



feel-ok.ch

feel-ok.at

feelok.de

Klick rein, finds raus.

JAHRESBERICHT 2014

März 2015

INHALTSVERZEICHNIS

Das Wichtigste in Kürze	5
Highlights 2014	6
Ausblick 2015	8
Netzwerk	9
Nutzung von feel-ok.ch, feel-ok.at und feelok.de	10
Technologie, Quellen und Verlinkungen	11
feel-ok.ch Auf einen Blick	12
Kurzbeschreibung	12
Trägerschaft und Team von feel-ok.ch	13
Trägerschaft und Team von feel-ok.at	14
Trägerschaft und Team von feelok.de	15
feel-ok.ch: Highlights 2014	16
Früherkennung und Frühintervention	16
Jobsuche: Du kannst	16
Glücksspiel	16
Themenfilme und Porträts zum Thema «Liebe und Sexualität»	17
Transgender	18
Peer-Beratung «Sexuelle Orientierung» und Identität	18
Opferberatungsstellen auf feel-ok.ch	18
INFO QUEST	19
Virtual Stories	19
Sportverein-Datenbank	19
Gönner	20
Finanzierung von feel-ok.ch	22
feel-ok.at: Highlights 2014	24
Liebe und Sexualität	24
Stress	24
Beruf	25
Gewalt	25
Sport	25
Fördergeber	26

feelok.de: Highlights 2014	27
Ausblick 2015 feel-ok.ch	28
feel-ok Version 9	28
Kantonale Versionen	28
Medienkompetenz	29
Thema Rauchen	29
SPRINT	29
Der neue BMI-Rechner	31
Das neue Spiel der Lebensmittelpyramide	31
JUGENDRATGEBER	32
Austauschplattform	33
Eltern	34
Kommunikation	34
Ausblick 2015 feel-ok.at	35
INFO-QUEST auf feel-ok.at	35
Entwicklung Sektion PädagogInnen-Gesundheit	35
Trägerschaften	36
Netzwerk feel-ok.ch	37
Patronat	37
Gönner	40
Kooperation	43
Implementierung	47
Dienstleister	49
Netzwerk feel-ok.at	50
Fördergeber	50
Patronat	50
Implementierung	51
Nationale und regionale Nutzung von feel-ok	52
Schweiz, Österreich, Deutschland	52
Kantone und Bundesländer	53
Nutzung der Plattformen feel-ok.ch, feel-ok.at und feelok.de	56
Alle Themen auf einen Blick	56
Alkohol	58

Beruf	59
Cannabis	60
Ernährung	61
Gewalt	62
Gewicht, Essstörungen	64
Virtual stories	66
Rauchen	67
Selbstvertrauen	70
Sexualität und Liebe	71
Sport und Bewegung	73
Stress	74
Suizidalität	75
Früherkennung und Frühintervention	76
INFO QUEST	77
Fragenarchiv - Chats - Foren	78
Bonus (Beratung, Body Talk, Game)	79
Handbuch, Unterlagen...	80
feel-ok-Newsletter	82
Arbeitsblätter	82
Über uns	84
Suchmaske und Sitemap	85
Technologie	86
Browser	86
Betriebssystem	87
Smartphone, Tablet, Desktop	87
Besucherquellen	88
Überblick	88
Verweise von externen Websites	88
Suchworte (Google)	91
Links zu externen Websites	92

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

Der Jahresbericht informiert Sie über Angebote von feel-ok, die im Jahr 2014 lanciert wurden und über geplante Dienstleistungen für 2015. Weiter erfahren Sie, welche Institutionen sich im letzten Jahr fachlich, finanziell oder durch anderweitige Unterstützung an der Weiterentwicklung und Bekanntmachung der Web-Plattform beteiligt haben. Zudem finden Sie genaue Angaben, wie feel-ok.ch, feel-ok.at und feelok.de 2014 genutzt wurden. In diesem ersten Kapitel werden die wichtigen Erkenntnisse zusammengefasst.

Für Fragen oder Anliegen zögern Sie bitte nicht, Kontakt mit uns aufzunehmen.

Wir bedanken uns an dieser Stelle herzlich bei allen Institutionen, Gönnern und Kollegen/-innen, die feel-ok im Jahr 2014 ermöglicht und durch ihr Wissen und Engagement weitergebracht haben.

Wir freuen uns auf ein weiteres spannendes 2015!

RADIX

feel-ok.ch

Stampfenbachstrasse 161, 8006 Zürich

feel-ok@radix.ch

+41 44 360 41 06

Styria vitalis

feel-ok.at

Marburger Kai 51/3, 8010 Graz

feelok@styriavitalis.at

+43 316 82 20 94 50

Baden-Württembergischer Landesverband für Prävention und Rehabilitation gGmbH

feelok.de

Renchtalstraße 14, 77871 Renchen

stephanie.stalter@bw-lv.de

+49 761 156309 14

Highlights 2014

Neuheiten von [feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch) sind:

- **Früherkennung und Frühintervention** (S.16)
Praxisnah informiert das neue Programm zu F&F mit dem Ziel Schulen zu motivieren, F&F anzuwenden:
www.feel-ok.ch/+FF
- **Jobsuche: Du kannst** (S.16)
Das neue Modul unterstützt Jugendliche mit bewährten Empfehlungen dabei, eine Lehrstelle zu finden, auch wenn mögliche Vorurteile die Suche erschweren:
www.feel-ok.ch/beruf-jobsuche
- **Glücksspiel** (S.16)
feel-ok.ch bietet neu zu diesem Thema ein Sensibilisierungsprogramm für Jugendliche sowie eine **Pocketcard** (S.34) zum Auflegen oder Abgeben an:
www.feel-ok.ch/gs
www.feel-ok.ch/+materialbestellung
- **Liebe und Sexualität. Kurzfilme von SRF mySchool und Anne Voss Film** (S.17)
Die auf feel-ok.ch neu aufgeschalteten Filme bieten eine anregende Gesprächsbasis für Schulen und in Jugendtreffs:
www.feel-ok.ch/liebe-themenfilme
- **Transgender** (S.18)
Praxisnah und respektvoll informiert feel-ok.ch zum Thema und erklärt, wer die Transgender sind und wo man bei Bedarf fundierte Informationen sowie fachliche Unterstützung bekommt:
www.feel-ok.ch/sex-trans
- **Sexuelle Orientierung und Identität** (S.18)
Moritz, Alex und Michael sind **drei aufgestellte Jungs**, die andere Jugendliche **beraten**, wenn diese unsicher sind, ob sie auf Mädchen oder auf Jungs stehen, Schwierigkeiten mit dem Coming-out oder sonstige Fragen zum Thema haben:
www.feel-ok.ch/sex-id
- **Virtual Stories** (S.19)
Das Modul enthält 5 neue, von Jugendlichen produzierte, Videos sowie neue didaktische Materialien.
www.feel-ok.ch/virtualstories
www.feel-ok.ch/+medienkompetenz

-
- **Übersicht Opferberatungsstellen auf INFO QUEST** (S.18)
Neu werden alle bekannten Opferberatungsstellen in der Deutschschweiz in INFO QUEST auf Google Map angezeigt, damit Jugendliche bei Bedarf rasch Hilfe in ihrer Nähe finden:
www.feel-ok.ch/opferberatungsstellen
 - **INFO QUEST** (S.19)
2014 wurde die Angebotsdatenbank mit rund 230 neuen Einträgen zu Projekten, Webangeboten und didaktischen Unterlagen erweitert und die Suchabfrage beschleunigt:
www.feel-ok.ch/infoquest
 - Offline: **Sportverein-Datenbank** (S.19)
Das Tool musste abgeschaltet werden, da es uns nicht gelungen ist, für die technische Modernisierung und inhaltliche Aktualisierung die dazu erforderlichen Mittel zu akquirieren:
www.feel-ok.ch/sport
 - **50 Gönner** (S.20)
haben 2014 mit kleineren und grösseren Beträgen zur Aufrechterhaltung und Weiterentwicklung von feel-ok.ch beigetragen.

Die Neuheiten von feel-ok.at: (S.24)

- **Neue Inhalte**
2014 wurden die Inhalte der Themen «Liebe und Sexualität» (www.feel-ok.at/sex), «Stress» (www.feel-ok.at/stress), «Beruf» (www.feel-ok.at/beruf), «Gewalt» (www.feel-ok.at/gewalt) und «Sport» (www.feel-ok.at/sport) für Jugendliche in Österreich angepasst und aufgeschaltet.
Lehrpersonen stehen zu diesen Themen neue Arbeitsblätter zur Verfügung (www.feel-ok.at/+multiplikatoren).
- **5 Gönner** (S.26)
haben 2014 die Entwicklung, Bekanntmachung und Aufrechterhaltung von feel-ok.at finanziell unterstützt.

Die Neuheiten von feelok.de:

- Ende 2014 hat die Gesundheitspädagogin Stephanie Stalter (S.15) das Team von feelok.de vervollständigt. Sie wird zusammen mit Sabine Lang die deutsche Website mit den Themen «[Cannabis](#)», «[Alkohol](#)», «[Gewicht/Esstörungen](#)» und «[Medienkompetenz](#)» erweitern:
www.feelok.de

Details zu den Neuheiten von feel-ok.ch im Jahr 2014 finden Sie ab Seite 16, zu feel-ok.at ab Seite 24 und zu feelok.de auf Seite 27.

Ausblick 2015

Geplante Erweiterungen von feel-ok.ch sind:

- **Re-Design** (S.28)
Um die Benutzerfreundlichkeit der Webplattform zu optimieren, wird das Re-Design von feel-ok.ch, feel-ok.at und feelok.de im ersten Quartal 2015 lanciert.
- **Kantonale Version** (S.28)
Mittels eigener Webadresse wie «zh-feel-ok.ch» oder «sg-feel-ok.ch» können kantonale Partner in Zukunft die jungen Besucher/-innen auf eigene Dienstleistungen aufmerksam machen.
- **Medienkompetenz** (S.29)
Die neue Sektion wird im Frühling 2015 auf feel-ok.ch aufgeschaltet.
- **Aktualisierung Sektion Rauchen** (S.29)
In den kommenden drei Jahren werden die Inhalte zur Tabakprävention aktualisiert und erweitert.
- **Neu Umfragetool SPRINT** (S.29)
Lehrpersonen oder Jugendarbeiter/-innen können mit SPRINT in wenigen Minuten einen Internetfragebogen zum Gesundheitsverhalten vorbereiten und die Befragung u.a. mit einem Smartphone/Tablet durchführen. Lancierung im April 2015.
- **BMI-Rechner** (S.31)
Das speziell auf Jugendliche zugeschnittene Tool unterstützt dabei herauszufinden, ob das Körpergewicht im Normbereich liegt oder ob eine Gewichtszunahme bzw. -abnahme empfehlenswert ist. Aufschaltung im Herbst 2015.
- **Spiel der Lebensmittelpyramide** (S.31)
Das Spiel erhält ein Re-Design und wird für Smartphone fit gemacht. Aufschaltung im Herbst 2015.

-
- **Austauschplattform mit Forum und Chatroom** (S.33)
Die Austauschplattform für Jugendliche mit und ohne Behinderung wird in Zusammenarbeit mit jungen kaufmännischen Angestellten der Stiftung Schulungs- und Wohnheime Rossfeld Bern entwickelt und von ihnen betreut. Entwicklung 2015 und Implementierung 2016.
 - **Eltern** (S.34)
Die neue Sektion zur Stärkung der Elternkompetenzen startet mit den Themen «**Psychische Erkrankungen bei Jugendlichen**» und «**Online-Sucht**». Erste Inhalte sind für 2016 geplant.

Geplante Erweiterungen von **feel-ok.at** sind:

- **INFO QUEST** (S.35).
Ab 2015 bietet feel-ok.at ihren Nutzern ebenfalls INFO QUEST an, mit Adressen von Beratungsstellen, Projekten, Freizeitangeboten und Info-Materialien in Österreich.
- **Klassenmanagement** (S.35)
feel-ok.at wird das erste Mal ein eigenes Programm entwickeln, nämlich zur Förderung der PädagogInnen-Gesundheit und in einem ersten Schritt das Thema Klassenmanagement behandeln.

Mehr Details zu diesen und anderen geplanten Projekten finden Sie ab Seite 28.

Netzwerk

An der Entwicklung, Aufrechterhaltung und Bekanntmachung von feel-ok.ch, feel-ok.at und feelok.de haben bis heute weit über 250 Institutionen in verschiedenen Rollen mitgewirkt:

- **28 Patronatsinstitutionen** sind für die Inhalte auf feel-ok.ch verantwortlich.
- Insgesamt **101 Gönner** (bzw. 50 Gönner im Jahr 2014) haben bis heute die Aufrechterhaltung und Weiterentwicklung von feel-ok.ch mit kleineren und grösseren Beiträgen ermöglicht.
- **72 Kooperationspartner** haben die Entwicklung von Projekten im Rahmen von feel-ok.ch begleitet.
- **41 Implementierungspartner** haben uns unterstützt, die Bekanntmachung von feel-ok.ch (auf regionaler bzw. kantonaler Ebene) zu fördern.

- Rund 30 österreichische Institutionen unterstützen in verschiedenen Rollen die Aufrechterhaltung und Weiterentwicklung von feel-ok.at.

Detaillierte Angaben zu unserem institutionellen Netzwerk finden Sie ab Seite 36

Nutzung von feel-ok.ch, feel-ok.at und feelok.de

Insgesamt wurde

- feel-ok.ch in der Schweiz 10% (N=159'941),
- feel-ok.at in Österreich 30% (N=25'101) und
- feelok.de in Deutschland 89% (N=10'254)

häufiger als im vorherigen Jahr besucht. Zählt man alle Zugriffe unabhängig von ihrem Ursprung zusammen, wurde [feel-ok weltweit insgesamt 249'692 Mal besucht](#) (S.52).

In der Mehrzahl der [Kantone](#) und [Bundesländer](#) wurde das Angebot von [feel-ok](#) häufiger als im vorherigen Jahr besucht (S.53)

[feel-ok.ch](#) hat im Jahr 2014 eine [Intervention von 768 Tagen](#), [feel-ok.at](#) von [148 Tagen](#) und [feelok.de](#) von [20 Tagen](#) geleistet. Daraus resultiert eine [Gesamtintervention von 936 Tagen](#). Würde man diese Zeit mit einem stündlichen Lohneinsatz von CHF 100 entschädigen, wäre dafür eine Investition von CHF 2'246'400 notwendig. Mit einem stündlichen Lohneinsatz von € 70, wären € 1'572'480 erforderlich.

Die [erfolgreichsten Sektionen](#) auf [feel-ok.ch](#) vertiefen die Themen «Liebe und Sexualität», «Rauchen», «Cannabis», «Sport», «Ernährung», «Alkohol», «Gewalt» und «Beruf» (mindestens 50 Interventionstage).

Auf [feel-ok.at](#) hingegen behandelt die erfolgreichste Sektion das Thema «Cannabis». Absteigend folgen die Themen «Alkohol», «Rauchen», «Sexualität» und «Ernährung» (mindestens 20 Interventionstage).

Detaillierte statistische Angaben ab Seite 56.

[Früherkennung und Frühintervention](#) auf [feel-ok.ch](#) - eine neue Sektion für Multiplikator/-innen - wurde im April 2014 lanciert und bis Ende 2014 506 Mal besucht (S.76).

[INFO QUEST](#), mit dem Jugendliche und Multiplikator/-innen Adressen von Beratungsstellen und Hinweise auf spannende Ideen, Projekte und

**Technologie,
Quellen und
Verlinkungen**

didaktische Unterlagen finden, verweist auf rund 420 Ressourcen und wurde 2014 etwa 13'600 Mal genutzt (S.77).

Die **Arbeitsblätter** von feel-ok.ch wurden insgesamt 8'364 Mal heruntergeladen. Beliebt sind vor allem die Arbeitsblätter zu den Themen Rauchen, Sexualität, Gewalt, Cannabis, Alkohol und Selbstvertrauen (mehr als 600 Downloads).

Die Arbeitsblätter von feel-ok.at wurden 2'030 Mal heruntergeladen, vor allem jene zu den Themen Rauchen, Ernährung, Sexualität, Selbstvertrauen, Alkohol und Stress (S.82, mehr als 200 Downloads).

Das **Handbuch** von feel-ok.ch wurde insgesamt 454 Mal, die Version von feel-ok.at 133 Mal und jene von feelok.de 78 Mal heruntergeladen (S.80).

In der Schweiz verwendet die Mehrzahl der Besucher/-innen von feel-ok.ch Safari und Internet Explorer als **Browser** und Windows (7) als **Betriebssystem**.

30% der Nutzer/-innen besucht feel-ok.ch mit einem **Smartphone** oder **Tablet** (24% in Österreich und 40% in Deutschland). Details ab S.86.

Etwa 32% der Nutzer/-innen hat die Webadresse von feel-ok.ch direkt eingetippt (Trend: abnehmend). Die anderen sind durch **Google** (Trend: zunehmend) oder durch **externe Verlinkung** (Trend: abnehmend) auf feel-ok.ch aufmerksam geworden. (S.88).

Die meisten externen Zugriffe sind von jugendundsport.ch, 20min.ch, blinde-kuh.de, radix.ch, tschau.ch und suchtpraevention-zh.ch auf feel-ok.ch erfolgt (mindestens 500 Besuche, S.88).

Anbieter, die von einem Link auf feel-ok.ch am meisten profitiert haben sind die SGE, Berufsberatung.ch, Admin.ch, BEGES, 147 und Sucht Schweiz (mindestens 500 Besuche, S.92).

6'840 verschiedene **Suchbegriffe** wurden verwendet, um feel-ok.ch durch Google zu finden. In den ersten Positionen finden wir «Liebe», «Suizidgedanken», «Selbstbefriedigung», «Sexualität», «Cannabis», «Alkohol», «Snooze Tabak», «Essstörungen», «Rauchen aufhören», «Kiffen» und «orthorexie test» (Details auf Seite 91).

FEEL-OK.CH AUF EINEN BLICK

Kurzbeschreibung

feel-ok.ch setzt sich seit 1999 für die Jugend in der Schweiz ein. Die Webplattform behandelt die Themen Alkohol, Beruf, Cannabis, Ernährung, Essstörungen, Gewalt, Gewicht, Glücksspiel, Liebe, Rauchen, Selbstvertrauen, Sexualität, Sport, Stress und Suizidalität, verfügt über zahlreiche didaktische Unterlagen für den Unterricht¹, wurde im Rahmen mehrerer Studien evaluiert², wird täglich von hunderten Jugendlichen genutzt (S.52), ist kostenlos und werbefrei.



Alle Inhalte auf feel-ok.ch werden von renommierten Fachorganisationen³ generiert und aktualisiert. Diese Vorgehensweise garantiert, dass Lehrpersonen und Jugendlichen eine qualitativ hochstehende Intervention zur Verfügung steht. Da die Inhalte auf vielfältige Weise vermittelt werden (u.a. mit Texten, Tests, Spielen, Quiz und Videos), spricht feel-ok.ch auch Jugendliche aus bildungsschwachen Schichten an. feel-ok.ch ist zum grössten Teil barrierefrei (Konformitätsstufe AA): Jugendlichen, die als Folge einer Behinderung Hilfsmittel benötigen, um Webinhalte zu lesen, steht feel-ok.ch deshalb fast uneingeschränkt zur Verfügung.

feel-ok.ch ist eine Facheinheit von RADIX - Schweizer Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention.

> www.feel-ok.ch/+vortrag

¹ www.feel-ok.ch/+multiplikatoren

² www.feel-ok.ch/infos-berichte

³ www.feel-ok.ch/info-netzwerk

**Trägerschaft und
Team von feel-ok.ch**

RADIX besteht seit 1972 als gemeinnützige Stiftung. Die Stiftung ist schweizweit tätig.



RADIX ist eine Nonprofit-Organisation. Sie übernimmt Aufträge und entwickelt Angebote, die dazu beitragen, die persönliche Kompetenz im Umgang mit Gesundheit und Krankheit zu stärken und die Lebens-, Arbeits- und Freizeitbedingungen gesundheitsfördernd zu gestalten.

Im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz koordiniert RADIX das Schweizerische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen, dem mehr als 2'500 Schulen aus der ganzen Schweiz angehören.

> www.radix.ch

Oliver Padlina (100%)

Dr. Phil., MPH Oliver Padlina leitet feel-ok.ch seit 1999. Bis 2009 war er Projektleiter am damaligen Institut für Sozial- und Präventivmedizin⁴ der Universität Zürich, seit 2010 arbeitet er bei RADIX, wo er seine Tätigkeit im Rahmen von feel-ok.ch fortsetzt.

padlina@radix.ch



Daniela Heimgartner (60%)

Daniela Heimgartner ist seit 2011 stellvertretende Leiterin von feel-ok.ch. Bis 2011 arbeitete sie als Projektentwicklerin und Fachverantwortliche des Themenbereichs Gesundheit & Freizeit bei der Stiftung Pro Juventute Schweiz in Zürich.

heimgartner@radix.ch (044 360 41 12)



Franziska Ulrich (60%)

Franziska Ulrich arbeitet seit 2009 für feel-ok.ch. Sie ist zuständig für die Projektkommunikation und das regionale Fundraising.

ulrich@radix.ch (044 360 41 06)



> www.feel-ok.ch/infos-team

⁴ Neu: Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI)

**Trägerschaft und
Team von feel-ok.at**

feel-ok.at setzt sich seit 2005 für die Jugend in Österreich ein. Die Trägerschaft liegt bei Styria vitalis in Graz.



Als gemeinnützige, unabhängige NPO steht Styria vitalis seit 1972 für Gesundheitsförderung und Prävention in der Steiermark.

Das Team von Styria vitalis umfasst mehr als 60 Angestellte, die in Kooperation mit Kindergärten, Schulen und Gemeinden die Ressourcen für Gesundheit in den Lebenswelten stärken.

➤ www.styriavitalis.at

Christina Kelz

Christina Kelz von Styria vitalis koordiniert das Projekt www.feel-ok.at in Österreich und ist gemeinsam mit Inge Zelinka Roitner für die Weiterentwicklung der österreichischen Webplattform verantwortlich.

christina.kelz@styriavitalis.at

(+43 316 / 82 20 94-50)



Inge Zelinka-Roitner

Inge Zelinka Roitner hat die Abteilungsleitung des Bereichs Gesunde Schule von Styria vitalis und ist für die strategische Positionierung und Weiterentwicklung von [feel-ok.at](http://www.feel-ok.at) mitverantwortlich.

inge.zelinka-roitner@styriavitalis.at

(+43 316 / 82 20 94-41)



Michaela Stoiser

Michaela Stoiser ist für die Recherche und Einpflege der Beratungsstellen in INFO QUEST zuständig und unterstützt bei der Öffentlichkeitsarbeit.

michaela.stoiser@styriavitalis.at

(+43 316 / 82 20 94-44)



➤ <http://styriavitalis.at/styria-vitalis/team>

**Trägerschaft und
Team von feelok.de**

Seit 2011 liegt die Trägerschaft von feelok.de beim Baden-Württembergischen Landesverband für Prävention und Rehabilitation gGmbH (bwlv).



Der bwlv ist der größte gemeinnützige Suchthilfe-Verband in Baden-Württemberg. Die Ziele des Verbandes sind, der Abhängigkeit präventiv entgegen zu wirken, Suchtkranke zu beraten und zu behandeln sowie Schwerbehinderte zu betreuen. Seit 30 Jahren engagiert sich der bw-lv auf dem Gebiet der Prävention und sorgt für die verbandsweite Umsetzung suchtpreventiver Strategien und Projekte in Kindergärten, Jugendhilfeeinrichtungen, Schulen und Betrieben in Baden-Württemberg.

> www.bw-lv.de/praevention

Stephanie Stalter

Stephanie Stalter, Gesundheitspädagogin (M.A.), Referat Prävention, ist für die Fortführung und Weiterentwicklung der Gesundheits-Plattform feelok.de verantwortlich. Sie bereitet die Themen Alkohol, Cannabis, Essstörungen, Medien und evtl. weitere Themen auf. Zudem baut sie einerseits eine interne Kommunikations- und Kooperationsstruktur auf, um feelok.de im Verband zu verankern, und andererseits externe Kooperationsstrukturen mit anderen Einrichtungen und Institutionen, um die Qualität der Inhalte von feelok.de zu erhöhen und um die Verbreitung von feelok.de voranzubringen. Sie ist auch für die Gewinnung von Sponsoren/Gönnern für die Verbreitung und finanzielle Unterstützung von feelok.de zuständig.



stephanie.stalter@bw-lv.de (0761/156309-14)

Sabine Lang

Sabine Lang, Dipl. Pädagogin, Referat Prävention, unterstützt die Weiterentwicklung, Steuerung und den Aufbau der Kooperationsstrukturen.

sabine.lang@bw-lv.de (0761/156 309-14)



FEEL-OK.CH: HIGHLIGHTS 2014

Früherkennung und Frühintervention

feel-ok.ch wurde 2014 mit dem Thema Früherkennung und Frühintervention (F&F) für Multiplikator/-innen ergänzt, dies mit dem Ziel über F&F zu informieren und Schulen zu motivieren, F&F anzuwenden.

Was ist F&F überhaupt? Was bringt F&F und wie viel kostet sie? Wer bietet Unterstützung an? Welche Schulen haben sich für F&F entschieden? Und macht F&F für eine bestimmte Schule überhaupt Sinn?

feel-ok.ch behandelt dieses vielschichtige Thema praxisnah. Einen guten Einstieg und Überblick bietet das Kapitel «F&F - Fragen und Antworten». Weiter machen Beispiele verschiedener Schulen verständlich, wie F&F entwickelt und angewendet wird.

- Web: www.feel-ok.ch/+FF
- Statistiken: Seite 76
- Kontakt: padlina@radix.ch
- Patronat: [RADIX](#)
- Autorenschaft: [sgier beratung und bildung](#)
- Finanzierung: [Bundesamt für Gesundheit - Sektion Drogen](#)

Jobsuche: Du kannst

Die Sektion zum Thema Beruf wurde mit einem neuen Modul erweitert: «Jobsuche: Du kannst». Die bewährten Empfehlungen dienen dazu, Jugendliche dabei zu unterstützen, eine Lehrstelle zu finden, auch wenn der Migrationshintergrund, die Hautfarbe, eine Behinderung oder ein anderer Grund die Suche erschwert.

- Web: www.feel-ok.ch/beruf-jobsuche
- Arbeitsblätter: www.feel-ok.ch/+beruf
- Statistiken: Seite 59
- Kontakt: padlina@radix.ch
- Patronat:
berufsberatung.ch
[ask! - Beratungsdienste für Ausbildung und Beruf Aargau](#)
- Finanzierung: Baugarten Stiftung

Glücksspiel

Etwa 1 von 20 jungen Menschen ist gefährdet, eine Glücksspielsucht zu entwickeln und in der Schuldenfalle zu landen. Mit dem Ziel, Jugendlichen Hintergründe und Gefahren des Glücksspiels aufzuzeigen, hat feel-ok.ch zusammen mit «Sucht Schweiz» und dem «Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte» ein internetbasiertes

Sensibilisierungsprogramm für Jugendliche entwickelt. Selbsttests, Porträts von Jugendlichen und Wissensvermittlung rund ums Glücksspiel regen zur Reflektion an. Links zu Hilfsangeboten, Unterrichtsunterlagen, fertige Lektionen und Arbeitsblätter zum Download ergänzen das Angebot.

- Web: www.feel-ok.ch/gs
- Arbeitsblätter: www.feel-ok.ch/+gs
- Kontakt: padlina@radix.ch
- Patronat Sektion Jugendliche: [Sucht Schweiz](#)
- Finanzierung: AG, BE, BL, BS, LU, OW, NW, SO, UR, ZG, ZH

Themenfilme und Porträts zum Thema «Liebe und Sexualität»

Farsad kennt sich mit Frauen aus, Ivan steht auf Männer, Chiara findet erotische Freundschaften cool und Alba entscheidet sich für das Kind, das sie erwartet. Junge Frauen und Männer im Alter von 16 bis 19 Jahren sprechen erfrischend offen über erste Erfahrungen mit Liebe und Sexualität. Die Kurzfilme bieten eine anregende Gesprächsbasis. Das Begleitmaterial enthält sexualpädagogische Informationen und Lektionsvorschläge für die Arbeit mit Jugendlichen.

Die Filme sind eine Koproduktion von ANNEVOSSFILM und SRFmySCHOOL und neu auch auf feel-ok.ch zugänglich. Interessierten Lehrpersonen, die das Thema mit Jugendlichen vertiefen möchten, empfehlen wir die Broschüre und die 2 DVDs bei hep verlag ag zu bestellen.

- Web: www.feel-ok.ch/liebe-themenfilme
- Didaktische Unterlagen: [Bestellungen](#)
- Statistiken: Seite 71
- Kontakt: padlina@radix.ch
- Patronat: [ANNEVOSSFILM](#)

Transgender

Transmenschen kommen mit einem eindeutig männlichen oder weiblichen Körper zur Welt, sie identifizieren sich aber mit dem anderen Geschlecht. Man schätzt, dass in der Schweiz rund 40'000 Transmenschen leben.

feel-ok.ch hat die Herausforderung wahrgenommen, dieses Thema jugendgerecht und mit der nötigen Sensibilität zu behandeln. Praxisnah und respektvoll informiert feel-ok zum Thema Trans*, erklärt, wer Trans* sind und wo man fundierte Informationen sowie fachliche Unterstützung bei Bedarf bekommt. Die neuen Artikel gehören zum Modul «Sexuelle Identität und Orientierung».

- > Web: www.feel-ok.ch/sex-trans
- > Statistiken: Seite 71
- > Kontakt: padlina@radix.ch
- > Patronat: [ABQ Schulprojekt](#)
- > Kooperation: [Transgender Network](#)

Peer-Beratung «Sexuelle Orientierung» und Identität

Moritz, Alex und Michael sind drei aufgestellte Jungs, die gerne andere Jugendliche per E-Mail oder persönlich beraten, wenn diese unsicher sind, ob sie auf Mädchen oder auf Jungs stehen, Schwierigkeiten mit dem Coming-out oder sonstige Fragen zum Thema «Sexuelle Orientierung und Identität» haben. Die neue Dienstleistung gehört zum Modul «Sexuelle Identität und Orientierung» und ist eine Kooperation mit Du-Bist-Du.ch.

- > Web: www.feel-ok.ch/sex-id
- > Statistiken: Seite 71
- > Kontakt: padlina@radix.ch
- > Patronat: [ABQ Schulprojekt](#)
- > Kooperation: [Du-Bist-Du.ch](#) / [Checkpoint Zürich](#)

Opferberatungsstellen auf feel-ok.ch

Opferberatungsstellen setzen sich für Jugendliche ein, wenn sie körperliche, psychische oder sexuelle Gewalt erleben. Neu werden alle uns bekannten Opferberatungsstellen in der Deutschschweiz in INFO QUEST auf Google Map angezeigt, damit Jugendliche bei Bedarf rasch und unkompliziert Hilfe in ihrer Nähe finden.

- > Web: www.feel-ok.ch/opferberatungsstellen
- > Statistiken: Seite 62
- > Kontakt: padlina@radix.ch
- > Finanzierung: Lotteriefonds Zürich

INFO QUEST

INFO QUEST dient dazu die Bekanntmachung und Nutzung von Projekten, Webangeboten, Beratungsdiensten und didaktischen Unterlagen unserer Partnerorganisationen sowie anderer Institutionen zu fördern.

INFO QUEST wurde im Jahr 2013 lanciert und 2014 weiter ausgebaut.

2014 sind in der Angebotsdatenbank 230 neuen Ressourcen erfasst worden. Darüber hinaus wurde die Technologie rund um INFO QUEST optimiert, so dass Suchabfragen nun erheblich schneller erfolgen (Wartezeit pro Abfrage: Etwa 1 Sekunde anstatt 8 Sekunden wie vorher). Zudem sind neu - wenn immer möglich - Videos integriert, die die Besonderheiten einer Ressource zusätzlich valorisieren.

- Info Quest für Jugendliche: www.feel-ok.ch/infoquest
- Info Quest für Multiplikator/-innen: www.feel-ok.ch/+infoquest
- Statistiken: Seite 77
- Kontakt: padlina@radix.ch / ulrich@radix.ch
- Finanzierung: Verschiedene Gönner

Virtual Stories

«Virtual Stories» ist ein Unterrichtsprojekt zum Umgang mit Gefahren im Internet. Anhand von fremden und eigenen Fallgeschichten werden Jugendliche von anderen Jugendlichen für den Umgang mit digitalen Medien sensibilisiert. 2014 wurde das Projekt «Virtual Stories» mit 5 neuen, von Jugendlichen produzierten, Videos ergänzt, neue didaktische Materialien erarbeitet und das Projekt von der Fachhochschule Nordwestschweiz evaluiert. Die Videos von Virtual Stories werden in der neuen Sektion zum Thema «Medienkompetenz» erscheinen, die im Frühling 2015 auf feel-ok.ch lanciert wird.

- Virtual Stories: www.feel-ok.ch/virtualstories
- Didaktische Unterlagen: www.feel-ok.ch/+medienkompetenz
- Statistiken: Seite 66
- Kontakt: heimgartner@radix.ch
- Partnerschaft:
[Stiftung idee:sport](#)
[Institut für Medien und Schule der Pädagogischen Hochschule Schwyz](#)
- Finanzierung: [Bundesamt für Sozialversicherungen, Nationales Programm Jugend und Medien](#)

Sportverein-Datenbank

Die Sportverein-Datenbank mit Kontaktadressen von über 6'000 Sportvereinen in der Schweiz wurde von feel-ok.ch im Jahr 2005 lanciert und hat Jugendliche dabei unterstützt, den passenden Sportverein in ihrer Nähe zu finden. Diese Dienstleistung war ein einzigartiges Angebot

im Internet und wurde auch von anderen Institutionen, die in der Bewegungsförderung aktiv sind, genutzt oder darauf verwiesen. Nach fast 10 Jahren entsprach die Sportverein-Datenbank inhaltlich und vom Design her allerdings nicht mehr den Erwartungen der heutigen Jugend. Die angewendete Technologie ermöglichte zudem keine effiziente Aktualisierung der Datenbank und liess sich deshalb mit den vorhandenen Ressourcen nicht mehr verwalten. Mit einem innovativen Jugendpartizipationskonzept haben wir in den letzten Jahren versucht, Gelder zu akquirieren um diese Dienstleistung zu modernisieren. Leider konnten wir die nötigen Mittel nicht beschaffen. Aus diesem Grund mussten wir die Sportverein-Datenbank per Ende 2014 mit Bedauern vom Netz nehmen. Die Sektion „Sport“ auf feel-ok.ch ist hingegen weiterhin zugänglich.

➤ Web: www.feel-ok.ch/sport

Gönner

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Gönnern, die im Jahr 2014 die Weiterentwicklung und Aufrechterhaltung von feel-ok.ch unterstützt haben.

Nationale Ämter

- Bundesamt für Gesundheit - Sektion Drogen
- Bundesamt für Sozialversicherungen (Jugendförderungskredit)
- Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung
- Tabakpräventionsfonds

Kantone

- Alkoholzehntel Kanton Aargau
- Alkoholzehntel Kanton Luzern
- Alkoholzehntel Kanton St. Gallen
- Alkoholzehntel Kanton Thurgau
- Amt für Gesundheit und Soziales Kanton Schwyz
- Gesundheitsdepartement Kanton Basel-Stadt
- Gesundheitsförderung Kanton Zürich
- Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern
- Kantonaler Fonds für Suchtprophylaxe und Gesundheitsförderung Schaffhausen

-
- Lotteriefonds Kanton Glarus
 - Lotteriefonds Kanton Zug
 - Lotteriefonds Kanton Uri

Stiftungen

- Anna Maria und Karl Kramer - Stiftung
- Claire Sturzenegger-Jeanfavre Stiftung
- Dietschschweiler Stiftung
- Ernst Göhner Stiftung
- Fondation Sana
- Innovationsfonds Gesundheitsförderung Schweiz
- Marlis und Hans Peter Wüthrich-Mäder-Stiftung
- Prof. Otto Beisheim-Stiftung
- Paul Schiller Stiftung
- Vontobel Stiftung
- Werner H. Spross-Stiftung

Gemeinden

- Allschwil
- Boltigen
- Dällikon
- Engelberg
- Erlenbach
- Gais
- Glattfelden
- Hombrechtikon
- Laax
- Lausen
- Lengwil
- Meilen
- Rapperswil-Jona
- Rüslikon

- Rüti
- Salvenach
- Schlosswil
- Sent
- Siblingen
- Speicher
- Volketswil
- Vordemwald
- Wetzikon
- Wohlen
- Zug

➤ Alle Gönner: Seite 39

➤ Aktuelle Angaben: www.feel-ok.ch/info-netzwerk

Finanzierung von feel-ok.ch

Die vorherigen Seiten verdeutlichen, dass eine breite finanzielle Abstützung erforderlich ist, um interne Lohnkosten, externe Aufträge (u.a. für Inhalte, Programmierung, Design), Sach- und sonstige Infrastrukturkosten eines umfassenden und komplexen Angebots wie feel-ok.ch abzudecken.

Es ist eine erhebliche zeitliche Investition und hohe Kompetenz notwendig, um Mittel auf einer so differenzierten Basis zu akquirieren, ohne die es uns nicht möglich wäre, das geschätzte Webangebot feel-ok.ch in der aktuellen Form zur Verfügung zu stellen. Aus diesem Grund erlauben Sie mir, dass ich als Leiter von feel-ok.ch an dieser Stelle Daniela Heimgartner und Franziska Ulrich explizit für ihre hervorragende Leistung und für den erfreulichen Jahresabschluss danke.

Denn es ist uns - nach einigen schwierigen Jahren - gelungen das Jahr 2014 mit einer Positiv-Bilanz abschliessen zu können und Einnahmen und Ausgaben von feel-ok.ch wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Akquise gehört weiterhin zu unseren Hauptaufgaben. Wir werden deswegen auch in Zukunft auf die wohlwollende Unterstützung unserer Gönner angewiesen sein. Wir stellen jedoch mit Erleichterung fest, dass feel-ok.ch über ein realistisches Finanzierungsmodell verfügt, was bis vor einem Jahr noch unklar war. Dies motiviert uns umso mehr, uns

weiterhin für die Förderung der Gesundheitskompetenz Jugendlicher einzusetzen.

An dieser Stelle möchten wir Ihnen noch einmal ganz herzlich für das entgegengebrachte Vertrauen danken!

> www.feel-ok.ch/spenden

FEEL-OK.AT: HIGHLIGHTS 2014

Das inhaltliche Angebot von feel-ok.at wurde substantiell erweitert. 2014 konnten den Jugendlichen in Österreich 5 neue thematische Sektionen zur Verfügung gestellt werden:

Liebe und Sexualität

Neu haben sie die Möglichkeit sich auf feel-ok.at über Veränderungen im Körper zu informieren. Weitere interessante Informationen finden sich auch in den Kapiteln «Der weibliche Körper und die Lust» sowie «der männliche Körper und die Lust». Sexuell übertragbare Krankheiten werden ebenso behandelt wie Verhütungsmethoden, das Führen einer Liebesbeziehung und der Umgang mit Sexualität. Auch Fragen wie «Was ist Pornografie?», «Ist Prostitution legal?», «Was tun bei sexuellen Übergriffen?» werden in diesem neuen Programm beantwortet, das im Jahr 2014 lanciert wurde.

- > Web: www.feel-ok.at/sex
- > Arbeitsblätter: www.feel-ok.at/+sex
- > Statistiken: Seite 71
- > Kontakt: Christina.Kelz@styriavitalis.at
- > Patronat:
 - [AIDS-Hilfe Steiermark](#)
 - [Frauengesundheitszentrum Graz](#)
 - [FRAUENSERVICE Graz](#)
 - [HAZISSA - Verein gegen sexualisierte Gewalt](#)
 - [I\(i\)ebenslust](#)
 - [Verein für Männer- und Geschlechterthemen Steiermark](#)

Stress

Was ist Stress? Wie gross ist das Risiko bei Problemen und Konflikten Stress zu haben? Mit welchen Auswirkungen? Jugendliche in Österreich finden mittels kurzen Tests, Tipps und Übungen eine persönliche Antwort auf diese und weitere Fragen. Auch soziale Probleme, die zu Stress und Schlafproblemen führen, wie Konflikte in der Schule und in der Familie, werden in dieser Sektion thematisiert und können mit feel-ok.at vertieft werden.

- > Web: www.feel-ok.at/stress
- > Arbeitsblätter: www.feel-ok.at/+stress
- > Statistiken: Seite 74
- > Kontakt: Christina.Kelz@styriavitalis.at
- > Patronat: [GIVE Servicestelle für Gesundheitsbildung](#)

Beruf

Mit dem Berufsentscheidungstest finden Jugendliche heraus, welche beruflichen Tätigkeiten zu ihren Interessen und Stärken passen.

«Wie finde ich zudem eine Lehrstelle?», «Wie gehe ich mit Absagen um?», «Was tun, wenn es in der Lehre nicht rund läuft?», «Was sind meine beruflichen Rechte und Pflichten?», «Wo finde ich bei Problemen Hilfe?» - Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten Jugendliche im neuen Programm zum Thema Beruf auf feel-ok.at.

- > Web: www.feel-ok.at/beruf
- > Arbeitsblatt: www.feel-ok.at/+beruf
- > Statistiken: Seite 59
- > Kontakt: Christina.Kelz@styriavitalis.at
- > Patronat:
[Arbeiterkammer Steiermark - Abteilung Lehrlings- und Jugendschutz](#)

Gewalt

«Wie reagieren, wenn jemand vor den eigenen Augen angegriffen oder ausgegrenzt wird?», «Wie kann man sich wehren, wenn man Opfer von Mobbing oder körperlicher Gewalt ist?», «Wie können gewaltgefährdete Jugendliche aus der Gewaltspirale rauskommen? »

Egal, ob man Opfer, Täter/-in oder Beobachter/-in von Gewalttaten ist, feel-ok.at bietet für alle neue Empfehlungen für die Gestaltung eines möglichst gewaltfreien Lebens an.

Arbeitsblätter unterstützen Lehrpersonen dabei das Thema Gewalt in seinen verschiedenen Facetten mit unterschiedlichen Methoden zu behandeln. Manche Arbeitsblätter lassen sich ohne Computerraum verwenden, manche sind für eine individuelle, andere für eine Gruppenarbeit konzipiert.

- > Web: www.feel-ok.at/gewalt
- > Arbeitsblätter: www.feel-ok.at/+gewalt
- > Statistiken: Seite 62
- > Kontakt: Christina.Kelz@styriavitalis.at
- > Patronat: [Friedensbüro Graz](#)

Sport

Mit dem Sportarten-Kompass erfahren Jugendliche, welche Sportarten aufgrund ihres persönlichen Profils für sie besonders geeignet sind. Mit dem Bewegungstest finden sie heraus, ob sie körperlich genügend aktiv sind. Auf feel-ok.at erfahren die jungen Besucher/-innen aus Österreich, welche Vorteile ein aktiver Bewegungsstil mit sich bringt und wie man

dazu kommt. Mit Dartfit und «Tanze mit Fit4Austria» werden spielerisch Muskeln, Kreislauf, Knochen, Beweglichkeit und Geschicklichkeit trainiert.

- Web: www.feel-ok.at/sport
- Arbeitsblätter: www.feel-ok.at/+sport
- Statistiken: Seite 73
- Kontakt: Christina.Kelz@styriavitalis.at
- Patronat: [Fit Sport Austria GmbH](#)

Fördergeber

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Gönnern, die im Jahr 2014 die Weiterentwicklung und Aufrechterhaltung von feel-ok.at ermöglicht haben:

- [Fonds Gesundes Österreich](#)
- [Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur](#)
- [Das Land Steiermark - Abt. Gesundheit](#)
- [Das Land Steiermark - Jugend](#)
- [Hauptverband der Sozialversicherungsträger](#)

FEELOK.DE: HIGHLIGHTS 2014

Mitte 2010 hat der Baden-Württembergische Landesverband für Prävention und Rehabilitation (bwlv) die Trägerschaft von feelok.de übernommen, mit der Aufgabe die Inhalte von feel-ok.ch für das deutsche Zielpublikum anzupassen.

Im Oktober 2011 konnte die neue Webplattform www.feelok.de mit den Themen «Rauchen» und «Selbstvertrauen» mit angepassten Inhalten lanciert werden. Leider fehlten in den kommenden Jahren personelle und finanzielle Ressourcen für eine Vorantreibung von feelok.de, sodass der bwlv im Jahr 2014 einen Grundsatzentscheid treffen musste.

Wir sind sehr erfreut, dass sich die deutsche Trägerschaft nun für einen weiteren Ausbau von feelok.de und deren Bekanntmachung entschieden und hierzu die nötigen Massnahmen getroffen hat.

Ende 2014 hat die Gesundheitspädagogin Stephanie Stalter das feelok.de-Team vervollständigt. Sie wird zusammen mit Sabine Lang die deutsche Website mit den Themen «Cannabis», «Alkohol», «Gewicht/Esstörungen» und «Medienkompetenz» erweitern.

Bereits hat ein erstes Treffen in Zürich stattgefunden, an dem u.a. diskutiert wurde, wie die bestehenden Inhalte optimal für eine andere feel-ok-Webplattform angepasst werden können.

Auf die Fortsetzung der spannenden Zusammenarbeit und auf dem Austausch mit dem feelok.de-Team freuen wir uns sehr. An dieser Stelle heisse ich Frau Stalter im Team herzlich willkommen!

AUSBLICK 2015 FEEL-OK.CH

feel-ok Version 9

Wie aus den vorangegangenen Kapiteln ersichtlich, ist feel-ok inhaltlich weiter gewachsen... und auch im Jahr 2015 kommen neue Themen und Tools dazu.

Dabei stellt sich die Frage, wie platziert man diese neuen Ressourcen optimal auf der Website, dass sie gefunden und genutzt werden. Unsere Antwort darauf ist das Re-Design von feel-ok.ch, das voraussichtlich im März 2015 lanciert wird.

Lehrpersonen und anderen Multiplikator/-innen sichern wir zu, dass alle Verlinkungen zu feel-ok.ch, alle Arbeitsblätter, Links in Flyern und in anderen Unterlagen unverändert bleiben und mit dem neuen feel-ok weiterhin einwandfrei funktionieren.

Mit der vereinfachten Navigation auf feel-ok.ch, feel-ok.at und feelok.de hoffen wir eine Lösung umgesetzt zu haben, die Lehrpersonen und Multiplikator/-innen auch die nächsten Jahre dabei unterstützt, mit geringem Aufwand und auf effektive Weise die Gesundheitskompetenz Jugendlicher zu fördern.

➤ Kontakt: padlina@radix.ch

Kantonale Versionen

Mittels eigener Webadressen wie «zh-feel-ok.ch» oder «sg-feel-ok.ch» können kantonale Partner in Zukunft die jungen Besucher/-innen auf eigene Dienstleistungen, wie lokale Projekte, Beratungsstellen, Themen und Informationsmaterialien aufmerksam machen.

In den kantonalen Versionen werden auch sämtliche Angebote und Themen der umfassenden Schweizer Website «www.feel-ok.ch» abrufbar sein.

Damit können Kantone eine attraktive und jugendgerechte Gesundheits-Plattform mit feel-ok.ch und regionalen Inhalten anbieten, mit dem Ziel die Ressourcen Jugendlicher in Gemeinden und in Schulen optimal zu fördern.

An diesem Netzwerkprojekt sind die Kantone Zürich, St. Gallen, Thurgau, Zug und Solothurn beteiligt. Die Koordination liegt bei RADIX.

Der definitive Realisierungsentscheid des Projekts wird im Frühling 2015 gefällt. Die Onlinestellung ist für 2016 geplant.

Das Projekt wird von Gesundheitsförderung Schweiz sowie von den teilnehmenden Kantonen finanziell ermöglicht.

➤ Kontakt: padlina@radix.ch

Medienkompetenz

Die neue Sektion zum Thema Medienkompetenz wird im Frühling 2015 aufgeschaltet. Geplant sind vorerst die Module «Internet auf einen Blick», «Sex im Netz», «der Suchprofi», «Wahrheit oder Lüge», «Sicherheit», «Virtual Stories» und «Cybermobbing». In einer späteren Phase wird die Sektion voraussichtlich mit den Themen «Onlinesucht» und «Kauf im Internet» ergänzt.

Jugendlichen und Lehrpersonen wird somit eine spannende Palette an Informationen und Werkzeugen zur Verfügung stehen, um die Medienkompetenz der Zielgruppe zu fördern. Die Entwicklungsarbeit wird von der Ernst Göhner Stiftung finanziert.

➤ Kontakt: padlina@radix.ch

Thema Rauchen

Das tabakpräventive Angebot auf feel-ok.ch ist seit Jahren - nach der Sektion zum Thema «Liebe und Sexualität» - die am meisten genutzte Intervention unserer Webplattform.

Wir freuen uns sehr, dass der Tabakpräventionsfonds entschieden hat, unsere Arbeit für die Rauchprävention weiterhin zu unterstützen. Mit der neuen Finanzierung werden die kommenden drei Jahre die Inhalte der rund 350 tabakspezifischen Artikel und der anderen Dienstleistungen, wie INFO QUEST aktuell bleiben, neue tabakbezogene Themen in die Plattform integriert und die Kommunikationsarbeit für die Förderung der Nutzung des Rauchprogramms fortgesetzt.

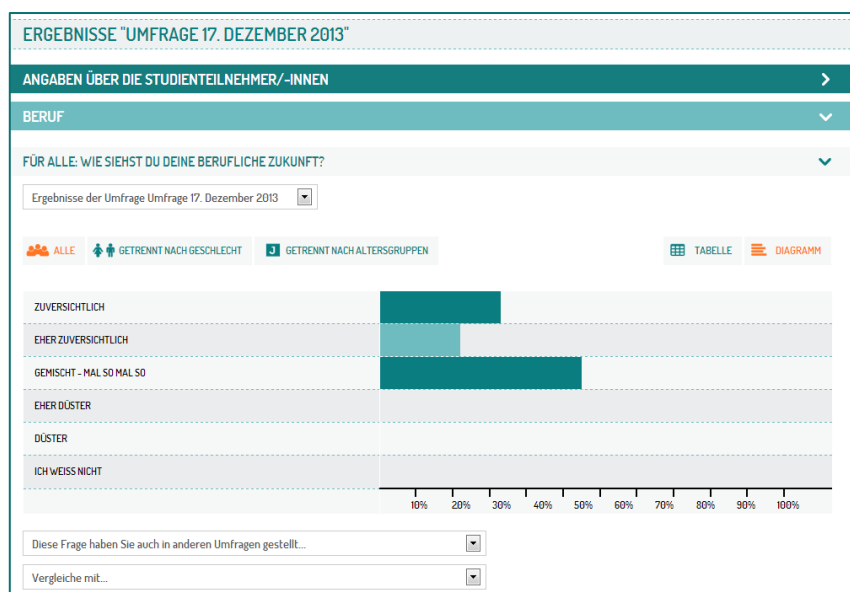
➤ Kontakt: padlina@radix.ch

SPRINT

Schulen können mit SPRINT in wenigen Minuten ohne Programmierungkenntnisse Internet-Fragebögen für eine auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnittene themenspezifische Datenerhebung vorbereiten, die Befragung u.a. in Schulklassen oder sonst irgendwo mit einem Smartphone/Tablet/Computer in wenigen Minuten durchführen und so herausfinden, wie häufig bestimmte Verhalten oder Probleme bei Jugendlichen in der eigenen Schule oder im ausgewählten Setting vorkommen.

Das Ziel besteht darin, Schulen mit SPRINT zu unterstützen - und bei Bedarf - zu motivieren, aufgrund von Fakten, präventive oder frühinterventive Massnahmen einzuleiten.

Die Verknüpfung mit INFO QUEST unterstützt Multiplikator/-innen die passende Intervention auszuwählen, falls man mit SPRINT ein problematisches Verhalten identifiziert hat.



Die Ergebnissseite von SPRINT nach der Datenerhebung

SPRINT kann schon jetzt auf www.feel-ok.ch/sprint genutzt werden. Offiziell wird die neue Dienstleistung jedoch im Frühling 2015 für alle zugänglich sein.

In einer ersten Phase werden für die Generierung einer Umfrage Items zu 5 Themen zur Verfügung stehen, nämlich «Alkohol», «Beruf», «Gesundheit/Wohlbefinden», «Rauchen» und «Stress». Bis Jahr 2016 werden anschliessend laufend Items zu weiteren Themen in SPRINT integriert.

Die Entwicklung von SPRINT wurde vom Bundesamt für Gesundheit - Sektion Drogen, vom Tabakpräventionsfonds und vom Nationalen Programm Alkohol finanziert. Die inhaltliche Erweiterung und Bekanntmachung von SPRINT wird von der Prof. Otto Beisheim-Stiftung ermöglicht.

> Kontakt: padlina@radix.ch

Der neue BMI-Rechner

Es gibt unzählige BMI-Rechner im Internet:

- Fast alle richten sich jedoch ausschliesslich an Erwachsene (um den BMI für sich selbst oder für ihre Kinder zu berechnen),
- geben undifferenzierte Rückmeldungen (sie berücksichtigen zum Beispiel nicht, dass der BMI-Wert für Personen mit einem muskulösen trainierten Körper kein zuverlässiger Indikator für die Einordnung des Körpergewichts ist),
- ignorieren häufig Grenzfälle und generieren dabei nicht ganz zutreffende positive Rückmeldungen (Beispiel: ein 18-Jähriger mit einem BMI von 18.7 ist zwar noch in der Norm, er ist trotzdem sehr dünn und sollte nicht noch weiter abnehmen. Stattdessen melden die BMI-Rechner meistens zurück: «Gut! Weiter so!»)
- und sind für Jugendliche unattraktiv, da zu textlastig und ohne graphische Elemente.

Der neue BMI-Rechner auf feel-ok.ch bietet eine alternative Lösung und unterstützt die jungen Nutzer/-innen in einer geeigneten Sprache dabei, mit einem jugendnahen Erscheinungsbild und einer sinnvollen differenzierten Rückmeldung herauszufinden, ob ihr Körpergewicht im Normbereich liegt oder ob eine Gewichtszunahme bzw. -abnahme empfehlenswert ist.

Der neue BMI-Rechner wird in Zusammenarbeit mit anerkannten Fachinstitutionen entwickelt. Dazu gehört in erster Linie der «Schweizerische Fachverband Adipositas im Kindes und Jugendalter AKJ».

Das Projekt wird von verschiedenen Kantonen und von der «Gesundheitsförderung des Kantons Zürich (Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention)» finanziell ermöglicht.

Der neue BMI-Rechner auf feel-ok.ch erscheint bis spätestens Sommer 2015.

➤ Kontakt: padlina@radix.ch

Das neue Spiel der Lebensmittelpyramide

Smartphones und Tablets werden immer häufiger von Jugendlichen genutzt und ersetzen zum Teil herkömmliche Computer und Laptops. Auch der Prozentsatz der jungen Menschen, der feel-ok.ch mit einem Smartphone und Tablets nutzt, hat in den letzten Jahren erheblich zugenommen.

Das heutige Spiel der Lebensmittelpyramide läuft nicht mit mobilen Geräten, was eine verpasste Chance darstellt, Jugendliche durch diesen modernen Kommunikationsweg zu erreichen.

Das neue Projekt dient dazu die Programmierung und Neugestaltung des Spiels der Lebensmittelpyramide für die Nutzung mit Smartphone/Tablets fit zu machen. Parallel dazu nehmen wir die Gelegenheit wahr, die Interaktivität und das Erscheinungsbild des Spiels zu modernisieren (das Spiel ist 10 Jahre alt!), so dass es den Bedürfnissen und Erwartungen heutiger Jugendlichen gerecht wird.

Bewusst wird die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE bei der Entwicklung des neuen Spiels der Lebensmittelpyramide beteiligt, so dass die Version für Erwachsene auf der Website der SGE und die Version für Jugendliche auf feel-ok.ch inhaltlich vergleichbare Ergebnisse liefern.

Das Projekt wird von verschiedenen Kantonen und von der «Gesundheitsförderung des Kantons Zürich (Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention)» finanziell ermöglicht.

Das neue Spiel der Lebensmittelpyramide auf feel-ok.ch erscheint bis spätestens Sommer 2015.

➤ Kontakt: padlina@radix.ch

JUGENDRATGEBER

Erfahrungen und Überlegungen Jugendlicher sind eine wichtige Inspirationsquelle für Gleichaltrige, um eigene Schwierigkeiten zu bewältigen und Fragen zu beantworten.

Jugendliche als Autor/-innen zu beteiligen, ohne sie zu überfordern und zu stigmatisieren, um ihnen die Chance zu geben, mit ihren Gedanken, Vorstellungen und Lösungsansätzen am inhaltlichen Angebot von feel-ok.ch mitzuwirken, ist das Ziel des JUGENDRATGEBERS, dem dritten Jugendpartizipationsprojekt von feel-ok.ch.

Die Grundidee des JUGENDRATGEBERS ist einfach: Jugendliche formulieren eine Frage zu einem Problem, das sie beschäftigt, eine andere Jugend-Gruppe verfasst dazu eine Antwort und die dritte bewertet die Ratschläge. Nur von Jugendlichen genehmigte Ratschläge werden veröffentlicht. Die lokale Jugendberatungsstelle leistet Hilfe, falls während des Projekts eine professionelle Unterstützung erforderlich wird. Die Grundidee des JUGENDRATGEBERS ist einfach: Wenn man sich aber mit den verschiedenen Facetten dieses

Jugendpartizipationsprojektes auseinandersetzt, wird seine hohe Komplexität ersichtlich.

Nachdem die Pilotphase erfolgreich abgeschlossen werden konnte, suchen wir eine geeignete Finanzierung, um feel-ok.ch mit der Funktionalität des JUGENDRATGEBERS zu erweitern und erste Jugendbeiträge in die Webplattform zu integrieren.

Es ist noch nicht bekannt, wann der JUGENDRATGEBER das Angebot auf feel-ok.ch ergänzen wird.

- Vorschau⁵: www.feelv6.ch/jugendratgeber/startseite.htm
- Kontakt: padlina@radix.ch

Austauschplattform

RADIX arbeitet mit der Stiftung Schulungs- und Wohnheime Rossfeld Bern an einer Austauschplattform, die sich sowohl an Jugendliche/ junge Erwachsene mit, wie auch ohne, Behinderung richtet. Die Austauschplattform wird von jungen kaufmännischen Angestellten der Berufsschule Rossfeld betreut. Diese innovative Lösung bietet Jugendlichen mit Behinderung einerseits eine sinngebende, spannende Aufgabe, andererseits garantiert ihr Einbezug, dass das neue Angebot auch andere Jugendlichen mit Behinderung anspricht. Da sich die Dienstleistung an alle Jugendliche richtet, ist nicht nur eine Stigmatisierung ausgeschlossen, auch bietet das Forum und der Chatroom eine Plattform, auf der Jugendliche mit und ohne Behinderung auf einfache Art und Weise miteinander in Kontakt treten können. Die Konzeptualisierungsphase der Austauschplattform wurde vom Eidgenössischen Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen EBGB und einer privaten Stiftung finanziert. Sie ist abgeschlossen.

Die Projektrealisierung wird wieder durch das EBGB und neu durch das BSV (Jugendförderungskredit) sowie von der Werner H. Spross-Stiftung mitfinanziert.

- Kontakt: heimgartner@radix.ch

⁵ Die Fragen, Antworten und Bewertungen auf www.feelv6.ch/jugendratgeber/startseite.htm wurden im Rahmen der Pilotphase erhoben und sie sind echt. Die Vorschau hat jedoch nur eine beschränkte Funktionalität.

Eltern

Ein wesentlicher Faktor, der die Gesundheit, wie auch die Bildung und Integration, von Jugendlichen beeinflusst, ist nicht oder nur beschränkt durch sie selber zu beeinflussen: die Eltern. RADIX plant deshalb auf feel-ok.ch eine eigenständige, umfassende Sektion für Eltern von Jugendlichen anzubieten mit dem Ziel, Eltern in ihren Elternkompetenzen zu fördern.

Eine erste Finanzierung für die Entwicklung der Thematik «psychische Störungen» wurde von Gesundheitsförderung Schweiz und von der Paul Schiller Stiftung geleistet. Erste Inhalte für Eltern auf feel-ok.ch erscheinen Anfang 2016.

- Kontakt: heimgartner@radix.ch

Kommunikation

Mit der Aufschaltung der neuen Inhalte zu Glücksspiel steht ab März 2015 die entsprechende Pocketcard, zum Auflegen oder Abgeben, zur Verfügung.

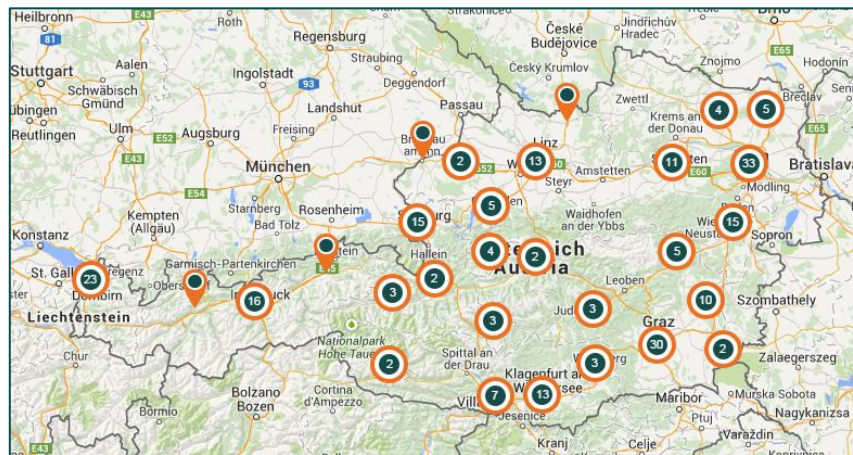
Neben der Entwicklung eines neuen feel-ok.ch-Gesamtflyers werden 2015 verschiedene projektspezifische Kommunikationsmassnahmen umgesetzt. Der feel-ok -Newsletter wird hierzu laufend berichten.

- Kontakt: ulrich@radix.ch
- Bestellung: www.feel-ok.ch/+materialbestellung
- Newsletter: www.feel-ok.ch/+rundbrief

AUSBLICK 2015 FEEL-OK.AT

INFO-QUEST auf feel-ok.at

2015 erscheint das neue INFO QUEST mit Adressen von Beratungsstellen, Projekten, Freizeitangeboten und Info-Materialien auf feel-ok.at. Beschrieben werden dabei Ressourcen, die Jugendliche und Multiplikator/-innen aus Österreich nutzen können, falls sie bei Problemen Unterstützung brauchen oder Ideen umsetzen möchten.



Das Projekt wird von Styria vitalis mit Finanzierung des Hauptverbandes der Sozialversicherungsträger realisiert.

➤ Kontakt: Christina.Kelz@styriavitalis.at

Entwicklung Sektion PädagogInnen- Gesundheit

feel-ok.at entwickelt im Jahr 2015 das erste Programm für PädagogInnen zum Thema Klassenmanagement. Sie erfahren dabei wie man als LehrerIn seine Klasse bestmöglich im Griff hat und wie man mit Problemen umgehen kann. Die Inhalte dafür werden vom LehrerInnenberatungszentrum Steiermark in Zusammenarbeit mit Styria vitalis entwickelt. Das Projekt wird vom Hauptverband der Sozialversicherungsträger finanziert.

TRÄGERSCHAFTEN

Die Trägerschaften sind für die Sicherstellung des Qualitätssicherungskonzeptes, für die Koordination des Netzwerkes, für das kohärente Auftreten und für die wissenschaftliche Fundierung der «feel-ok»-Plattform zuständig.



www.feel-ok.ch

Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX

Oliver Padlina



Gesundheit für die Steiermark!

www.feel-ok.at

Styria vitalis

Christina Kelz



www.feelok.de

Baden-Württembergischer Landesverband für Prävention
und Rehabilitation

Stephanie Stalter

NETZWERK FEEL-OK.CH

Folgende Institutionen ermöglichen mit ihren fachlichen oder finanziellen Beiträgen sowie mit ihrer Unterstützung die Realisierung und Bekanntmachung der Web-Plattform «feel-ok.ch» in der Schweiz.

An dieser Stelle danken wir allen beteiligten Institutionen und Kontaktpersonen ganz herzlich für ihr Engagement, ihre Professionalität und die Zusammenarbeit.

Details: www.feel-ok.ch/info-netzwerk

Patronat

Patronatsinstitutionen sind für die Inhalte auf feel-ok.ch verantwortlich und stellen sicher, dass sie aktuell und korrekt sind. Für welche Module eine Institution zuständig ist, ist ab S. 58 ersichtlich.



www.feel-ok.ch/alkohol

Sucht Schweiz

Nadia Rimann

Details » S.58



www.feel-ok.ch/beruf

Berufsberatung.ch - ask!

Regula Zellweger

Details » S.59



www.feel-ok.ch/sport

Bundesamt für Sport (Leistungssport · J+S)

Urs Mäder, Alain Dössegger

Details » S.73



www.feel-ok.ch/cannabis

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung

Kanton Zürich

Vigeli Venzin

Details » S.60



www.feel-ok.ch/essen | Ernährung

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Stéphanie Hochstrasser

Details » S.61

F&F www.feel-ok.ch/+FF | Früherkennung und Frühintervention
RADIX (Martin Neuenschwander)
sgier beratungsbildung (Silvio Sgier)
Details » S.76



www.feel-ok.ch/gewalt
Berner Gesundheit
(Bis Ende 2014: Andreas Kohli / Ab 2015: Cornelia Werner)
Fachhochschule Nordwestschweiz (Olivier Steiner)
IK-S - Verein für Intervention + Kompetenz im Sozialbereich (Christian Platz)
Verein Lilli (Annette Bischof-Campbell)
National Coalition Building Institute NCBI (Andi Geu)
PFADE, Universität Zürich (Rahel Jünger)
Schweizerisches Institut für Gewaltprävention (Thomas Richter)
Schweizerisches Institut für Gewaltein-schätzung (Lothar Janssen)
Schweizerische Kriminalprävention (Martin Boess)
ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung (Haennes Kunz)
zischtig.ch (Claudia Gada)
Finanzierung: Lotteriefonds des Kantons Zürich
Details » S.62



www.feel-ok.ch/gewicht | Körpergewicht und Essstörungen
Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES (Annette Bischof-Campbell)
«cool and clean» / Swiss Olympic (Adrian Von Allmen)
Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah (Brigitte Rychen)
Mühlemann Nutrition (Pascale Mühlemann)
Schweizerischer Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter
(Bettina Isenschmid)
Finanzierung: Fondation Sana
Details » S.64



www.feel-ok.ch/gs | Glücksspielsucht
Sucht Schweiz (Nadia Rimann)
Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltens-süchte (Christian Ingold)



www.feel-ok.ch/rauchen

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention (Thomas Beutler)

Berner Gesundheit (Martina Buchli)

«cool and clean» / Swiss Olympic (Adrian Von Allmen)

Lungenliga beider Basel (vakant)

Sucht Schweiz (Nadia Rimann)

Züri Rauchfrei (Christian Schwendimann)

Finanzierung: Tabakpräventionsfonds

Finanzierung: Krebsliga Zürich

Details » S.67



www.feel-ok.ch/sex | Liebe und Sexualität

ABQ Schulprojekt (Marianne Kauer)

Verein Lilli (Annette Bischof-Campbell)

Sexualpädagogik der Stiftung Berner Gesundheit

(Bis Ende 2014: Renate Krähenbühl / Ab 2015: Sarah Reist)

Details » S.71



www.feel-ok.ch/sv | Selbstvertrauen und Selbstwert

PFADE, Universität Zürich (Rahel Jünger)

RADIX (Oliver Padlina)

Details » S.70



www.feel-ok.ch/stress

RADIX

Oliver Padlina

Details » S.74



www.feel-ok.ch/suizid | Suizidalität

Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich

Klinik für Soziale Psychiatrie und Allgemeinpsychiatrie ZH West - PUK

Zürich

Mariann Ring

Details » S.75

Gönner

Unsere Gönner finanzieren feel-ok.ch als Ganzes, bestimmte Projekte oder deren Bekanntmachung. Sortiert nach «Hauptgönner» (Beiträge über CHF 200'000.--), «Stiftungen», «Kantonale Stellen», «Gemeinde» und «Bund» werden alle Gönner seit 1999 bis heute aufgelistet. Mehr Details finden Sie unter www.feel-ok.ch/info-netzwerk

Hauptgönner (> CHF 200'000.--)

1. Bundesamt für Sozialversicherungen (Jugendförderungskredit)⁶
2. Bundesamt für Sport⁷
3. Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen (EBGB)⁸
4. Lotteriefonds des Kantons Zürich⁹
5. Krebsliga Zürich¹⁰
6. Tabakpräventionsfonds¹¹

Stiftungen

1. Anna Maria und Karl Kramer - Stiftung¹²
2. Baugartenstiftung¹³
3. Claire Sturzenegger - Jeanfavre Stiftung¹⁴
4. Credit Suisse Foundation
5. Dietschweiler Stiftung
6. Ernst Göhner Stiftung¹⁵
7. Fondation Sana¹⁶
8. Gesundheitsförderung Schweiz¹⁷
9. Grütli Stiftung Zürich¹⁸
10. Hans und Walter Brühlmann-Stiftung¹⁹
11. Marlis und Hans Peter Wüthrich-Mäder-Stiftung
12. Migros Kulturprozent²⁰

⁶ Entwicklung Austauschplattform für Jugendliche (mit und ohne Behinderung)

⁷ Finanzierung «Sport- und Bewegungsförderung» | www.feel-ok.ch/sport

⁸ Finanzierung «Barrierefreiheit» und «Austauschplattform» für Jugendliche mit Behinderung

⁹ Finanzierung «Gewaltprävention» | www.feel-ok.ch/gewalt

¹⁰ Finanzierung «Rauchprävention» | www.feel-ok.ch/rauchen

¹¹ Finanzierung «Rauchprävention» | www.feel-ok.ch/rauchen

¹² Finanzierung [Virtual Stories](#)

¹³ Finanzierung «Jobsuche: Du kannst!» (www.feel-ok.ch/beruf-jobsuche) und «Info Quest» | www.feel-ok.ch/infoquest

¹⁴ Auf Wunsch: Erwähnung nur im Jahresbericht und nicht Online

¹⁵ Finanzierung «Medienkompetenz»

¹⁶ Finanzierung «Prävention von Essstörungen» | www.feel-ok.ch/gewicht und «Info Quest» | www.feel-ok.ch/infoquest

¹⁷ Finanzierung Kantonale Version von feel-ok.ch und Sektion Eltern

¹⁸ Finanzierung Implementierung feel-ok.ch

¹⁹ Finanzierung «Sektion Ernährung» | www.feel-ok.ch/essen

-
13. Prof. Otto Beisheim-Stiftung²¹
 14. Rahn Stiftung²²
 15. Stiftung Grünau²³
 16. Vontobel-Stiftung
 17. Werner H. Spross-Stiftung²⁴

Kantonale Stellen²⁵

1. Alkoholzehntel Kanton Aargau
2. Alkoholzehntel Kanton Luzern
3. Alkoholzehntel Kanton St. Gallen
4. Alkoholzehntel Kanton Thurgau
5. Amt für Gesundheit des Kantons Appenzell Ausserrhoden
6. Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St. Gallen
7. Amt für Gesundheit und Soziales des Kantons Schwyz
8. Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
9. Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern
10. Gesundheitsförderung des Kantons Zürich²⁶
11. Graubündner Kantonalbank
12. Kantonaler Fonds für Suchtprophylaxe und Gesundheitsförderung Schaffhausen
13. Lotteriefonds Kanton Appenzell Ausserrhoden
14. Lotteriefonds Kanton Baselland
15. Lotteriefonds Kanton Bern
16. Lotteriefonds Kanton Glarus
17. Lotteriefonds Kanton Schwyz
18. Lotteriefonds Kanton Solothurn
19. Lotteriefonds Kanton Thurgau
20. Lotteriefonds Kanton Zug
21. Lotteriefonds Kanton Uri
22. Swisslos-Fonds Kanton Basel-Stadt
23. Swisslos Kanton Aargau
24. Swisslos Kanton St. Gallen

²⁰ Finanzierung «Förderung des Selbstvertrauens» (www.feel-ok.ch/sv) - «ein ausgewogenes Körpergewicht» (www.feel-ok.ch/gewicht) und [Virtual Stories](#)

²¹ Finanzierung «Sportförderung» | www.feel-ok.ch/sport und [SPRINT](#)

²² Finanzierung «Re-Launch feel-ok.ch»

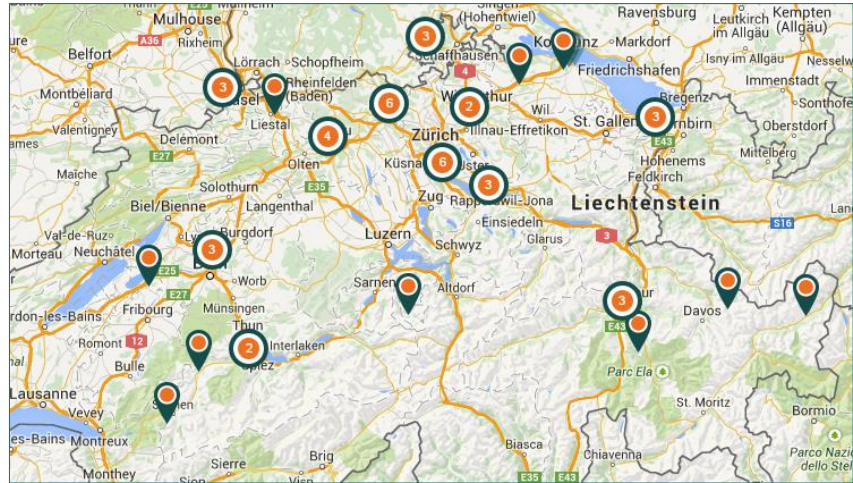
²³ Finanzierung «Lehrstellensuche in 14 Sprachen» | www.feel-ok.ch/beruf-fremdsprachen

²⁴ Virtueller Raum für Integrations-, Gesundheits- und Bildungsfragen

²⁵ Finanzierung «Kantonale Implementierung»

²⁶ Hauptfinanzierung: BMI-Rechner und Spiel der Lebensmittelpyramide

Gemeinden



1. Aarau AG
2. Allschwil BL
3. Boltigen BE
4. Dällikon ZH
5. Ehrendingen AG
6. Engelberg OW
7. Erlenbach ZH
8. Felben-Wellhausen TG
9. Felsberg GR
10. Flims GR
11. Gais AR
12. Gächlingen SH
13. Glattfelden ZH
14. Hombrechtikon ZH
15. Hunzenschwil AG
16. Klosters-Serneus GR
17. Laax GR
18. Lausen BL
19. Lengwil TG
20. Löhningen SH
21. Meilen ZH
22. Moosseedorf BE
23. Muhen AG
24. Otelfingen ZH
25. Pratteln BL
26. Rapperswil-Jona SG
27. Reinach BL
28. Remetschwil AG

-
29. Rüslikon ZH
 30. Rüti ZH
 31. Saanen BE
 32. Salvenach FR
 33. Schlosswil BE
 34. Sent GR
 35. Siblingen SH
 36. Speicher AR
 37. Spiez BE
 38. Steinmaur ZH
 39. St. Margrethen SG
 40. Thun BE
 41. Vaz/Obervaz GR
 42. Volketswil ZH
 43. Vordemwald AG
 44. Wetzikon ZH
 45. Wildberg ZH
 46. Winterthur ZH
 47. Wohlen BE
 48. Zug ZG

Bund

1. bildung+gesundheit Netzwerk Schweiz
2. Bundesamt für Gesundheit - Nationales Programm Alkohol²⁷
3. Bundesamt für Gesundheit - Sektion Drogen²⁸
4. Bundesamt für Sozialversicherungen, Nationales Programm Jugend und Medien²⁹

Kooperation

Kooperationspartner überprüfen die Inhalte der Patronatsinstitutionen und regen Verbesserungen an. Sie unterstützen aber auch das feel-ok.ch-Team dabei, aufgrund konkreter Bedürfnisse, neue Inhalte und Dienstleistungen für die Erweiterung der Web-Plattform zu identifizieren.

Beruf

1. Stadt Zürich - Laufbahnzentrum
2. ask! - Beratungsdienste für Ausbildung und Beruf Aargau
3. Berufswahltagbuch (Schulverlag)

²⁷ Finanzierung «SPRINT» | www.feel-ok.ch/sprint

²⁸ Finanzierung «Früherkennung und Frühintervention» | www.feel-ok.ch/+FF

²⁹ Finanzierung «VIRTUAL STORIES» | www.feel-ok.ch/virtualstories

Eltern

1. Elternbildung CH
2. Elternnotruf
3. Fachstelle Elternbildung Kanton Zürich
4. Geschäftsstelle Femmes-Tische Schweiz
5. IKS - Schweizerische Stiftung und Institut zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
6. Stiftung Kinderschutz Schweiz
7. Universität Freiburg - Institut für Familienforschung und -beratung

Früherkennung und Frühintervention

1. Beratung und Bildung Coach/Supervisor & Organisationsberater bso
2. Beratungs- und Präventionsstelle der Schule Hombrechtikon
3. Bundesamt für Gesundheit
4. Dachverband offene Kinder- und Jugendarbeit Schweiz
5. Fachverband Sucht
6. Firm-IN
7. Hochschule für Soziale Arbeit FHNW, Institut Sozialplanung und Stadtentwicklung
8. Pädagogische Hochschule FHNW, Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention
9. Regionale Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
10. Samowar, Suchtprävention, Meilen
11. Schule Sarnen
12. Sucht Schweiz

Gewaltprävention

1. Amt für soziale Sicherheit / Fachbereich Opfer-Gewalt-Sucht Solothurn
2. Bildungsdirektion Kanton Zürich
3. CEVI Entfelden
4. Fachstelle für Gewaltprävention / Schul- und Sportdepartement der Stadt Zürich
5. Fachstelle für Gewaltprävention der Schul- und Sportdepartementes, Leitung Interventionen
6. Fachstelle Gewaltprävention Zürcher Oberland
7. Fachstelle Suchtprävention des Mittelschul- und Berufsbildungsamtes Kanton Zürich
8. IFSA Institut für Soziale Arbeit / FHS St. Gallen
9. Institut für Erziehungswissenschaft Universität Zürich
10. Institut für Soziologie der Universität Basel
11. Institut Psychologie & Bedrohungsmanagement (I:P:Bm) sowie Institut für deliktbezogene Täterarbeit (IDT)
12. IST Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt

-
13. Kantonspolizei Zürich / Kriminalpolizei/Spezialabteilung 2 / Chef Jugenddienst
 14. Kinderschutz Schweiz
 15. Limita, Fachstelle zur Prävention sexueller Ausbeutung, Zürich
 16. mira, Fachstellen zur Prävention sexueller Ausbeutung im Freizeitbereich
 17. okaj zürich
 18. opferberatung zürich
 19. Peacecamp
 20. Schul- und Sportdepartement der Stadt Zürich
 21. Schulberatung Einsiedeln
 22. Schulkraft
 23. TikK - Kompetenzzentrum für interkulturelle Konflikte

Gewicht und Essstörungen

1. consulting mannhart
2. PEP Prävention von Essstörungen
3. Körperwahrnehmungstherapie Inselspital Bern
4. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
5. Swiss Olympic
6. Experten-Netzwerk Essstörungen Schweiz ENES
7. KompetenzZentrum Essstörungen und Adipositas
8. Schweizerische Adipositas-Stiftung

Kantonale Version von feel-ok.ch

1. Amt für Gesundheitsvorsorge / ZEPRA
2. Amt für soziale Sicherheit - Sozialintegration und Prävention - SO
3. Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung Kanton Zürich
4. Gesundheitsförderung Zürich
5. Amt für Gesundheit - Kinder- und Jugendgesundheit Kanton Zug
6. Amt für Gesundheit Kanton Thurgau

Jugendliche mit Behinderung

1. avanti donne und Agile Behinderten Selbsthilfe Schweiz
2. Beratung und Begleitung für Menschen mit Behinderung, Luzern
3. Blindspot, nationale Förderorganisation für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung
4. FRAGILE Suisse
5. insieme Schweiz
6. LKH Selbsthilfe-Organisation für lautsprachlich kommunizierende Hörgeschädigte
7. Mathilde Escher Heim für Menschen mit Körperbehinderung, Zürich
8. PluSport Behindertensport Schweiz

9. Procap/Procap bewegt
10. Schweizerischer Blindenbund
11. Stiftung MyHandicap Schweiz
12. Stiftung Schulungs- und Wohnheime Rossfeld Bern
13. Verband Dyslexie Schweiz
14. Zentrum für Selbstbestimmtes Leben ZLZ Schweiz

Medienkompetenz

1. Abklärungsstelle für nicht stoffgebundene Abhängigkeiten
2. Akzent Prävention und Suchttherapie
3. Bundesamt für Sozialversicherungen, Nationales Programm Jugend und Medien
4. Hochschule Luzern
5. Integrierte Suchthilfe Winterthur
6. Jugendseelsorge Zürich (Fachstelle für Jugendarbeit und Jugendberatung der kath. Kirche im Kt. Zürich)
7. MedienFalle Basel
8. Pro Juventute Schweiz, Fachbereich Medienkompetenz
9. RADIX, Zentrum für Spiel- und andere Verhaltenssuchte
10. Sucht Schweiz
11. Swisscom
12. Universität Zürich, Institut für Publizistikwissenschaft und Medienforschung
13. ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung St. Gallen, freelance
14. ZHAW - Departement Angewandte Psychologie
15. zischtig.ch

Sexualität und Identität

1. Checkpoint Zürich / du-bist-du.ch
2. Transgender Network

Implementierung

Implementierungspartner sind nationale, überregionale oder lokale Institutionen, die die Bekanntmachung von feel-ok.ch in verschiedenen Settings fördern.



1. Bildung + Gesundheit, Netzwerk Schweiz (D. Costantini)
2. Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch (M. Hodel)
3. Stiftung idée:sport - Midnight Projekte (L. Almonte)



4. Suchtprävention Aargau (M. Bachofen)
5. Department Bildung, Kultur und Sport, Abteilung Volksschule (V. Brun)
6. Departement Gesundheit und Soziales, Kantonsärztlicher Dienst (E. Weber-Treichler)



7. Amt für Volksschule und Sport Appenzell Ausserrhoden (W. Klausner)
8. Beratungsstelle für Suchtfragen (A. Heeb-Eckhart)



9. Amt f. Volksschulen, Abteilung Pädagogik (T. Oeschger)



10. GF & Prävention Basel-Stadt (mixyourlife.ch, E. de Bruyn Ouboter)
11. Erziehungsdepartement Basel-Stadt (D. Schneider)



12. Erziehungsdirektion des Kantons Bern (R. Bieri)
13. Gesundheits- und Fürsorgedirektion (K. Baumgartner)
14. Berner Gesundheit (A. Schärmeli)
15. PHBern, Institut für Weiterbildung (H. Gebert)



16. Departement Bildung und Kultur Kanton Glarus (L. Noser)
17. wuweg (A. Kaufmann)



18. Kantonsärztliche Dienste Luzern (C. Burkard Weber)
19. Pädagogische Hochschule Luzern (T. Bürgisser)



20. Erziehungsdepartement Schaffhausen (A. Meyer)
21. Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention (E. Bucher)



- 22. Amt für Volksschulen und Sport Schwyz (U. Stalder)
- 23. Amt für Soziales und Gesundheit (M. Beeler)
- 24. Pädagogische Hochschule Schwyz (W. Rhyner)
- 25. Gesundheit Schwyz (F. Businger)



- 26. Volksschulamt - Solothurn (A. Walter)
- 27. Gesundheitsamt (C. Schweighauser)
- 28. PERSPEKTIVE Region Solothurn-Grenchen (R. Henz)
- 29. Suchthilfe Ost (M. Alder)
- 30. Jugendförderung Solothurn (M. Casutt)



- 31. ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung (N. Würth)
- 32. PHSG/RDZ (B. Straub Haaf)



- 33. Fachstelle für Kinder-, Jugend- und Familienfragen (P. Mächler)
- 34. Amt für Gesundheit - Beauftragte für Gesundheitsförderung (J. Hübscher Stettler)
- 35. Perspektive Thurgau (E. Zimmermann)
- 36. Amt für Volksschule - Kanton Thurgau
- 37. PH Thurgau



- 38. Amt für Kultur und Sport Kanton Uri (J. Schuler)
- 39. Gesundheitsförderung Uri (M. Fehlmann)



- 40. Gesundheitsförderung Wallis (H. Mooser Theler)



- 41. Amt für gemeindliche Schulen Kanton Zug (vakant)
- 42. Gesundheitsamt des Kantons Zug (O. Favre)
- 43. Pädagogische Hochschule Zentralschweiz PHZ Zug (A. Abächerli)
- 44. Fachstelle punkto Jugend und Kind (P. Richmond)



- 45. Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung Kanton Zürich (V. Venzin)
- 46. Prävention & Gesundheitsförderung Kanton ZH (R. Stähli)
- 47. Züri Rauchfrei (C. Schwendimann)

Dienstleister

Dienstleister sind verantwortlich für bestimmte Dienstleistungen auf feel-ok.ch:

1. [ANNE VOSS FILM](#): Body Talk
2. [MODULUS WEBSERVICES GMBH](#): Programmierung
3. [Feinheit.ch](#): Webdesign

NETZWERK FEEL-OK.AT

Folgende Institutionen ermöglichen mit ihren fachlichen oder finanziellen Beiträgen sowie mit ihrer Unterstützung die Realisierung und Bekanntmachung der Web-Plattform «feel-ok.at» in Österreich.

An dieser Stelle danken wir allen beteiligten Institutionen und Kontaktpersonen ganz herzlich für ihr Engagement, ihre Professionalität und die Zusammenarbeit.

➤ Details: www.feel-ok.at/infos-netzwerk

Fördergeber

Unsere Fördergeber finanzieren feel-ok.at als Ganzes, bestimmte Projekte oder deren Bekanntmachung. Hier werden alle Fördergeber von feel-ok.at seit 2005 bis heute aufgelistet.

1. Fonds Gesundes Österreich³⁰
2. Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur
3. Das Land Steiermark - Abt. Gesundheit
4. Das Land Steiermark - Jugend
5. Hauptverband der Sozialversicherungsträger

Patronat

Patronatsinstitutionen sind für die Inhalte auf feel-ok.at verantwortlich und stellen sicher, dass sie aktuell und korrekt sind.

1. AIDS-Hilfe Steiermark³¹
2. Arbeiterkammer Steiermark - Abteilung Lehrlings- und Jugendschutz³²
3. Friedensbüro Graz³³
4. Fit Sport Austria GmbH³⁴
5. Frauengesundheitszentrum Graz³⁵
6. FRAUENSERVICE Graz
7. Friedensbüro Graz³⁶
8. GIVE - Servicestelle für Gesundheitsbildung³⁷
9. HAZISSA - Verein gegen sexualisierte Gewalt³⁸

³⁰ Finanzierung der Implementierung und der Fachstellendatenbank

³¹ Thema «HIV/Aids, sexuell übertragbare Krankheiten» (www.feel-ok.at/sex)

³² Thema Beruf (www.feel-ok.at/beruf)

³³ Thema Gewalt (www.feel-ok.at/gewalt)

³⁴ Thema «Sport» (www.feel-ok.at/sport)

³⁵ Themen: «Weiblicher Körper und Lust», «Verhütung, Schwangerschaft und Menstruation» (www.feel-ok.at/sex)

³⁶ Thema «Gewalt» (www.feel-ok.at/gewalt)

³⁷ Thema «Stress» (www.feel-ok.at/stress)

³⁸ Thema «Sexuelle Gewalt» (www.feel-ok.at/sex)

-
10. kontakt+co - Suchtprävention Jugendrotkreuz Tirol³⁹
 11. I(i)ebenslust⁴⁰
 12. Männerberatung⁴¹
 13. Styria vitalis⁴²
 14. Vereins für Männer- und Geschlechterthemen Steiermark⁴³
 15. Vivid - Fachstelle für Suchtprävention⁴⁴
 16. WEIL - Weiter im Leben⁴⁵

Implementierung

Die Implementierungspartner sind nationale, überregionale oder lokale Institutionen, die die Bekanntmachung von feel-ok.at in verschiedenen Settings fördern.

1. AVOS - Arbeitskreis für Vorsorgemedizin Salzburg
2. Fachstelle für Suchtprävention Burgenland
3. Fachstelle für Suchtprävention NÖ
4. Landesstelle Suchtprävention Kärnten
5. Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ
6. kontakt+co - Suchtprävention Jugendrotkreuz Tirol
7. Styria vitalis
8. Sucht- und DrogenkoordinationsgmbH - Institut für Suchtprävention - Wien
9. Supro - Werkstatt für Suchtprophylaxe in Vorarlberg

³⁹ Thema «Cannabis» (www.feel-ok.at/cannabis)

⁴⁰ Themen «Liebe und Beziehung» - «Sexualität erleben» - «Der weibliche Körper» - «Sexuelle Orientierung» - «Pornographie» (www.feel-ok.at/sex)

⁴¹ Thema «Der männliche Körper und die Lust» (www.feel-ok.at/sex)

⁴² Themen «Ernährung» (www.feel-ok.at/essen) und «Selbstvertrauen» (www.feel-ok.at/sv)

⁴³ Thema «Der männliche Körper» (www.feel-ok.at/sex)

⁴⁴ Themen «Alkohol» (www.feel-ok.at/alkohol) und «Rauchen» (www.feel-ok.at/tabak)




⁴⁵ Thema «Suizidalität» (www.feel-ok.at/suizid)

NATIONALE UND REGIONALE NUTZUNG VON FEEL-OK

Schweiz, Österreich, Deutschland

Der Prozentsatz der Nutzer/-innen von feel-ok.ch in der Schweiz ist im Jahr 2014 - verglichen mit dem vorherigen Jahr - um 10% gestiegen, nämlich auf 159'941 Besuche.




Anzahl Besuche von feel-ok.ch in der Schweiz, Deutschland und Österreich

		2013	2014
	Schweiz	145'062	159'941
	Deutschland	28'752	29'181
	Österreich	10'482	7'689
	Andere Länder	8'940	9'538
	Summe	193'236	206'349

Die Nutzung von feel-ok.at in Österreich ist im Jahr 2014 - verglichen mit dem vorherigen Jahr - um 30% gestiegen, nämlich auf 25'101 Besuche.

Die Nutzung von feelok.de in Deutschland hat um 89% zugenommen, was 10'254 Besuchen entspricht.

Anzahl Besuche von feel-ok.at und feelok.de in der Schweiz, Deutschland und Österreich (2014)

		feel-ok.at	feelok.de
	Österreich	25'101	796
	Deutschland	3'533	10'254
	Schweiz	966	604
	Andere Länder	1'340	749
	Summe	30'940	12'403

**Kantone und
Bundesländer**

In der Mehrzahl der Kantone wurde feel-ok.ch im Jahr 2014 häufiger als im vorherigen Jahr besucht, wie untenstehende Tabelle zeigt.

	2013	2014	Variation
Zürich	53'376	55'686	+4%
Bern	16'552	21'342	+29%
St. Gallen	10'976	12'685	+16%
Aargau	9'744	11'279	+16%
Luzern	8'410	9'497	+13%
Basel-Stadt	5'939	5'959	0%
Vaud	10'069	5'536	-45%
Appenzell- Ausserrhoden	1'221	5'006	+310%
Solothurn	3'298	4'442	+35%
Graubünden	3'153	4'213	+34%
Basel-Land	2'546	3'606	+42%
Zug	3'380	3'452	+2%
Thurgau	3'108	3'197	+3%
Schwyz	3'598	3'080	-14%
Genf	3'310	2'987	-10%
Fribourg	1'931	2'227	+15%
Wallis	703	1'030	+47%
Schaffhausen	657	842	+28%
Nidwalden	1'014	708	-30%
Tessin	466	769	+65%
Neuchâtel	460	764	+66%
Uri	480	611	+27%
Obwalden	285	318	+12%
Glarus	217	303	+40%
Appenzell- Innerhoden	65	158	+143%
Jura	39	117	+200%
Summe	144'997	159'814	+10%

feel-ok.at wurde im Jahr 2014 vor allem in Wien, Tirol und in der Steiermark besucht.

	feel-ok.at 2013	feelok.at 2014	Unterschied
Tirol	4'383	4'586	+5%
Wien	4'269	7'610	+78%
Steiermark	4'439	4'887	+10%
Niederösterreich	1'575	2'004	+27%
Kärnten	1'105	1'299	+18%
Oberösterreich	1'625	2'227	+37%
Salzburg	1'349	1'144	-15%
Vorarlberg	333	652	+96%
Burgenland	273	681	+149%
Total	19'351	25'090	+30%

feelok.de wurde im Jahr 2014 vor allem in Nordrhein-Westfalen, Baden-Württemberg und Bayern besucht.

	feelok.de 2013	feel-ok.de 2014
Nordrhein-Westfalen	1'184	2'074
Baden-Württemberg	1'039	1'892
Bayern	735	1'661
Hessen	446	802
Niedersachsen	452	825
Berlin	399	819
Hamburg	233	351
Sachsen	215	359
Schleswig-Holstein	117	240
Rheinland-Pfalz	185	432
Thüringen	-	200
Sachsen-Anhalt	-	150
Brandenburg	-	126
Mecklenburg-Vorpommern	-	118
Bremen	-	95
Saarland	-	92
Total	5'005	10'236

NUTZUNG DER PLATTFORMEN FEEL-OK.CH, FEEL-OK.AT UND FEELOK.DE

Alle Themen auf einen Blick

Statistiken weisen meistens aus, wie häufig eine Website besucht wurde. Dieser Wert mag verständlich sein, er ist jedoch wenig aussagekräftig, da «ein Besuch» sowohl wenige Sekunden wie auch mehrere Minuten dauern kann.

Die Interventionsdauer (**ID**) ist ein deutlich interessanterer Indikator für die Nutzung einer Website: Sie ist das Produkt der Anzahl heruntergeladenen Seiten multipliziert mit der durchschnittlichen Bearbeitungszeit jeder Seite pro thematische Sektion.

feel-ok.ch hat im Jahr 2014 eine Intervention von 768 Tagen, feel-ok.at von 148 Tagen und feelok.de von 20 Tagen geleistet. Daraus resultiert eine Gesamtintervention von 936 Tagen.

Dies entspricht einer Interventionsdauer von etwa 22'464 Stunden. Würde man diese Zeit mit einem stündlichen Lohneinsatz von CHF 100 entschädigen, wäre dafür eine Investition von CHF 2'246'400 notwendig. Mit einem stündlichen Lohneinsatz von € 70, wären € 1'572'480 erforderlich.

Diese Rechnung berücksichtigt nur die thematischen Seiten, die Jugendliche adressieren.

Mit einer Interventionsdauer von 176 Tagen wird die Sektion zum Thema «Sexualität» am intensivsten genutzt. Dann folgen in dieser Reihenfolge die Themen Rauchen, Cannabis, Sport, Ernährung, Alkohol, Gewalt und Beruf (mindestens 50 Interventionstage).

Auf feel-ok.at wird die Sektion zum Thema «Cannabis» am intensivsten genutzt. Dann folgen in dieser Reihenfolge die Themen Alkohol, Rauchen, Sexualität und Ernährung (mindestens 20 Interventionstage).

Folgende Tabelle listet auf, wie häufig die einzelnen thematischen Sektionen der Plattformen feel-ok.ch, feel-ok.at und feelok.de im Jahr 2014 besucht wurden. Für jede Sektion wird die Anzahl Besuche und die Interventionsdauer in Tagen angegeben.

Ein Beispiel: die thematische Sektion für Jugendliche auf feel-ok.ch zum Thema Rauchen wurde im Jahr 2014 insgesamt 23'744 Mal besucht. Die Interventionsdauer für diese Sektion beträgt 101 Tage.

Thema	feel-ok.ch		feel-ok.at		feelok.de	
	Besuche ⁴⁶	ID ⁴⁷	Besuche	ID	Besuche	ID
Sexualität, Liebe	40'880	176	3'706 ⁴⁸	20	-	-
Rauchen	23'744	101	4'959	26	2'516	19
Cannabis	16'224	76	3'994	30	-	-
Sport, Bewegung	10'907	68	602 ⁴⁹	3	-	-
Ernährung	10'226	58	2'335	20	-	-
Alkohol	12'192	58	4'040	28	-	-
Gewalt	10'897	54	382 ⁵⁰	3	-	-
Beruf	9'673	52	78 ⁵¹	1	-	-
Selbstvertrauen	8'284	35	1'263	8	230	1
Gewicht, Essstörungen	11'961	38	-	-	-	-
Stress	8'425	32	1'215 ⁵²	7	-	-
Suizidalität	4'081	15	620	2	-	-
Summe		768		148		20

Auf folgenden Seiten werden detaillierte Informationen zur Nutzung einzelner thematischer Sektionen sowie anderer Angebote auf feel-ok.ch, feel-ok.at und feelok.de vermittelt.

⁴⁶ Anzahl Besuche

⁴⁷ ID = Interventionsdauer in Tagen von je 24 Stunden

⁴⁸ Das Programm läuft seit Mai 2014 auf feel-ok.at

⁴⁹ Das Programm läuft seit Oktober 2014 auf feel-ok.at

⁵⁰ Das Programm läuft seit Oktober 2014 auf feel-ok.at

⁵¹ Das Programm läuft seit Dezember 2014 auf feel-ok.at

⁵² Das Programm läuft seit April 2014 auf feel-ok.at

Alkohol

Das Programm zur Alkoholprävention wurde 2014 auf feel-ok.ch insgesamt 12'192 Mal besucht (feel-ok.at: 4'040 Mal). Dies entspricht einer Interventionsdauer für feel-ok.ch von 58 Tagen (feel-ok.at: 28 Tage).

Sucht Schweiz hat das Patronat für feel-ok.ch und Vivid - Fachstelle für Suchtprävention für feel-ok.at.

Die Tabelle zeigt die Anzahl Seitenaufrufe pro Modul für 2014.

Modul	Seitenaufrufe feel-ok.ch	Seitenaufrufe feel-ok.at
Für Tempo-Leser	24'290	10'802
Alkohol-Check-Test	5'918	3'454
Alkohol-Quiz	2'741	2'267
Keine Lust	2'804	1'175
Neugier	1'069	527
Ab und zu	2'416	1'201
Manchmal zu viel	1'599	596
Regelmässig, häufig	1'592	613
Videoclips	3'609	1'530
Überblickseite Arbeitsblätter	1'512	595
Vorschläge zur Unterrichtsgestaltung	1'273	-
Freelance	734	-

MEHR +



FÜR TEMPO-LESER

Wie wirkt Alkohol? Wann ist man süchtig? Ab wann ist Alkohol schädlich? Was tun im Notfall?



VIDEOCLIPS

„Mit Alkohol durch Himmel und Hölle?“ Clips von Oberstufenklassen.



ALKOHOL-CHECK-TEST

„Zu viel? Noch ok? Wo ist dein Limit?“ Finde es heraus.

- > Jugendliche: www.feel-ok.ch/alkohol
- > Arbeitsblätter: www.feel-ok.ch/+alkohol

Beruf

Das Programm zum Thema Beruf wurde 2014 auf feel-ok.ch insgesamt 9'673 Mal besucht. Dies entspricht einer Interventionsdauer von 52 Tagen.

berufsberatung.ch hat das Patronat für feel-ok.ch und der Arbeiterkammer Steiermark - Abteilung Lehrlings- und Jugendschutz für feel-ok.at.

Die Tabelle zeigt die Anzahl Seitenaufrufe pro Modul für 2014.


Modul/Tool	Seitenaufrufe feel-ok.ch	Seitenaufrufe feel-ok.at
Den richtigen Beruf finden (Interessenkompass)	9'046	Online seit Dezember 2014
Ich und mein Beruf	10'858	
Jobsuche: Du kannst	8'175 ⁵³	
Infovideos	9'310	
Lehrstellensuche in 14 Sprachen	2'231	
Überblickseite Arbeitsblätter	916	



DEN RICHTIGEN BERUF FINDEN

Wo liegen meine Stärken? Mit dem Interessenkompass erfährst du, welcher Beruf zu dir passt.


→



ICH UND MEIN BERUF

Einen Beruf finden, Probleme in der Lehre, Rechte und Pflichten

→



INFOVIDEOS

Nimm Einblick in über 100 verschiedene Berufe.

→

- > Jugendliche: www.feel-ok.ch/beruf
- > Multiplikator/-innen: www.feel-ok.ch/+beruf

⁵³ Online seit März 2014

Cannabis

Das Programm zur Cannabisprävention wurde 2014 auf feel-ok.ch insgesamt 16'224 Mal besucht (feel-ok.at: 3'994 Mal). Dies entspricht einer Interventionsdauer für feel-ok.ch von 76 Tagen (feel-ok.at: 30 Tage).

Die [Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung Kanton Zürich](#) hat das Patronat für feel-ok.ch und [kontakt+co - Suchtprävention Jugendrotkreuz Tirol](#) für feel-ok.at.

Die Tabelle zeigt die Anzahl Seitenaufrufe pro Modul für 2014.

Modul	Seitenaufrufe feel-ok.ch	Seitenaufrufe feel-ok.at
Cannabis-Check	9'331	3'458
Leiterspiel	5'866	3'543
Für Tempo-Leser	31'285	12'601
Sei clever	4'979	1'413
Neugier	2'119	712
Gelegentlicher Konsum	2'505	686
Kiffende ohne Bedenken	4'086	821
Kiffende mit Bedenken	2'564	472
Kein Kiffen mehr	839	214
Überblickseite Arbeitsblätter	1'442	369

WO STEHST DU?



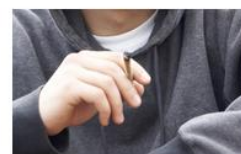
SEI CLEVER

Safer Use Regeln, Notfall,
Gefahren, Sucht und
Mischkonsum



NEUGIER

Du möchtest Cannabis
probieren: Was reizt dich?



GELEGENTLICHER KONSUM

Du kiffst ab und zu: Weiter so?

- > Jugendliche: www.feel-ok.ch/cannabis
- > Multiplikator/-innen: www.feel-ok.ch/+cannabis

Ernährung

Das Programm zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung wurde im Jahr 2014 auf feel-ok.ch insgesamt 10'226 Mal besucht (feel-ok.at: 2'335 Mal). Dies entspricht einer Interventionsdauer für feel-ok.ch von 58 Tagen (feel-ok.at: 20 Tage).

Die **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE** hat das Patronat für feel-ok.ch und **Styria vitalis** für feel-ok.at.

Die Tabelle zeigt die Anzahl Seitenaufrufe pro Modul für 2014.

Modul/Tool	Seitenaufrufe feel-ok.ch	Seitenaufrufe feel-ok.at
Für Tempo-Leser	18'870	6'702
Spiel der Schweizer Lebensmittelpyramide	10'257	2'635
Fast Food	9'137	3'724
Überblickseite Arbeitsblätter	949	391

		
<p>FÜR TEMPO-LESER Was ist eine gesunde Ernährung? Welche Fette gibt es? Was sind Eiweisse und welche Vitamine brauchen wir?</p>	<p>SPIEL DER SCHWEIZER LEBENSMITTELPYRAMIDE Darf ich gleich viel Fisch essen wie Karotten? Ist ein Pack Chips jeden Tag ok? Finde es heraus.</p>	<p>SCHWING DEN KOCHLÖFFEL Kochen mit GORILLA-Koch Sandro Heimberg (Videoclips)</p>

- > Jugendliche: www.feel-ok.ch/essen
- > Multiplikator/-innen: www.feel-ok.ch/+essen

Gewalt

Das Programm zur Gewaltprävention wurde 2014 auf feel-ok.ch insgesamt 10'897 Mal besucht (feel-ok.at: seit Oktober: 382 Mal). Dies entspricht einer Interventionsdauer für feel-ok.ch von 54 Tagen (feel-ok.at: seit Oktober 3 Tage). Für die Zuständigkeit der Module, siehe nächste Seite.

Die Tabelle zeigt die Anzahl Seitenaufrufe pro Modul für 2014.

Modul/Tool	Seitenaufrufe feel-ok.ch	Seitenaufrufe feel-ok.at (seit Oktober 2014)
Fragen und Antworten°	4'301	254
Tests und Quiz°	3'937	165
Stoppt Gewalt! Clips°	1'624	-
Richtig oder falsch?°	722	115
Jugendliche erzählen°°	1'315	159
Tipps gegen Gewalt°°°	3'209	299
Adressen (Opferberatung)	172 ⁵⁴	-
Cybermobbing, Medien*	9'719	371
Wer bin ich?***	1'103	127
Mit Konflikten umgehen+	1'507	136
Sich wehren, Hilfe holen***	4'259	198
Zivilcourage°°	2'111	84
Einem Freund helfen+	258	95
Mitgegangen, mitgefangen+	421	27
Anzeige erstatten++	3'753	-
Infos für Täter+	2'374	92
Gemeinsam gegen Gewalt+	400	74
Sexuelle Gewalt+++	2'038	231
Herkunft und Vorurteile°°	3'469	-
Täter, Opfer and co.-	633	59
Gewalt: Warum?°°°	477	129

⁵⁴ Online seit Oktober 2014

Folgen-	335	-
Nimmt Gewalt zu?++	300	-
Jugendgewalt ist selten-	97	-
Brave Mädchen, böse Jungs?-	661	-
Überblickseite Arbeitsblätter	1'155	74

Patronat für feel-ok.ch:

- °) [RADIX](#)
- °°) [National Coalition Building Institute NCBI](#)
- °°°) [ZEPRA](#)
- *) [zischtig.ch](#)
- **) [PFADE, Universität Zürich](#)
- ***) [Schweizerisches Institut für Gewaltprävention](#)
- +) [IK-S - Verein für Intervention + Kompetenz im Sozialbereich](#)
- ++) [Schweizerische Kriminalprävention](#)
- +++) [Verein Lilli](#)
-) [Berner Gesundheit](#)

Finanzierung: [Lotteriefonds des Kantons Zürich](#)

Das [Friedensbüro Graz](#) hat das Patronat für alle Module der Sektion Gewalt auf [feel-ok.at](#).

AKTION MEHR +



TIPPS GEGEN GEWALT

Was ist Gewalt? Was tun, wenn du oder ein Freund bzw. eine Freundin geschlagen, gemobbt oder angemacht wird?



CYBERMOBBING, MEDIEN

Wirst du im Internet beleidigt? Werden peinliche Fotos von dir gepostet? So reagierst du richtig.



WER BIN ICH?

Weisst du, wer du bist, verhältst du dich auch gegenüber anderen Menschen fair.

- > Jugendliche: www.feel-ok.ch/gewalt
- > Multiplikator/-innen: www.feel-ok.ch/+gewalt

**Gewicht,
Essstörungen**

Das Programm zu Körpergewicht und Essstörungen wurde 2014 auf feel-ok.ch insgesamt 11'961 Mal besucht. Dies entspricht einer Intervention von 38 Tagen. Für die Zuständigkeit der Module, siehe nächste Seite.

Die Tabelle zeigt die Anzahl Seitenaufrufe pro Modul für 2014.


Modul/Tool	Seitenaufrufe feel-ok.ch
Fragen und Antworten°	2'740
Richtig oder falsch?°	1'467
Jugendliche erzählen°°	1'084
BMI°	10'470
Unzufriedenheit°	3'076
Zunehmen, abnehmen°	4'220
Diäten°	1'557
Folgen°	1'289
Ursachen°	683
Gesunde Ernährung°	1'229
Sport°°°	1'569
Verbreitung°	923
Tests (Essstörungen)	5'937
Habe ich eine Essstörung?*	5'355
Behandlung, Therapie**	2'625
Freunden helfen*	1'514
Gefühle und essen*	1'072
Folgen*	2'016
Ursachen**	1'781
Verbreitung*	649
Leistungssport°°°	367
Überblickseite Arbeitsblätter	785
Schüler/-innen und Essstörungen*	229

Patronat:

- °) Schweizerischer Fachverein Adipositas im Kindes- und Jugendalter
- °°) Mühlemann Nutrition
- °°°) Cool and Clean
- *) Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah
- **) Arbeitsgemeinschaft Essstörungen


Finanzierung: **Fondation Sana**

GEWICHT MEHR +




BMI
Ist dein Gewicht OK? Bist du zu schwer? Zu leicht? Und was dann?

→



UNZUFRIEDENHEIT
Fühlst du dich in deinem Körper nicht wohl? Wer oder was kann dir helfen?


→




ZUNEHMEN, ABNEHMEN
Gesund und langfristig Gewicht verlieren oder zunehmen.

→


ESSSTÖRUNGEN MEHR +



TESTS
Leidest du an einer Anorexie, Bulimie oder Orthorexie?



HABE ICH EINE ESSSTÖRUNG?
Anorexie, Bulimie, Binge Eating, Orthorexie, Adoniskomplex: Wenn Essen zum Problem wird.



BEHANDLUNG, THERAPIE
Je früher die Behandlung beginnt, desto besser: Was und wer hilft?

- > Jugendliche: www.feel-ok.ch/gewicht
- > Multiplikator/-innen: www.feel-ok.ch/+gewicht

Virtual stories

Von der geplanten neuen Sektion für Jugendliche zum Thema Medienkompetenz wurde bis heute das Jugendpartizipationspilotprojekt «Virtual Stories» umgesetzt (S.19). 2014 wurde das Modul 1'240 Mal besucht. Die Interventionsdauer beträgt fast 4 Tage. Da das Modul noch in der Pilotphase ist, haben diese Zahlen keinen Einfluss auf die globalen Statistiken von feel-ok.ch.

Dieses Projekt setzt RADIX zusammen mit der Stiftung idée:sport, dem Institut für Medien und Schule (IMS) und der Pädagogischen Hochschule Schwyz um.

Finanzierung: Bundesamt für Sozialversicherungen, Nationales Programm Jugend und Medien

Modul/Tool	Seitenaufufe 2014
VIRTUAL STORIES	6'216

VIRTUAL STORIES

STORIES ▾

- Echte Stories
- Angemacht
- Hacker
- Rache
- Nacktbilder
- Sexseite
- Süchtig

MACH MIT! >

ANGEMACHT VOM FREUND DES VATERS

Vanessa wird über Facebook vom besten Freund ihres Vaters angemacht. Er wohnt zum Glück in der Dominikanischen Republik.


Vanessa ist irritiert, aber ihre Mutter hilft ihr, sich zu wehren. Wurdest du im Internet auch schon angemacht? Wie hast du reagiert?

Unter dem Video kannst du deine Meinung schreiben. Erfinde eine E-Mailadresse (Beispiel: 123@123.ch) und klick auf "Ich schreib lieber als Gast", wenn Du anonym bleiben willst.

LIKE

LATER

SHARE



00:01




8 Kommentare ★ 0

> Jugendliche: www.feel-ok.ch/virtualstories




Rauchen

Das Programm zur Rauchprävention wurde im Jahr 2014 auf feel-ok.ch insgesamt 23'744 Mal besucht (feel-ok.at: 4'959 Mal / feelok.de: 2'516 Mal). Dies entspricht einer Interventionsdauer für feel-ok.ch von 101 Tagen (feel-ok.at: 26 Tage / feelok.de: 19 Tage).

WO STEHST DU? MEHR +

 <p>NICHTRAUCHEN HAT VORTEILE Viele Jugendlichen rauchen nicht, viele wollen aufhören. Warum?</p> <p>→</p>	 <p>TROTZDEM GIBT ES RAUCHER Warum einige Jugendliche rauchen und welche Alternativen sie haben</p> <p>→</p>	 <p>RAUCHER ENTSCHEIDEN Weniger rauchen, aufhören oder weiter rauchen? Wie entscheidest du?</p> <p>→</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

VERSCHAFF DIR DEN DURCHBLICK MEHR +

 <p>SEX UND PILLE Erektionsstörungen und geringere sexuelle Lust. Zigaretten und Pillen vertragen sich nicht.</p>	 <p>GEWICHTSZUNAHME So nimmst du nach dem Rauchstopp nicht zu.</p>	 <p>GELD Wenige werden reich, viele werden arm. Rauchst du nicht, sparst du Geld.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- > Jugendliche: www.feel-ok.ch/rauchen
- > Multiplikator/-innen: www.feel-ok.ch/+rauchen

Die Tabelle zeigt die Anzahl Seitenaufrufe pro Modul für Jahr 2014. Für die Zuständigkeit der Module, siehe nächste Seite.

Modul/Tool	Seitenaufrufe feel-ok.ch	Seitenaufrufe feel-ok.at	Seitenaufrufe feelok.de
Rauchstopp-Programm [°]	13'782	3'431	2'169
Tests, Quiz, Games ^{°°°}	14'967	5'872	488
Fragen und Antworten [°]	7'158	1'897	1'580
Clips	2'014	-	-
Richtig oder falsch? [°]	2'576	1'798	167
Einem Freund helfen*	492	144	46
Nichtrauchen hat Vorteile**	7'134	2'219	685
Trotzdem gibt es Raucher**	2'223	929	842
Raucher entscheiden**	2'061	836	135
Nichtraucher entscheiden**	883	481	122
Wochenende und Parties*	1'021	-	280
Rückfall**	454	150	45
Sex und Pille*	3'109	1'276	435
Gewichtszunahme*	1'631	377	102
Geld [°]	4'047	1'275	170
Sport+	1'272	371	265
Gesundheitsschäden [°]	5'242	1'013	7'071
Sucht**	2'102	865	916
4'800 Substanzen [°]	4'236	812	272
Tricks der Tabakindustrie [°]	2'607	1'188	480
Passivrauchen [°]	1'175	794	99
Umwelt, Tiere, Menschen [°]	1'503	757	777
Werbung, Sponsoring [°]	2'055	1'064	275
Häufigkeit**	1'185	163	36
Wasserpfeife, Snus... [°]	14'192	3'061	929

Fortsetzung: Nächste Seite

Gesetze [°]	3'111	321	64
Schwangerschaft, Babies ^{**}	547	269	649
Geschichte des Tabaks [°]	441	99	213
Übersichtseite Arbeitsblätter	2'093	348	282

Folgende Patronatsinstitutionen sind für die Module auf feel-ok.ch zuständig:

- [°]) [Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz](#)
- ^{°°}) [Züri Rauchfrei](#)
- ^{°°°}) [RADIX](#)
- ^{*}) [Lungenliga beider Basel](#)
- ^{**}) [Berner Gesundheit](#)
- ⁺) [Cool and Clean](#)
- ⁺⁺) [Sucht Schweiz](#)

Finanzierung: [Tabakpräventionsfonds](#)

[Vivid - Fachstelle für Suchtprävention](#) ist zuständig für alle Module des tabakpräventiven Programms auf feel-ok.at und der [Baden-Württembergische Landesverband für Prävention und Rehabilitation](#) für alle Module auf feelok.de.

Selbstvertrauen

Das Programm zur Förderung des Selbstvertrauens und des Selbstwertes wurde 2014 auf feel-ok.ch insgesamt 8'284 Mal besucht (feel-ok.at: 1'263 Besuche / feelok.de: 230 Besuche). Dies entspricht einer Interventionsdauer für feel-ok.ch von 35 Tagen (feel-ok.at: 8 Tage / feelok.de: 1 Tag).

Die Tabelle zeigt die Anzahl Seitenaufrufe pro Modul für 2014.

Modul/Tool	Seitenaufrufe feel-ok.ch	Seitenaufrufe feel-ok.at	Seitenaufrufe feelok.de
Tests [°]	15'260	3'941	645
Selbstvertrauen aufpeppen [°]	13'065	2'261	578
Wer bin ich?*	6'246	1'351	428
Überblickseite Arbeitsblätter	888	326	35

Patronat für feel-ok.ch:

°) [RADIX](#)

*) [PFADE, Universität Zürich](#)

[Styria vitalis](#) ist zuständig für alle Module zum Thema Selbstvertrauen auf feel-ok.at und der [Baden-Württembergische Landesverband für Prävention und Rehabilitation](#) für alle Module auf feelok.de.

VERSCHAFF DIR DEN DURCHBLICK



TESTS
Vertraust du deinen Fähigkeiten? Magst du dich? Stehst du zu deiner Meinung?



SELBSTVERTRAUEN AUFPEPPEN
So kannst du dein Selbstvertrauen verbessern.



WER BIN ICH?
Wenn du weisst, wer du bist, stärkst du deinen Selbstwert und dein Selbstvertrauen

- > Jugendliche: www.feel-ok.ch/sv
- > Multiplikator/-innen: www.feel-ok.ch/+sv

Sexualität und Liebe

Das Programm zur Förderung eines verantwortungsbewussten Umganges mit der Sexualität wurde 2014 auf feel-ok.ch insgesamt 40'880 Mal besucht (feel-ok.at: 3'706 Besuche). Dies entspricht einer Interventionsdauer für feel-ok.ch von 176 Tagen (feel-ok.at: 20 Tage).

Die Patronatsinstitution für alle Module auf feel-ok.ch ist die [Sexualpädagogik der Stiftung Berner Gesundheit](#) (Ausnahmen » Sexuelle Orientierung: [ABQ Schulprojekt](#) / AIDS, Hepatitis, Herpes: [RADIX](#) / Sexuelle Gewalt: [Verein Lilli](#)).

Für die Module auf feel-ok.at sind zuständig: die [AIDS-Hilfe Steiermark](#) («HIV/Aids und sexuell übertragbare Krankheiten»), das [Frauengesundheitszentrum Graz](#) («der weibliche Körper und Lust», «Verhütung, Schwangerschaft und Menstruation»), [FRAUSERVICE Graz](#) («Prostitution»), der [HAZISSA - Verein gegen sexualisierte Gewalt](#) («Sexuelle Gewalt»), [I\(i\)ebenslust](#) («Liebe und Beziehung» - «Sexualität erleben» - «Der weibliche Körper» - «Sexuelle Orientierung» - «Pornographie») und der [Verein für Männer- und Geschlechterthemen Steiermark](#) («Der männliche Körper»).

Die Tabelle zeigt die Anzahl Seitenaufrufe pro Modul für 2014.

Modul	Seitenaufrufe feel-ok.ch	Seitenaufrufe feel-ok.at (seit Mai 2014)
Themenfilme und Porträts	23'099 ⁵⁵	-
Liebe und Beziehung	20'924	2'592
Der weibliche Körper	25'101	3'966
Der männliche Körper	17'781	2'510
Sexualität erleben	24'499	2'954
Sexuelle Identität und Orientierung	10'492	843
AIDS, Hepatitis, Herpes	13'999	780
Menstruation, Schwangerschaft	6'010	723
Verhütung	15'393	1'699
Pornographie, Prostitution	11'577	-
Pornographie	-	1'232
Sexuelle Gewalt	5'372	1'039
Überblickseite Arbeitsblätter	2'167	431
ersteLiebe	428 ⁵⁶	-

VERSCHAFF DIR DEN DURCHBLICK



LIEBE & BEZIEHUNG
Wie flirte ich? Wie mache ich den ersten Schritt? Was hilft bei Eifersucht oder Liebeskummer?



DER WEIBLICHE KÖRPER
Welche Berührungen mögen Frauen?



DER MÄNNLICHE KÖRPER
Wo sind die erogenen Zonen der Männer?

- > Jugendliche: www.feel-ok.ch/sex
- > Multiplikator/-innen: www.feel-ok.ch/+sex

⁵⁵ Online seit März 2014

⁵⁶ Online seit März 2014




**Sport und
Bewegung**

Das Programm zur Förderung der körperlichen Aktivität wurde 2014 auf feel-ok.ch 10'907 Mal besucht (feel-ok.at: seit Oktober 2014 602 Mal). Dies entspricht einer Interventionsdauer für feel-ok.ch von 68 Tagen (feel-ok.at: 3 Tage).

Das **Bundesamt für Sport BASPO** hat das Patronat für feel-ok.ch. Für die Module auf feel-ok.at ist **Fit Sport Austria GmbH** zuständig.

Die Tabelle zeigt die Anzahl Seitenaufrufe pro Modul für 2014.

Modul	Seitenaufrufe feel-ok.ch	Seitenaufrufe feel-ok.at (seit Oktober 2014)
Welche Sportart passt zu dir?	12'645	299
Infovideos°	13'835	-
Sport in deiner Nähe	4'712	-
Bewegungstest	4'159	207
Für Tempo-Leser	4'560	184
Sport	-	231
Dartfit	1'000	81
Dance Factory	690	-
Tanze mit Fit4Austria	-	45
Aktive Bewegungspausen - Clips	756	-
Überblickseite Arbeitsblätter	706	170

		
<p>WELCHE SPORTART PASST ZU DIR?</p> <p>Mit dem Sportarten-Kompass erfährst du mehr über deine Vorlieben.</p> <p style="text-align: right;">→</p>	<p>INFOVIDEOS</p> <p>Curling, Fussball, Tanzen, Segeln und weitere Sportarten stellen sich vor.</p> <p style="text-align: right;">→</p>	<p>SPORTCAMPS</p> <p>Auf jugendsportcamps.ch findest du Camps in der ganzen Schweiz und in vielen verschiedenen Sportarten. Spiel, Spass und neue Freunde sind garantiert!</p> <p style="text-align: right;">→</p>

- > Jugendliche: www.feel-ok.ch/sport
- > Multiplikator/-innen: www.feel-ok.ch/+sport

Stress

Das Programm zur Stressprävention wurde im Jahr 2014 auf feel-ok.ch insgesamt 8'425 Mal besucht (feel-ok.at: 1'215 Mal seit April 2014). Dies entspricht einer Interventionsdauer für feel-ok.ch von 32 Tagen (feel-ok.at: 7 Tage).

RADIX hat das Patronat für die Module von feel-ok.ch und [give - Servicestelle für Gesundheitsbildung](#) für die Module von feel-ok.at.

Die Tabelle zeigt die Anzahl Seitenaufrufe pro Modul für 2014.

Modul	Seitenaufrufe feel-ok.ch	Seitenaufrufe feel-ok.at (seit April 2014)
Tests	10'218	2'367
Mehr Power gegen Stress	6'135	1'152
Entspannung	6'484	1'431
Sage auch mal Nein	1'983	-
Schlafprobleme	2'664	503
Konflikte	1'348	185
Unterricht, Prüfungen	5'061	783
Familie	1'750	241
Überblickseite Arbeitsblätter	873	304

VERSCHAFF DIR DEN DURCHBLICK



TESTS
Wie gross ist dein Risiko, bei Problemen Stress zu haben?



MEHR POWER GEGEN STRESS
Häufig liegt die Lösung bei einen selbst.



ENTSPANNUNG
Kurze Entspannungsübungen, die helfen, die Batterien neu aufzuladen.

- > Jugendliche: www.feel-ok.ch/stress
- > Multiplikator/-innen: www.feel-ok.ch/+stress

Suizidalität

Das Programm zur Prävention der Suizidalität wurde 2014 auf feel-ok.ch insgesamt 4'081 Mal besucht (feel-ok.at: 620 Mal). Dies entspricht einer Interventionsdauer für feel-ok.ch von 15 Tagen (feel-ok.at: 2 Tage).

Das [Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich](#) hat das Patronat für die Module auf feel-ok.ch und [WEIL - Weiter im Leben](#) für die Module auf feel-ok.at.

Die Tabelle zeigt die Anzahl Seitenaufrufe pro Modul für 2014.

Modul/Tool	Seitenaufrufe feel-ok.ch	Seitenaufrufe feel-ok.at
Adressen	3'031	-
Suizidgedanken / - Versuch	8'494	1'250
Sich Sorgen machen	2'565	1'207
Jemand hat sich suizidiert	1'242	-
Zahlen	876	-
Fakten	-	669

HILFSANGEBOTE



ADRESSEN

Adressen, wo du Hilfe bekommst, wenn du an Suizid denkst oder dir Sorgen um andere machst.



SUIZIDGEDANKEN /- VERSUCH

Du hast Suizidgedanken oder einen Suizidversuch unternommen



SICH SORGEN MACHEN

Du willst wissen, welche Anzeichen darauf hinweisen, jemand könnte Suizid begehen und wie man handelt

> www.feel-ok.ch/suizid

Früherkennung und Frühintervention

Das Programm zur Förderung des Einsatzes von F&F, das sich an Schulen und Multiplikator/-innen richtet, wurde von April bis Ende 2014 insgesamt 506 Mal besucht.

Die [Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX](#) hat das Patronat für das Programm.

Die Tabelle zeigt die Anzahl Seitenaufrufe pro Modul für 2014.

Modul/Tool	Seitenaufrufe seit April 2014
Fragen und Antworten	213
Hinschauen statt wegschauen	341
Praxisbeispiele	630
F&F einführen	412
Support	79

FRÜHERKENNUNG UND FRÜHINTERVENTION (F&F)



FRAGEN UND ANTWORTEN
Kurz und bündig: Was Früherkennung und Frühintervention ist? Was sie bringt? Wie viel sie kostet?



HINSCHAUEN STATT WEGSCHAUEN
Wie reagieren Sie, wenn Sie merken, dass ein Schüler / eine Schülerin Probleme hat?



PRAXISBEISPIELE
So gehen F&F-Schulen vor, wenn Ihre Schüler/-innen in Schwierigkeiten geraten

> www.feel-ok.ch/+FF

INFO QUEST

Im April 2013 wurde INFO QUEST lanciert. Die Angebotsdatenbank dient dazu, bestehende Ressourcen, wie Projekte, Beratungsstellen, Freizeitaktivitäten, didaktische Materialien und Websites in den Vordergrund zu stellen, um dadurch ihre Nutzung zu fördern.

Praktisch von jeder feel-ok.ch-Seite aus hat man Zugang zur Angebotsdatenbank, die Ende 2014 bereits auf rund 420 Ressourcen verweist. Neue Daten werden laufend erfasst.



The screenshot shows the 'FREUNDEN HELFEN' (Help Friends) section of the INFO QUEST website. At the top, there is a navigation bar with various icons representing different topics. Below the navigation bar, the page is titled 'JUGENDLICHE > GEWICHT, ESSSTÖRUNGEN > FREUNDEN HELFEN'. The main content area is divided into several sections:

- ANZEICHEN** (Signs): A dropdown menu is open, showing a list of eating disorders: 'Unterschiedliche Anzeichen', 'Anorexie', 'Bulimie', 'Binge Eating', 'Orthorexie', 'Anorexie bei Knaben', and 'Essstörungen bei Sportlern'.
- ANZEICHEN SIND SEHR UNTERSCHIEDLICH** (Signs are very different): A text block stating: 'Menschen mit Essstörungen unterscheiden sich ausserlich je nach Form ihrer Essstörung sehr stark voneinander. Sie können dick oder dünn sein; sie können aber auch ein normales Körpergewicht haben.' (People with eating disorders differ externally depending on the form of their eating disorder. They can be very different from each other. They can be thick or thin; they can also have a normal body weight.)
- HELFEN** (Help): A text block stating: 'Einige Anzeichen sind aber allen Menschen gemeinsam, die an einer Essstörung leiden:' (Some signs are common to all people who suffer from an eating disorder:)
 - Essen bzw. Nichtessen hat für die Betroffenen eine übermässige Bedeutung. Ihre Gedanken kreisen ständig ums Essen bzw. Nichtessen.
 - Sie beschäftigen sich ständig mit ihrem Gewicht und ihrer
- INFO QUEST für Jugendliche**: A sidebar section with a location pin icon, containing the text: 'Hilfsangebote, gute Websites, coole Ideen für dich'.
- AKTUELL** (Current): A section titled 'HILFE SUIZIDGEDANKEN' (Help with suicidal thoughts) with the text: 'Du bist nicht allein. Notfallnummern, Beratungsstellen in deiner Region, SMS...'

INFO QUEST wurde im Jahr 2014 insgesamt 13'600 Mal genutzt.


- > Jugendliche: www.feel-ok.ch/infoquest
- > Multiplikator/-innen: www.feel-ok.ch/+infoquest

**Fragenarchiv -
Chats - Foren**

In dieser Rubrik stellt feel-ok.ch bewährte Ressourcen im Bereich Online-Beratung, wie z.B. 147, tschau.ch, Generationsbrücke, lilli und du-bist-du.ch in den Vordergrund. Ziel ist, die junge Zielgruppe auf diese Dienstleistungen aufmerksam zu machen, um dadurch die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass sie genutzt werden. Untenstehende Abbildung zeigt, dass vor allem die Seite «Frage? Antwort» häufig aufgerufen wurde.


	Seitenaufrufe 2014
Frage? Antwort	3'066
Foren	843
Chat	1'720

FRAGE? ANTWORT!




147
Das Team von Pro Juventute (147) hat die Fragen von tausenden Jugendlichen beantwortet. Klick rein...

→




TSCHAU.CH
Andere Jugendliche haben sich deine Frage vermutlich schon gestellt. Und tschau.ch hat sie beantwortet... Surfe im Fragenarchiv.

→




CIAO.CH
ciao.ch a répondu à beaucoup de questions de jeunes. Tu trouves les réponses ici.

→




LOOK UP
Du findest in diesem Archiv fast 6000 Fragen und Antworten von Jugendlichen über alle möglichen Themen, die look up in den letzten Jahren beantwortet hat.

→



GENERATIONENBRÜCKE
Jugendliche fragen, Senioren geben über Internet Antwort. Profitiere von ihrer Lebenserfahrung.

→



SUCHT SCHWEIZ
Brauchst du Rat zu Alkohol, Rauchen oder anderen Drogen? Die Antworten von Sucht Schweiz bringen dich weiter.

→

- > Frage? Antwort: www.feel-ok.ch/fragenarchiv
- > Foren: www.feel-ok.ch/foren
- > Chat: www.feel-ok.ch/chat

Bonus (Beratung, Body Talk, Game)

In der Rubrik «Bonus» erfahren Jugendliche und Multiplikator/-innen, was andere Jugendliche über Liebe, Freundschaft, Stress, Sexualität und andere wichtige Themen denken («Aus dem Leben - Body Talk») und sie können mit «Schiffe versenken» ihre Kenntnisse zu Gesundheitsthemen auf spielerische Weise auf die Probe stellen.

Folgende Tabelle zeigt, wie häufig die einzelnen Dienstleistungen im Jahr 2014 genutzt wurden.

Für Jugendliche	Seitenaufrufe feel-ok.ch	Seitenaufrufe feel-ok.at	Seitenaufrufe feelok.de
Beratung	-	631	222
Aus dem Leben (Body Talk) [°]	6'571	-	-
Spiel Schiffe versenken*	2'713		-

[°]Patronat: [Anne Voss Film](#)

*Nutzungsstatistiken von [feel-ok.ch](#) und [www.feel-ok.at](#)

BONUS

<p>BERATUNG Antworten von Fachpersonen auf Fragen von Jugendlichen, inkl. Notrufnummern.</p>	<p>AUS DEM LEBEN Über Liebe, Freundschaft, Stress, Sexualität, Essen, Beruf und mehr.</p>	<p>GAME Triffst du die richtige Antwort oder wirst du getroffen?</p>
→	→	→

- Aus dem Leben: www.feel-ok.ch/bodytalk
- Spiel Schiffe versenken: www.feel-ok.ch (siehe GAME)

**Handbuch,
Unterlagen...**

In der Sektion für Multiplikatoren/-innen können sich Lehrpersonen über feel-ok.ch informieren sowie Unterlagen herunterladen und bestellen.



Die Nutzungsstatistiken zeigen, dass vor allem das Handbuch und das Arbeitsblatt «Tabak Sonderedition» häufig heruntergeladen wurden.

Die Rubriken «Materialbestellung» und «The best of» sind oft besucht worden.

Faltflyer für Erwachsene sowie Postcards und Pocketflyer für Jugendliche werden häufig bestellt.

Die folgende Tabelle zeigt die Details dazu:

Für Multiplikatoren	Seitenaufrufe 2014	Download 2014	Bestellungen 2014
Handbuch	1'183	454	-
Materialbestellung	3'128	-	-
... Faltflyer für Erwachsene	-	75	3'306
... Plakat Rauchstopp-Programm	-	22	17
... Arbeitsblatt Tabak Sonderedition	-	618	16
... Postcards für Jugendliche	-	-	3'678
... Pocketflyer für Jugendliche	-	-	2'899
Vortrag	526	57	-
Newsletter	268	-	-
The best of...	1'647	-	-
Mit feel-ok.ch verlinken	420	-	-

Folgende direkte Adressen führen zu den gewünschten Seiten und Unterlagen:

- > Handbuch: www.feel-ok.ch/+handbuch
- > Materialbestellung: www.feel-ok.ch/+materialbestellung
- > Vortrag: www.feel-ok.ch/+vortrag
- > Newsletter: www.feel-ok.ch/+rundbrief
- > The best of...: www.feel-ok.ch/+thebestof
- > Verlinkungen: www.feel-ok.ch/+verlinkung

Folgende Tabelle zeigt wie häufig die Angebote und Dienstleistungen der Sektion für Multiplikator/-innen auf feel-ok.at und feelok.de im Jahr 2014 genutzt wurden.

Für Multiplikatoren	feel-ok.at Seitenaufrufe	feel-ok.at Download	feelok.de Seitenaufrufe	feelok.de Download
Mit feel-ok.at arbeiten	517	-	-	-
Handbuch	-	133	151	78
Vortrag-Datei	-	42	-	-
Broschüren	-	18	-	-
Plakat	-	57	-	-
Newsletter	52	-	-	-
The best of...	249	-	-	-

**feel-ok-
Newsletter
Arbeitsblätter**

Insgesamt 1'702 Personen erhielten Ende 2014 den feel-ok-Newsletter.

Anhand der Arbeitsblätter können Multiplikator/-innen fast ohne Vorbereitungsaufwand die Inhalte von feel-ok mit Jugendlichen bearbeiten. Zu fast allen Themenbereichen bieten feel-ok.ch und feel-ok.at Arbeitsblätter zum kostenlosen Download an. Da die Arbeitsblätter als Worddokument zur Verfügung stehen, können sie von fast allen Nutzer/-innen den eigenen Bedürfnissen angepasst werden.

Im Jahr 2014 wurden die Arbeitsblätter zu den Themen Rauchen, Sexualität, Gewalt, Cannabis, Alkohol und Selbstvertrauen auf feel-ok.ch besonders häufig heruntergeladen (mindestens 600 Downloads).

Auf feel-ok.at sind vor allem die Arbeitsblätter zu den Themen Rauchen, Ernährung, Sexualität, Selbstvertrauen, Alkohol und Stress beliebt (mindestens 200 Downloads).

Folgende Tabelle zeigt, wie häufig 2014 die Arbeitsblätter auf feel-ok.ch, feel-ok.at und feelok.de heruntergeladen wurden. In Klammern wird angegeben, wie viele Arbeitsblätter jede thematische Sektion auf feel-ok.ch anbietet.

	Download feel-ok.ch	Download feel-ok.at	Download feelok.de
Rauchen (10)	1'816	331	339
Sexualität, Liebe (11)	1'678	328	-
Gewalt (11)	848	46	-
Cannabis (5)	706	195	-
Alkohol (6)	691	226	-
Selbstvertrauen (3)	657	271	34
Ernährung (2)	519	331	-
Gewicht, Essstörungen (4)	489	-	-
Stress (4)	446	216	-
Beruf (3)	327	66	-
Sport, Bewegung (2)	187	20	-
Summe	8'364	2'030	373

Hier können Sie die Arbeitsblätter von feel-ok.ch herunterzuladen:

- > www.feel-ok.ch/+alkohol
- > www.feel-ok.ch/+beruf
- > www.feel-ok.ch/+cannabis
- > www.feel-ok.ch/+essen
- > www.feel-ok.ch/+gewalt
- > www.feel-ok.ch/+gewicht
- > www.feel-ok.ch/+gs » Glücksspiel
- > www.feel-ok.ch/+rauchen
- > www.feel-ok.ch/+sv » Selbstvertrauen
- > www.feel-ok.ch/+sex
- > www.feel-ok.ch/+sport
- > www.feel-ok.ch/+stress

Über uns

In der Rubrik «Über uns» finden die Besucher/-innen Informationen über die Facheinheit feel-ok.ch sowie feel-ok.at und feelok.de. Sie können zudem, neben den Jahresberichten, die wissenschaftlichen Berichte und Kongressbeiträge herunterladen und Informationen zu Netzwerk, Sicherheit und Barrierefreiheit konsultieren.

Folgende Tabelle zeigt, dass die Rubriken «feel-ok.ch ist...», «Das Team» und «Das Netzwerk» mit einer gewissen Häufigkeit aufgerufen werden.

	Seitenaufrufe feel-ok.ch	Seitenaufrufe feel-ok.at	Seitenaufrufe feelok.de
feel-ok.ch ist...	1'539	418	76
Das Team	948	-	-
Das Netzwerk	901	168	13
Unsere Webpartner	55	35	-
Jahresberichte	172	11	3
Wissenschaftliche Berichte	184	42	5
Kongressbeiträge, Publikationen	62	40	24
Sicherheit	67	11	7
Barrierefreiheit	30	7	0

VERSCHAFFEN SIE SICH DEN ÜBERBLICK



FEEL-OK.CH IST...

Was ist feel-ok? Wer ist für seine Inhalte zuständig? Welche Vorteile haben Sie, wenn Sie mit feel-ok.ch arbeiten?



DAS TEAM

Das feel-ok.ch-Team von RADIX stellt sich vor.



DAS NETZWERK

feel-ok.ch wird in Zusammenarbeit mit folgenden Institutionen angeboten.

> www.feel-ok.ch/infos

Suchmaske und Sitemap

Die feel-ok.ch-Suchmaske wurde im Jahr 2014 häufig genutzt.

	Seitenaufrufe feel-ok.ch	Seitenaufrufe feel-ok.at	Seitenaufrufe feelok.de
Sitemap	431	198	67
Suchmaske	12'188	3'370	383

Die feel-ok.ch-Suchmaske

TECHNOLOGIE

Browser

Die Inhalte auf feel-ok.ch wurden vor allem mit Safari und Internet Explorer aufgerufen.

Besonders verbreitet ist in der Schweiz auch die Nutzung der Browser Firefox (abnehmend) und Chrome (zunehmend).

In Österreich ist Internet Explorer immer noch der am häufigsten eingesetzte Browser, um die Inhalte von feel-ok herunterzuladen

	feel-ok.ch 2011	feel-ok.ch 2012	feel-ok.ch 2013	feel-ok.ch 2014	feel-ok.at 2014	feelok.de 2014
Internet Explorer	45,8 %	39,5 %	31.7 %	27.4%	33.6%	14.3%
... Version 11		-----	0.6 %	44%	44%	
... Version 10		-----	25.4 %	21.7%	17.4%	
... Version 9		51,4 %	48.4 %	23.6%	22.6%	
... Version 8		41,9 %	23.2 %	9.8%	13.3%	
... Version 7		5,7 %	2.2 %	-	2.2%	
Firefox	29,5 %	24,5 %	22.0 %	20.3%	23%	26.6%
Safari	16,3 %	23,0 %	25.3 %	28.4%	12%	18.7%
Chrome	6,0 %	8,7 %	12.3 %	17.1%	23%	27%
Android Browser	0,5 %	2,3 %	5.6 %	5.2%	7%	10.9%

Betriebssystem

Microsoft Windows, vor allem Windows 7, dominiert weiterhin den Markt in der Schweiz, Österreich und Deutschland.

Die Verbreitung von iOS und von Android nimmt zu.

	feel-ok.ch 2011	feel-ok.ch 2012	feel-ok.ch 2013	feel-ok.ch 2014	feel-ok.at 2014	feelok.de 2014
Windows	77.0 %	67,6 %	59.3 %	52.1%	71.1%	53.8%
... Windows 8		-----	5.6 %	15%	11.2%	16%
... Windows 7		61.2 %	70.2 %	72.3%	75.8%	64.3%
... XP		27,5 %	15.8 %	7.4%	9.1%	13%
... Vista		9,5 %	7.1 %	4.8%	3.4%	5.3%
Apple	18,8 %	22,4 %	17.8 %	15%	3.8%	5.5%
iOS	-	4,3 %	13.2 %	18.5%	9.9%	15.6%
Android	0,7 %	2,5 %	7.2 %	11%	14%	23.4%
iPhone	1,6 %	1,4 %	-	-	-	-
Linux	0,9 %	0,7 %	2.1 %	2.9%	-	1%

Smartphone, Tablet, Desktop

Die Nutzung von feel-ok mit einem Smartphone/Tablet hat weiterhin zugenommen.

	feel-ok.ch Jahr 2014	feel-ok.at Jahr 2014	feelok.de
Desktop	69.8%	75.6%	60.3%
Mobile	23.5%	19.7%	33.2%
Tablet	6.7%	4.6%	6.6%

Mobilgeräte, die zum Einsatz kommen, sind häufig Apple-Produkte (in der Schweiz: etwa 60% und in Österreich/Deutschland: etwa 40%) gefolgt von einer langen Liste Samsung-Smartphones und -Tablets.

BESUCHERQUELLEN

Überblick

Etwa 32% der Nutzer/-innen (direkte Zugriffe + jene, die in Google «feel-ok» als Suchwort angeben) hat feel-ok.ch direkt (das heisst ohne Verlinkung und ohne themenspezifische Abfrage) erreicht.

Die Zahlen verdeutlichen, dass der Prozentsatz von jenen, die feel-ok.ch mit Google finden, konstant zunimmt und von jenen, die feel-ok.ch direkt oder durch eine Verlinkung erreichen, konstant abnimmt.

	feel-ok.ch 2011	feel-ok.ch 2012	feel-ok.ch 2013	feel-ok.ch 2014	feel-ok.at 2014	feelok.de 2014
Direkte Zugriffe	42 %	36 %	35 %	29 %	34 %	14 %
Durch Verlinkung	19 %	18 %	14 %	11 %	11 %	19 %
Durch Google	38 %	46 %	51 %	58 %	53 %	65 %
.... Davon als Suchwort «feel-ok»	-	38 %	15 %	5 %	7 %	1 %
Andere Suchmaschinen	-	-	-	2 %	2 %	1 %
Soziale Medien	-	-	-	0.3 %	0.2 %	0.1 %

Verweise von externen Websites

11% der Nutzer/-innen (22'226 Besuche; 24'155 im Jahr 2013) hat feel-ok.ch durch eine Verlinkung auf einer anderen Website erreicht. Dies haben insgesamt 1'262 Links bewirkt (5 Links weniger verglichen mit dem Vorjahr).

Folgende Tabelle zeigt, durch welche Websites die Besucher/-innen den Weg zu feel-ok.ch gefunden haben (mindestens 100 Besuche im Jahr 2014).

	feel-ok.ch 2013	feel-ok.ch 2014
jugendundsport.ch	2'243	2'420
20min.ch	1'459	1'165
blinde-kuh.de	753	747
radix.ch	743	668
tschau.ch	710	568
suchtpraevention-zh.ch	273	525
schule.at	244	419
Facebook	145	367
berufsberatung.ch	374	339
sucht.bs.ch	205	247
ed-bs.ch	255	244
jugendgesundheit.bs.ch	206	219
Sucht Schweiz	87	213
at-schweiz.ch	268	202
sge-ssn.ch	233	196
gesundheitsfoerderung.ch	534	188
suche.t-online.de	234	171
Reinach.ch	14	155
Schule Erzbachtal	152	153
alkoholkonsum.ch	108	143
Psy.ch	8	142
perspektive-so.ch	142	120
Jugendundmedien.ch	17	118
ciao.ch	90	116
Suche.web.de	294	115
mba.zh.ch	74	113
beobachter.ch	333	112
bernergesundheits.ch	194	96
look-up.ch	102	72
147.ch	353	52

11% der Nutzer/-innen (3'320 Besuche; 3'326 im Jahr 2013) hat feel-ok.at durch eine Verlinkung mit einer anderen Website erreicht. Dies haben insgesamt 326 Links bewirkt (Jahr 2013: 234 Links).

Folgende Tabelle zeigt, durch welche Websites die Besucher/-innen den Weg zu feel-ok.at gefunden haben (mindestens 50 Besuche im Jahr 2014).

	feel-ok.at 2013	feel-ok.at 2014
kontaktco.at	161	294
semalt.semalt.com	-	138
styriavitalis.at	123	135
sextalks.at	435	130
bmukk.gv.at	58	119
kija-ooe.at	-	103
rataufdraht.orf.at	105	81
kija.at	7	61
feel-ok.ch	148	60
give.or.at	40	58
schulbuffetok.at	65	55

Insgesamt 66 Links erklären 2'370 Besuche von feelok.de. Folgende Tabelle zeigt, durch welche Websites die Besucher/-innen den Weg zu feelok.de gefunden haben (mindestens 20 Besuche im Jahr 2014).

	feelok.de 2013	feelok.de 2014
bw-lv.de	331	632
bildungsserver.berlin-brandenburg.de	228	205
suche.t-online.de	30	41
lernarchiv.bildung.hessen.de	2	28

Suchworte (Google)

feel-ok.ch Schweiz

58% aller Besucher/-innen haben feel-ok.ch mit Google gefunden. In 5% der Fälle wurde als Suchwort «feel-ok» in irgendeiner Variante geschrieben (die Kreativität ist unendlich). Die anderen sind mittels rund 6'840 thematischen Suchbegriffen (Jahr 2013: 4'670) auf feel-ok.ch gestossen.

Die Suchbegriffe, die am häufigsten verwendet wurden, um feel-ok.ch zu finden sind:

«liebe», «suizidgedanken», «selbstbefriedigung», «sexualität», «cannabis», «alkohol», «snooze tabak», «essstörungen», «rauchen aufhören», «kiffen», «orthorexie test», «kiffen schäden», «nichtraucher werden», «bulimie test», «snooze droge», «alkohol wirkung», «schnupftabak», «cybermobbing», «geschlechtsverkehr», «snus», «kautabak», «pornographie», «anorexie», «rauchfrei werden», «lebensmittelpyramide» und «vorurteile».

feel-ok.at Österreich

53% aller Besucher/-innen haben feel-ok.at mit Google gefunden. In 7% der Fälle wurde als Suchwort «feel-ok» in irgendeiner Variante geschrieben. Die anderen sind mittels rund 1'146 thematischen Suchbegriffen auf (Jahr 2013: 307) feel-ok.at gestossen.

Die Suchbegriffe, die am häufigsten verwendet wurden, um feel-ok.at zu finden sind:

«Cannabis», «alkohol», «marihuana», «was ist werbung», «was ist alkohol», «knaster österreich», «marihuana preis», «stress arbeitsblätter schule» und «snus».

feelok.de Deutschland

65% aller Besucher/-innen haben feelok.de mit Google gefunden. Insgesamt wurden 750 Suchbegriffe verwendet. Dazu gehören:

«Schwangerschaft», «rauchen mit 14», «rauchen bei jugendlichen», «warum ist rauchen für jugendliche gefährlich», «rauchende mädchen», «raucher kosten geld» und «warum rauchen jugendliche».

LINKS ZU EXTERNEN WEBSITES

feel-ok.ch Schweiz

Folgende Tabelle zeigt, welche Websites mindestens 100 Mal aufgrund eines direkten Links auf feel-ok.ch besucht wurden.

	2013	2014
SGE-SSN	668	1'641
Berufsberatung.ch	1'117	1'159
Admin.ch	439	993
BEGES	965	711
147	861	583
Sucht Schweiz	797	523
RADIX	427	452
Lilli	622	441
sehn-sucht.net	602	367
check-your-love-life.ch	190	287
Gesundheitsförderung Schweiz	460	250
Mobilesport.ch	-	233
Tschau.ch	314	231
PEP Info	202	220
AKJ	286	216
SIG-Online	233	196
SF TV	306	192
aes.ch	172	170
gewerkschaftsjugend.ch	-	170
fssz.ch	160	170
netzwerk-essstoerungen.ch	151	156
fs-suchtpraevention.zh.ch	124	154
at-schweiz.ch	177	147
be-freelance	56	144
bzga-kinderuebergewicht.de	171	131

zurismokefree.ch	140	130
rainbowgirls.ch	103	128
cybercrime.admin.ch	130	115
Dr. Gay	107	106
stattgewalt.ch	139	105
eingreifen.de	118	103
rauch-frei.info	119	102

feel-ok.at (Österreich)

Folgende Tabelle zeigt, welche Websites mindestens 40 Mal aufgrund eines direkten Links auf feel-ok.at besucht wurden.

	2014
vivid.at	212
endlich-aufatmen.at	124
berufsentscheidung.at	115
styriavitalis.at	227
SGE	185
sehn-sucht.net	87
Mobilesport.ch	75
Gesundheitsfoerderung.ch	98
kontaktco.at	45
fgz.co.at	47
weil-graz.org/	41

feelok.de (Deutschland)

Die Webangebote rauch-frei.info, bw-lv.de und feel-ok.ch wurden mehr als 30 Mal aufgrund eines Links auf feelok.de besucht.