



Kanton Basel-Stadt

# Gesundheitsplattform [Mixyourlife.ch](https://mixyourlife.ch)

**Wie bleibt man Up to date?**

Eva de Bruyn

## Ziel und Inhalt Mixyourlife.ch

Mixyourlife.ch soll Jugendliche (13 bis 17) über Gesundheitsthemen informieren.

Inhalte durch Befragungen von Jugendlichen generiert.

### **Themen:**

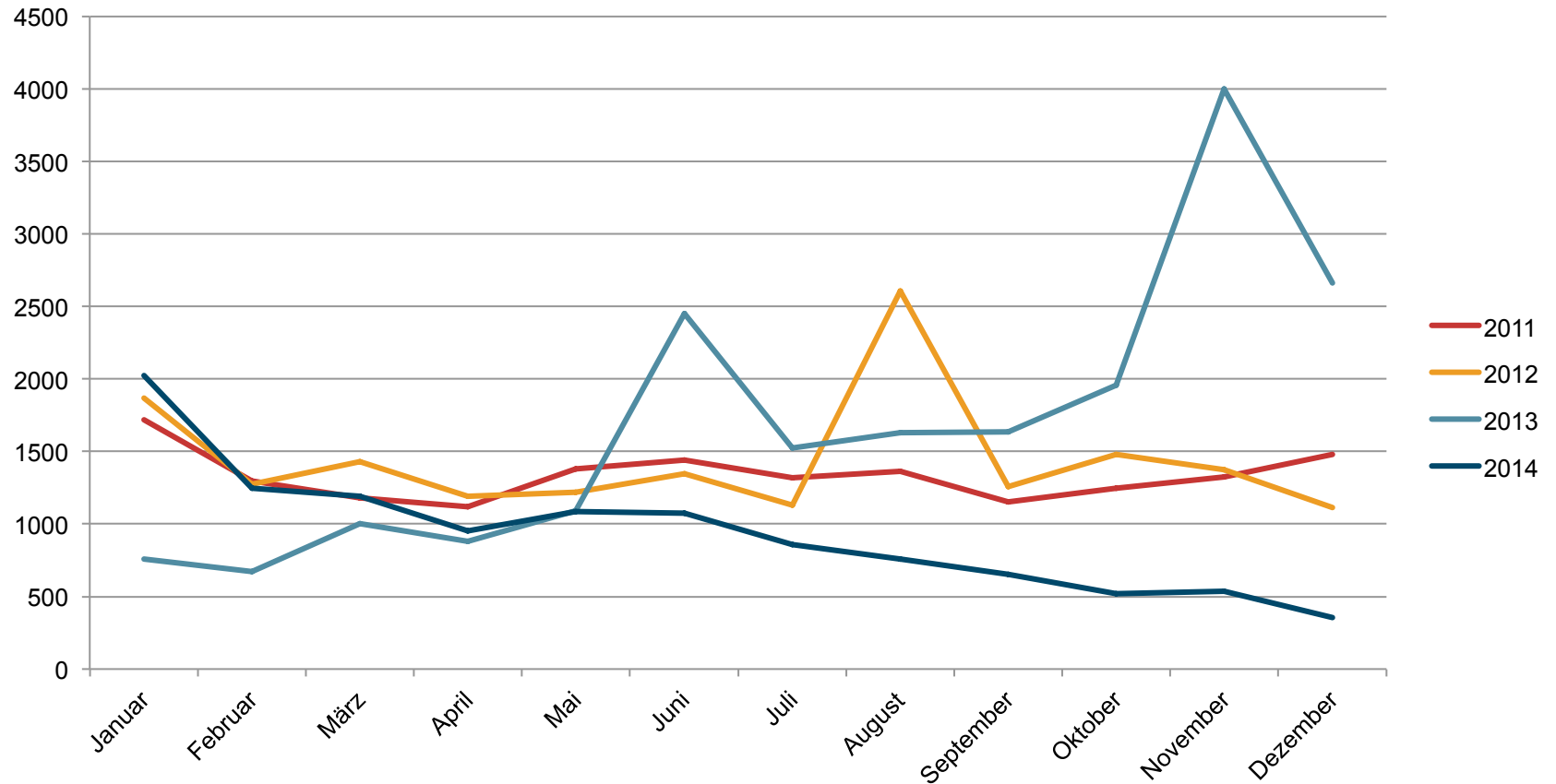
- Psychische Gesundheit
- Ernährung
- Bewegung
- Sucht
- Sexualität
- Körperliche Gesundheit

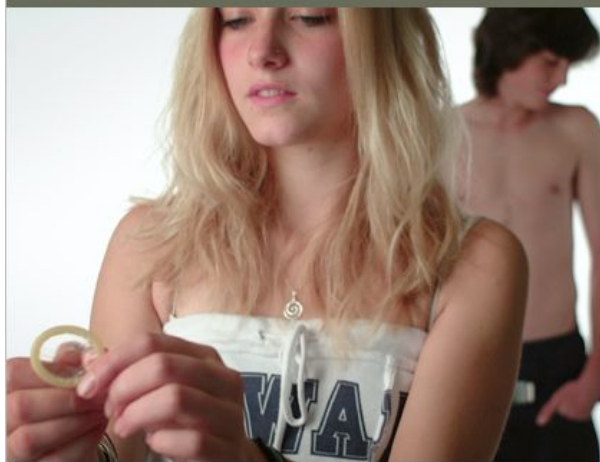
# Aktuelle Zahlen – Gesundheitsberichte

- Regelmässige Befragung von Jugendlichen im Rahmen der Schulärztlichen Untersuchung



## Webstatistik – Frage: Was ist passiert?





THEMA DES MONATS

# SEXUALITÄT

Dieser text hat eigentlich gar keinen wirklichen inhalt. aber er hat auch keine relevanz, und dund deswegen ist das egal. er dient lediglich als platzhalter. um mal zu eswegen ist das egal. er dient lediglich als platzhalter. um mal zu

» Mehr zum Thema Sexualität

- » Was passiert beim Sex?
- » Wie verhüte ich richtig?

- » Flirten – du gefällst mir!
- » Voll nervös – das erste Date.

Suche nach:  » ok

**Kinder- und Jugendgesundheitsdienst**  
St.Alban-Vorstadt 19  
CH-4052 Basel

061 267 45 20  
[q-p@bs.ch](mailto:q-p@bs.ch)

## AKTUELLE EVENTS



**RAUCHSTOPP**  
21.04.2009

Unterstützung beim Rauchstopp für Mitarbeitende: Arbeitgeber aus dem öffentlichenn...

» [weiterlesen](#)



**REALIZE IT**  
23.04.2009

Der Konsum von Cannabis ist in allen Ländern Westeuropas weit verbreitet. Studien zeigen...

» [weiterlesen](#)

## WEITERE THEMEN



**PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

»Schlaf »Stress



**BEWEGUNG**

»Sport



**ALLGEMEINE GESUNDHEIT**

»Impfen »Hören »Haut



**SUCHT**

»Suchtprävention



**ERNÄHRUNG**

»Fastfood



## Willkommen bei Mixyourlife.ch



Mixyourlife.ch informiert dich über eine Vielzahl von Gesundheitsthemen in den Bereichen Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit, Schule, Sexualität, Sucht und allgemeine Gesundheit. Ob Fragen zur Verhütung, zum Sportangebot in Basel, Impfungen oder zum richtigen Umgang mit Stress: Bei uns bist du goldrichtig. Online, telefonisch und persönlich steht dir das Beratungsteam der Medizinischen Dienste des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt zur Verfügung.

### HERAUSGEGRIFFEN



#### Werde zum Handy-Chef!

Spiele bei unserem Quiz mit und beweise, dass du in Sachen Handy Bescheid weisst.



#### Video zum Handy-Chef

Das Video zum Quiz. Bist du der nächste Handy-Chef?



#### Click your Story

Check deinen Umgang mit Alkohol.



#### Sport des Monats

Hast du Lust auf eine Sanfte Sportart? Entdecke Pilates!



#### Goodbye Stress!

Time-out- hier findest du Tipps gegen Stress.



#### Hier geht's um dich!

Stelle deine Fragen zu den Themen Sucht, Sexualität, Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit oder zu deiner allgemeinen Gesundheit. Ein Expertenteam beantwortet deine Fragen.



#### Essen mit gutem Gewissen - Quiz

Macht Schokolade glücklich? Ist Fastfood wirklich ungesund? "Mythos oder Tatsache" gibt dir Antworten.



#### Check your drinking

Mit diesem Selbsttest kannst du herausfinden, wie es um deinen aktuellen Alkoholkonsum steht. Ist alles im grünen Bereich?

**Welche Social Media Kanäle kennen Sie?**



# Nutzerverhalten Social Media und Internet

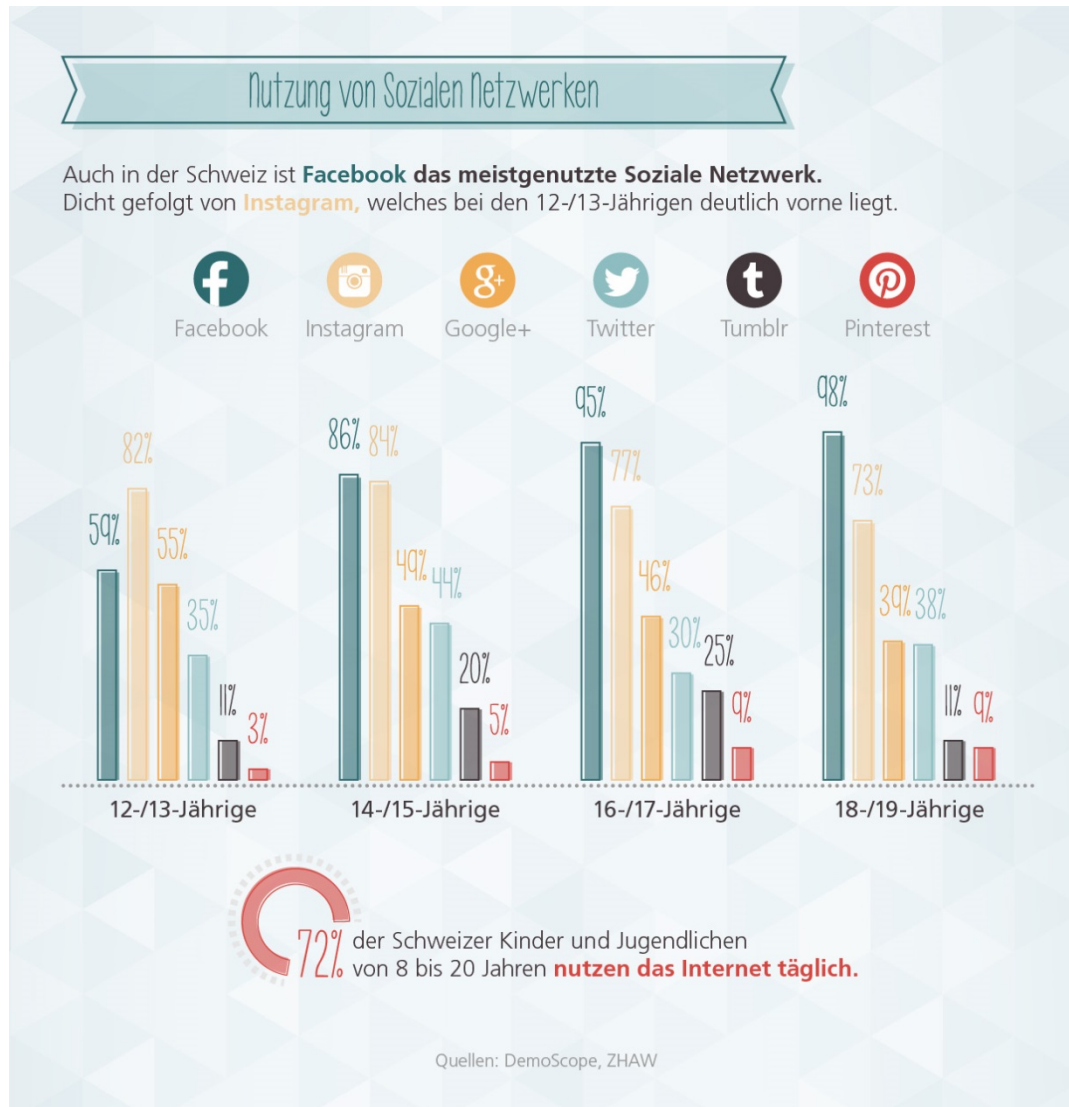
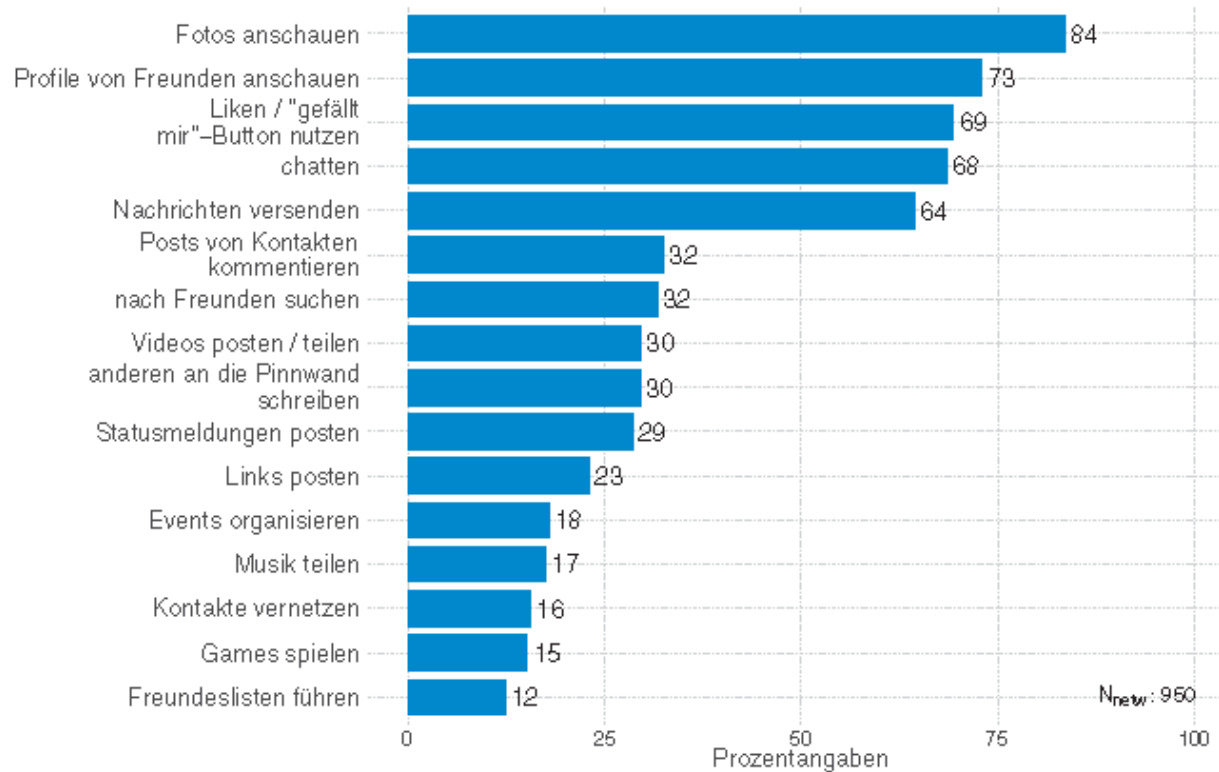


Abbildung aus: <https://panorama-magazin.ch>, **Digitalisierte Schweiz: Jugendliche und Soziale Medien**



# Tätigkeiten in Sozialen Netzwerken



**Abbildung 42: Tätigkeiten in Sozialen Netzwerken**

Willemse, I., Waller, G., Genner, S., Suter L., Oppliger S., Huber, A.L. & Süss, D. (2014). *JAMES – Jugend, Aktivität, Medien – Erhebung Schweiz*. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

## Einflüsse auf das Userverhalten

- Mobile Tauglich und einfach zugänglich
- Bringt Information oder Mehrwert
- Kann ich nachmachen und kann ich anschauen (Youtube.com)
- Sieht ansprechend aus
- Interaktion möglich

# Facebook Profil

MIXyourLIFE.CH

Seite Nachrichten Benachrichtigungen Statistiken Beitragsoptionen Einstellungen Hilfe

Hervorheben

**DIESE WOCHE**

**6.813**  
Beitragsreichweite

**123**  
Beitragsinteraktionen

**0**  
Webseitenklicks

MIXyourLIFE.CH  
Webseite für Kinder/Jugendliche

Call to Action erstellen Gefällt dir Nachricht senden

Chronik Info Fotos Videos Mehr

2158 „Gefällt mir“-Angaben +5 in dieser Woche  
Giacom Pinösch und 36 weiteren Freunden

Beitragsreichweite in dieser Woche: 6840

Seiten-Neuigkeiten anzeigen  
Beiträge anderer Seiten anzeigen

Freunde einladen, diese Seite mit „Gefällt mir“ zu markieren

INFO

www.mixyourlife.ch

http://www.mixyou... **Webseite hervorheben**

FOTOS

VIDEOS

Status Foto/Video Angebot, Veranstaltung +

**2 geplante Beiträge**  
Nächster Beitrag ist für heute um 11:30 Uhr geplant. **Beiträge anzeigen.**

**MIXyourLIFE.CH** hat **Gesundheit Basels Beitrag** geteilt.  
Gepostet von Benjamin W. Cross (?) - Gestern um 10:39 ·

**Basel**  
**Gesundheit Basel**  
Gepostet von Benjamin W. Cross (?) - Gestern um 10:34 ·

**Hunger oder Gluscht? Unbändige Lust auf Essen? Wie du auf deinen Körper hörst, erfährst du hier:**

**Hunger oder «Gluscht»?**  
Kennst Ihr das? Schon der Duft von frisch gebackenem Brot lässt Euch das Wasser im Mund zusammenlaufen und beim Blick in das Schaufenster einer Coniserie beginnt Euer Magen zu knurren. Doch habt Ihr wirklich Hunger? Oder ist es...  
AUFGESCHMECKT.CH

Sieh deine Werbeanzeige.

**Hunger oder «Gluscht»? aufgeschmeckt.ch**  
Hunger oder Gluscht? Unbändige Lust auf Essen? Wie du auf deinen Körper hörst, erfährst du...  
**Beitrag bewerben**

346 erreichte Personen **Beitrag bewerben**

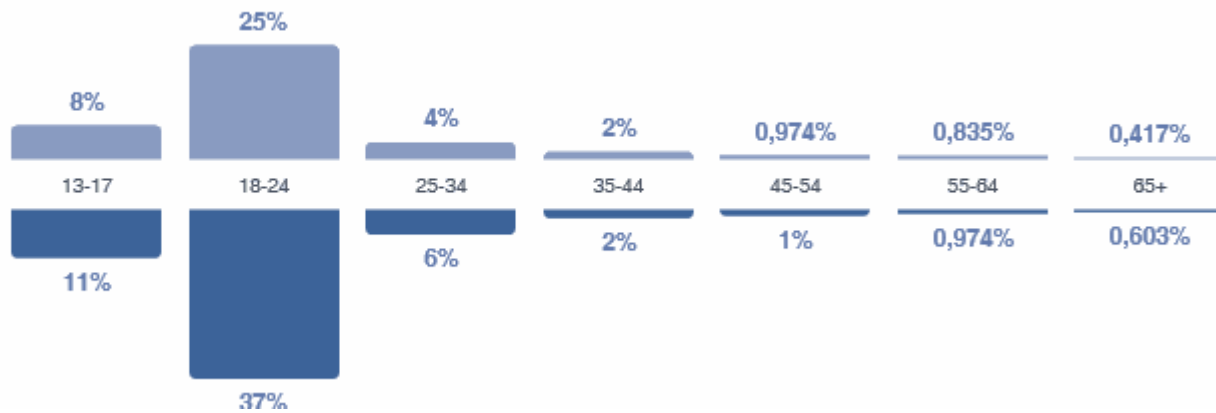
# Fanstruktur

Frauen

■ 41%  
Deine Fans

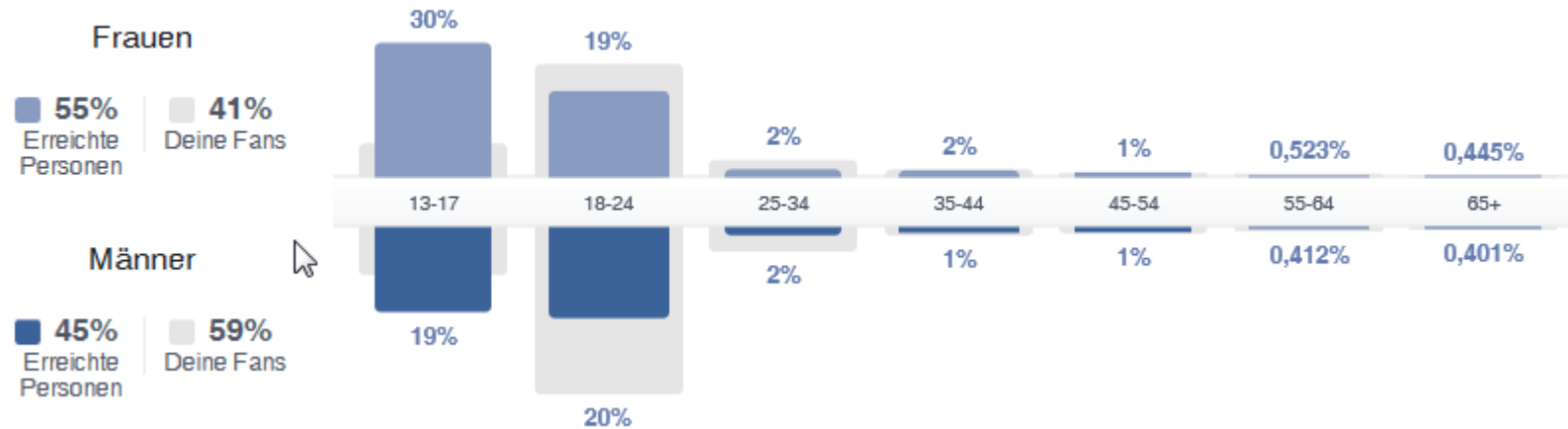
Männer

■ 59%  
Deine Fans



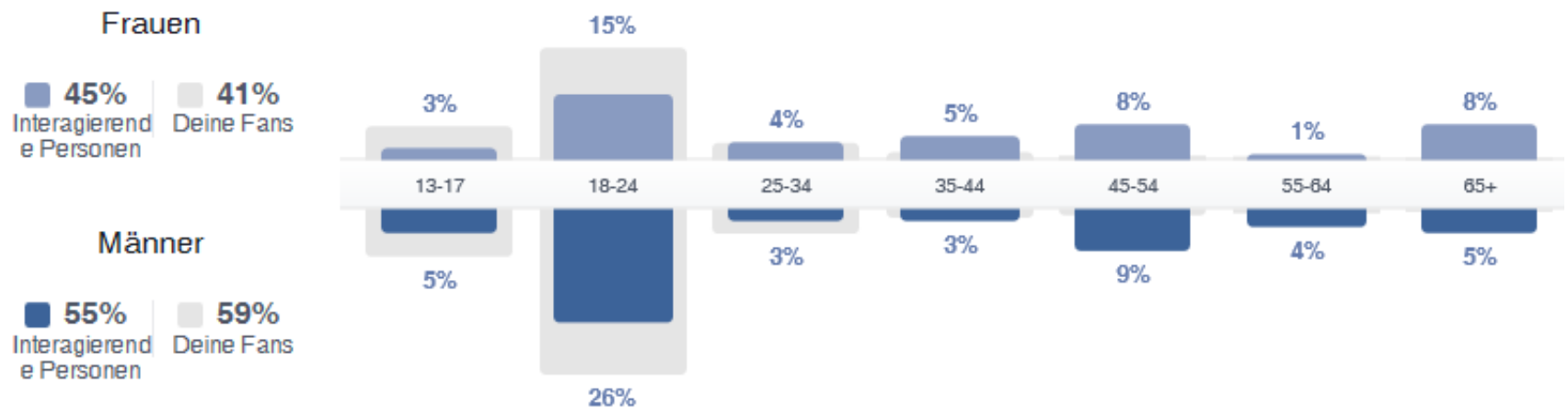
# Erreichte Personen

Die Anzahl der Personen, denen dein Beitrag in den vergangenen 28 Tagen bereitgestellt wurde.



# Interagierende Personen

Personen, die deine Beiträge kommentiert, geteilt oder mit „Gefällt mir“ markiert haben oder in den vergangenen 28 Tagen mit deiner Seite interagiert haben.



## **Beliebte Beiträge**

- Wettbewerbe (Big Air Contest, Handychef usw.)
- Videos von Veranstaltungen

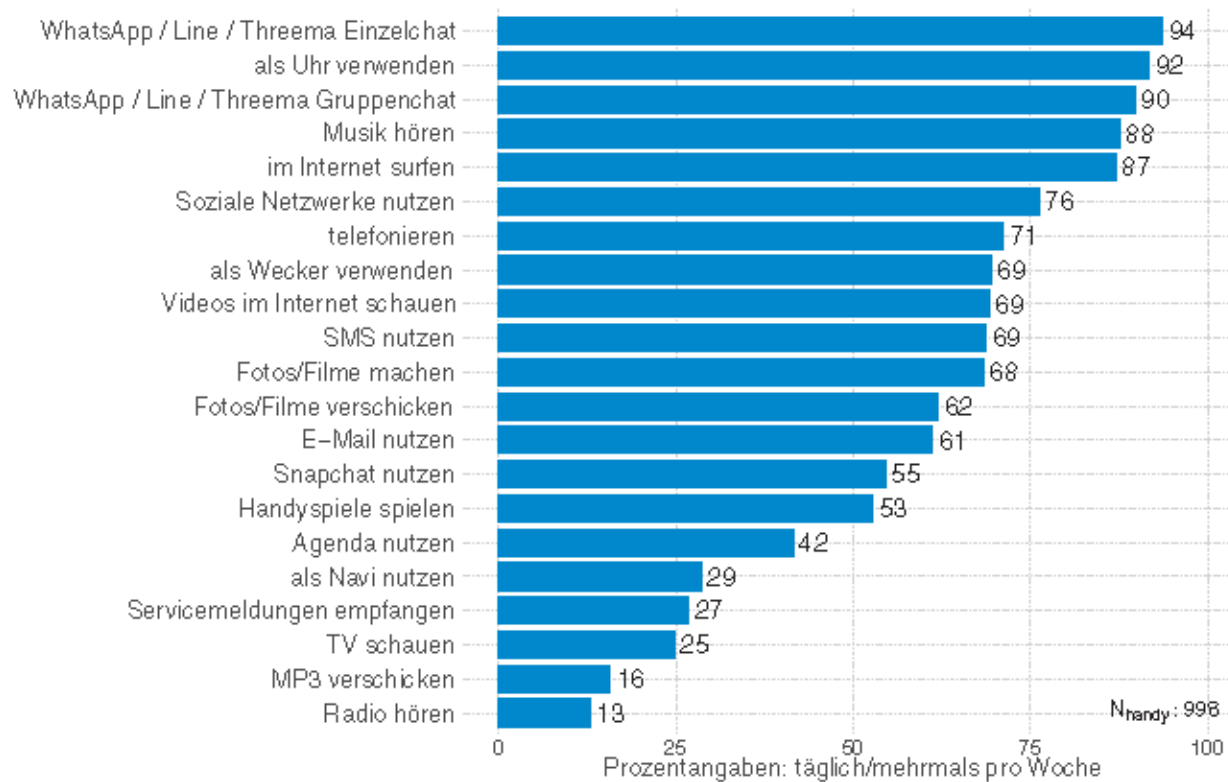
## **Was braucht es**

- Konzept mit Redaktionsplänen
- Jede Menge Bilder und Ideen
- Man sieht wer dahinter steckt

## Wie bleiben wir up to date?

- **Regelmässige Erhebung von Gesundheitsdaten und Interessen der Jugendlichen**
- **Website Statistik und Social Media Statistik führen und auswerten**
- **Nutzungsverhalten der Jugendlichen beobachten und auf Trends reagieren**
- **Aktuelle Studien und Zahlen regelmässig in die Planung einfliessen lassen**
- **Design Anpassen an Jugendliche anpassen**





**Abbildung 54: Handyfunktionen**