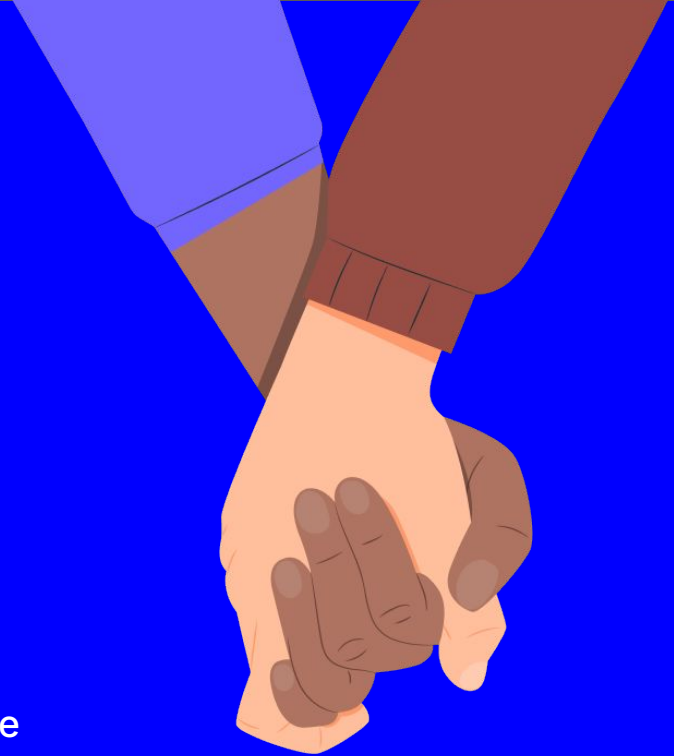


restful

Peer-basierte Gesundheitsförderung

Vision:

Stärkung der psychischen Gesundheit durch Peer-Austausche



„Ärzte behandeln meine Krankheit – aber jemand, der sie selbst erlebt hat, versteht wirklich, wie sie sich anfühlt.“

Medizinische Behandlung ist entscheidend, aber ein Patient braucht mehr...

→ Psychosoziale Bedürfnisse werden im Gesundheitswesen oft (2021)



Was bedeutet meine Krebsdiagnose für uns als Familie? # Wie kann unsere Beziehung den Burnout meines Partners überstehen? # Wie kehrt man nach einem Krankenhausaufenthalt in den Alltag zurück? # Meine Mutter hat eine Muskelerkrankung – was nun?



Herausforderung der psychischen Gesundheit

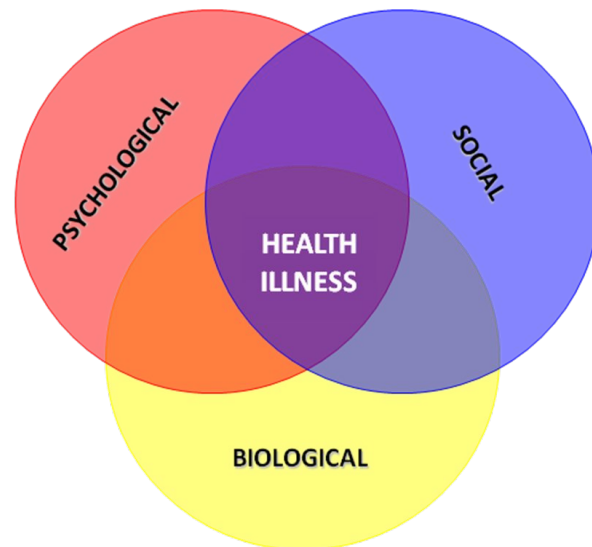
Januar 2026 — restful.cc

„Psychische Störungen machen 14 % der globalen Krankheitslast aus und nehmen auch in der Schweiz zu (WHO, 2022).“

„Einsamkeit steht in engem Zusammenhang mit Depressionen und vorzeitiger Sterblichkeit (Holt-Lunstad et al., 2015).“

Das System konzentriert sich auf Diagnose und Behandlung.

1977, George Engel

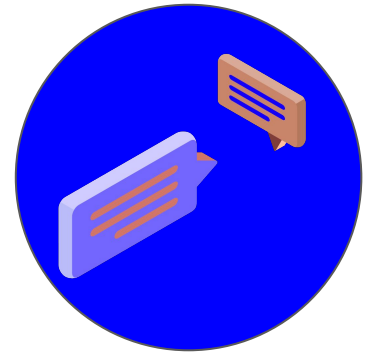


Wir brauchen Prävention und Unterstützung, die über die Medizin hinausgeht.

Peer-Austausche als Lösung

Meta-Analysen zeigen: Peer-to-Peer-Unterstützung verbessert das Wohlbefinden, reduziert Depressionssymptome und Isolation und stärkt die Resilienz (Pfeiffer et al., 2011).

Reviews zeigen: Sichere Räume für den Austausch von Erfahrungen wirken als Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit und stärken die Patienten (Repper & Carter, 2011).





Definition

- Peer Person mit eigener Erfahrung in einer ähnlichen Gesundheits- oder Lebenssituation. (Mead et al., 2001)
- Peer-Unterstützung = gegenseitiger Austausch von Wissen, Bewältigungsstrategien und Empathie zwischen Gleichgestellten.
 - „Sie ist heute weithin als ergänzender Bestandteil der Gesundheits- und Sozialfürsorge anerkannt (Solomon, 2004).

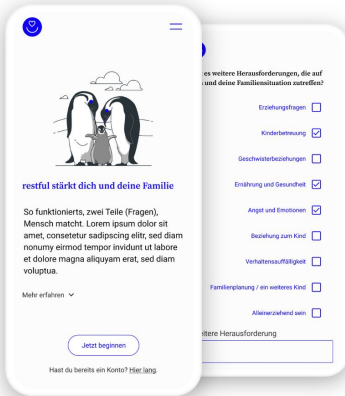
Wurzeln in den Genesungs- und Selbsthilfebewegungen (HIV; psychische Störungen). Basierend auf dem Prinzip: ***“Lived experience is expertise.”***



restful aus NutzerInnen-Perspektive

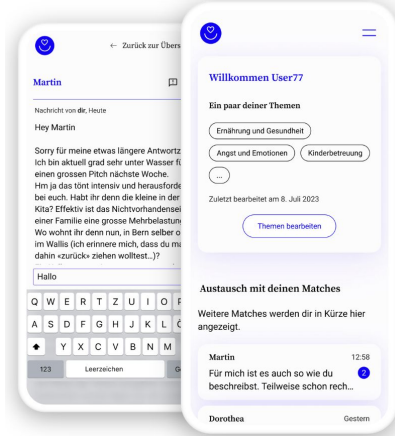
Januar 2026 — restful.cc

Profil



Onboarding & self reflection

Sichere Austausche



Matchmaking & peer
exchange

Wirkungsmessung



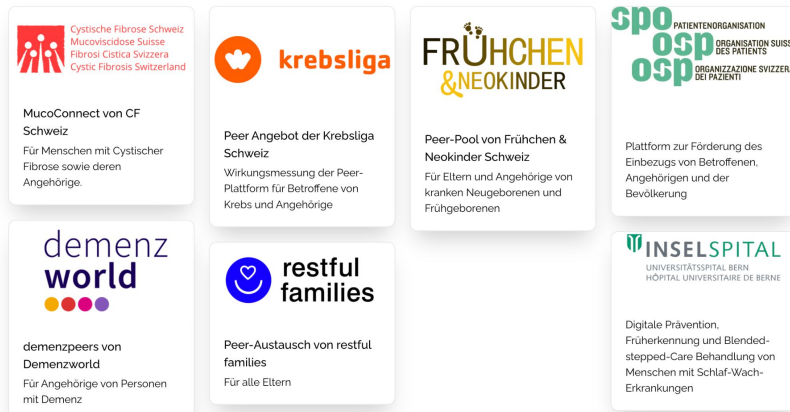
Minimal data set +
domain-specific questions



restful aus KundInnen-Perspektive

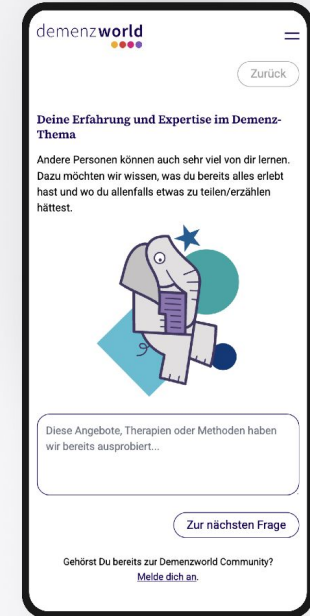
Januar 2026 — restful.cc

- **White-label solution:** Digitale Plattform für ressourceneffiziente, skalierbare Peer-Interventionen (Counselling, Coaching usw.)
- **Knowhow & Peer-Community building Playbook**
- **Wirkungsmessung & Qualitätssicherung:** Messung der Effektivität bestehender und neuer Peer-Interventionen



Wir ermöglichen den Aufbau von sicheren, wirkungsvollen Peer-Communities in unserem Versorgungssystem.

Wir machen das **Erfahrungswissen** von Patientinnen und Patienten im Schweizer Gesundheits- und Sozialwesen verfügbar und leisten damit einen **messbaren Beitrag zur Stärkung der psychischen Gesundheit der Menschen**.



Gesundheitswissenschaften und Unternehmertum verbinden: restful – ein Public Health Start-up

Januar 2026 — restful.cc



Raphael Reber
#strategy

forbes 30under30 alumni,
CoFounder Impact Hub
Bern, Zeilenwerk



Chantal Kuske
#healthscience

Consulting & Research in
Health Science, BFH &
Universität Bern

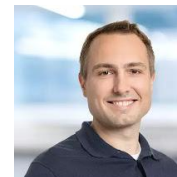


Sulamith Scheurer
#product

Ex. Lead Innovation
Consultant
INNOArchitects AG



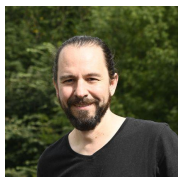
Felix Muff
VRP Concordia KK



**Dr. med. Christoph
Hamann**
Leiter Kinder- und
Jugendpsychosomatik
INSEL

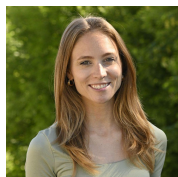


Flavia Wasserfallen
Ständerätin Bern,
Präsidentin Allianz
Gesunde Schweiz, geliko



Stefan Niederhauser
#tech

Ex. VP of Product
Management for Data,
Analytics & AI, Swisscom



Melanie Spescha
#social pedagogy

Ex. Innovation Lead
IdeeSport
Fundraising Expert



Lona Gaugle
#Medical Affairs

Pharma/Medical Affairs &
Patien Data Expert



Melanie Mettler
ehem. Nationalrätin
GLP, Gemeinderätin
Stadt Bern,
Matronatsskomitee
Selbsthilfe CH



Felix Wettstein
Nationalrat Grüne
(Solothurn), Präsident
pro-salute, Fachrat
Public Health Schweiz



Andrea Jansen
Investorin, Board
Member Aepsy, mal
ehrlich



It's a match



Und jetzt: Du!

Wir sind aktiv auf der Suche nach Organisationen und Institutionen, die neue Peer-Communities aufbauen (wollen) oder diese im Netzwerk mittragen!

Gemeinsam für ein stärkeres Versorgungswesen.



Melde dich!





**Wir freuen uns auf den weiteren
Austausch!**

hallo@getrestful.ch



Chantal Kuske

Co-Founder

chantal@getrestful.ch

+41 (0)79 721 22 30



Raphael Reber

Co-Founder

raphael@getrestful.ch

+41 (0)79 751 86 99