



**Dr. Daryl Wayne Niedermoser** ist Pädagoge, Psychologe und Psychotherapeut. Aktuell ist er in Teilzeit mit seiner Forschungstätigkeit als Studienleiter in der UPK Basel beschäftigt. Zudem ist er auch mit seiner Selbstständigkeit engagiert und als Dozent tätig.



**Reto Etterli** arbeitet bei der SUVA in der Prävention, berät Firmen beim betrieblichen Gesundheitsmanagement und ist unter anderem fachverantwortlich für die Präventionsangebote zu Schlaf, Schichtarbeit und zur Belastungs-/Ressourcen-Thematik. Er absolvierte an der Fachhochschule Nordwestschweiz den Master in Angewandter Psychologie mit Schwerpunkt Arbeits-, Organisation und Personalpsychologie. Aufgrund seiner Erstausbildung als Lehrperson ist er mit der jungen Zielgruppe vertraut.

**Kosten** Fr. 80.-- (inkl. Mittagessen und Getränke)

**Anmeldung** Mit beiliegendem Formular per Mail an

Amt für Gesundheit  
Aegeristrasse 56, 6300 Zug  
**gesund@zg.ch**

Anmeldefrist: 12. September 2019

in Zusammenarbeit mit  
**Gewerbeverband**  
Kanton Zug

## Inhalt

Schon Cicero (70 v. Chr) schrieb - O tempora, o mores! - den sittlichen Verfall den sich verändernden Bedingungen zu. Ähnlich klingt es heute, wenn über die junge Generation gesprochen wird: «Die Lernenden vergessen Unterlagen – aber das Smartphone haben sie stets dabei». Das Smartphone ist für die Jugendlichen ein unverzichtbarer Begleiter geworden: 97.2 % der Schweizer Jugendlichen ab 12 Jahren besitzen eines. Die permanente Verfügbarkeit oder auch die stete Suche nach News sind da schnell als Erklärung zur Hand, wenn die Jugendlichen müde und unkonzentriert erscheinen. Doch stimmt dieser Eindruck? Ist das Smartphone und damit der Gebrauch von digitalen Medien dafür verantwortlich? Haben die jungen Menschen eine erhöhte Anfälligkeit für Schlafstörungen und depressive Symptome? Im Inputreferat geht es darum, Ergebnisse aus der psychologischen Forschung und deren mögliche praktische Probleme und Bedeutungen aufzuzeigen.

Aber nicht nur junge Menschen im Lehrlingsalter sind von Schlafproblemen betroffen. Auch jeder dritte Erwachsene in der Schweiz leidet daran. Mit Folgen: Übermüdete Mitarbeitende sind weniger leistungsfähig, öfter krank und verunfallen häufiger als ihre ausgeschlafenen Kollegen und Kolleginnen. Angeregt von Kundenanfragen entwickelte die SUVA Präventionsangebote rund um die Schlafhygiene. Insbesondere Lernende haben teilweise Mühe, ihren Schlafrhythmus an die neue Lebensphase beim Berufseinstieg anzupassen. Im zweiten Teil der Veranstaltung wird das Präventionsangebot der SUVA vorgestellt. Dabei wird die Problematik umrissen, grundlegendes zur Schlafhygiene ausgeführt und von den Erfahrungen bei der Umsetzung in den Betrieben berichtet.

## Programm

Inputreferat:

Dr. Daryl Wayne Niedermoser, Pädagoge, Psychologe und Psychotherapeut.

Best Practice Beispiel:

Präventionsangebot «Gut schlafen – sicherer und gesünder leben»  
Reto Etterli, Arbeitspsychologe, Berater Präventionsangebote der SUVA

Moderation:

Olivier Favre, Abteilungsleiter Kinder- und Jugendgesundheit

## So erreichen Sie das Parkhotel Industriestrasse 14, bei der Einkaufs-Allee-Metalli, Zug



### Auskunft und Information

Amt für Gesundheit  
Aegeristrasse 56, 6300 Zug  
Tel. 041 728 35 20, [olivier.favre@zg.ch](mailto:olivier.favre@zg.ch)  
[www.zg.ch/gesund](http://www.zg.ch/gesund)



## Business-Lunch

### Schlafmangel bei Lernenden: Ein neues Phänomen?

Zum Einfluss und Gebrauch von digitalen Medien.



Photo by Matheus Vinicius on Unsplash

Eine Veranstaltung für Geschäftsleitende, Lehrlingsausbilderinnen und -ausbilder, Personalverantwortliche, Vorgesetzte und weitere interessierte Personen

Datum: **Donnerstag, 19. September 2019**

Zeit: **11.00 bis 14.00 Uhr**

Ort: **Parkhotel Zug**

Aegeristrasse 56, 6300 Zug  
T 041 728 39 39, F 041 728 39 40  
[gesund@zg.ch](mailto:gesund@zg.ch)  
[www.zg.ch/gesund](http://www.zg.ch/gesund)  
[#gesundZG](https://twitter.com/gesundZG)