



## Fit und sicher auf Facebook & Co.

Ratgeber für junge Sportlerinnen und Sportler  
im Umgang mit sozialen Netzwerken

Impressum:

Herausgeberin: © Swiss Olympic, Ittigen bei Bern, 2012

Fachliche Beratung: Berner Gesundheit,  
Stiftung für Gesundheitsförderung und Suchtfragen

Autoren: Karin B. Friedli, Martin Neuenschwander (Berner Gesundheit),  
Daniela Torre (Swiss Olympic)

Gestaltung: euro26

Fotos: Keystone, Swiss Athletics, Swiss Olympic, zvg

Zugunsten der Lesefreundlichkeit wurde bei Personenbezeichnungen auf die weibliche Form verzichtet.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigungen jeder Art oder Verbreitung – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung von Swiss Olympic, Ittigen bei Bern. Printed in Switzerland.



## Facebook & Co. – was du wissen musst

**Soziale Netzwerke sind in der heutigen Zeit sehr beliebt. Kein Wunder, denn Portale wie Facebook, Twitter, Google+, Flickr und Co. sowie Blogs geben dir eine optimale Plattform, dich einfach und mit wenig Aufwand mitzuteilen und dich mit Gleichgesinnten zu vernetzen.**

Soziale Netzwerke haben zahlreiche Vorteile: Du kannst einfach und zu jeder Zeit mit deinen Freunden kommunizieren, egal wo sie sich gerade befinden. Du kannst deine Person und deine Interessen einem breiten Publikum zeigen. Und du kannst neue Freunde finden.

Im Umgang mit sozialen Netzwerken ist jedoch auch Vorsicht geboten. Es kann schnell passieren, dass privat plötzlich nicht mehr privat ist. Besonders im Hinblick auf deine Zukunft – ob als Sportler oder im Beruf – könnte sich dein Profil als Stolperstein entpuppen. Im Internet gilt: Was du heute veröffentlichst, kann später wieder zum Vorschein kommen, ohne dass du es willst.

Du kannst die neuen Medien aber auch gezielt zu deinem Vorteil nutzen. Diese Broschüre zeigt dir, wie du deinen Auftritt als Sportler und als Privatperson in sozialen Netzwerken optimal gestaltest, was du beachten solltest und wie du dich vor bösen Überraschungen schützt.

## Das solltest du dich vorab fragen ...

- Wie möchte ich mich auf meinem Profil präsentieren?
- Was gehört in ein privates Profil, was in ein öffentliches Profil?
- Was möchten meine Fans von mir sehen / hören / lesen?
- Was möchten meine Sponsoren von mir sehen / hören / lesen?
- Wie kann ich soziale Netzwerke für mich und meine Karriere nutzen?
- Wie schütze ich mich vor bösen Überraschungen?

## Dein Online-Profil – eine Visitenkarte im World Wide Web



**Computer, Handy, Internet, soziale Netzwerke, Online-Videos, Online-Games und und und... Die neuen Medien dienen zum einen zur Information und Orientierung, zum anderen bieten sie dir eine Plattform und hervorragende Möglichkeiten, dich zu präsentieren. Dein Online-Profil ist gleichzeitig deine Visitenkarte im World Wide Web, die du weitgehend selber gestalten kannst und für die du die Verantwortung trägst.**

### Vernetze dich, aber behalte die Kontrolle

Es kann passieren, dass du als Sportler plötzlich im Interesse der Öffentlichkeit stehst. Dann kann es sinnvoll sein, zusätzlich zu deinem privaten Profil ein zweites, «öffentliches» Profil zu erstellen, in dem du dich vor allem mit deinen Fans

vernetzt. So kannst du sie über deine sportliche Karriere auf dem Laufenden halten. Auch für Journalisten und Sponsoren ist dein «Sportler-Profil» interessant. Mit einem öffentlichen Profil kannst du dein Sportler-Image bewusst positiv gestalten und pflegen. Dabei stehen nicht nur deine Bedürfnisse im Vordergrund, sondern auch die deiner Fans und Sponsoren.

Stelle dir bei jedem Bild und jedem Post die Frage: Was möchten andere Leute von mir wissen und wie vermittele ich ihnen ein gutes Bild von mir? Welche Informationen von mir dürfen an die Öffentlichkeit, z.B. in einen Zeitungsartikel? Was erwarten meine Sponsoren von mir und wie kann ich sie optimal einbeziehen?

**Schaue dich um, was andere Sportler auf ihren öffentlichen Profilen zeigen.**

## «Fans? – Ich habe doch noch gar keine Fans ...»

Auch wenn du noch keine Fans hast, wirst du wahrscheinlich von jüngeren Athleten bewundert und bist somit ein Vorbild.

Wenn du noch nicht sicher bist, ob du überhaupt ein zusätzliches Profil erstellen sollst oder wann der richtige Zeitpunkt dafür ist, frage bei deinem Club oder Verband nach und lasse dich beraten.

### Dein öffentliches Profil

#### Ein paar Spielregeln

##### ■ Zeige Wettkampfbilder

Wettkampfbilder und Bilder, die dich vor oder nach dem Wettkampf zeigen, sind privaten Fotos vorzuziehen.

##### ■ Privates mit Mass

Ab und zu kannst du auch ein privates Bild posten, etwa mit deiner Familie an einem speziellen Anlass (deinem Geburtstag, deiner Siegerehrung etc.).

##### ■ Sei aktiv

Gib deinem Profil eine persönliche Note. Z.B. mit Hilfe von Kommentaren zum einen oder anderen Wettkampf von dir.

##### ■ Sei aktuell

Halte dein Profil immer auf dem neusten Stand. Versorge deine Fans mit aktuellen Infos. Informiere sie über kommende Wettkämpfe und lasse sie an den Vorbereitungen dazu teilhaben.

##### ■ Sei präsent

Kommuniziere mit deinen Fans. Ermögliche ihnen, deine Wettkämpfe und Einträge zu kommentieren. Aber: Du musst nicht immer alles beantworten.

##### ■ Take it easy

Überlege dir, wie du mit negativen Kommentaren umgehen willst. Lösche grundsätzlich keine Kommentare, es sei denn, sie sind wirklich nicht tragbar. Lasse dich nicht provozieren oder unter Druck setzen.

##### ■ Nutze andere Medien

Vielleicht gibt es einen Youtube-Film von deinem letzten Wettkampf? Oder von der Siegerehrung? Oder gibt es Zeitungsartikel über dich? Auch diese kannst du auf deinem Profil verlinken. Vergiss aber nicht, die Quelle, also die Herkunft des Artikels, anzugeben.

##### ■ Denk an deine Sponsoren

Deine Sponsoren haben dir ein spezielles Geschenk gemacht? Oder vielleicht hast du einen neuen Sponsor? Auf deinem Profil kannst du darauf hinweisen!

Was würdest du gern in einem Zeitungsartikel über dich lesen? Was lieber nicht oder auf keinen Fall?

# Elias Ambühl

**Schaue dich um, was andere Sportler auf ihren öffentlichen Profilen zeigen. Elias Ambühl geht mit gutem Beispiel voran. Auf seinem «Sportler-Profil» postet der Freeski-Profi Bilder von Ausland-Trips oder von seinen sportlichen Erfolgen.**



«I'm glad to be back home with some real good food!»

Elias Ambühl teilt sich seinen Fans mit Fotos, Videos und Kommentaren mit und gewährt auch immer wieder Blicke hinter die Kulissen. Seinen Sponsor, den Getränkehersteller Red Bull, repräsentiert Elias, indem er Kleidung mit Sponsoren-Logo trägt oder indem er zum Beispiel von einem Besuch im Red-Bull-Hauptquartier in Salzburg berichtet.

Bilder aus dem Privatleben hingegen postet Ambühl nur mit Bedacht und sorgfältig ausgewählt. Ein Trip an ein Lenny-Kravitz-Konzert kommt vor, oder wie er während eines Surfurlaubs bei schlechtem Wetter mit seiner Freundin das Guggenheim Museum in Bilbao besucht. So hält er seine Fans up to date und kann gleichzeitig bis zu einem gewissen Grad steuern, welche Bilder von ihm in der Presse erscheinen.



«Today the waves were crazy!! If you wanna see more pictures go to my blog!»



Ob persönliche Nachrichten oder öffentlicher Post, bedenke: einmal im Netz, immer im Netz.

# Fit und sicher auf dem Spielfeld der sozialen Medien

**Unabhängig davon, in welcher Form und wie intensiv du auf sozialen Plattformen und Netzwerken unterwegs bist, mit den folgenden Tipps wirst du fit und sicher mitmachen können.**

## Augen auf bei der Freundeswahl

Nichts, was im Netz gepostet wird, ist wirklich privat. Es besteht immer die Möglichkeit, dass andere deine Informationen ihren Freunden zeigen, auch wenn du diese nicht kennst. Du bist nicht verpflichtet, alle Freundschaftsanfragen anzunehmen. Wähle bewusst Personen aus, welche du kennst und magst. Denn je mehr Freunde du hast, umso schwieriger ist es, mit diesen in Kontakt zu bleiben und den Umlauf deiner Inhalte zu kontrollieren. Die Anzahl deiner Facebook-Freunde sagt nichts über deine Beliebtheit aus.

## Erst nachdenken, dann Iostippen

Bedenke, dass alles, was du im Netz veröffentlichst, eine Wirkung haben kann. Deinen Ärger nach einem verlorenen Wettkampf oder Spiel via Facebook oder anderen Netzwerken kundzutun, kann deinem Image stark schaden. Ein Beispiel hierfür ist der Schweizer Fussball-Nationalspieler, der nach der 1:2-Niederlage gegen Südkorea an den Olympischen Spielen in London 2012 die südkoreanischen Gegner auf Twitter als «Bande von geistig Behinderten» bezeichnete. Es dauerte nicht lange, bis der Tweet von den Medien aufgenommen und in der gesamten Welt verbreitet wurde. Auch die Löschung seines Twitter-Accounts brachte nichts, seine Aussage war bereits überall bekannt. Die Konsequenz war der sofortige Ausschluss aus dem Schweizer Olympiateam.

## Setze einen Social-Media-Zeitplan

Das Beispiel zeigt: Du bist besser beraten, Beiträge nicht direkt nach einem verlorenen Wettkampf zu verfassen. Lass dir Zeit, dich zu beruhigen und deine Gedanken zu ordnen. Egal ob in einer persönlichen Nachricht oder in einem öffentlichen Post, denke zuerst nach und tippe erst dann los. Und bleibe stets respektvoll. Denn es gilt: einmal im Netz, immer im Netz.

Beim Surfen im World Wide Web vergeht die Zeit wie im Nu. Aus einem kurzen «Reinsurfen» werden plötzlich zwei Stunden. Und eigentlich wolltest du diese Zeit für etwas anderes nutzen. Ein Tipp: Setze dir einen Social-Media-Zeitplan. Wie bei deinem Trainingsplan kannst du dort vorab bestimmen, wie viel Zeit du für dein Surfen einsetzen möchtest. Damit verlierst du einerseits keine kostbare Zeit und behältst andererseits einen kritischen Blick für deinen Medienkonsum.

### Neue Medien sind gut – das richtige Leben ist es auch

- Freundschaften zu pflegen ist auch ausserhalb der virtuellen Netzwerke wichtig. Wen von deinen Facebook-Freunden würdest du gern mal wieder zu dir nach Hause einladen?
- Das Handy gehört heutzutage zwar zu unserem Alltag. Versuche dir trotzdem auch Momente zu setzen, in denen du nicht erreichbar bist.
- Gamen macht Spass! Ob allein oder mit Freunden, gestalte auch das Game wie eine Trainingseinheit. Aufwärmen, Trainieren, Abschluss. Ein Zeitplan hilft dir, die Zeit im Auge zu behalten.

### Wie steht es um deinen Medienkonsum?

#### Ein paar Fragen zur Orientierung:

- Hast du das Gefühl, dass du andauernd aufs Handy schauen musst, weil eine neue Nachricht warten könnte?
- Hast du das Gefühl, du verpasst etwas, wenn du einmal nicht online bist?
- Kommt es vor, dass du so mit dem «Netz» beschäftigt bist, dass du Termine oder Verabredungen vergisst und verpasst?
- Hast du schon versucht, die Zeit am Computer zu reduzieren, es aber nicht geschafft?

**Denkst du, dass du einige Fragen mit «ja» beantworten kannst und willst du noch mehr über deinen Medienkonsum herausfinden?**

Hier findest du einen Selbsttest:  
[www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)



## Deine Bilder von heute sind deine Bilder von morgen

Bilder begleiten unser Leben und halten verschiedene schöne Momente unseres Lebens fest. Darum teilen wir sie gern mit unseren Freunden. Beim Veröffentlichen von Fotos auf Facebook und Co. sind folgende Aspekte zu beachten: Zum einen das eigene Image, das mit dem Bild transportiert wird, zum anderen die eigene Privatsphäre sowie die von anderen.

Bilder ungefragt zu veröffentlichen, auf denen andere Personen zu erkennen sind, ist nicht erlaubt, es sei denn, es handelt sich um einen öffentlichen Anlass. Grundsätzlich spricht das Gesetz jeder Person das «Recht am eigenen Bild» zu.

### ZGB Artikel 28:

«Wer in seiner Persönlichkeit widerrechtlich verletzt wird, kann zu seinem Schutz gegen jeden, der an der Verletzung mitwirkt, das Gericht anrufen. Eine Verletzung ist widerrechtlich, wenn sie nicht durch Einwilligung des Verletzten, durch ein überwiegendes privates oder öffentliches Interesse oder durch Gesetz gerechtfertigt ist.»

Auch deine Privatsphäre ist mit jedem veröffentlichten Bild betroffen. Besonders als Sportler sollte man bei der Auswahl seiner Bilder deren Aussage im Hinterkopf haben. Zigaretten und Bierflaschen trans-

portieren keine besonders positive Message über dich als Sportler. Bedenke: Das Internet vergisst nicht. Sind die Fotos einmal veröffentlicht, geraten sie durch Freunde und Bekannte schnell in Umlauf, ohne dass du es kontrollieren kannst.

Zudem solltest du beachten, dass viele Anbieter in den Netzwerken Daten nach dem Hochladen für sich beanspruchen. Bei gewissen Anbietern trittst du die Rechte an deinen Fotos und Daten sogar weitgehend komplett ab. Bei Veröffentlichung von Daten auf sozialen Netzwerken ist also doppelte Vorsicht geboten. Lies die AGBs der Anbieter, sie verraten dir mehr über die Bedingungen.

### Um unangenehme Konsequenzen für dich und andere zu vermeiden, kannst du dich vor Veröffentlichung eines Bildes Folgendes fragen:

- Sind Personen auf dem Foto, die ich vor Veröffentlichung um Erlaubnis fragen sollte? Würde ich mich selber so gerne im Internet sehen?
- Wenn ich dieses Foto von mir in zehn Jahren irgendwo entdecke, was werde ich dann darüber denken?
- Wenn ich ein bekannter Sportler geworden bin und dieses Foto in einer Boulevardzeitung erscheint, welche Schlagzeile würde wohl darüber stehen?



## Private Fotos sollen privat bleiben

Unter Sexting (ein Mischwort aus Sex und Texting) versteht man das Versenden von erotischen Bildern oder Nacktaufnahmen von sich selbst oder von anderen per Handy. Hast du einen Freund/eine Freundin? Oder gibt es jemanden, an dem du interessiert bist? Und möchtest du dich von deiner besten Seite zeigen, um ihm oder ihr zu gefallen? Sexy Bilder machen zwar auf dich aufmerksam, in der Öffentlichkeit aber sind sie zumeist eher demütigend, peinlich oder verletzend. Denn

bedenke, Freundschaften ändern sich. Jedes Bild, das du veröffentlichst oder jemandem schickst, kann in falsche Hände geraten oder missbraucht werden. Intime und persönliche Fotos können schnell gegen dich verwendet werden und dich in der Öffentlichkeit blossstellen. Deshalb: Schütze dich vor bösen Überraschungen und halte private Fotos von dir und anderen auch weiterhin privat! Und privat bleiben sie nur dann, wenn du sie nicht in den Umlauf bringst.



## Auch im Internet gilt «Safety first»!

Diese Basics zeigen dir, wie du deine Privatsphäre schützen und die Sicherheit im Internet erhöhen kannst.

- E-Mails und Nachrichten von unbekanntem Absendern sind mit Vorsicht zu behandeln. Wenn du den Absender nicht kennst oder er dir komisch vorkommt, öffne weder die Mail noch ihren Anhang.
- Verwende Antivirenprogramme und aktiviere deine Firewall. Regelmässige Backups schützen dich zudem vor Datenverlust.
- Sichere Passwörter garantieren einen höheren Schutz vor fremden Zugriffen auf die eigenen Daten. Dein Passwort sollte mindestens achtstellig sein, aus Gross- und Kleinbuchstaben, Ziffern und Sonderzeichen bestehen. Ein Tipp ist, einen Satz zu machen und daraus die jeweils ersten Buchstaben, Zahlen und Zeichen für das Passwort zu entnehmen. **Beispiel:** Der Satz «Meine 139 Facebook-Freunde sind cool!» ergibt das Passwort M139FFsc! Achtung: Notiere das Passwort nicht, sondern lerne es auswendig. So verhinderst du, dass es in die falschen Hände gerät.
- Facebook ermöglicht dir, deine Privatsphäre-Einstellungen so einzustellen, dass du selber entscheiden kannst, wer was auf deinem Profil sehen kann. Wenn du deine Sicherheitseinstellungen regelmässig überprüfst, kannst du sicher sein, dass nur erwünschte Personen dein Profil bzw. bestimmte Bereiche davon einsehen können.



## Gruppen und Fanseiten

In sozialen Netzwerken kannst du dich auf unkomplizierte Weise einer Gruppe anschliessen und dich mit Gleichgesinnten austauschen. Oder du wirst Liker einer Fanseite und zeigst so allen, wo deine Interessen liegen. Doch auch hier gilt es einiges zu bedenken. Um nicht in einer Gruppe oder auf einer Seite zu landen, die deinem Image schaden könnte, ist es hilfreich, sich den Inhalt vorab genauer anzuschauen. So kannst du sichergehen, dass die Gruppe auch wirklich zu dir passt oder dass die Fanseite tatsächlich deinen Interessen entspricht. Eine Gruppe mit dem Titel «Saufen bis ich umfalle» beispielsweise hilft dir nicht, dein Image eines erfolgreichen Sportlers zu unterstreichen. Gleiches gilt auch ausserhalb des Sports, etwa wenn du dich auf eine Stelle bewirbst und du vom Personalverantwortlichen «gegoogelt» wirst.

### **Folgende Fragen können dir bei der Auswahl der richtigen Gruppen helfen:**

- Trete ich dieser Gruppe nur bei, weil Freunde diese Gruppe gut finden? Weil sie zur Zeit «in» ist? Wie könnte das in ein paar Monaten oder in fünf Jahren aussehen?
- Trete ich dieser Gruppe bei, weil ich den Inhalt gut finde und mich damit auch schon seit längerer Zeit auseinandergesetzt habe? Deckt sich diese Gruppenzugehörigkeit mit einem tatsächlichen realen Engagement von mir?
- Habe ich in letzter Zeit meine Gruppenzugehörigkeit überprüft? Gibt es Gruppen, denen ich nicht mehr zugehörig sein möchte?

## Einige Formen von Cybermobbing

- Erniedrigende Videos und Bilder von dir auf sozialen Netzwerken
- Gerüchte über dich, die im Internet oder per Handy in die Welt gesetzt werden und in Umlauf geraten
- Hass-Gruppen auf Facebook oder Google+
- Beschimpfungen und Bedrohungen, die im Netz über dich geäussert werden

Fairplay gilt auch im Netz!

## Mobbing im Netz – Stop, block and tell

Von Mobbing spricht man, wenn jemand über längere Zeit und systematisch ausgeschlossen, gehänselt, gedemütigt, beleidigt oder sogar physisch attackiert wird. Mobbing hat viele Gesichter und geschieht auch in den neuen Medien, da diese die Anonymität des Angreifers vermeintlich sichern. Wird jemand über das Internet oder das Handy konstant belästigt, spricht man von Cybermobbing oder Cyberbullying. Die Konsequenz können tiefe psychische Verletzungen sein, welche ein Leben lang Narben hinterlassen. Deshalb vermeide öffentliche Bemerkungen oder Veröffentlichungen von Bildern und Videos, die andere verletzen oder ihnen schaden könnten. Bist du selbst Zielscheibe solcher Aktionen? Wehre dich dagegen! Grundsätzlich gilt: Alles, was im realen Leben nicht erlaubt ist und strafrechtlich verfolgt wird, ist auch im Netz verboten. Unbefugtes Beschaffen von

Personendaten, Beschimpfung, Verleumdung, Drohung etc. sind strafbare Handlungen. Was du tun kannst: «Stop, block and tell!» Reagiere nicht auf die Beleidigungen, blockiere die Absender und sichere die Beweise (Screenshots, Ausdrucke). Bleib mit deinen Gedanken und Gefühlen nicht alleine und wende dich an eine Vertrauensperson (Eltern, Trainer, Lehrer etc.) oder eine Beratungsstelle. Hilfreiche Adressen und Links findest du in dieser Broschüre.

Du kannst zudem die Betreiber der Webseite oder des Netzwerkes, auf der oder dem du beleidigt oder gemobbt wirst, kontaktieren und die Löschung der dich betreffenden Daten verlangen. Mit guten Chancen ist es damit erledigt. Geht das Cybermobbing weiter oder wird massiver, informiere die Polizei. Sie weiss, was in solchen Fällen zu tun ist und wird dir helfen.

# Fit und sicher auf Facebook & Co.

## Tipps & Tricks

**Wie im Sport gilt es auch im Netz, die Spielregeln zu befolgen. Ein paar Tipps & Tricks in Kürze – damit du nicht den Kürzeren ziehst:**

- Erst nachdenken, dann los tippen. Überlege bei jedem Post zunächst, wie du dich als Sportler und Privatperson gerne präsentieren möchtest. Entscheide danach, welche Informationen und Bilder du publizieren willst.
- Im Internet ist privat schnell und plötzlich nicht mehr privat. Überlege deshalb auch für deine privaten Kontakte und Aktivitäten sorgfältig, was du veröffentlichen möchtest und was lieber nicht.
- Sei fair und lade von anderen Personen keine Bilder und Daten hoch, wenn du keine Erlaubnis von ihnen hast – erst recht nicht, wenn sie jemandem schaden könnten.
- In der Regel verfügt der jeweilige Provider über die Nutzungsrechte der Daten, die du ins Netz lädst. Die AGBs geben dir Auskunft darüber. Es gibt immer wieder Änderungen in den AGBs. Deshalb: Informiere dich regelmässig, damit der Schutz deiner Privatsphäre nicht plötzlich verloren geht.
- Einmal im Netz, immer im Netz. Alles, was du im Netz machst, hinterlässt Spuren und ist grundsätzlich nicht mehr vollständig löschtbar. Darum überlege dir gut, welche Spuren du im Netz hinterlassen möchtest.
- Google dich selbst regelmässig. So bleibst du auf dem Laufenden, was andere Personen über dich im Netz veröffentlichen, und kannst bei Bedarf früh genug reagieren. Falls falsche oder ehrverletzende Informationen im Netz publiziert sind, wende dich an den jeweiligen Betreiber und lasse diese löschen.
- Schreibe keine Einträge, wenn du wütend, verletzt oder traurig bist. Schlaf eine Nacht darüber. Überlege auch danach, wie notwendig diese Information ist und ob du dir selbst oder jemand anderem damit schaden könntest. Achte auf deine Wortwahl, sie sollte stets respektvoll sein.
- Bist du selbst Opfer von Cybermobbing? Wehre dich! Es gilt: «Stop, block and tell!»

# Hier findest du Hilfe und Unterstützung

## Allgemeine Informationen:

Infos, Links, Tipps:  
[www.cybersmart.ch](http://www.cybersmart.ch)

Infos, Links, Tipps, Spots:  
[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

## Hilfe für Jugendliche

Infos, Spots:  
[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

Telefon-, SMS- und Online-  
Beratung: [www.147.ch](http://www.147.ch)

Infos, Online-Beratung:  
[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)



Swiss Olympic  
Abt. Ethik und Ausbildung  
Haus des Sports  
Talgutzentrum 27  
3063 Ittigen b. Bern  
Postfach 606  
3000 Bern 22

Tel. +41 31 359 71 39  
Fax +41 31 359 71 71  
ausbildung@swissolympic.ch  
www.swissolympic.ch

Der fachliche Inhalt wurde  
erarbeitet durch:

Stiftung für  
Gesundheitsförderung  
und Suchtfragen

Fondation pour la promotion  
de la santé et les questions  
d'addictions

[www.bernergesundheit.ch](http://www.bernergesundheit.ch)

Berner Gesundheit  
Santé bernoise



National Supporter



Leading Partners

