



feel-ok.ch

Klick rein, finds raus.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV

FEEL-OK.CH

Wie die Gesundheitsplattform
Jugendliche erreicht und sensibilisiert



Inhalt

- 1. ÜBER FEEL-OK.CH**
- 2. JUGENDLICHE ERREICHEN**
- 3. JUGENDLICHE SENSIBILISIEREN**

feel-ok.ch

feel-ok.ch
ÜBER UNS · SITEMAP ·

JUGENDLICHE
LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN
PARTNER

AUS DEM LEBEN
BERATUNG
WEBPARTNER

1

2

3

4

5

6



ESSSTÖRUNG?

[→ Hier geht's zum Test](#)

ABOUT

FEEL-OK.CH - DAMIT DU DICH WOHL FÜHLST!

„Ich schaffe das nicht.“ – „Ich trinke gerne Alkohol, alles paletti?“ – „Welcher Beruf passt zu mir?“ Auf feel-ok.ch findest du Antworten auf deine Fragen. Alle Texte, Tests, Spiele und weitere Inhalte wurden von Fachpersonen extra für dich entwickelt, nämlich zu den Themen: Alkohol, Cannabis, Rauchen, Ernährung, Bewegung und Sport, Gewicht und Essstörungen, Liebe und Sexualität, Selbstvertrauen, Beruf, Stress, Gewalt und Suizidalität. Klicks rein, finds raus!

AKTUELL

COOL
DESIGNERKLEIDER ANSTATT
ZIGARETTEN?



Was kannst du dir kaufen, wenn du ab heute nicht mehr rauchst?

BONUS

BERATUNG

Antworten von Fachpersonen auf Fragen von Jugendlichen, inkl. Notrufnummern.

[→](#)

AUS DEM LEBEN

Über Liebe, Freundschaft, Stress, Sexualität, Essen, Beruf und mehr.

[→](#)

GAME

Triffst du die richtige Antwort oder wirst du getroffen?

[→](#)

RAUCHEN SÜCHTIG? SICHER NICHT!



Nikotin ist ein Suchtmittel. Teste deine Abhängigkeit.

Thema Cybermobbing

→ Link

➤ www.feel-ok.ch/gewalt-webprofi

→ Inhalte

➤ Sich schützen, korrekt reagieren

➤ Test

➤ Videos / Testimonials

➤ Arbeitsblatt:
www.feel-ok.ch/+gewalt

→ Thema Gewalt: Top 1



BIST DU EIN WEB-PROFI?
Bist du ein Web-Profi? Oder surfst du mit hohem Risiko im Web? Der „watch your web“-Test → gibt dir die Antwort. Beantworte einfach die zehn Fragen und finde heraus, ob du sicher im Netz unterwegs bist.

1 2 3 4 5

Was sind für dich „Persönliche Daten“?

- Persönliche Daten?! Ich hab doch nichts zu verbergen. Ich zeig allen alles.
- Schwer zu sagen. Die Grenze schwimmt im Internet oft.
- Alles, was ich auch sonst keinem Fremden zeigen oder erzählen würde.

Warum hast du überhaupt ein Web-Profil?

- So schnell kann ich das gar nicht sagen. Aber es hat sicher viel mit Selbstdarstellung zu tun.
- Ich will, dass andere mich gut finden. Dafür mach ich einfach alles. Mein Profil ist der Hammer – Entertainment und Insider-Infos pur!
- Ich will meine Freunde auch dann treffen und mit ihnen quatschen, wenn ich nicht bei ihnen sein kann!

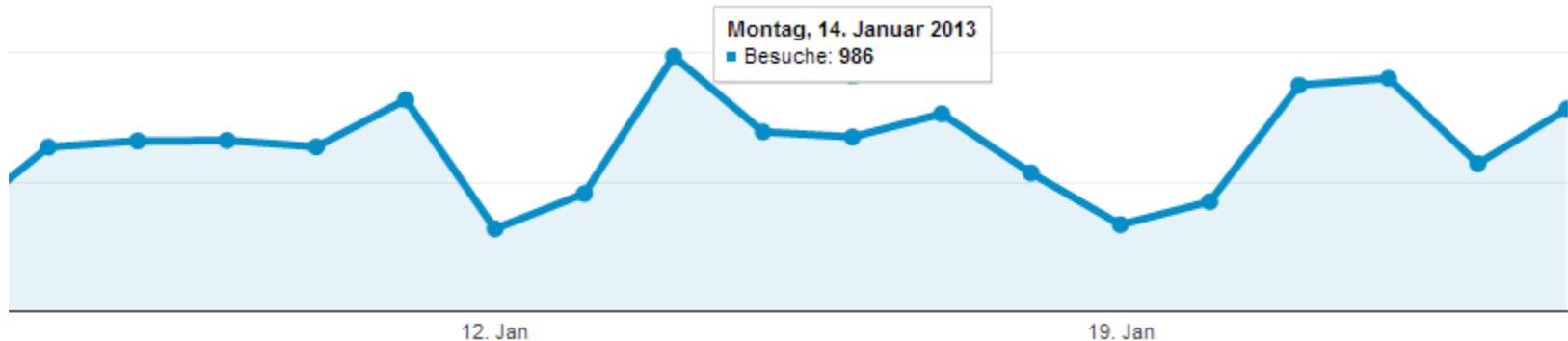
Der Test «Web-Profi»
Patronat: zischtig.ch

Netzwerk

- Patronatsinstitutionen
- Implementierungspartner
- Gönner
- 3 Trägerschaften (CH, AT, DE)
- Details:
 - > www.feel-ok.ch/info-netzwerk
 - > Oder im Jahresbericht
www.feel-ok.ch/infos



Anzahl Besuche und Quellen*



- Häufige Nutzung zwischen MO und FR und ausserhalb der Schulferien
- Direkt: 53%
- Google (thematische Abfragen): 29% / 16'000 Begriffe
- Verlinkungen: 18% / 1'400 Links

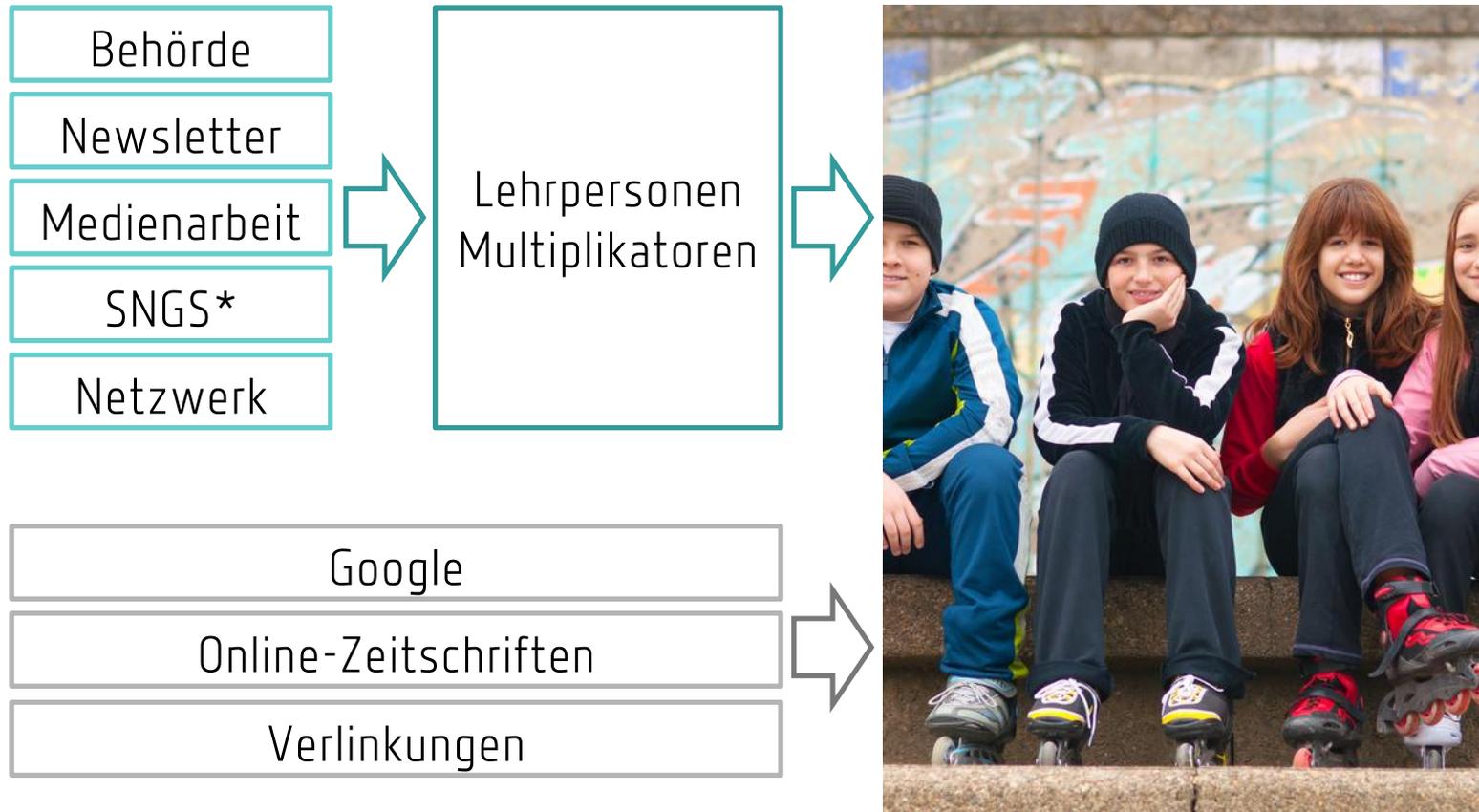
*Statistiken 2012

Nutzer/-innen

- 12-17-Jährige: 78%
- Geschlecht:
 - 54% Mädchen
 - 46% Knaben
- Schule:
 - Sekundarstufe I: 50%
 - Gymnasium: 20%
 - 10. Schuljahr: 11%
 - Berufsschule: 7%



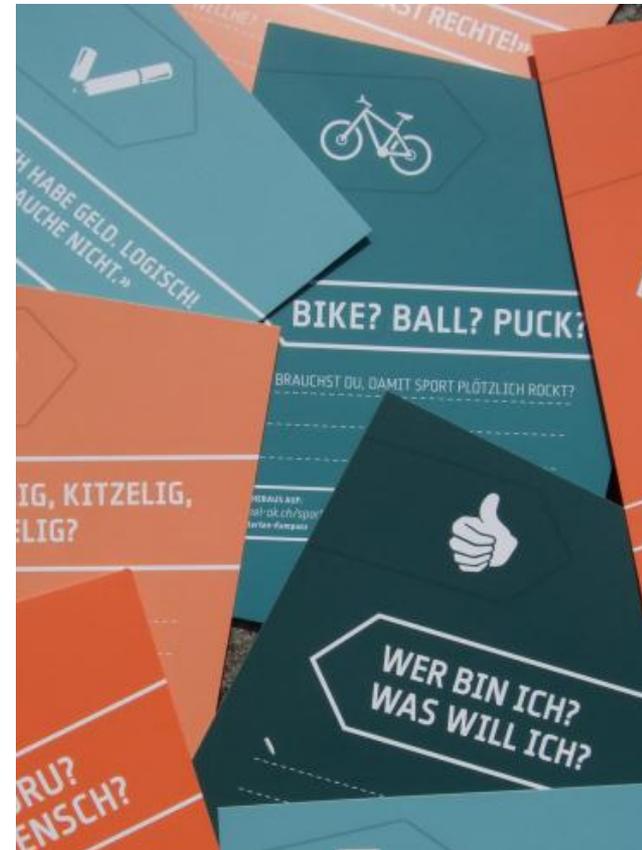
Jugendliche erreichen



*Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen

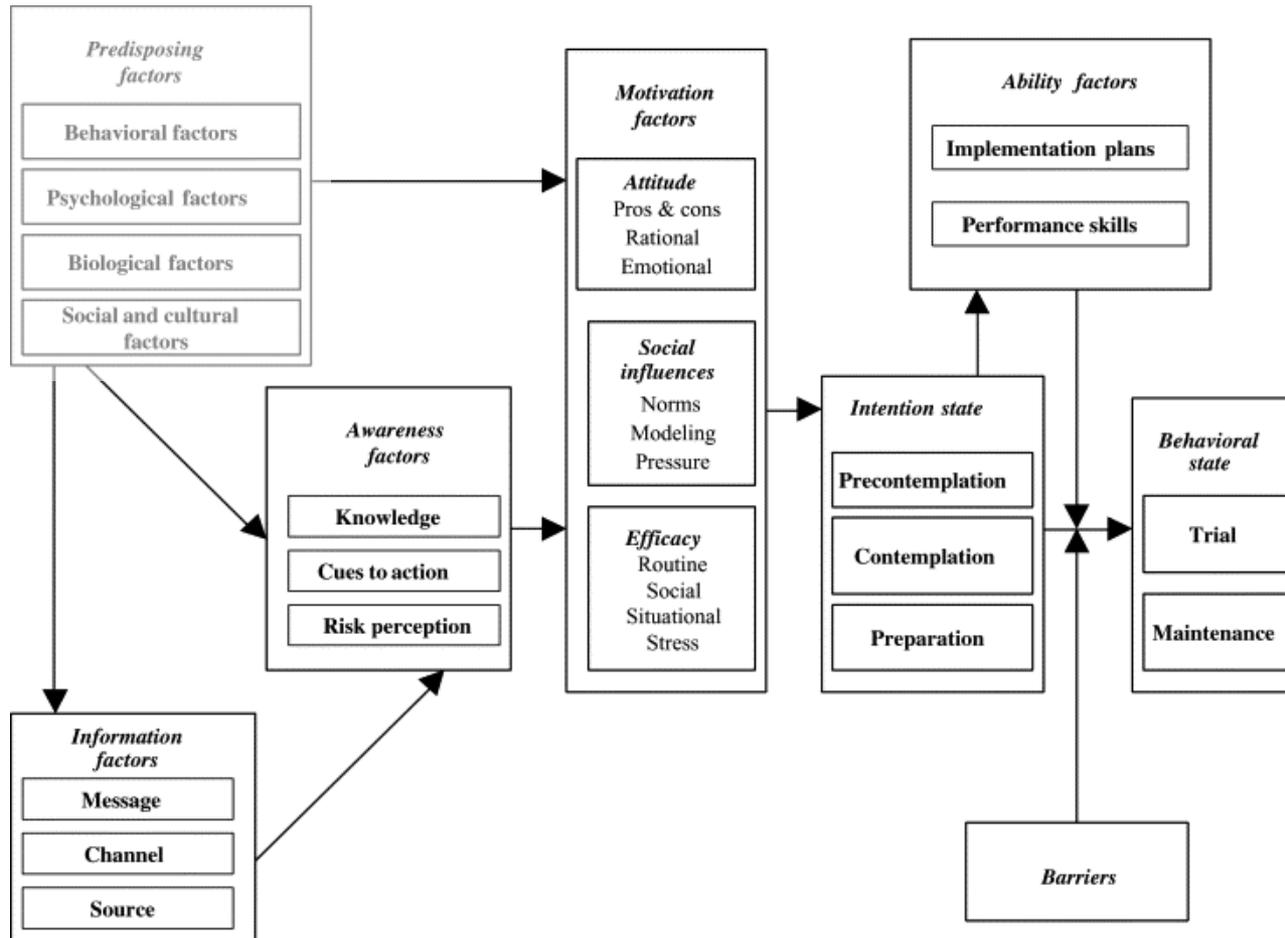
Multiplikatoren motivieren

- Arbeitsblätter
- Thematische Fragekarten, Plakate und Faltplyer
- Ein Handbuch mit Lektionsvorschlägen



Die Fragekarten von feel-ok.ch

Jugendliche sensibilisieren



Das Integrierte Veränderungsmodell (I-Change-Modell, ICM) von de Vries

Jugendliche sensibilisieren

- Jugendgerechte Fachtexte:
 - > Kurz, einfach, ohne Fachbegriffe
 - > Verknüpfung mit dem Alltag
- Testimonials
- Interaktive Tools
- Videos / Fotos: Emotionen
- Arbeitsblätter: Gruppenarbeit
- Suchmaschine



Berufsschule, 2008

Newsletter

→ www.feel-ok.ch/+rundbrief

→ Neue Projekte

- Forum mit der Rossfeld-Schule
- Peer Education
- ...



Lehrpersonen lernen feel-ok.ch kennen - 2006



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Evaluation «feel-ok.ch» (damals «ok-Projekt») - Version Alpha - Berufsschule Zürich - 2000

feel-ok@radix.ch