



## 21. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz

Donnerstag, 30. Januar 2020, Kursaal Bern

### Sub-Plenum 4

#### Referierende

**Marjory Winkler**, Association romande CIAO

#### Referat

Gesundheitskompetenz durch digitale Technologien aufbauen – am Beispiel von ciao.ch

#### Inhalt

ciao.ch ist eine Website für 11–20-Jährige, welche dazu dient, deren Kompetenzen stärken, um sie in Gesundheitsfragen zu autonomisieren. Sie sollen bei Bedarf die notwendigen Ressourcen finden und damit eigene Entscheidungen treffen können. Die Plattform umfasst Informationsseiten und bietet die Möglichkeit, Fragen an Fachpersonen zu stellen oder sich untereinander auszutauschen. Der Erfahrungsaustausch unter Gleichaltrigen kann helfen, einige der in der Adoleszenz auftretenden Gefühle zu normalisieren. Die Antwort einer Fachperson wiederum kann Orientierungspunkte liefern, die in dieser Phase mitunter notwendig sind.

Psychische Gesundheit ist nach wie vor ein heikles Thema. Die Website konzentriert sich speziell auf den Begriff des Selbstwertgefühls und geht mit Beratung, Quizfragen und Spielen darauf ein. Sie stellt zudem Mittel bereit, um das Selbstwertgefühl zu stärken und Jugendliche zu ermutigen, sich in ihrem Umfeld auszudrücken.

Digitalisiert oder digital? Auf ciao.ch sind digitale Technologien das Mittel, um mit jungen Menschen über Gesundheit zu sprechen.





Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Konferenz der kantonalen Gesundheits-  
direktorinnen und -direktoren  
Conférence des directrices et directeurs  
cantonaux de la santé  
Conferenza delle direttrici e dei direttori  
cantionali della sanità

## 21<sup>e</sup> Conférence nationale sur la promotion de la santé

Jeudi, 30 janvier 2020, Kursaal Bern

### Sous-plénière 4

#### Intervenant-e-s

**Marjory Winkler**, Association romande CIAO

#### Thème

Renforcer ses compétences en santé grâce au numérique – l'exemple de ciao.ch

#### Contenu

ciao.ch est un site internet à destination des 11-20 ans qui vise à renforcer leurs compétences pour les rendre autonomes en matière de santé afin qu'elles ou ils trouvent, au moment opportun, les ressources nécessaires pour faire leurs choix. La plateforme leur offre des pages d'informations, la possibilité de poser leurs questions à des personnes professionnelles ou encore d'échanger entre pairs. L'expérience partagée avec les pairs permet de normaliser certains sentiments propres à l'adolescence. La réponse d'une personne spécialiste, de son côté, leur apporte les repères parfois nécessaires durant cette période.

La santé psychique est un thème qui reste encore difficile. Pour en parler, le site aborde en particulier la notion d'estime de soi et propose des conseils, des quiz et jeux pour l'évoquer et donne des outils pour la renforcer et encourager les jeunes à s'exprimer auprès de leur entourage.

Numérisation ou numérique? Sur ciao.ch, le numérique est l'outil pour parler de santé aux jeunes.

