

# KNOW your.choice

Westschweizer Pilotprojekt

Melody Guillaume-Gentil,  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Infodrog

**Panel: WIE DIE ANGEBOTE FÜR JUGENDLICHE ERREICHBAR MACHEN?**

Tagung « Substanzkonsum bei Jugendlichen: News aus Forschung und Praxis »

Bern, 29. Januar 2026

# Warum dieses Projekt?

- Auftrag des BAG: Sensibilisieren für Selbstmanagement, Früherkennung + Frühintervention und Schadensminderung in Settings der Regelversorgung.
- Problematik des Konsums bei Jugendlichen, festgestellt von Fachleuten aus verschiedenen Bereichen (Jugend, Sucht, Integration)
- Fokusgruppe mit Jugendlichen im Alter von 15 bis 20 Jahren (in SEMO), um ihre Bedürfnisse zu ermitteln:
  - ✓ Präsenz in sozialen Netzwerken
  - ✓ Videos ohne Wertung oder Stigmatisierung, mit überprüften Informationen
  - ✓ Informationen, die nicht zur Abstinenz aufrufen und in einfacher Sprache verfasst sind
  - ✓ Werbung: Visitenkarten und Plakate mit QR-Code (keine Flyer)
  - ✓ Hervorhebung der Hilfsangebote vor Ort und online

# Campagne de sensibilisation KnowYourChoice - Matériel à commander

Cartes de visite KnowYourChoice  
Infodrog (éditeur), 2024  
imprimé recto-verso

 Télécharger  
 Commander

Affiche KnowYourChoice  
Infodrog, 2024  
Taille A1

 Télécharger  
 Commander

## Nos actions

KNOW  
your choice

TikTok

Suchen  
Für dich  
Erkunden  
Gefolgt  
...

### Objectifs

Comprendre les processus de consommation chez les jeunes et les effets de différentes substances



Connaitre les concepts théoriques tels que l'autogestion, la réduction des risques et l'intervention précoce, ainsi que les différentes offres existantes en...



Réflexion

Instagram  
Startseite

Espace  
CF

JUILLET  
2  
13H00 - 17H00

### Formation „des risques, au intervention précoce“

La transition vers le monde des adultes est un moment où les adolescents adopter certains comportements problématiques en matière de consommation de substances ou d'usage des écrans. La consommation de substances psychotropes ou d'usage des écrans chez les jeunes sont des phénomènes qui demandent des connaissances et un soutien particulier afin de les accompagner et d'améliorer leur capacité à prendre soin d'eux. Cette formation vise à permettre aux professionnels de l'acquisition des notions de base sur le phénomène de la réduction des risques de l'autogestion et de l'intervention précoce, mais également en Suisse romande, de présenter les différentes offres en ligne de soutien aux jeunes sur les concepts théoriques de la réduction des risques. Enfin, des cas pratiques seront discutés afin d'appliquer les connaissances acquises durant la première partie de la formation et favoriser les échanges entre professionnels de l'insertion.



?

 <https://www.knowyourchoice.ch>



Website (in Französisch)  
[www.knowyourchoice.ch](http://www.knowyourchoice.ch)



← Tu cherches?

Sélectionne une ou plusieurs réponses

- Les **effets** du cannabis (avec THC)
- Les **risques** de la consommation de cannabis
- Des **conseils pour diminuer les risques** lorsque tu consommes du cannabis
- La **loi** en Suisse et le cannabis
- Diminuer ou arrêter** le cannabis
- Les **symptômes de sevrage** du cannabis
- Vidéos
- Les **ressources** complémentaires

**Découvrir les infos**



KNOW your choice

URGENCES

☰

←



## Le Cannabis

Appelé aussi beuh, weed, herbe ou marijuana, le cannabis est une plante qui fait partie de la famille du chanvre. Ce sont les fleurs (les «têtes») ou la résine (haschich appelé plus souvent «shit») récoltées de la plante qui sont consommées pour ses effets psychoactifs (effets qui modifient la perception, la pensée, les sentiments et les actions.). Le «shit» peut être jaune, vert, brun ou noir. Il y a plus de 400 substances actives différentes dans le cannabis, mais les plus connus sont le THC (tétrahydrocannabinol) et le CBD (cannabidiol). Le THC est le principal responsable des effets qui «défoncent».



KNOW your choice

URGENCES

☰

**consommes du cannabis** ✓

**Symptômes de sevrage du cannabis** ✓

**Les effets du cannabis (avec THC)** ✓

**Les risques d'une consommation de cannabis** ✓

**La loi et le cannabis** ✓

**Diminuer ou arrêter le cannabis** ✓

**Vidéos** ✓

**Ressources complémentaires** ✓

**Trouve de l'aide**

**Teste ta consommation**



## Selbsttests:

- Alkohol
- Cannabis
- Tabak / Nikotin



knowyourchoice.ch Test d'auto-évaluation

---

Thématique: consommation d'alcool

Pendant une semaine type, tu bois 16 boissons alcoolisées.

Pendant une semaine type, il y a 5 jours où tu ne bois pas d'alcool. C'est super! ☺



Sur la base des informations fournies, nous te recommandons de réfléchir à ta consommation d'alcool.

Pendant une semaine type, il y a un ou deux jours où tu bois plus de deux boissons alcoolisées. Ta consommation maximale d'alcool lors d'une occasion a dépassé 3 boissons alcoolisées et était donc trop élevée.

Essaie de boire moins d'alcool et tiens compte de ce qui suit :



# Kampagne in den sozialen Netzwerken

## TikTok & Instagram

- ❖ **Dauer der Kampagne:** < 3 Monate | 1. Oktober bis 20 Dezember 2024
- ❖ **Frequenz:** 1 bis 2 Veröffentlichungen pro Woche
- ❖ **Ziele der Kampagne:**
  - Bekanntheit: knowyourchoice.ch bei der Zielgruppe bekannt machen
  - Traffic auf die Website

# Formate für Social Media

Facts



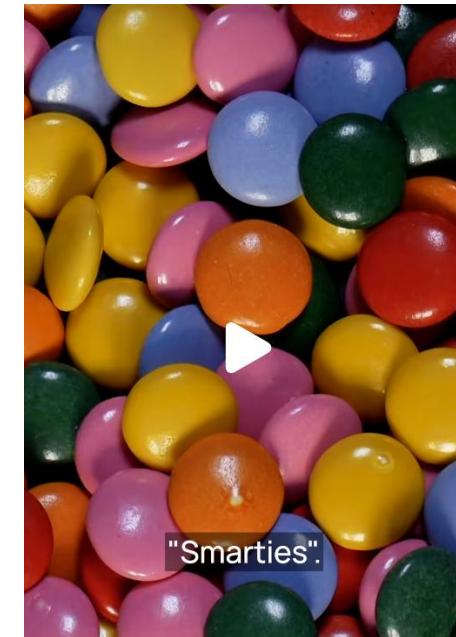
Wusstest du das?



Quiz



Erfahrungsbericht



# Format | Karrussell



# Wichtigste Ergebnisse der Kampagne in den sozialen Netzwerken

## TikTok



213'884 Jugendliche im Alter von 13 bis 24 Jahren



View-Rate mit hohem Engagement: \*: 4%

\* Views über 6 Sek., Likes, Shares, Kommentare und weitere Interaktionen



Klicks auf die Plattform: 9 % (19'546)



## Instagram

84'316 Jugendliche im Alter von 13 bis 24 Jahren



View-Rate mit Engagement \* : 15%

\*\*Views über 3 Sek. oder gefolgt von einer Aktion



Klicks auf die Plattform: 6% (4'373)

# Fortbildung für Fachpersonen im Bereich Integration

## Programme

### Intervenantes :

- **Kathia Bornand**, intervenante socioéducative et co-responsable de l'unité DEPART du CHUV
- **Sabine Fabbri**, infirmière, intervenante pour l'unité DEPART du CHUV
- **Melody Guillaume-Gentil**, collaboratrice scientifique Infodrog, responsable du projet « Jeunes, réduction des risques, autogestion et intervention précoce »

Horaire	Thématiques	Intervenantes
13h00 - 13h30	<b>Présentation du projet et d'outils digitaux dans le domaine des addictions et de l'aide aux jeunes:</b> Présentation du site web <a href="http://knowyourchoice.ch">knowyourchoice.ch</a> et autres ressources existantes en ligne.	Melody Guillaume-Gentil, Infodrog
13h30 - 14h30	<b>Les jeunes et la consommation de substances :</b> La consommation comme expérimentation, la consommation à faible risque, la consommation problématique, les comportements problématiques (gaming, gambling, etc.)	Kathia Bornand, DEPART-CHUV Sabine Fabbri, DEPART-CHUV
14h30 - 15h00	<b>Quelques concepts théoriques :</b> Autogestion, réduction des risques, intervention précoce	Sabine Fabbri, Kathia Bornand, Melody Guillaume-Gentil
<b>PAUSE</b>		
15h30 - 17h00	<b>Mise en situation:</b> Vignettes de cas - Réflexion sur repérage et intervention précoce. Analyse de cas pratique. Travail sur la posture, les réflexes à adopter, les structures à contacter dans une démarche d'accompagnement.	Kathia Bornand, DEPART-CHUV Sabine Fabbri, DEPART-CHUV
17h00	<b>Mot de fin</b>	Melody Guillaume-Gentil (Infodrog)

**Lieu de formation:** Espace Dickens, Dickens 4, CH-1006 Lausanne



**Renseignements complémentaires** auprès de Melody Guillaume-Gentil:  
[m.guillaume@infodrog.ch](mailto:m.guillaume@infodrog.ch) | +41 31 537 11 35

- **Halbtägige Schulung**
- **Dokumentation von Hilfsangeboten – online abrufbar (in Französisch)**
- **Fachpersonen der Regelversorgung sind wichtige Multiplikator:innen und haben die Aufgabe, Menschen zu Hilfsangeboten zu begleiten**

# Promotionsmaterial KnowYourChoice: Plakate und Visitenkarten

Campagne de sensibilisation KnowYourChoice -  
Matériel à commander



## Cartes de visite KnowYourChoice

Infodrog (éditeur), 2024  
imprimé recto-verso

Télécharger

Commander



## Affiche KnowYourChoice

Infodrog, 2024  
Taille A1

Télécharger

Commander

**Bestellung Promotionsmaterial (in Französisch):**

<https://www.infodrog.ch/fr/publications/materiel-et-brochures/materiel-knowyourchoice.html>

# Evaluation Pilotprojekt

Auftrag an *Interface Politikstudien Forschung Beratung AG*

Ziele: Evaluation der Social-Media-Kampagne, der Website und der Schulung:

- ✓ Analyse des Traffics auf die Website und den entsprechenden Seiten
- ✓ Analyse der Kampagne in den sozialen Netzwerken TikTok & Instagram
- ✓ Analyse der Bewertung der Schulung für Fachleute
- ✓ Fokusgruppe mit Jugendlichen im Alter von 15 bis 20 Jahren



## 6 Empfehlungen

# Empfehlungen aus der Evaluation

## Soziale Netzwerke:

- **Empfehlung 1:** Soziale Netzwerke weiterhin als Hauptkanal für Präventionskampagnen nutzen, die junge Menschen erreichen sollen.
- **Empfehlung 2 :** Wahl der Social-Media- Plattformen und Veröffentlichungsformate laufend an die veränderten Nutzungsgewohnheiten junger Menschen anpassen.
- **Empfehlung 3 :** Kampagnenthemen kontinuierlich an die Entwicklung von Konsumgewohnheiten ausrichten.

# Empfehlungen aus der Evaluation

## Website knowyourchoice.ch

- **Empfehlung 4:** Die Webplattform konsolidieren, indem sie an die digitalen Gewohnheiten junger Menschen angepasst wird.

## Schulung für Fachleute der Regelversorgung:

- **Empfehlung 5:** Die Rolle der Schulung für Multiplikator:innen stärken und als Ergänzung zu bestehenden Angeboten positionieren.
- **Empfehlung 6:** Den Ansatz mit prägnanten, praxisnahen Fallvignetten festigen.

# Wie weiter...



Suche nach Finanzmitteln zur Umsetzung des in der Evaluation ermittelten Bedarfs



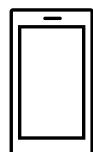
Verbesserung der Website und Integration neuer Inhalte



Schulung



Prüfung einer Ausweitung auf die Deutschschweiz



Falls möglich Durchführung einer neuen Social-Media-Kampagne (FR/DE)

# Synthese

- Das Pilotprojekt „Know Your Choice“ wurde von der Zielgruppe gut angenommen, und die Bewertung fällt hinsichtlich der Umsetzung und Resonanz positiv aus.
- Soziale Netzwerke sind ein vielversprechender Zugang, um junge Menschen dort zu erreichen, wo sie sich aufhalten.
- Die Formate müssen dynamisch und wirkungsvoll sein und sich kontinuierlich an das von jungen Menschen bevorzugte Format anpassen.
- Die Schulung wurde von den Teilnehmern sehr gut angenommen.
- Die Website benötigt Verbesserungen, damit sie dynamischer wird und besser an die Internetnutzung junger Menschen angepasst ist.

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit.**

Melody Guillaume-Gentil  
[m.guillaume@infodrog.ch](mailto:m.guillaume@infodrog.ch)  
031 537 11 35