



## Podcasts – unsere Empfehlungen

Ausgewählte Podcasts zu Themen, die bewegen.

### Digitale Medien



#### «Social Media und Drogen – Wie beeinflussen Insta, Tiktok & Co. unseren Konsum?», Nachtschatten

Trinkwettbewerbe, die in Reels mit Follower:innen geteilt werden, witzige Memes über Drogengebrauch oder den Kater nach dem letzten Saufabend, die Story einer Freundin, die mit einer Flasche Wein den Bestie tröstet – welchen Einfluss haben Drogen- und Alkohol-Reels auf TikTok und Co. auf unser Konsumverhalten? Wie hoch ist das Suchtpotenzial von Social Media? Wir haben uns eine Fachfrau aus der Schweiz eingeladen: Anja Lapčević ist Vorstands- und Gründungsmitglied von Conscious Influence Hub – einer Initiative, die Influencer:innen inspirieren und sensibilisieren möchte.

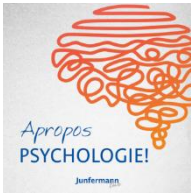


#### «Videospiele - wenn sich Vorurteile hartnäckig halten?», SRF Input

Sie machen aggressiv oder süchtig, sind reine Zeitverschwendung und Verblödung - so die gängigen Vorurteile, wenn es um Video-spiele geht. Dabei bietet kein anderes Medium so viel Abwechslung und Interaktion wie das Gaming. «Input» räumt auf mit den Vorurteilen.



## Lebenskompetenzen



### «Apropos ... Werte!», Apropos Psychologie! Podcast

Wertvorstellungen leiten uns, wir lernen sie vielfach unbewusst schon in der Kindheit. So ist alles, was wir tun, mit einem Wert verbunden, den wir über die Jahre verinnerlicht haben. Unser Verhalten und die Art und Weise, wie wir kommunizieren, gründen in diesen Überzeugungen, ohne dass wir uns dessen immer bewusst sind. Wenn wir nachdenken, mit anderen sprechen und wie auch immer wir uns verhalten, so gibt es immer eine Verbindungslinie zu unseren Grundwerten



## Illegale Suchtmittel



### «Perspektiven eines Angehörigen», Sucht & Süchtig

In dieser Folge ist Johns Schwager Marco zu Gast. Zu zweit sprechen wir über seine Eindrücke aus der Vergangenheit, die Stigmatisierung Süchtiger durch die Gesellschaft und welchen Wert der Podcast für Marcos Leben hat.



## Sexualität



### «So retten Sie ihr Sexleben», Zeit online

Weniger Lust, Langeweile und schon ist die Luft raus: Nichts ist normaler als Sex, bei dem der Nervenkitzel schwindet. Lustlosigkeit ist eines der häufigsten Themen, die Menschen in ihrer Sexualität beschäftigen. Wie lässt sich das ändern? Wie finde ich heraus, was fehlt, und vor allem: Wie spreche ich mit meiner:m Partner:in darüber? Davon erzählt die Sexualtherapeutin und Ärztin Melanie Büttner. Im Gespräch mit dem Vizeressortleiter Wissen und Digital bei ZEIT ONLINE, Sven Stockrahm, gibt die Expertin Tipps und hat Rat.



## Weitere Themen



### «Wechseljahre – Was passiert da in mir?», So bin ich eben

Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Herzklopfen und Schwindelgefühle, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Blasenschwäche, veränderte Libido... die Wechseljahre können vieles durcheinanderbringen. Frauen erleben diese hormonelle Umstellung etwa ab Mitte 40 in den Jahren vor und nach ihrer letzten Regelblutung. Dieser Lebensabschnitt markiert den Übergang von der fruchtbaren Phase zur Phase, in der keine Schwangerschaft mehr möglich ist. Aber dahinter versteckt sich noch viel mehr. Vielleicht sogar ein neues Lebensgefühl?



Weitere Podcasts entdecken: [www.bernergesundheits.ch/podcast](http://www.bernergesundheits.ch/podcast)



## Gemeinsam für mehr Gesundheit

Unsere Angebote sind so individuell wie die Menschen, die sie in Anspruch nehmen. Unsere Kernaufgaben sind Gesundheitsförderung, Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie. Wir erbringen unsere massgeschneiderten Dienstleistungen überall in Ihrer Nähe – vertraulich und kompetent.  
[www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)

Stand 04.07.2024

Im Auftrag von:



Kanton Bern  
Canton de Berne



## Podcasts – unsere Empfehlungen

Ausgewählte Podcasts zu Themen, die bewegen.

### Digitale Medien



#### «Social Media und Drogen – Wie beeinflussen Insta, Tiktok & Co. unseren Konsum?», Nachtschatten

Trinkwettbewerbe, die in Reels mit Follower:innen geteilt werden, witzige Memes über Drogengebrauch oder den Kater nach dem letzten Saufabend, die Story einer Freundin, die mit einer Flasche Wein den Bestie tröstet – welchen Einfluss haben Drogen- und Alkohol-Reels auf TikTok und Co. auf unser Konsumverhalten? Wie hoch ist das Suchtpotenzial von Social Media? Wir haben uns eine Fachfrau aus der Schweiz eingeladen: Anja Lapčević ist Vorstands- und Gründungsmitglied von Conscious Influence Hub – einer Initiative, die Influencer:innen inspirieren und sensibilisieren möchte.



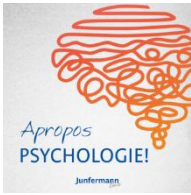
#### «Videospiele - wenn sich Vorurteile hartnäckig halten?», SRF Input

Sie machen aggressiv oder süchtig, sind reine Zeitverschwendung und Verblödung - so die gängigen Vorurteile, wenn es um Video-spiele geht. Dabei bietet kein anderes Medium so viel Abwechslung und Interaktion wie das Gaming. «Input» räumt auf mit den Vorurteilen.





## Lebenskompetenzen



### «Apropos ... Werte!», Apropos Psychologie! Podcast

Wertvorstellungen leiten uns, wir lernen sie vielfach unbewusst schon in der Kindheit. So ist alles, was wir tun, mit einem Wert verbunden, den wir über die Jahre verinnerlicht haben. Unser Verhalten und die Art und Weise, wie wir kommunizieren, gründen in diesen Überzeugungen, ohne dass wir uns dessen immer bewusst sind. Wenn wir nachdenken, mit anderen sprechen und wie auch immer wir uns verhalten, so gibt es immer eine Verbindungslinie zu unseren Grundwerten.



## Illegale Suchtmittel



### «Perspektiven eines Angehörigen», Sucht & Süchtig

In dieser Folge ist Johns Schwager Marco zu Gast. Zu zweit sprechen wir über seine Eindrücke aus der Vergangenheit, die Stigmatisierung Süchtiger durch die Gesellschaft und welchen Wert der Podcast für Marcos Leben hat.



## Sexualität



### «So retten Sie ihr Sexleben», Zeit online

Weniger Lust, Langeweile und schon ist die Luft raus: Nichts ist normaler als Sex, bei dem der Nervenkitzel schwindet. Lustlosigkeit ist eines der häufigsten Themen, die Menschen in ihrer Sexualität beschäftigen. Wie lässt sich das ändern? Wie finde ich heraus, was fehlt, und vor allem: Wie spreche ich mit meiner:m Partner:in darüber? Davon erzählt die Sexualtherapeutin und Ärztin Melanie Büttner. Im Gespräch mit dem Vizeressortleiter Wissen und Digital bei ZEIT ONLINE, Sven Stockrahm, gibt die Expertin Tipps und hat Rat.



## Weitere Themen



### «Wechseljahre – Was passiert da in mir?», So bin ich eben

Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Herzklopfen und Schwindelgefühle, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Blasenschwäche, veränderte Libido... die Wechseljahre können vieles durcheinanderbringen. Frauen erleben diese hormonelle Umstellung etwa ab Mitte 40 in den Jahren vor und nach ihrer letzten Regelblutung. Dieser Lebensabschnitt markiert den Übergang von der fruchtbaren Phase zur Phase, in der keine Schwangerschaft mehr möglich ist. Aber dahinter versteckt sich noch viel mehr. Vielleicht sogar ein neues Lebensgefühl?



Weitere Podcasts entdecken: [www.bernergesundheits.ch/podcast](http://www.bernergesundheits.ch/podcast)



## Gemeinsam für mehr Gesundheit

Unsere Angebote sind so individuell wie die Menschen, die sie in Anspruch nehmen. Unsere Kernaufgaben sind Gesundheitsförderung, Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie. Wir erbringen unsere massgeschneiderten Dienstleistungen überall in Ihrer Nähe – vertraulich und kompetent.  
[www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)

Stand 04.07.2024

Im Auftrag von:



Kanton Bern  
Canton de Berne