒ only time period will reduce costs
- Screen List ⇒ does not influence sleep

ref: 1565 00 Legamaster We make communication visible www.legamaster.com

Gruppenarbeit

Gruppe 2

10 Mrd Fr. schwer vergleichbar (Kosten)

- Dimension vergleichbar machen (veranschaulichen)
- CH im internat. Vergleich rel. gut (Gefahr!)
(Schlafdauer)

Kinder/Jugendliche zunehmend betroffen

- Risiko f. chron. Krankheiten zunehmend

private
Kosten f. Hilfsmittel etc. hoch (Kissen, Betten,...)

- im Vergl. zu anderen Präventivmassnahmen vernachlässigt
- Umverteilung v. Ressourcen (zertifizierte Mittel)
f. nachhaltige Lösungen

Ent-Tabuisierung

- Anerkennung BAG, Krankenversicherung

Lobbyarbeit d. Netzwerk Schlaf
(Zugang zu Entscheidern)

Gruppenarbeit

Gruppe 3

- Beat Züsli, LU, Stadtpräsident (Solome)
- Compasso-Studie: (Eigene) Achtsamkeit v. Führungspersonen (Vorbildfunktion)
- Individuelle Risikofaktoren
- Eigenes Verhalten v. Politiker:innen (Studie)
- Einfluss v. Schlaf auf Produktivität
- FDP - Arbeitsausfälle
 - Menopause
 - SUVA: Unfallstatistik als Argument
 - Zunahme von Schlafstörungen
 - ↳ Unterversorgung Folge von
 - Überlastung Gesundheitssystem

EVP

- Kinder + Jugendl. mit Schlafstörungen
 - ↳ Eltern, die leiden
- Altersspez. Schlafprobleme
- Plakative Sprache (Kinder = Zukunft)
 - ↳ Slogan
- Wenig Schlaf b. Kinder → beeinträchtigt Hirnentwickl.
 - Lernstörungen / Aufmerksamkeit
- Testimonials / Story Telling → Emotionen
- Direktorin BAKom. (Carmen Erlacher)
- ~~Gjanna Lu~~ Gianna Luzio
- Ruedi Loeffel, EVP (Su Andres)
- SVA → Sozialvers. "Schlaf als Gesundheitsressource"
- Psych. Gesundheit - Schlaf

- Stress + Schlaf
 - ↳ Überlastung
- Wo stehe ich mit meinem Schlaf
- (Kein) Tabuthema?
- Umfrage im Parlament: "Haben Sie heute gut geschlafen?"
- Schlaf + Bewegung + gesundes Körpergewicht
 - + ~~Bewegung~~ + Ernährung koppeln
- Slogans: 1 → Schlaf als ^(Ziel / Insel) Feriendestination
 - ↳ Batterien aufladen
 - Lass die Gesundheit für dich arbeiten
 - Schlaf dich gesund
- Kommunikation
 - Filme produzieren
 - Streuen
- Entmythifizierung d. Schlafs

Gruppenarbeit

Gruppe 4

Zu welchen Themenbereichen sollte das Netzwerk Schlaf Inhalte liefern? (z.B. in Form von Factsheets)

Was können Sie, als Netzwerkinteressierte, konkret beitragen?

Verwaltung

Kosten

Alfred Voller

AI3 erkrankt
Schichtarbeit
syndrom!
Krankmacher

Gesundbleiben
Schlaf attraktiv machen
Sinnst, erlebbar
Longevity-Welle nutzen
Suizidalität
Grundstein / Verantwortung
Liebeslebenmüdig
Streaming
Zukunft Non-Stop

Gruppe ohne Sprecher
Ungesüß

Unsichtbar!

Selber machen

Licht

Kinderbuch
Tarok
Leila vpd

Zukunft

Präsident
Schlafstörung
Kindes

Kunstlicht an Top
(Förlicht in Nacht
Kinder!

Lärm

Wir kümmern uns!
IQ Wachstum
Melatonin
Schlafesinn

Umwelt

Netzwerk Schlaf

Nutzung Handy?
Ursache - Wirkung

Schlaf
Öffnen
Salontafel

Insomnie
≠ Stress
(Bewegung Ernährung)

≠ Trend
Zentrales Thema

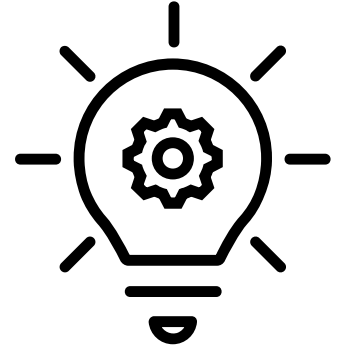
Wissen vorhanden
Erschöpfung ≠ Müdigkeit

Bäume
Schnee



Ausblick & Abschluss

Ausblick



- Gewinnung weiterer Interessenten / Trägerorganisationen
- Übersetzung Website und Schlaftest auf Italienisch und Englisch
- Regelmässige Netzwerk-Updates (online)
- Weitere mediale und politische Aktivitäten
- Anstossen von Projekten zur Prävention von Schlafstörungen

Filmprojekt «Mind after Midnight» - Sa, 25. Oktober 2025

- Ort: Kino Toni, Zürcher Hochschule der Künste
- Zeit: 18:00 Uhr
- Anschliessendes FAQ mit Björn Rasch
- Ohne Anmeldung