



21. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz

Donnerstag, 30. Januar 2020, Kursaal Bern

Workshop 6

Referierende

Jennifer Inauen, Prof. Dr., Universität Bern

Referat

Mobile Health: digitale gesundheitspsychologische Intervention zur Lebensstiländerung

Inhalt

Viele Menschen möchten sich gerne mehr bewegen und sich gesünder ernähren, doch die Umsetzung dieser Ziele fällt im Alltag oft schwer. Gesundheitspsychologische Interventionen bieten Ansätze, wie diese Umsetzung im Alltag erleichtert werden kann. Dank der Digitalisierung können diese Interventionen auf Populationsebene eingesetzt werden und Personen zu dem Zeitpunkt erreichen, an dem sie diese am meisten brauchen.

In diesem Workshop erarbeiten die Teilnehmenden die Grundlagen der gesundheitspsychologischen Intervention mit mobilen Technologien anhand aktueller Projekte zur Förderung der Bewegung und der gesunden Ernährung. Die Teilnehmenden erhalten Feedback von der Gruppe und reflektieren abschliessend, wo die Möglichkeiten und Herausforderungen der digitalen Intervention liegen.

