



## Netzwerktagung des Kantonalen Programms - Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit

# Das Selbstbild im digitalen Zeitalter: eine zentrale Herausforderung für die Gesundheitsförderung

Donnerstag, 2. Oktober 2025, 13.00-17.15 Uhr

Centre Le Phénix / L'Aigle Noir - Freiburg

### Programm

13.00 Uhr Empfang und Begrüßungswort (F/D)

*Philippe Demierre, Staatsrat, Direktion für Gesundheit und Soziales*

13.15 Uhr Einführung (F)

*Stéphane Luyet, Vorsteher des Amts für Gesundheit*

13.25 Uhr Plenarkonferenz (F)

**Soziale Netzwerke und psychische Gesundheit: Resonanzkörper unserer gesellschaftlichen Zwänge, nicht deren Ursache.**

Die Netzwerke sind nicht unbedingt die Ursache unserer Probleme: Sie verstärken und beschleunigen sie lediglich. Wenn wir die psychische Gesundheit schützen wollen, müssen wir sowohl offline als auch online an den Ursachen ansetzen.

Die Plattformen schaffen unsere Schwächen nicht aus dem Nichts, sondern verstärken sie. Sozialer Vergleich, Leistungzwang, Prekarität und symbolische Gewalt existieren in erster Linie offline. Sich nur auf die digitale Welt zu konzentrieren, bedeutet, das Thermometer statt das Fieber zu behandeln: Die Auswirkungen lassen sich nicht verringern, ohne auf die erzieherischen, wirtschaftlichen, kulturellen und organisatorischen Ursachen einzuwirken.

*Stéphane Koch, Experte für digitale Strategien und im Bereich Medien- und Informationskompetenz*

14.10 Uhr Plenarkonferenz (D)

**Psychische Auswirkungen altersbezogener Stereotype**

Das Selbstbild älterer Menschen steht in engem Zusammenhang mit ihrer mentalen Gesundheit und wird stark von altersbezogenen Veränderungen sowie gesellschaftlichen Stereotypen beeinflusst. Wir beleuchten, wie diese Faktoren das psychische Wohlbefinden prägen und welche Rolle Themen wie Hirnfitness, Demenz(-prävention) und der Umgang mit kognitiven Veränderungen dabei spielen. Im Fokus stehen die Ressourcen des Gehirns zur Kompensation, die Bedeutung eines positiven Altersbilds und die Chancen eines lebenslangen, neugierigen Lernens.

*Laura Bäni, M.Sc. Psychologin, Hirncoach AG*

14.40 Uhr Gebäudewechsel und PAUSE

15.30 Uhr Teilplenum Erste Runde (siehe nächste Seite)

16.25 Uhr Teilplenum Zweite Runde (siehe nächste Seite, die Ateliers wiederholen sich)

17.15 Uhr Abschluss

## Beschreibung der Teilplenen

<p>Teilplenum Nr. 1  Französisch</p>	<p><b>Sensibilisierung für ein positives Selbstbild: Welche Instrumente gibt es in der Westschweiz?</b></p>
<p></p>	<p>Vorstellung des Projekts Image Mirage, das von Unisanté getragen wird und sich an Medienschaffende richtet, die Ressourcen zum Thema Selbstwertgefühl erhalten möchten, um eine umfassende Reflexion über Darstellungen und deren Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit der Bevölkerung anzustossen. Dieses Projekt beleuchtet insbesondere die Beziehung junger Menschen zu den Medien und die Auswirkungen der medialen Entscheidungen in Bezug auf Vokabular, Bilder oder Darstellungen auf ihr Körperbild.</p> <p>Entdecken Sie den MOOC «Une image corporelle pour toutes et tous: comprendre et agir» (Ein Körperbild für alle: verstehen und handeln), einen kostenlosen Online-Kurs für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die mit Jugendlichen in Kontakt stehen. Der Workshop bietet die Möglichkeit, die Ziele des Kurses zu erkunden, interaktive Ausschnitte auszuprobieren und über die in der Westschweiz verfügbaren Instrumente zur Förderung eines positiven Körperfildes nachzudenken.</p> <p><i>Referentinnen:</i></p> <p><i>Loreene Casteyde, Chargée de projet en promotion de la santé et préventions, Unisanté</i> <i>Sophie Bucher Della Torre, Professeure HES associée, Haute école de santé, HES-SO Genève</i></p>
<p>Teilplenum Nr. 2  Erste Runde Deutsch  Zweite Runde Französisch</p>	<p></p> <p>roundabout – das niederschwellige Tanzangebot für Mädchen und junge Frauen vom Blauen Kreuz und PEP – Fachstelle für Prävention von Essverhaltensstörungen, Muskel und Fitnesssucht – stellen sich vor.</p> <p>Adina Frick (kantonale Leitung roundabout Freiburg) und Brigitte Rychen (Fachstellenleitung PEP) berichten über die Schnittstellen, die Angebote und zeigen mögliche Perspektiven für eine Zusammenarbeit auch mit anderen Partnern und Partnerinnen auf.</p> <p><i>Referentinnen:</i></p> <p><i>Brigitte Rychen, Fachstellenleitung PEP, Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah PEP</i> <i>Adina Frick, Fachmitarbeiterin Prävention, Blaues Kreuz BE-SO-FR, Roundabout</i></p>
<p>Teilplenum Nr. 3  Französisch</p>	<p><b>Seine Zukunft anders planen als mit einer 3. Säule!</b></p> <p>Was wäre, wenn die Planung der Zukunft nicht nur über die Finanzen, sondern auch über das Gesundheitskapital erfolgen würde? Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, Vorurteile über das Altern abzubauen, die wahren Ursachen des physiologischen Verfalls zu erforschen und aufzuzeigen, wie jeder – ob Fachkraft oder Angehöriger – eine Schlüsselrolle dabei spielen kann, Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität langfristig zu erhalten.</p> <p><i>Referenten:</i></p> <p><i>Samy Bensaid, Physiotherapeut, Kantonsspital Freiburg</i> <i>Jean-Paul Vassalli, Physiotherapeut, Kantonsspital Freiburg</i> <i>Thibault Devaud, Sportlehrer, Kantonsspital Freiburg</i> <i>Thomas Bugnon, Gründer von Hop Santé Sàrl und Fachmann für angepasste körperliche Aktivitäten und Gesundheit</i></p>

<b>Teilplenum Nr. 4</b> <b>Französisch</b>	<b>Zusammenhänge zwischen sozialen Beziehungen und Selbstbild, Körperbild und Essverhalten bei Seniorinnen und Senioren</b>
	<p>Vorstellung des Projekts TWIGGY, in dem die Zusammenhänge zwischen Körperbild und Essverhalten bei Frauen im Alter von 60 bis 75 Jahren untersucht wurden. Die Studie wird kurz vorgestellt und die Ergebnisse sowie deren Auswirkungen werden diskutiert.</p> <p>Das Projekt «Toile de vie» schafft Begegnungsräume, um ältere Menschen zu ermutigen, soziale Kontakte zu pflegen oder wieder aufzunehmen und sich an lokalen Initiativen zu beteiligen, damit sie ihren Platz in der Gesellschaft selbstbewusst behalten oder wiederfinden können. Das Netzwerk «Toile de vie» sowie Projekte zum Thema Selbstbild bei Seniorinnen und Senioren werden vorgestellt.</p> <p><i>Referentinnen:</i></p> <p><i>Dr. Isabelle Carrard, assoziierte Professorin, Hochschule für Gesundheit, HES-SO Genf</i></p> <p><i>Charlie Demierre, soziokulturelle Animatorin, Koordinatorin des Netzwerks «Toile de vie», REPER</i></p>



**Anmeldung:** [Link zum Formular](#)

**Sprache:**

- Plenarkonferenzen: gemäss im Programm angegebene Sprache, mit PowerPoint-Präsentation in der anderen Sprache
- Teilplenen: gemäss im Programm angegebene Sprache

**Ort:**

- Die Plenarkonferenzen finden **im Centre Le Phénix**, Rue des Alpes 7, 1700 Freiburg statt – [Lageplan](#)
- Die Teilplenen finden **im L'Aigle noir**, Rue des Alpes 10, 1700 Freiburg statt – [Plan de situation](#)

**Mehr Informationen:** Amt für Gesundheit: 026 305 29 13, [pps@fr.ch](mailto:pps@fr.ch)