



**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



2. Nationales Fachforum Jugendmedienschutz - 7. März 2013 - Zentrum Paul Klee Bern

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.

www.feel-ok.ch, www.feel-ok.at, www.feelok.de

# Thema Cybermobbing

## → Link

➤ [www.feel-ok.ch/gewalt-webprofi](http://www.feel-ok.ch/gewalt-webprofi)

## → Inhalte


➤ Sich schützen, korrekt reagieren

➤ Test

➤ Videos / Testimonials

➤ Arbeitsblatt:  
[www.feel-ok.ch/+gewalt](http://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!

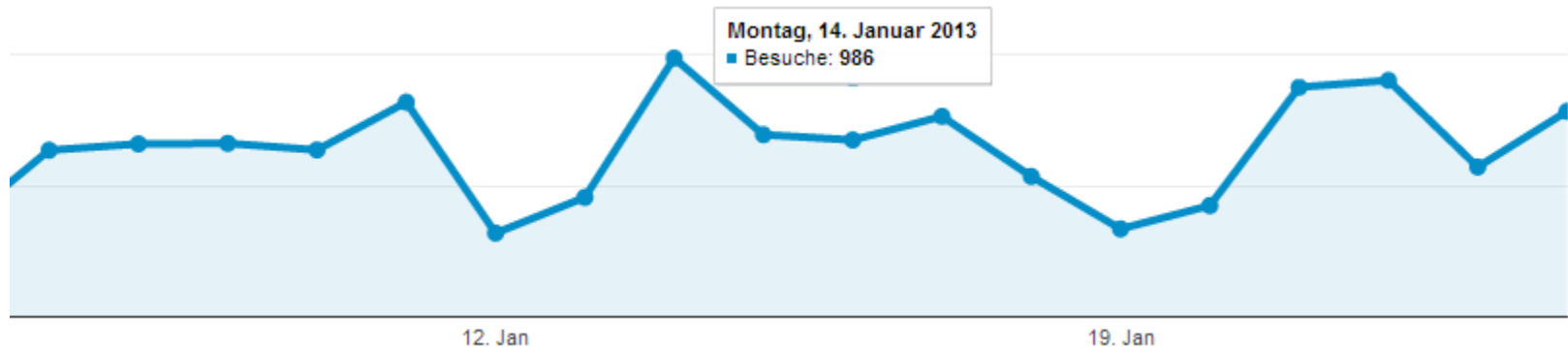
Der Test «Web-Profi»  
Patronat: zischtig.ch

# Netzwerk

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

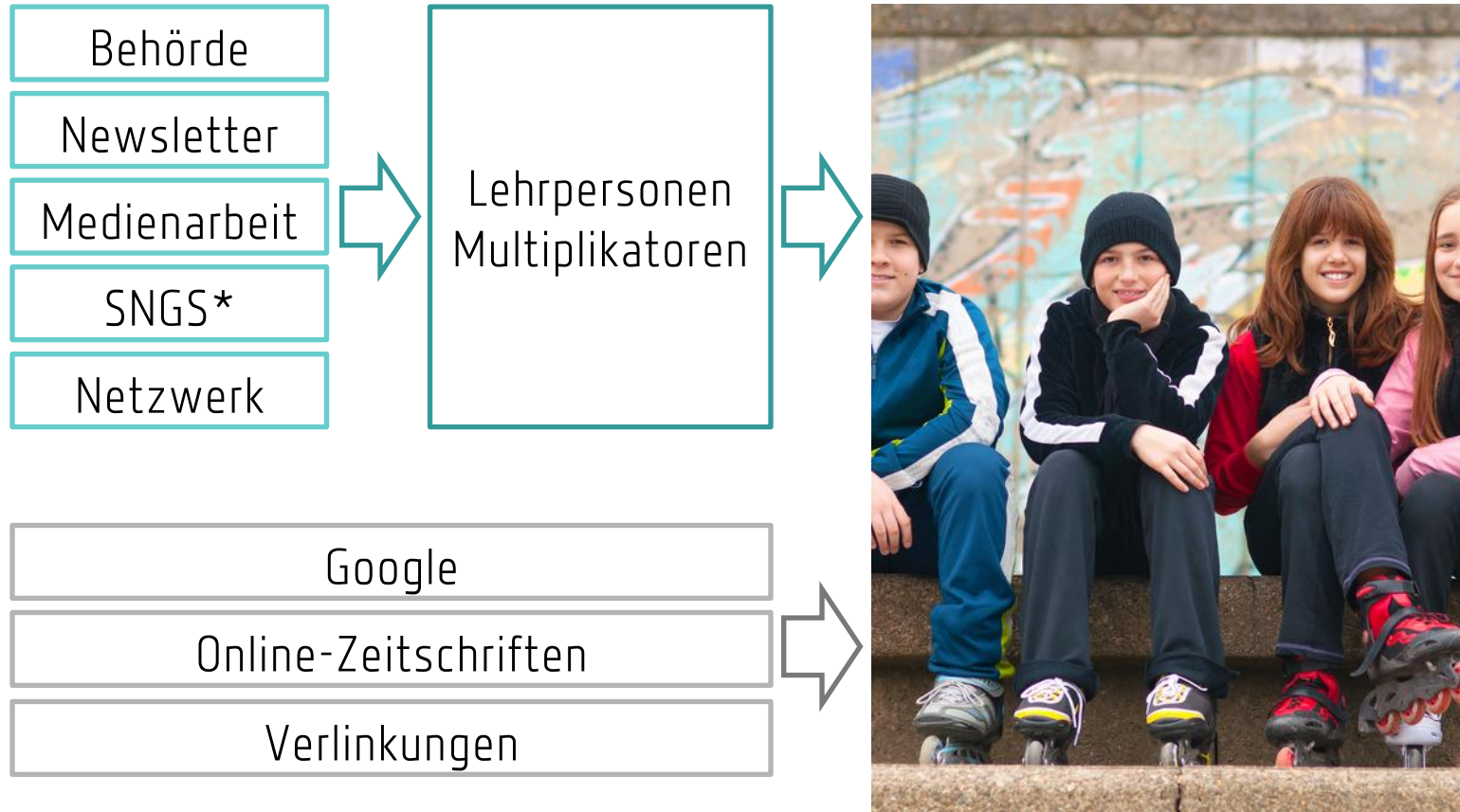
\*Statistiken 2012

# 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



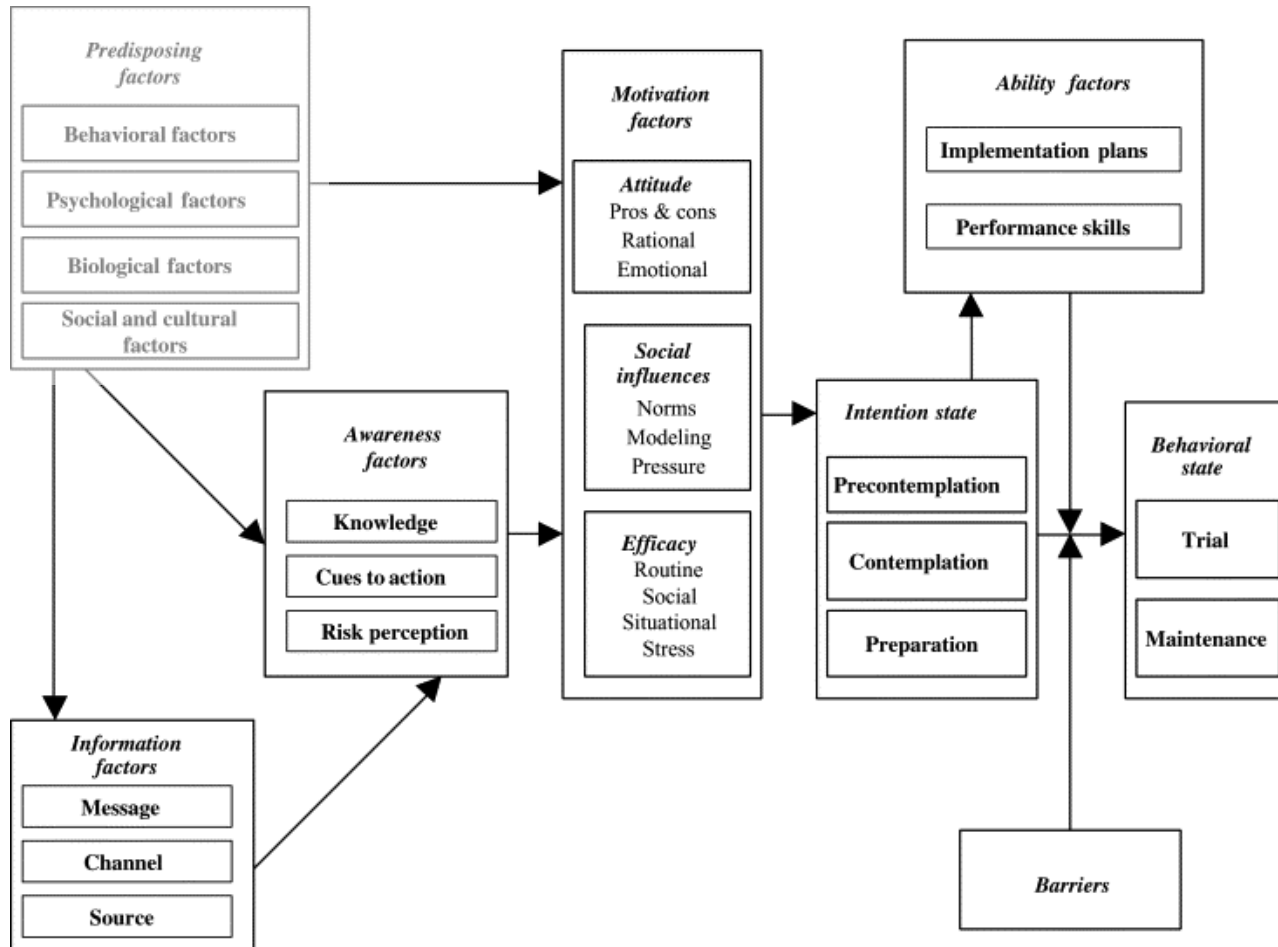
# Multiplikatoren motivieren

- 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](http://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**