

## **Symposium** **Erholsamer Schlaf – ein Privileg?**



**Dienstag**  
**23. Mai 2017**  
**9.15 – 12.50 Uhr**  
**Hotel Kreuz, Bern**

## **Erholsamer Schlaf – ein Privileg?**

Die sich ständig verändernde Arbeitswelt, neue Technologien und damit verbunden die Erwartung, ständig erreichbar sein zu müssen, haben zu einer 24-Stunden-Gesellschaft geführt. Vielfach zählen die berufliche Leistung und soziale Aktivitäten mehr als Erholung. Der Schlaf wird aber auch durch Schichtarbeit, Verkehrslärm, Stress und psychische Belastungen beeinträchtigt.

Zu wenig Schlaf ist immer mit einem Leistungsabfall verbunden und hat längerfristig negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Der Zusammenhang von Schlafmangel mit Depressionen und Burnout ist schon seit längerem bekannt. Neuere Studien bringen Schlafmangel zudem mit Übergewicht und Diabetes in Verbindung.

Schlaf ist jedoch nicht nur eine Frage von Müdigkeit, sondern auch vom sozialem Status und der Bildung. Schlafprobleme – und sich daraus ergebende negative Konsequenzen für die Gesundheit – finden sich denn auch häufig bei sozioökonomisch benachteiligten Gesellschaftsgruppen. Ausreichender Schlaf gilt als Privileg der Bessergestellten.

Wir möchten sowohl die Aspekte, die mit einem erholsamen Schlaf verbunden sind, als auch die Folgen von Schlafmangel aus Public-Health-Sicht untersuchen. An der Podiumsdiskussion können gesundheits- und bildungspolitische Forderungen formuliert und Anliegen aus dem Publikum aufgenommen werden. Das Symposium richtet sich an Fachpersonen und Interessierte aus den Bereichen Gesundheit, Politik und Bildung und bietet eine Plattform für Austausch und Networking zum Thema Schlaf.

## **Teilnahmegebühren**

CHF 90.– für Mitglieder von Public Health Schweiz

CHF 140.– für Nicht-Mitglieder

## **Anmeldung**

Die Anmeldung erfolgt [via Link](#) auf unserer Webseite.

Die Anmeldung ist verbindlich und Sie erhalten eine Rechnung, die Sie bitte vor dem Symposium bezahlen. Der Betrag ist unabhängig vom Besuch des Symposiums zu bezahlen.

## **Credits**

Die Veranstaltung wird von der Schweizer Gesellschaft der Fachärztinnen und Fachärzte für Prävention und Gesundheitswesen (SGPG/FMH) für die ärztliche Fortbildung mit 3 Kreditpunkten anerkannt.

## Programm

Zeit	Thema	ReferentInnen
9.15	Begrüssung	<b>Ursula Zybach</b> , Präsidentin Public Health Schweiz, Grossrätin Kanton Bern (d)
9.25	<i>Schlaf ist eine soziale Kategorie</i>	<b>Felix Wettstein</b> , Professor, Hochschule für Soziale Arbeit, Fachhochschule Nordwestschweiz, Olten (d)
9.45	<i>Die Psychologie des Schlafs</i>	<b>Björn Rasch</b> , Professor, Departement für Psychologie, Universität Fribourg (d)
10.05	<i>Lärm, Schlaf und kariometabolische Krankheiten</i>	<b>Nicole Probst-Hensch</b> , Professorin, Abteilung für Epidemiologie und Public Health, Swiss Tropical and Public Health Institute Basel (d)
10.25	<i>Zusammenhang zwischen Schlaf und Körpergewicht</i>	<b>Stephanie Berner</b> , Gesundheitsökonomin, Bern (d)
10.45	Pause	
11.15	<i>Sommeil de l'adolescent : expérience genevoise</i>	<b>Stephen Perrig</b> , médecin-adjoint, Centre de médecine du sommeil, HUG (f)
11.35	<i>Ein schulärztlicher Blick auf den Schlaf</i>	<b>Annemarie Tschumper</b> , Co-Leiterin Gesundheitsdienst der Stadt Bern (d)
11.55	Podiumsdiskussion	<p><b>Mark Brink</b>, Senior Scientist, Bundesamt für Umwelt (BAFU), Bern (d)</p> <p><b>Serge Brand</b>, Wissenschaftlicher Mitarbeiter Zentrum für Affektive-, Stress- und Schlafstörungen (ZASS), Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (d)</p> <p><b>Adrian Strütt</b>, Anwalt, ettlersuter Rechtsanwälte, Zürich (d)</p> <p><b>Martin Zahnd</b>, Medienkontakte und Öffentlichkeitsarbeit, Dachverband Elektromog (d)</p> <p>Moderation: <b>Corina Wirth</b>, Geschäftsführerin Public Health Schweiz</p>
12.30	Schlussbemerkungen, Verabschiedung	<b>Corina Wirth</b> (d)
12.45	Stehlunch	

Keine Simultanübersetzung

Partner:

---



*Schlafwohl*

Markenmatratzen & Bettsysteme

Medien-Partner:

---



Föderation  
der Schweizer Psychologinnen  
und Psychologen



Schweizerische Gesellschaft der Fachärztinnen  
und -ärzte für Prävention und Gesundheitswesen

Société suisse des médecins spécialistes  
en prévention et santé publique  
Società svizzera dei medici specialisti  
in prevenzione e salute pubblica

**SBAP.**

Schweizerischer Berufsverband für Angewandte Psychologie  
Association Professionnelle Suisse de Psychologie Appliquée  
Associazione Professionale Svizzera della Psicologia Applicata

**Public Health Schweiz**

Dufourstrasse 30

CH-3005 Bern

Tel. +41 31 350 16 00

info@public-health.ch

www.public-health.ch