

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

Nos actions

KNOW
your.choice

<https://www.knowyourchoice.ch>

Instagram
Startseite

choice



Formation "des risques, au intervention précoce"

Espace
CF

Campagne de sensibilisation KnowYourChoice -
Matériel à commander

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

Télécharger
→ Commander



La transition vers le monde des adultes est un moment où les adolescents adoptent certains comportements problématiques en matière de consommation de substances ou d'usage des écrans. La consommation de substances psychoactives est une problématique des écrans. Les connaissances et l'usage des connaissances des connaissances et un soutien chez les jeunes professionnels leur capacité à prendre soin de la réduction des risques de l'autogestion et de les jeunes sur les notions de base sur le phénomène de la consommation de substances et de l'intervention précoce, mais également pour les jeunes professionnels de l'insertion qui existent actuellement en Suisse romande afin d'appliquer les connaissances acquises durant la première partie de la formation et favoriser les échanges entre professionnels de l'insertion.

Objectifs

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



Connaître les concepts théoriques tels que l'autogestion la réduction des risques et ainsi que les différentes offres existantes en



Affiche KnowYourChoice
Infodrog, 2024
Taille A1

Télécharger
→ Commander



TikTok

Suchen

Für dich
Erkunden
Gefol

Website (in Französisch)
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

info
drog

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 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

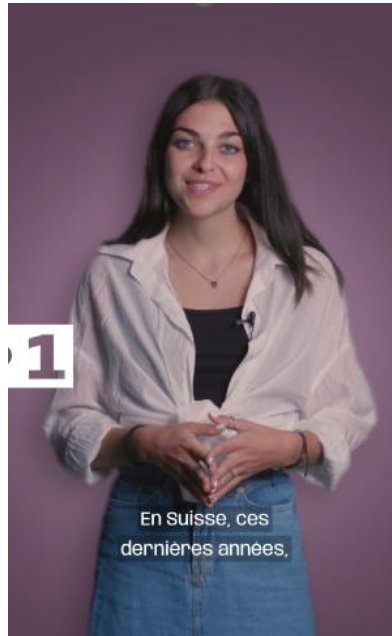
- ❖ **Dauer der Kampagne:** < 3 Monate | 1. Oktober bis 20 Dezember 2024
- ❖ **Frequenz:** 1 bis 2 Veröffentlichungen pro Woche
- ❖ **Ziele der Kampagne:**
 - Bekanntheit: knowyourchoice.ch bei der Zielgruppe bekannt machen
 - Traffic auf die Website

Formate für Social Media

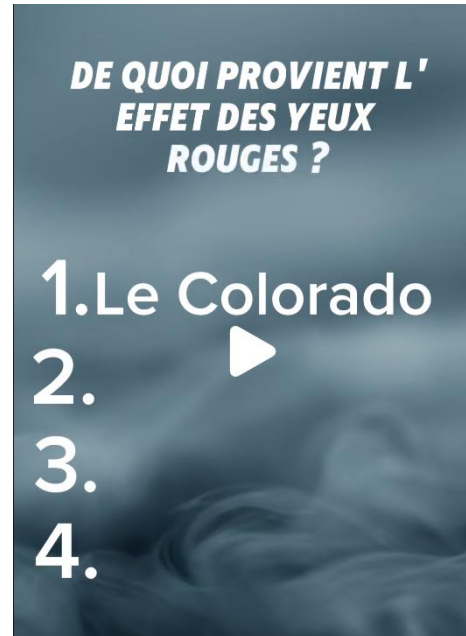
Facts



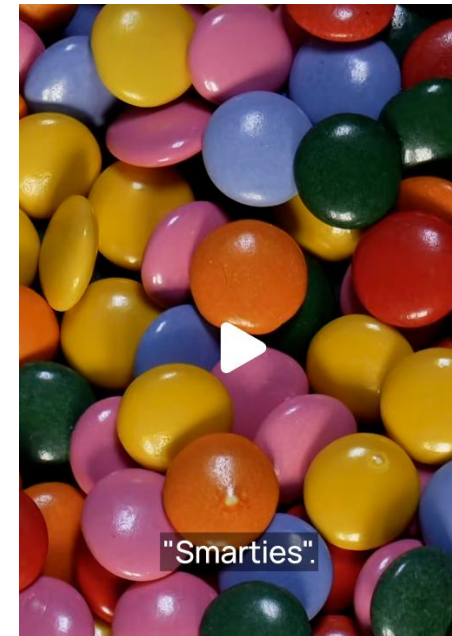
Wusstest du das?



Quiz



Erfahrungsbericht



Format | Karrussell



Help a friend



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 Fabbli**, 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	Présentation du projet et d'outils digitaux dans le domaine des addictions et de l'aide aux jeunes: Présentation du site web knowyourchoice.ch et autres ressources existantes en ligne.	Melody Guillaume-Gentil, Infodrog
13h30 - 14h30	Les jeunes et la consommation de substances: La consommation comme expérimentation, la consommation à faible risque, la consommation problématique, les comportements problématiques (gaming, gambling, etc.)	Kathia Bornand, DEPART-CHUV Sabine Fabbli, DEPART-CHUV
14h30 - 15h00	Quelques concepts théoriques: Autogestion, réduction des risques, intervention précoce	Sabine Fabbli, Kathia Bornand, Melody Guillaume-Gentil
PAUSE		
15h30 - 17h00	Mise en situation: 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 Fabbli, DEPART-CHUV
17h00	Mot de fin	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 | +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

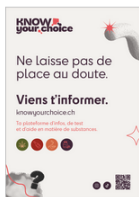


Cartes de visite KnowYourChoice

Infodrog (éditeur), 2024
imprimé recto-verso

 Télécharger

→ Commander



Affiche KnowYourChoice

Infodrog, 2024
Taille A1

 Télécharger

→ Commander

Bestellung Promotionsmaterial (in
Französisch):

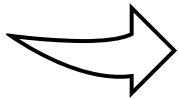
<https://www.infodrog.ch/fr/publications/materiel-et-brochures/materiel-knowyourchoice.html>

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

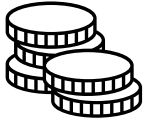
Website [knowyourchoice.ch](https://www.knowyourchoice.ch)

- **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.

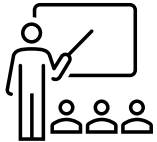
Wie weiter...



Suche nach Finanzmitteln zur Umsetzung des in der Evaluation ermittelten Bedarfs



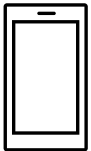
Verbesserung der Website und Integration neuer Inhalte



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

031 537 11 35