

Legende

Thematische Sektionen für Jugendliche

- » [feel-ok.ch – Überblick](#)
- » [Alkohol](#)
- » [Beratung \(Frage? Antwort!\)](#)
- » [Beruf](#)
- » [Cannabis](#)
- » [Ernährung](#)
- » [Gewalt](#)
- » [Gewicht, Essstörungen](#)
- » [Glücksspiel](#)
- » [Jugendrechte](#)
- » [Psychische Störungen](#)
- » [Rauchen](#)
- » [Selbstvertrauen](#)
- » [Sexualität, Liebe, Beziehung](#)
- » [Sport, Bewegung](#)
- » [Stress](#)
- » [Suizidalität](#)
- » [Vorurteile](#)
- » [Webprofi](#)

Thematische Sektionen für Multiplikatoren

- » [Früherkennung und Frühintervention](#)
- » [Smart drugs](#)

Instrumente für Multiplikatoren (inkl. Lehrpersonen)

- » [Arbeitsblätter](#)
- » [Lehrplan 21](#)
- » [Bestellungen](#)

Thematische Sektionen für Eltern

- » [Erziehung und Beziehung](#)
- » [Psychische Belastungen](#)
- » [Onlinesucht](#)

Kantonale Nutzung

- » [Absolute Zahlen](#)
- » [Verhältnis mit der kantonalen Jugend-Bevölkerungsdichte](#)

Technologie, Quellen, Verweise, Weiterleitungen

- » [Desktop, Smartphone, Tablet](#)
- » [Besucherquelle](#)
- » [Besucher aus anderen Websites \(Top-Liste\)](#)
- » [Besucher zu anderen Websites \(Top-Liste\)](#)

Klicken Sie auf das Thema von Interesse...

Die Artikel von «Grundlage 'Ernährung'» waren das ganze Jahr online.

Das Thema «Grundlage Ernährung» wurde im Jahr 2017 **8'814 Mal** bearbeitet. Pro Sitzung wurden ein oder mehrere Artikel aufgerufen.

«Grundlage Ernährung» wurde im Jahr 2017 **51%** häufiger besucht als im Jahr 2016.

Mit einem Stundenansatz von CHF 100 wären für eine Fachperson **CHF 166'746** erforderlich gewesen, um die gleiche zeitliche Leistung von feel-ok.ch zum Thema «Ernährung» zu finanzieren.

Online seit...	Sessions	Trend	Interventionstage	% Verteilung	Wert	Verlauf
Ernährung	18'956	34.0%	69.5		CHF 166'746	0%
Grundlage «Ernährung»	8'814	51%	36.9	53.1	CHF 88'473	-2%
Spiel der Lebensmittelpyramide	8'613	15%	26.3	37.9	CHF 63'171	5%
September Fast Food	2'473	-	6.3	9.1	CHF 15'102	-14%

Das Thema «Fast Food» ist erst seit **September** 2017 online.

Klicken Sie auf «Fast Food» (falls unterstrichen). So gelangen Sie zum gleichnamigen Modul auf feel-ok.ch.

feel-ok.ch hat zum Thema «Ernährung» eine zeitliche Interventionsleistung von 1'668 Stunden (= **69.5 Tage**) erbracht (Anzahl Seitenaufrufe multipliziert mit der durchschnittlichen Besuchszeit auf jeder Seite).

Für das Thema «Ernährung» ist die zeitliche Leistung von feel-ok.ch im Jahr 2017 vergleichbar wie diese im Jahr 2016 (=0%).

Diese Tabelle enthält **fiktive** Zahlen. Sie dient nur dazu, die Bedeutung der Zahlen und Variablen zu erklären.



Sexualität, Liebe, Beziehung, 182.8



Rauchen, 128.3



Ernährung, 69.5



Alkohol, 62.0



Gewalt, 61.4



Beruf, 161.2



Cannabis, 84.5



Webprofi, 39.4



Gewicht, Essstörungen, 36.5



Sport, Bewegung, 29.4



Psychische Belastunge.. 21.8



Stress, 36.9



Selbstvertrauen, 32.6



Suizidalität, 21.0



Glück... 9.2

Psy... Stör... 6.4

Online... 5.2

Frag... Ant... 2.2

Vorurteil... 4.1

Jugen... 2.2

Erziehung und Beziehung, 17.5

Smart drugs

Früherkennung & Frühintervention

Die Werte sind Interventionstage. Mehr Details: [Siehe nächste Folie...](#)

Zielgruppe		Sessions	Trend	Interventionstage	% Verteilung	Wert	Verlauf
	feel-ok.ch	329'763	28%	1016.1		CHF 2'438'551	23%
Jugendliche	Alkohol	18'974	22%	62.0	6.1	CHF 148'755	17%
Jugendliche	Beratung (Frage? Antwort!)	2'180	-10%	2.8	0.3	CHF 6'623	-3%
Jugendliche	Beruf	41'943	43%	161.2	15.9	CHF 386'824	26%
Jugendliche	Cannabis	36'613	21%	84.5	8.3	CHF 202'880	12%
Jugendliche	Ernährung	18'956	34%	69.5	6.8	CHF 166'746	0%
Eltern	Erziehung und Beziehung	5'779	33%	17.5	1.7	CHF 41'914	74%
Lehrpersonen	Früherkennung (F&F)	814	22%	0.6	0.1	CHF 1'497	-1%
Jugendliche	Gewalt	23'732	9%	61.4	6.0	CHF 147'472	29%
Jugendliche	Gewicht, Essstörungen	18'660	20%	36.5	3.6	CHF 87'585	12%
Jugendliche	Glücksspiel	5'375	13%	9.2	0.9	CHF 22'166	25%
Jugendliche	Jugendrechte (*)	1'453	-	2.2	0.2	CHF 5'310	-
Eltern	Onlinesucht	2'606	-	5.2	0.5	CHF 12'516	-
Eltern	Psychische Belastungen	10'050	-6%	21.8	2.1	CHF 52'219	10%
Jugendliche	Psychische Störungen (*)	3'436	-	6.4	0.6	CHF 15'438	-
Jugendliche	Rauchen	48'675	25%	128.3	12.6	CHF 307'909	22%
Jugendliche	Selbstvertrauen	13'777	32%	32.6	3.2	CHF 78'152	18%
Jugendliche	Sex., Liebe, Beziehung	52'249	30%	182.8	18.0	CHF 438'610	24%
Lehrpersonen	Smart Drugs (seit März)	888	-	0.8	0.1	CHF 1'990	-
Jugendliche	Sport, Bewegung	9'421	-1%	29.4	2.9	CHF 70'518	-12%
Jugendliche	Stress	15'677	30%	36.9	3.6	CHF 88'566	16%
Jugendliche	Suizidalität	10'885	26%	21.0	2.1	CHF 50'517	23%
Jugendliche	Vorurteile (*)	1'931	-	4.1	0.4	CHF 9'889	-
Jugendliche	Webprofi	12'870	67%	39.4	3.9	CHF 94'454	120%

(*) = Seit
September
Online

Für detaillierte Angaben und Berechnungen:
feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «1a. feel-ok.ch»)



FÜR TEMPO-LESER ARTIKEL-ÜBERSICHT +

THEMEN

- Was ist Alkohol?
- Wirkung
- Wie viel ist okay?
- Wann verzichten?
- Risiken und Gefahren
- Genuss und Sucht
- Freundschaft
- Notfall

GESETZE

- Jugendschutz
- Strassenverkehr
- Werbung



WIRKUNG VON ALKOHOL

Alkohol wirkt nicht bei jedem Menschen genau gleich. Es gibt verschiedene Faktoren, die seine Wirkung beeinflussen.

So kommt es etwa darauf an, welches alkoholische Getränk man trinkt. Der Alkoholgehalt von Bier, Schnaps und Alcopops ist nicht gleich. Je höher der Alkoholgehalt, desto stärker die Wirkung.

Natürlich zählt auch, wie viel man trinkt: je mehr, desto stärker die Wirkung.

Nicht zuletzt spielt die Person selbst eine wichtige Rolle: Ob sie gross oder klein, leicht oder schwer, gut gelaunt oder schlecht drauf ist, hat einen Einfluss wie der Alkohol wirkt. Du siehst, so einfach ist das mit der Wirkung von Alkohol nicht!

Für Tempo-Leser, 44.8



Mutter / Vater trinkt zu viel Alkohol

Die Werte sind Interventionstage. Mehr Details: [Siehe nächste Folie...](#)



Online seit...	Sessions	Trend	Interventionstage	% Verteilung	Wert	Verlauf
Alkohol	18'974	22%	62.0		CHF 148'755	17%
Für Tempo-Leser	10'681	12%	44.8	72.3	CHF 107'578	18%
Videoclips	1'568	21%	4.5	7.2	CHF 10'726	30%
Alkohol-Check-Test	3'680	12%	4.2	6.7	CHF 9'996	14%
Quiz	1'725	4%	3.5	5.7	CHF 8'425	1%
Juli Mutter / Vater trinkt zu viel Alkohol	187	-	0.1	0.2	CHF 333	-
Keine Lust	622	-14%	0.8	1.3	CHF 1'896	-15%
Neugier	392	-2%	0.4	0.7	CHF 1'058	-15%
Ab und zu	1'059	0%	1.5	2.4	CHF 3'562	16%
Manchmal zu viel	710	-11%	0.9	1.5	CHF 2'277	10%
Regelmässig, häufig	730	26%	1.2	2.0	CHF 2'904	67%

Für detaillierte Angaben und Berechnungen:
feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «1c. CH - J - Konsum, Sucht»)

Online seit...	Sessions	Trend	Interventionstage	% Verteilung	Wert	Verlauf
Frage? Antwort!	2'180	-10%	2.8		CHF 6'623	-3%
Beratung, Chats, Foren	2'180	-10%	2.8	100.0	CHF 6'623	-3%

FRAGE? ANTWORT!



SAFEZONE.CH

SafeZone.ch hilft dir, unkompliziert und anonym bei Fragen zu Alkohol, Cannabis, Tabak und andere Substanzen.



BERATUNG + HILFE 147

Das Team von Pro Juventute Beratung + Hilfe 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.



Für detaillierte Angaben und Berechnungen:
feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «1d. CH - J - Rechte, Krise»)



DEN RICHTIGEN BERUF FINDEN

News: Die neue smartphonetaugliche Version des Interessenkompasses erscheint bis spätestens Mitte Januar 2018.

Berufsfelder

Der Interessenkompass von Erwin Egloff

Der Interessenkompass ist aus Gesprächen mit einigen hundert jungen Leuten entstanden. Er ist nach *wissenschaftlichen* Regeln aufgebaut und er kann dir auf mehrere Arten nützlich sein:

- Der Interessenkompass erlaubt dir, anhand deiner Interessen herauszufinden, welche Art von Tätigkeiten und Berufe zu dir passen.
- Ausserdem kannst du deine Interessen und Stärken mit jenen von anderen Jugendlichen vergleichen.

Für den Interessenkompass brauchst du etwa 10 Minuten - Beispiel einer Rückmeldung

Ausführliche Informationen und Arbeitsblätter zum Interessenkompass und zur Berufswahl findest du zudem im [Berufswahltagbuch](#) (die Website erscheint in einem neuen Fenster)

Dein Alter:

Geschlecht:

Deine Schule:

Kanton/Bundesland:

Meine Antworten können wissenschaftlich ausgewertet werden.

[Weiter](#)

www.feel-ok.ch
Aus: Berufswahltagbuch
©Schulverlag plus

Ich und mein Beruf, 15.2

Jobsuche: Du kannst, 7.3

Den richtigen Beruf finden, 131.0

Infovideos, 6.4

L... in 14 ...
Ar... 5

Lehrstellensuche in 14 Sprachen

Arbeitsmarktinfo.ch

Die Werte sind Interventionstage. Mehr Details: [Siehe nächste Folie...](#)



Online seit...	Sessions	Trend	Interventionstage	% Verteilung	Wert	Verlauf
<u>Beruf</u>	41'943	43%	161.2		CHF 386'824	26%
<u>Den richtigen Beruf finden</u>	26'885	48%	131.0	81.3	CHF 314'385	39%
<u>Ich und mein Beruf</u>	10'913	17%	15.2	9.4	CHF 36'469	-14%
<u>Jobsuche: Du kannst</u>	3'681	165%	7.3	4.5	CHF 17'555	-8%
<u>Infovideos</u>	1'646	-4%	6.4	4.0	CHF 15'290	-10%
<u>Lehrstellensuche in 14 Sprachen</u>	767	-6%	0.8	0.5	CHF 2'023	-17%
<u>Arbeitsmarktinfo.ch</u>	356	62%	0.5	0.3	CHF 1'102	105%

Für detaillierte Angaben und Berechnungen:
feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «1b. CH - J - Freizeit, Job»)



FÜR TEMPO-LESER ARTIKEL-ÜBERSICHT +

FAKTEN		WIRKUNGEN
Cannabis, Hanf und THC		Welches sind die Wirkungen und Nebenwirkungen von Cannabis?
Geschichte		Während des Kiffens und danach steigt kurzfristig die Herzfrequenz an, zudem verändert sich der Blutdruck.
Marihuana, Haschisch, Cannabisöl		Die Augenbindehaut rötet sich und die Pupillen werden grösser. Dadurch (weil die Pupillen mehr Licht aufnehmen) scheint das Licht intensiver als normalerweise üblich. Viele Kiffende sind darum ein wenig «lichtscheu».
Konsum		Der Mund und die Kehle können trocken werden, was sich teilweise unangenehm anfühlt. Cannabis wirkt zudem anregend auf den Appetit.
Kosten		Die Muskeln entspannen sich, und Reflexe und Reaktionen erfolgen verzögert.
Verbreitung		Die Aufmerksamkeit und folglich auch die Konzentrationsfähigkeit nehmen ab.
Wirkungen		Bei der Einnahme einer hohen Dosis THC kann es zu Schwindelanfällen kommen. Bewegungen können mühsam und anstrengend werden.
Gefühle		
Dauer des Rausches, Nachweiszeit		
Konsumotive		
Freunde und Familie		
Gesetz		

Für Tempo-Leser, 54.4

Cannabis-Check, 10.2

Leiterspiel, 10.0

Sei clever, 4.3

Kiffende ohne Bedenk... 2.4

Neugier, 1.2

Gelege... Konsum... 0.7

Kiffen... mit Bede... 0.8

Kein Kiffen mehr, 0.6

Die Werte sind Interventionstage. Mehr Details: [Siehe nächste Folie...](#)



Online seit...	Sessions	Trend	Interventionstage	% Verteilung	Wert	Verlauf
<u>Cannabis</u>	36'613	21%	84.5		CHF 202'880	12%
<u>Cannabis-Check</u>	5'666	20%	10.2	12.1	CHF 24'556	22%
<u>Leiterspiel</u>	3'112	12%	10.0	11.8	CHF 23'969	-1%
<u>Für Tempo-Leser</u>	24'495	20%	54.4	64.3	CHF 130'552	12%
<u>Sei clever</u>	2'215	-1%	4.3	5.0	CHF 10'242	7%
<u>Neugier</u>	1'021	36%	1.2	1.4	CHF 2'809	53%
<u>Gelegentlicher Konsum</u>	777	-12%	0.7	0.8	CHF 1'693	-6%
<u>Kiffende ohne Bedenken</u>	2'329	79%	2.4	2.8	CHF 5'743	74%
<u>Kiffende mit Bedenken</u>	774	-22%	0.8	0.9	CHF 1'814	-23%
<u>Kein Kiffen mehr</u>	570	-2%	0.6	0.7	CHF 1'503	18%

Für detaillierte Angaben und Berechnungen:
feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «1c. CH - J - Konsum, Sucht»)



FÜR TEMPO-LESER ARTIKEL-ÜBERSICHT +

ÜBERBLICK

- Die Lebensmittelpyramide
- Wasser und Getränke
- Energie und Kalorien
- Umwelt und Ethik

NÄHRSTOFFE

- Fette
- Kohlenhydrate / Nahrungsfasern
- Zucker
- Eiweisse und Proteine
- Vitamine
- Mineralstoffe



FETTE

Fette gehören zu den lebensnotwendigen Nährstoffen in Nahrungsmitteln. Allerdings nicht alle Fettarten. So machen einige Fette eher fit und einige Fette eben eher fett.

Wozu brauche ich Fett?


Fette bringen uns Energie. Die brauchen wir tagtäglich, auch wenn wir den ganzen Tag nur sitzen.

Fette liefern rund doppelt so viel Energie pro Gramm wie Kohlenhydrate oder Eiweisse. Daher nehmen wir über fettreiche Nahrungsmittel schnell viele, manchmal zu viele, Kalorien ein.

Für Tempo-Leser, 36.9

SPIEL DER LEBENSMITTELPYRAMIDE

Was ist eine gesunde Ernährung? Welche Fette gibt es? Was sind Eiweisse und welche Vitamine brauchen wir? Antworten auf «Für Tempo-Leser».



Ziehe dieses Lebensmittel in der Pyramide an den richtigen Ort!

Tomate

4 von 12

100% Trefferquote

Spiel der Lebensmittelpyramide, 26.3

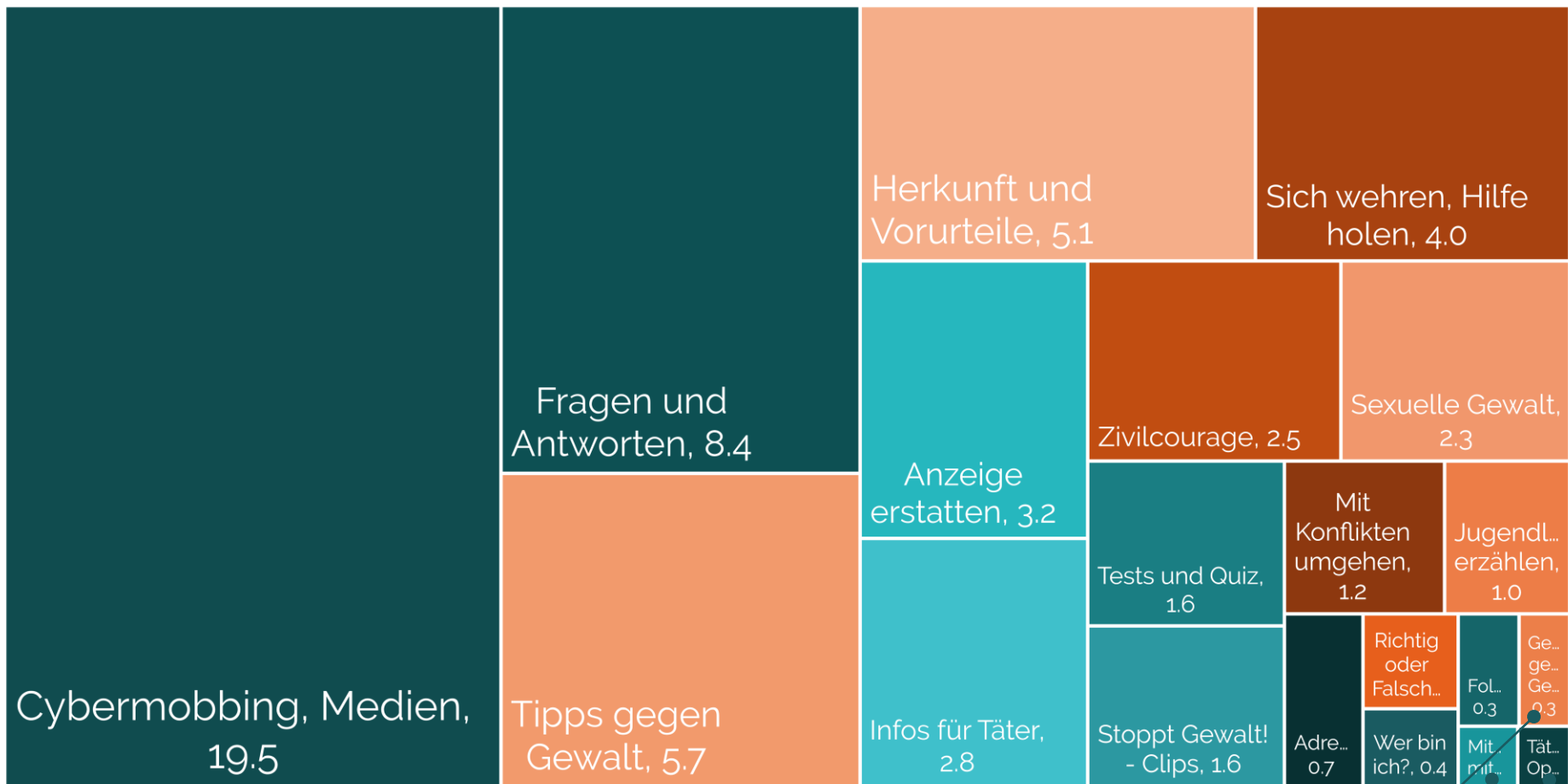
Fast Food, 6.3

Die Werte sind Interventionstage. Mehr Details: [Siehe nächste Folie...](#)



Online seit...	Sessions	Trend	Interventionstage	% Verteilung	Wert	Verlauf
Ernährung	18'956	34.0%	69.5		CHF 166'746	0%
Für Tempo-Leser	8'814	51%	36.9	53.1	CHF 88'473	0%
Spiel der Lebensmittelpyramide	8'613	15%	26.3	37.9	CHF 63'171	5%
Fast Food	2'473	-4%	6.3	9.1	CHF 15'102	-14%

Für detaillierte Angaben und Berechnungen:
feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «1e. CH - J - Körper, Psyche»)



Gemeinsam gegen Gewalt

Mitgegangen, mitgefangen

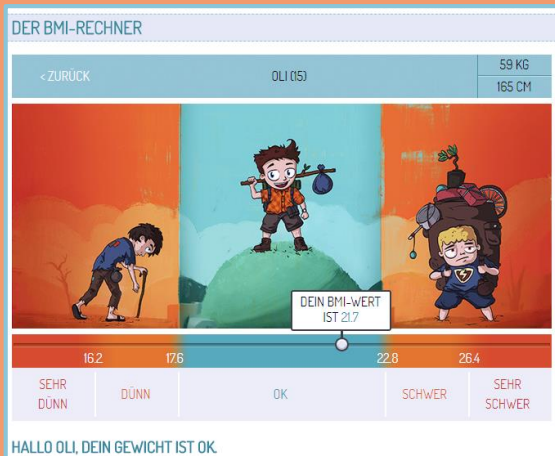
Täter, Opfer...

Die Werte sind Interventionstage. Mehr Details: [Siehe nächste Folie...](#)



Online seit...	Sessions	Trend	Interventionstage	% Verteilung	Wert	Verlauf
Gewalt	23'732	9%	61.4		CHF 147'472	29%
Fragen und Antworten	5'314	4%	8.4	13.7	CHF 20'250	7%
Tests und Quiz	836	11%	1.6	2.7	CHF 3'908	26%
Stoppt Gewalt! - Clips	638	17%	1.6	2.6	CHF 3'818	11%
Richtig oder Falsch?	276	7%	0.5	0.7	CHF 1'090	30%
Jugendliche erzählen	548	6%	1.0	1.6	CHF 2'308	14%
Tipps gegen Gewalt	3'207	80%	5.7	9.2	CHF 13'572	71%
Adressen	358	-27%	0.7	1.1	CHF 1'637	1%
Cybermobbing, Medien	4'158	37%	19.5	31.7	CHF 46'773	89%
Wer bin ich?	201	12%	0.4	0.6	CHF 894	14%
Mit Konflikten umgehen	882	23%	1.2	2.0	CHF 2'950	36%
Sich wehren, Hilfe holen	1'799	-30%	4.0	6.6	CHF 9'681	-16%
Zivilcourage	1'055	17%	2.5	4.1	CHF 6'119	41%
Mitgegangen, mitgefangen	162	-21%	0.2	0.3	CHF 434	-9%
Anzeige erstatten	2'287	-6%	3.2	5.2	CHF 7'623	-17%
Infos für Täter	1'706	-22%	2.8	4.6	CHF 6'812	-22%
Gemeinsam gegen Gewalt	279	-8%	0.3	0.5	CHF 688	5%
Sexuelle Gewalt	1'274	120%	2.3	3.8	CHF 5'533	124%
Herkunft und Vorurteile	1'544	6%	5.1	8.3	CHF 12'177	24%
Täter, Opfer & Co.	107	3%	0.2	0.3	CHF 383	-36%
Folgen	198	3%	0.3	0.6	CHF 823	63%

Für detaillierte Angaben und Berechnungen:
feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «1d. CH - J - Rechte, Krise»)



Der BMI-Rechner, 12.2

Habe ich eine Essstörung?, 3.6

Behandlung, Therapie, 2.6

Tests, 2.2

Unzufriedenheit, 1.9

Ursachen, 1.6

Zunehmen, abnehmen, 1.3

Folgen, 1.2

Folgen, 1.1

Verbreitung (Essstörung) 1.1

Verbreitung (Gewicht), 1.0

Fragen und Antworten, 1.0

Jugendliche erzählen, 0.8

Diäten, 0.8

Wie entsteht Über- und Untergewicht?, 1.0

Richtig oder Falsch?, 0.7

Freunde... helfen, 0.6

Gefühle und Essen, 0.7

Gesund... Ernähru... 0.6

Sport, 0.5

Die Werte sind Interventionstage. Mehr Details: [Siehe nächste Folie...](#)



Online seit...	Sessions	Trend	Interventionstage	% Verteilung	Wert	Verlauf
<u>Gewicht, Essstörungen</u>	18'660	20%	36.5		CHF 87'585	12%
<u>Fragen und Antworten</u>	961	38%	1.0	2.8	CHF 2'445	85%
<u>Richtig oder Falsch?</u>	789	14%	0.7	1.9	CHF 1'671	1%
<u>Jugendliche erzählen</u>	626	14%	0.8	2.1	CHF 1'869	-3%
<u>Verbreitung (Gewicht)</u>	924	45%	1.0	2.9	CHF 2'499	102%
<u>Verbreitung (Essstörungen)</u>	630	15%	1.1	2.9	CHF 2'529	21%
<u>Der BMI-Rechner</u>	6'585	1%	12.2	33.5	CHF 29'323	-3%
<u>Unzufriedenheit</u>	2'640	161%	1.9	5.3	CHF 4'639	108%
<u>Wie entsteht Über- und Untergewicht?</u>	535	42%	1.0	2.8	CHF 2'410	143%
<u>Folgen</u>	583	-8%	1.1	3.0	CHF 2'650	13%
<u>Zunehmen, abnehmen</u>	975	36%	1.3	3.7	CHF 3'232	27%
<u>Gesunde Ernährung</u>	374	-15%	0.6	1.5	CHF 1'335	6%
<u>Sport</u>	410	-25%	0.5	1.4	CHF 1'206	-29%
<u>Diäten</u>	523	9%	0.8	2.1	CHF 1'835	-3%
<u>Tests</u>	1'533	-27%	2.2	6.0	CHF 5'291	-33%
<u>Habe ich eine Essstörung?</u>	2'497	90%	3.6	9.8	CHF 8'604	85%
<u>Behandlung, Therapie</u>	1'353	15%	2.6	7.1	CHF 6'188	16%
<u>Freunden helfen</u>	329	-28%	0.6	1.8	CHF 1'543	-53%
<u>Gefühle und Essen</u>	400	-6%	0.7	1.9	CHF 1'646	16%
<u>Folgen</u>	487	12%	1.2	3.3	CHF 2'932	65%
<u>Ursachen</u>	584	0%	1.6	4.3	CHF 3'738	47%

Für detaillierte Angaben und Berechnungen:
feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «1e. CH - J - Körper, Psyche»)

Online seit...	Sessions	Trend	Interventionstage	% Verteilung	Wert	Verlauf
Glücksspiel	5'375	13.0%	9.2		CHF 22'166	25%
Find's raus und Glücksspiel			9.2	100.0	CHF 22'166	25%

GLÜCKSSPIEL
ARTIKEL-ÜBERSICHT

FIND'S RAUS

Portraits

Der Test: Ich und das Glücksspiel

Muss ich mir Sorgen machen?

Richtig oder falsch?

Vom Blitz getroffen werden

Wusstest du?


Lass dich nicht austricksen!

Hilfe


Kurzfilm - Glück.Spiel.Sucht

PORTRAITS

Erkennst du dich in einer dieser Geschichten? Dann klick drauf um mehr zu erfahren...



FELIX; 15 Jahre alt.
"Ich spiele regelmässig Poker mit meinen Freunden".



NOEMI; 14 Jahre alt.
"Auf meinem Handy habe ich eine Menge an Spiel-Apps. Letzten Monat hatte ich Streit mit meinen Eltern, weil die ziemlich viel Geld von der Kreditkarte meiner Mutter abgezogen haben."

Für detaillierte Angaben und Berechnungen:
feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «1c. CH - J - Konsum, Sucht»)

Online seit...	Sessions	Trend	Interventionstage	% Verteilung	Wert	Verlauf
<u>Jugendrechte</u>	1'453	-	2.2		CHF 5'310	
September <u>Jugendrechte</u>	1'453	-	2.2	100.0	CHF 5'310	-

DEINE RECHTE



ARTIKEL-ÜBERSICHT

JUGENDRECHTE

- Die Rechte der Jugendlichen
- Verletzte Rechte: Was dann?
- Gleichbehandlung
- Staatsangehörigkeit
- Gesunde Ernährung
- Gesundheit, Pflege, Behandlung
- Bildung
- Trennung von den Eltern
- Freizeit, Spiel, Erholung
- Information, Meinung, Anhörung, Versammlung
- Privatsphäre
- Gewalt, Ausnutzung und Verfolgung
- Behinderung



DEINE RECHTE, DIE RECHTE DER MENSCHEN, DIE RECHTE ALLER JUGENDLICHEN AUF DER WELT

Pakka (13) lebt in Kongo, Anila (16) in Indien, Ni (12) in China, William (13) in Kanada, João (15) in Brasilien und Sophia (15) in der Schweiz. Was haben sie gemeinsam? Nicht nur, dass sie Jugendliche sind, sondern auch, dass sie als Jugendliche besondere Rechte haben.

Wenn du krank bist, bringen dich deine Eltern zum Arzt. Da bekommst du die Pflege und die Medikamente, die dich wieder gesund machen. Auch darfst du für dich entscheiden, ob du einen medizinischen Eingriff möchtest oder nicht.

Ist das überall so?

Leider nicht: Noch heute leiden und sterben viele kranke Kinder und

Für detaillierte Angaben und Berechnungen:
feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «1d. CH - J - Rechte, Krise»)

Online seit...	Sessions	Trend	Interventionstage	% Verteilung	Wert	Verlauf
Psychische Störungen	3'436		6.4		CHF 15'438	
September Psychische Störungen	3'436	-	6.4	100.0	CHF 15'438	-


PSYCHISCHE STÖRUNGEN

INFOVIDEOS

- Überblick
- Ängste und Zwänge**
- Bipolare Störung
- Borderline Störung
- Depressionen
- Posttraumatische Belastungsstörung
- Schizophrenie
- Sucht

ÄNGSTE UND ZWÄNGE

Angst ist ein mächtiges Gefühl. Wenn sie den Alltag einschränkt, sollte man sie behandeln. Therapien gegen Angststörungen sind häufig erfolgreich.

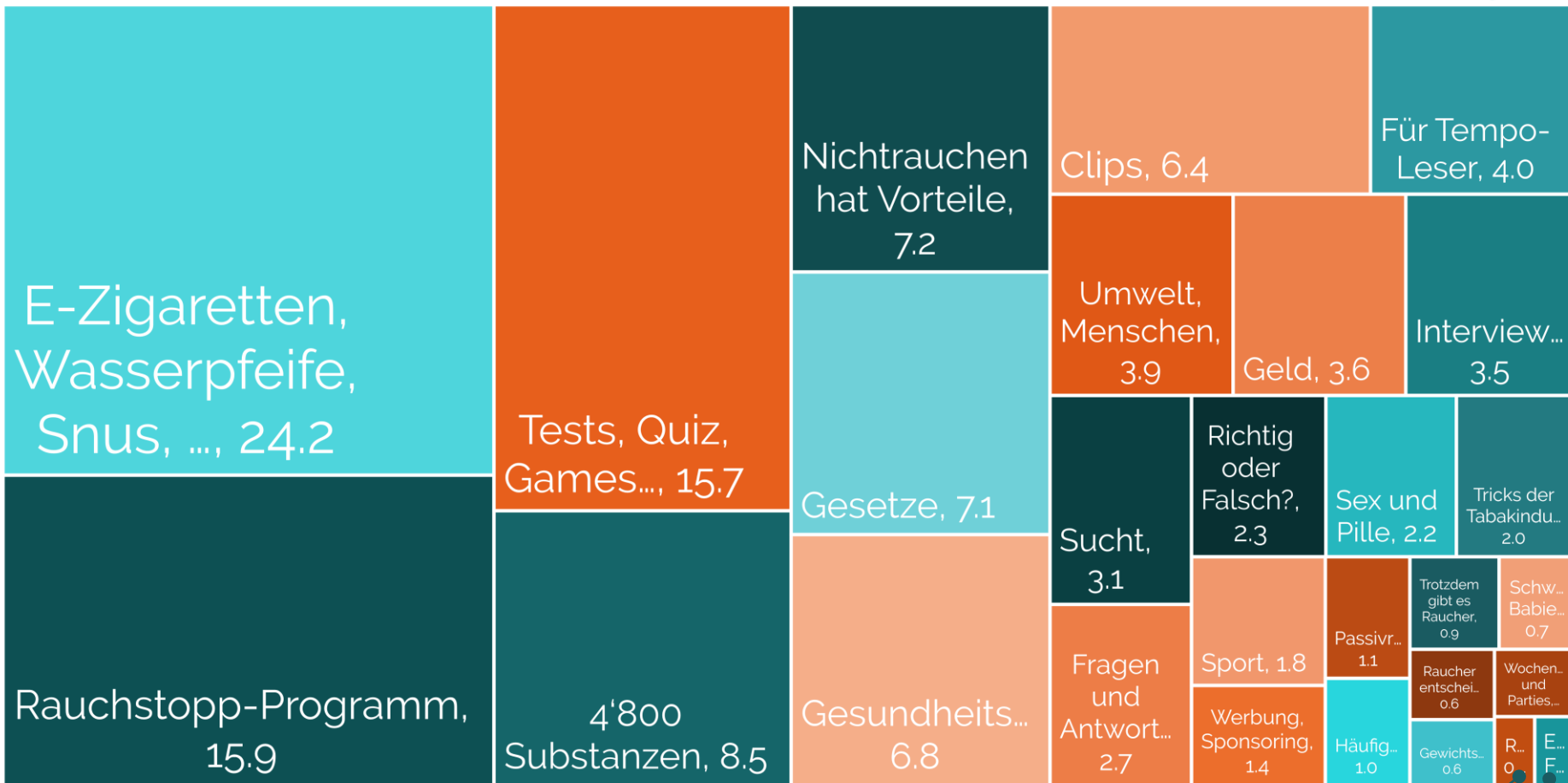


SIEHE AUCH:

> [Angst \(bei Jugendlichen\)](#)



Für detaillierte Angaben und Berechnungen:
feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «1d. CH - J - Rechte, Krise»)



Rückfall
Einem Freund helfen

Die Werte sind Interventionstage. Mehr Details: [Siehe nächste Folie...](#)



Online seit...	Sessions	Trend	Interventionstage	% Verteilung	Wert	Verlauf
Rauchen	48'675	25%	128.3		CHF 307'909	22%
September						
Rauchstopp-Programm	9'325	63%	15.9	12.4	CHF 38'262	48%
Interviews	2'236	157%	3.5	2.8	CHF 8'491	223%
Für Tempo-Leser	1'491	-	4.0	3.1	CHF 9'686	-
Tests, Quiz, Games...	5'783	11%	15.7	12.3	CHF 37'735	12%
Fragen und Antworten	2'052	-25%	2.7	2.1	CHF 6'444	-25%
Clips	1'587	35%	6.4	5.0	CHF 15'261	48%
Richtig oder Falsch?	1'221	-13%	2.3	1.8	CHF 5'441	-6%
Nicht rauchen hat Vorteile	6'177	240%	7.2	5.6	CHF 17'370	101%
Trotzdem gibt es Raucher	601	2%	0.9	0.7	CHF 2'072	-25%
Raucher entscheiden	579	2%	0.6	0.5	CHF 1'488	-1%
Wochenende und Parties	539	4%	0.6	0.4	CHF 1'344	-6%
Rückfall	318	20%	0.3	0.2	CHF 702	-15%
Einem Freund helfen	270	0%	0.3	0.2	CHF 681	-15%

[Weiter \(Teil 2\)...](#)

Für detaillierte Angaben und Berechnungen:
feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «1c. CH - J - Konsum, Sucht»)



Online seit...	Sessions	Trend	Interventionstage	% Verteilung	Wert	Verlauf
Rauchen	48'675	25%	128.3		CHF 307'909	22%
<u>Sex und Pille</u>	1'404	-1%	2.2	1.7	CHF 5'275	-10%
<u>Gewichtszunahme</u>	491	3%	0.6	0.5	CHF 1'396	-20%
<u>Geld</u>	1'628	25%	3.6	2.8	CHF 8'721	29%
<u>Sport</u>	934	13%	1.8	1.4	CHF 4'318	-1%
<u>Gesundheitsschäden</u>	2'762	36%	6.8	5.3	CHF 16'317	33%
<u>Sucht</u>	1'519	39%	3.1	2.4	CHF 7'413	14%
<u>4'800 Substanzen</u>	2'197	34%	8.5	6.7	CHF 20'496	32%
<u>Tricks der Tabakindustrie</u>	697	-20%	2.0	1.5	CHF 4'763	-12%
<u>Passivrauchen</u>	453	5%	1.1	0.8	CHF 2'581	4%
<u>Umwelt, Menschen</u>	970	24%	3.9	3.0	CHF 9'250	21%
<u>Werbung, Sponsoring</u>	827	19%	1.4	1.1	CHF 3'369	5%
<u>Häufigkeit</u>	519	9%	1.0	0.7	CHF 2'282	13%
<u>E-Zigaretten, Wasserpfeife, Snus,</u>						
...	12'531	-12%	24.2	18.8	CHF 57'969	-5%
<u>Gesetze</u>	4'300	39%	7.1	5.5	CHF 17'043	38%
<u>Schwangerschaft, Babies</u>	343	17%	0.7	0.6	CHF 1'738	-4%

[Zurück \(Teil 1\)...](#)

Für detaillierte Angaben und Berechnungen:
feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «1c. CH - J - Konsum, Sucht»)



TESTS ARTIKEL-ÜBERSICHT +

FINDS RAUS

- Selbstvertrauen
- Selbstwert
- Depression
- Eine Maske tragen
- Zur eigenen Meinung stehen
- Soziale Kompetenz
- Kritikfähigkeit
- Wertschätzung

SELBSTVERTRAUEN

Vertraust du deinen Fähigkeiten? Oder hast du eher Angst zu versagen? Dieser Test hilft dir, diese Frage zu beantworten. Beurteile jede Aussage und entscheide, ob sie für dich stimmt oder nicht. Am Ende erhältst du eine Rückmeldung.

1 2 3 4

Meine Ziele kann ich meistens erreichen.

- Stimmt ganz
- Stimmt ziemlich
- Stimmt eher nicht
- Stimmt gar nicht

Tests, 14.3

SELBSTVERTRAUEN AUFPEPPEN ARTIKEL-ÜBERSICHT +

GNOMIO VERSTEHEN

- Monika und Roger
- Gnomio, der nörgelnde Gast
- Mangelndes Selbstvertrauen
- Die 10 Tricks von Gnomio

GNOMIO ENTWAFFNEN

- 7 Tipps gegen Gnomio
- Übungen für mehr Selbstwert

7 TIPPS GEGEN GNOMIO

Um es gleich vorweg zu nehmen: Dein ungebetener Gast Gnomio hat jahrelange Erfahrung darin, Dich zu verunsichern. Wenn Du ihn entwarnen willst, wirst Du etwas Durchhaltevermögen brauchen. Doch auch kleine Erfolge können Dir zeigen, dass Du Dich auf einem guten Weg befindest.

Wie Du bei den 10 Tricks erfährst

Selbstvertrauen aufpeppen,
12.5

Wer bin ich?,
5.3

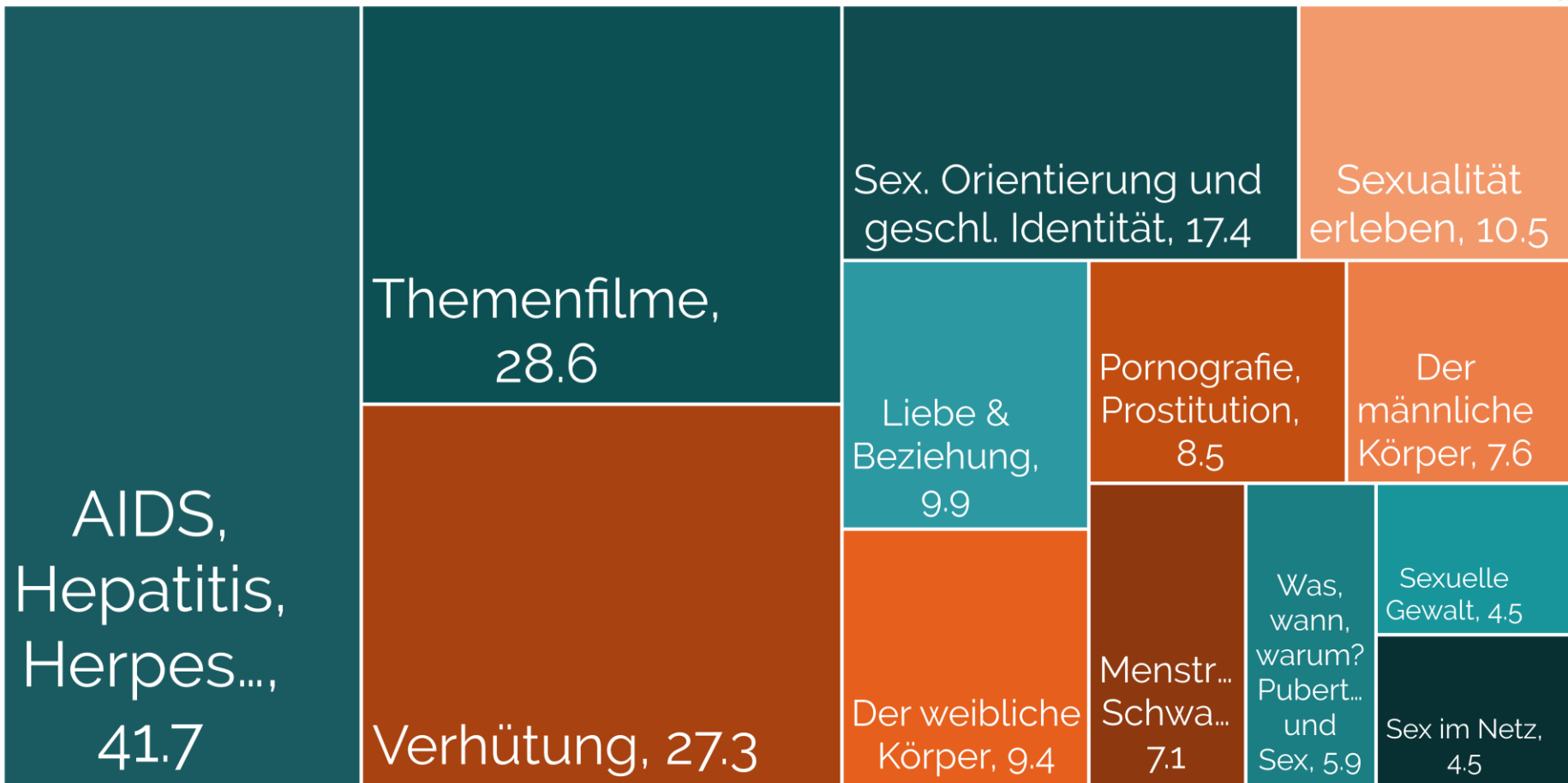
die-andersmacher.org, 0.4

Die Werte sind Interventionstage. Mehr Details: [Siehe nächste Folie...](#)



Online seit...	Sessions	Trend	Interventionstage	% Verteilung	Wert	Verlauf
<u>Selbstvertrauen</u>	13'777	32%	32.6		CHF 78'152	18%
<u>Tests</u>	6'568	14%	14.3	44.0	CHF 34'372	-2%
<u>Selbstvertrauen aufpeppen</u>	4'527	46%	12.5	38.4	CHF 30'010	40%
<u>Wer bin ich?</u>	2'951	22%	5.3	16.3	CHF 12'728	35%
<u>die-andersmacher.org</u>	416	127%	0.4	1.3	CHF 1'041	162%

Für detaillierte Angaben und Berechnungen:
feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «1e. CH - J - Körper, Psyche»)



Die Werte sind Interventionstage. Mehr Details: [Siehe nächste Folie...](#)



Online seit...	Sessions	Trend	Interventionstage	% Verteilung	Wert	Verlauf
Sexualität, Liebe, Beziehung	52'249	30%	182.8		CHF 438'610	24%
Themenfilme	6'377	14%	28.6	15.6	CHF 68'568	6%
September <u>Was, wann, warum? Pubertät und Sex</u>	1'578	-	5.9	3.2	CHF 14'093	-
<u>Liebe & Beziehung</u>	3'455	2%	9.9	5.4	CHF 23'688	-4%
<u>Der weibliche Körper</u>	3'467	-16%	9.4	5.2	CHF 22'632	-5%
<u>Der männliche Körper</u>	2'354	-14%	7.6	4.1	CHF 18'158	-14%
<u>Sexualität erleben</u>	3'813	-21%	10.5	5.8	CHF 25'243	-8%
<u>Sex im Netz</u>	1'843	24%	4.5	2.4	CHF 10'721	31%
<u>Sex. Orientierung und geschl. Identität</u>	8'733	32%	17.4	9.5	CHF 41'775	10%
<u>AIDS, Hepatitis, Herpes...</u>	11'260	49%	41.7	22.8	CHF 100'010	43%
<u>Menstruation, Schwangerschaft</u>	2'124	-1%	7.1	3.9	CHF 16'967	21%
<u>Verhütung</u>	10'975	89%	27.3	14.9	CHF 65'504	59%
<u>Pornografie, Prostitution</u>	3'721	33%	8.5	4.7	CHF 20'486	49%
<u>Sexuelle Gewalt</u>	1'681	12%	4.5	2.5	CHF 10'767	29%

Für detaillierte Angaben und Berechnungen:
feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «1e. CH - J - Körper, Psyche»)



Der **Sportarten-Kompass** orientiert dich über Sportarten, die zu deinen Interessen passen könnten. Je weiter oben eine Sportart auf deiner Liste steht, desto eher entspricht sie deinen Interessen.

• Klicke auf **P** wie Profil: So kannst du deine Interessen mit der ausgewählten Sportart vergleichen.
 • Klicke auf **I** wie Info, wenn du über eine Sportart Infovideos anschauen möchtest.

Wenn du dies möchtest, schicken wir dir deine Ergebnisse gerne per E-Mail zu (E-mail-Adressen werden in unserer Datenbank **nicht** gespeichert).

Ergebnisse via E-Mail schicken:

1. Rudern	I	P	
2. Skilanglauf	I	P	
3. Mountainbike	I	P	
4. Windsurfen	I	P	
5. Radsport Quer	I	P	
6. Kanu Regatta	I	P	
7. Skifahren	I	P	
8. Snowboard	I	P	
9. Sportklettern	I	P	
10. Radsport BMX	I	P	
11. Wildwasser	I	P	
12. Nationalturnen	I	P	

Welche Sportart passt zu dir?,
11.4

Bewegungstest, 6.6

Für Tempo-Leser, 6.4

Infovideos, 3.1

Aktive
Bewegungspau...
0.9

Dartfit,
0.6

Sportca...
0.3

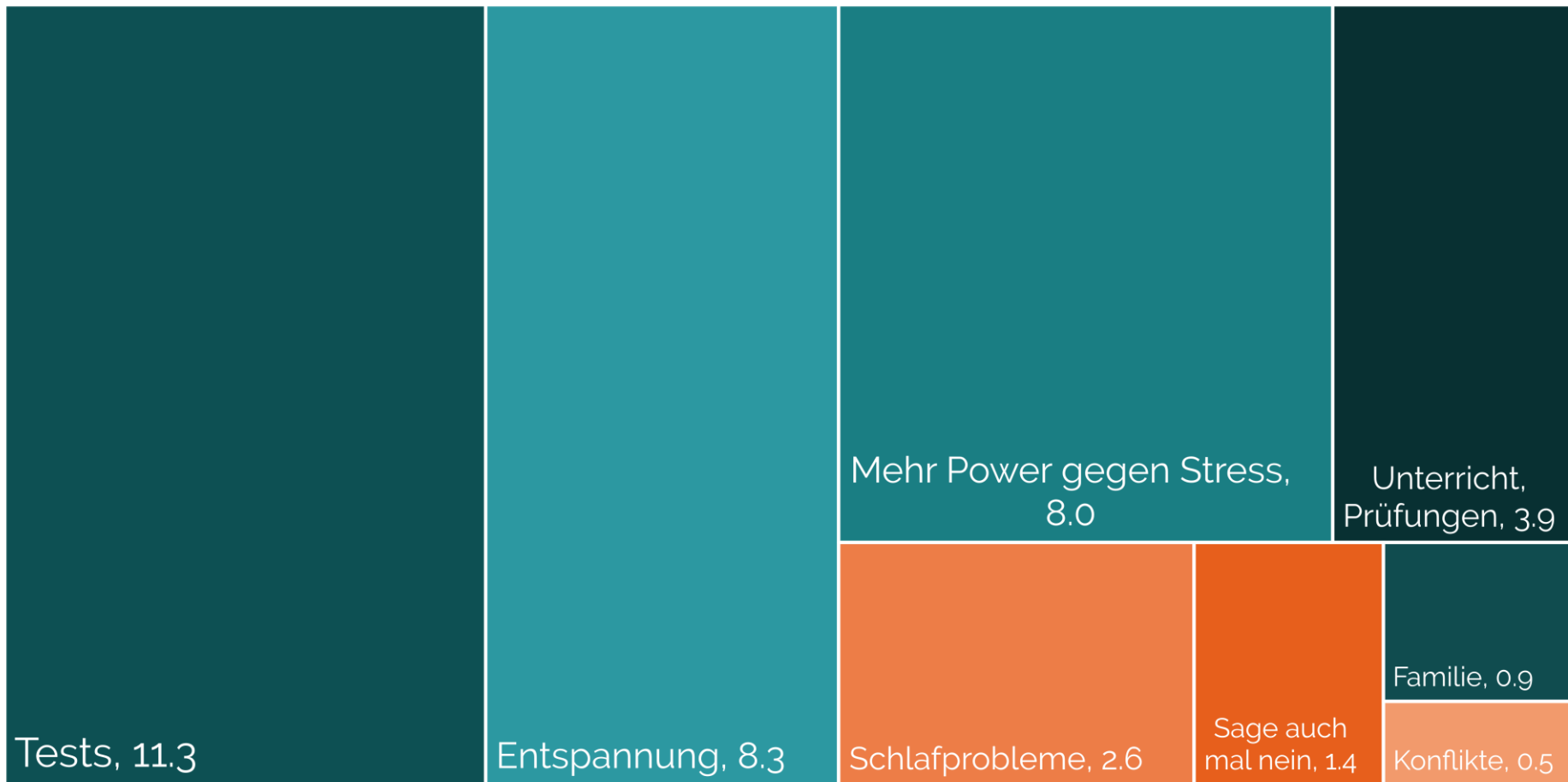
Dance
Factory, 0.2

Die Werte sind Interventionstage. Mehr Details: [Siehe nächste Folie...](#)



Online seit...	Sessions	Trend	Interventionstage	% Verteilung	Wert	Verlauf
Sport, Bewegung	9'421	-1%	29.4		CHF 70'518	-12%
Welche Sportart passt zu dir?	4'144	-23%	11.4	38.9	CHF 27'421	-30%
Infovideos	1'186	-22%	3.1	10.5	CHF 7'432	-46%
Sportcamps	314	-11%	0.3	0.9	CHF 669	-33%
Bewegungstest	2'394	7%	6.6	22.3	CHF 15'732	11%
Für Tempo-Leser	1'975	29%	6.4	21.8	CHF 15'349	96%
Dartfit	389	2%	0.6	2.0	CHF 1'436	33%
Dance Factory	219	-21%	0.2	0.6	CHF 393	-26%
Aktive Bewegungspausen	391	-9%	0.9	3.0	CHF 2'086	-15%

Für detaillierte Angaben und Berechnungen:
feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «1b. CH - J - Freizeit, Job»)

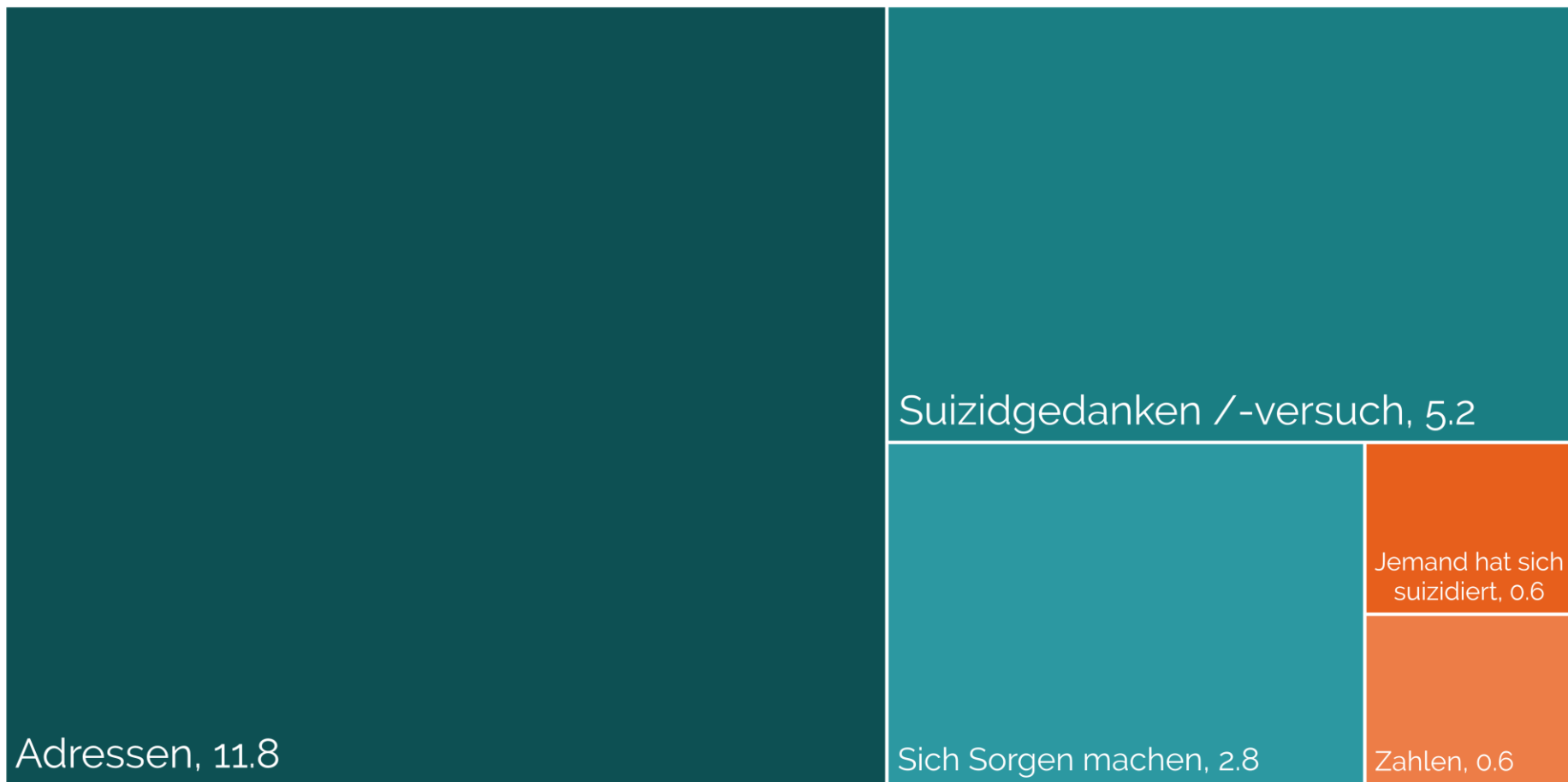


Die Werte sind Interventionstage. Mehr Details: [Siehe nächste Folie...](#)



Online seit...	Sessions	Trend	Interventionstage	% Verteilung	Wert	Verlauf
Stress	15'677	30%	36.9		CHF 88'566	16%
<u>Tests</u>	4'929	31%	11.3	30.6	CHF 27'131	15%
<u>Mehr Power gegen Stress</u>	3'941	78%	8.0	21.7	CHF 19'212	37%
<u>Entspannung</u>	3'938	12%	8.3	22.5	CHF 19'904	4%
<u>Sage auch mal nein</u>	862	34%	1.4	3.7	CHF 3'315	27%
<u>Schlafprobleme</u>	1'479	0%	2.6	7.0	CHF 6'228	0%
<u>Konflikte</u>	445	-7%	0.5	1.3	CHF 1'156	-8%
<u>Unterricht, Prüfungen</u>	2'609	67%	3.9	10.6	CHF 9'421	23%
<u>Familie</u>	484	2%	0.9	2.5	CHF 2'200	17%

Für detaillierte Angaben und Berechnungen:
feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «1e. CH - J - Körper, Psyche»)



Die Werte sind Interventionstage. Mehr Details: [Siehe nächste Folie...](#)



Online seit...	Sessions	Trend	Interventionstage	% Verteilung	Wert	Verlauf
<u>Suizidalität</u>	10'885	26%	21.0		CHF 50'517	23%
<u>Adressen</u>	4'791	50%	11.8	56.2	CHF 28'367	57%
<u>Suizidgedanken /-versuch</u>	3'886	62%	5.2	24.5	CHF 12'402	55%
<u>Sich Sorgen machen</u>	1'374	-38%	2.8	13.4	CHF 6'762	-33%
<u>Jemand hat sich suizidiert</u>	411	24%	0.6	3.0	CHF 1'495	36%
<u>Zahlen</u>	502	-53%	0.6	2.9	CHF 1'490	-59%

Für detaillierte Angaben und Berechnungen:
feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «1d. CH - J - Rechte, Krise»)

Online seit...	Sessions	Trend	Interventionstage	% Verteilung	Wert	Verlauf
Vorurteile	1'931		4.1		CHF 9'889	-
September Vorurteile	1'931	-	4.1	100.0	CHF 9'889	-

VORURTEILE

ICH UND DIE ANDEREN

- Ich und die anderen
- Trisomie 21
- HIV-Positive
- Übergewichtige
- Flüchtling
- Polizist
- Ehemalige Essgestörte
- Transmensch
- Und was denkst du?

VORURTEILE

- Gewalt: Es sind immer die Ausländer!
- Vorurteile

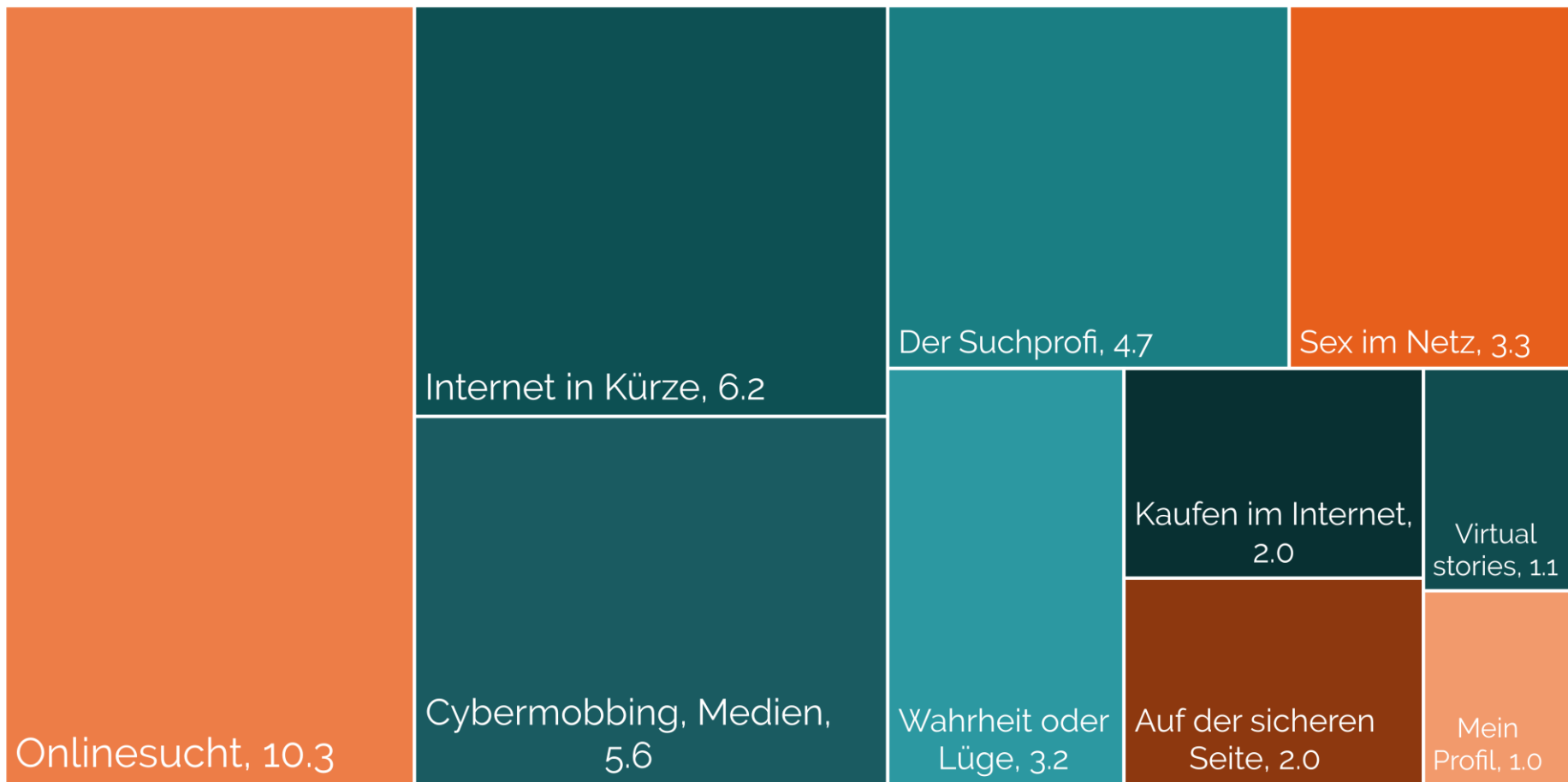
ICH UND DIE ANDEREN

Noha (22) hat Trisomie 21, Fabienne (33) ist gehörlos, Hitzi (23) ist seit fünf Jahren im Rollstuhl, Jenni (24) ist seit Geburt HIV-positiv, Alexandra (38) ist übergewichtig und Mikele (18) ist ein Flüchtling aus Eritra. Sie und andere erzählen von ihren Geschichten und machen Menschen auf ihre Vorurteile aufmerksam.

Download: Arbeitsblatt "Lebensgeschichten und Vorurteile" für Schulen - [WORD](#) / [PDF](#) · Siehe auch Umfrage «[Und was denkst du?](#)»



Für detaillierte Angaben und Berechnungen:
feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «1d. CH - J - Rechte, Krise»)



Die Werte sind Interventionstage. Mehr Details: [Siehe nächste Folie...](#)



Online seit...	Sessions	Trend	Interventionstage	% Verteilung	Wert	Verlauf
Webprofi	12'870	67%	39.4		CHF 94'454	120%
Internet in Kürze	1'160	128%	6.2	15.9	CHF 14'998	120%
Der Suchprofi	2'172	382%	4.7	11.9	CHF 11'238	713%
Wahrheit oder Lüge	980	45%	3.2	8.0	CHF 7'585	222%
-> Sex im Netz	1'883	-15%	3.3	8.5	CHF 8'022	-9%
Onlinesucht	3'610	62%	10.3	26.1	CHF 24'642	89%
Mein Profil	714	123%	1.0	2.4	CHF 2'281	101%
Kaufen im Internet	953	48%	2.0	5.1	CHF 4'847	131%
Virtual stories	715	22%	1.1	2.8	CHF 2'610	36%
-> Cybermobbing, Medien	1'218	142%	5.6	14.2	CHF 13'456	238%
Auf der sicheren Seite	509	79%	2.0	5.1	CHF 4'776	252%

Für detaillierte Angaben und Berechnungen:
feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «1b. CH - J - Freizeit, Job»)

F&F einführen, 0.2

Praxisbeispiele, 0.1

Fragen und Antworten, 0.1

Hinschauen statt wegschauen, 0.1

Support, 0.0

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



Die Werte sind Interventionstage. Mehr Details: [Siehe nächste Folie...](#)

Online seit...	Sessions	Trend	Interventionstage	% Verteilung	Wert	Verlauf
<u>Früherkennung & Frühinter.</u>	814	22%	0.6		CHF 1'497	-1%
<u>Fragen und Antworten</u>	138	-1%	0.1	18.8	CHF 281	-33%
<u>Hinschauen statt wegschauen</u>	66	35%	0.1	13.3	CHF 199	14%
<u>Praxisbeispiele</u>	112	42%	0.1	20.9	CHF 313	-41%
<u>F&F einführen</u>	175	52%	0.2	39.7	CHF 594	70%
<u>Support</u>	31	11%	0.0	7.4	CHF 111	332%

Für detaillierte Angaben und Berechnungen:
feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «1g. CH - Schule - Themen»)

Online seit...	Sessions	Trend	Interventionstage	% Verteilung	Wert	Verlauf
Smart Drugs	888	-	0.8		CHF 1'990	-
März	888	-	0.8	100.0	CHF 1'990	-

SMART DRUGS
ARTIKEL-ÜBERSICHT +

INFOS

Leistungsfähiger, fitter, wacher

Nicht belegte Wirksamkeit

Verbreitung

Konsummotive, Wirkung

Was kann ich als Lehrperson tun?

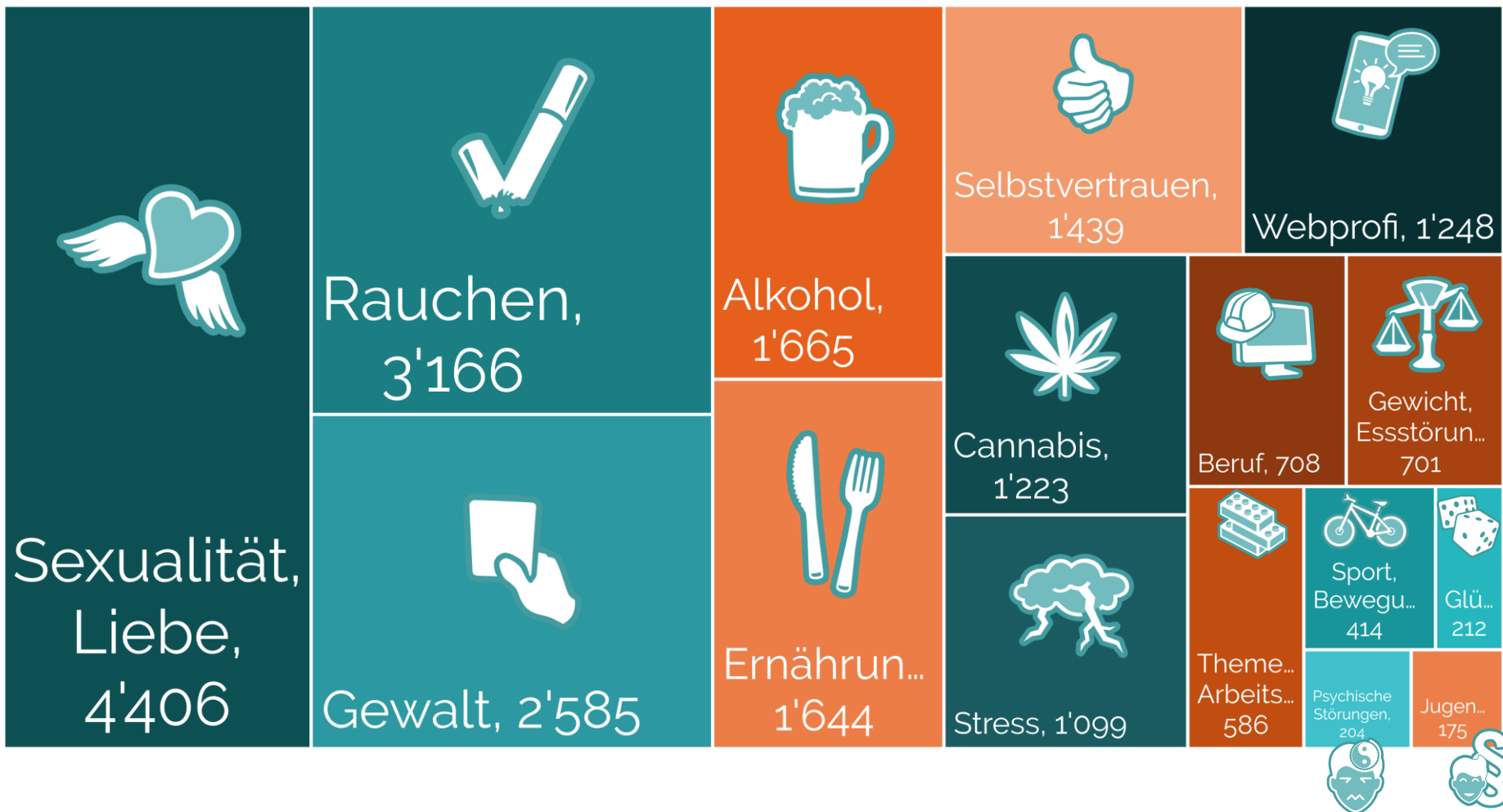


LEISTUNGSFÄHIGER, FITTER, WACHER - WER WÜRDIE DIES NICHT GERNE SEIN?

Es ist nur verständlich, dass Substanzen, welche die Leistungsfähigkeit einer Person potentiell steigern können, für Jugendliche und Erwachsene interessant sind.

Hirndoping mit psychoaktiven Substanzen gilt als gesellschaftlicher Trend.

Für detaillierte Angaben und Berechnungen:
feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «1g. CH - Schule - Themen»)



Die Werte sind Anzahl Downloads. Mehr Details: [Siehe nächste Folie...](#)

Online seit...	Anzahl Arbeitsblätter	Downloads	Trend Download vgl. mit '16	% Verteilung der Download
Alle Arbeitsblätter	86	21'475	74.0%	
Sexualität, Liebe	11	4'406	42.0%	21
Rauchen	11	3'166	19.0%	15
Gewalt	11	2'585	129.0%	12
Alkohol	6	1'665	50.0%	8
Ernährung	2	1'644	265.0%	8
Selbstvertrauen	3	1'439	113.0%	7
Webprofi	13	1'248	129.0%	6
Cannabis	5	1'223	39.0%	6
Stress	4	1'099	52.0%	5
Beruf	3	708	136.0%	3
Gewicht, Essstörungen	4	701	9.0%	3
September Themenübergreifende Arbeitsblätter	4	586	-	3
Sport, Bewegung	2	414	112.0%	2
Glücksspiel	3	212	110.0%	1
September Psychische Störungen	2	204	-	1
September Jugendrechte	2	175	-	1

Für detaillierte Angaben und Berechnungen:
feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «1i - CH - Schule»)

Online seit...	Eindeutige Seitenaufrufe	Trend
August	Lehrplan 21	9'094

RÄUME, ZEITEN, GESELLSCHAFTEN MIT GEOGRAFIE, GESCHICHTE (RZG)

Die Schülerinnen und Schüler können die Entwicklung, Bedeutung und Bedrohung der Menschenrechte erklären | RZG.8.2

a. Die Schüler/-innen können Kinder- und Menschenrechte erläutern.

b. Die Schüler/-innen können die Bedeutung von Kinder- und Menschenrechten für den eigenen Alltag und die Schulgemeinschaft erkennen und einschätzen.

1. Arbeitsblatt: **«Rechte reflektieren»** - WORD - PDF

2. Arbeitsblatt: **«Rechte verstehen»** + **«Liste der Rechte»** - WORD - PDF (mit Liste)

Für detaillierte Angaben und Berechnungen:
feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «1i - CH - Schule»)



Falz-Flyer für
Lehrpersonen,
7'678



Visitenkarte...
3'851



Fragekarten
für
Jugendlich...
2'562



Faltflyer für
Lehrperso...
2'277

Elternflyer, 1'121



Die Werte sind Anzahl Bestellungen. Vgl. 2016-2017: + 29%

Online seit...	Sessions	Trend	Interventionstage	% Verteilung	Wert	Verlauf
Erziehung und Beziehung	5'779	33%	17.5		CHF 41'914	74%
Erziehung und Beziehung	5'779	33%	17.5	100.0	CHF 41'914	74%

AUCH TEENIES BRAUCHEN ELTERN



ERZIEHUNG UND BEZIEHUNG

Wenn Mütter oder Väter ratlos den Kopf schütteln, dann dürfte ihr Kind in der Pubertät sein. Für Sie alle, liebe Eltern, haben wir zahlreiche Tipps vorbereitet. Während der Pubertät entsteht eine neue Beziehung, bei der die Teenager weiterhin ihre Eltern als zuverlässige Partner brauchen. Wichtig ist auch in schwierigen Zeiten im Dialog zu bleiben, Freiraum und Mitbestimmung zuzulassen, klar vermitteln, dass Rechte und Pflichten zusammengehören und Halt und Orientierung zu geben. Und wenn es richtig schwierig wird, erfahren Sie, wie Sie angemessen reagieren können und wo Sie Hilfe finden.

Für detaillierte Angaben und Berechnungen:
feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «1f - CH - Eltern - Themen»)


PSYCHISCHE STÖRUNGEN ARTIKEL-ÜBERSICHT +

ERWACHSENE

- Depression
- Borderline-Persönlichkeitsstörung
- Suizidalität
- Angststörung
- Psychose

TEENAGER

- Onlinesucht
- Psychose, Schizophrenie
- Mutismus
- Störung des Sozialverhaltens
- Depression
- Essstörungen
- Autismus
- Posttraumatische Belastungsstörung
- Abhängigkeit - Sucht
- Angst
- Zwang




DEPRESSION BEI ERWACHSENEN

Nicht jeder, der behauptet, depressiv zu sein, ist es auch wirklich. Zu einer Depression gehört mehr als eine vorübergehende Traurigkeit, Desinteresse oder Müdigkeit.

Mehrere Symptome müssen vorhanden sein, bevor man von einer Depression sprechen kann. Wir beschreiben diese Symptome in Kürze.

Denken Sie bitte daran, dass folgende Auflistung nur als Orientierung dient. Für eine definitive Diagnose sollten Sie eine Fachperson konsultieren.



Ist mein Kind psychisch belastet?, 1.3

Mein Kind hat psychische Probleme, 0.8

Sie oder Ihr Partner ist psychisch belastet, 0.8

Kurzfilme, 0.5

Psychische Störungen, 18.3

Die Werte sind Interventionstage. Mehr Details: [Siehe nächste Folie...](#)

Online seit...	Sessions	Trend	Interventionstage	% Verteilung	Wert	Verlauf
Psychische Belastungen	10'050	-6%	21.8		CHF 52'219	10%
Ist mein Kind psychisch belastet?	976	36%	1.3	6.0	CHF 3'114	41%
Mein Kind hat psychische Probleme	478	32%	0.8	3.9	CHF 2'014	48%
Sie oder Ihr Partner ist psychisch belastet	553	98%	0.8	3.7	CHF 1'920	107%
Psychische Störungen	8'187	-12%	18.3	84.3	CHF 44'018	4%
Kurzfilme	188	116%	0.5	2.2	CHF 1'154	86%

Für detaillierte Angaben und Berechnungen:
feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «1f. CH - Eltern - Themen»)

DAS SAGEN DIE PROFIS

ARTIKEL-ÜBERSICHT +

ORIENTIERUNG

Warnsignale

Onlinesucht ist eine Sucht

Onlinesucht ist nicht selten

Sich informieren, sich helfen lassen

ONLINESUCHT ERSCHWEREN

Risiko reduzieren

Jugendliche verstehen

Gehirn im Aufbau

Umgang mit Genussmitteln

Stress, Probleme und schlechte Gefühle

Erfolgslebnisse und Anerkennung



«MACHE ENDLICH DEINE HAUSAUFGABEN!»

Viele Eltern berichten von ähnlichen Problemen, wenn ihre Kinder exzessiv Medien nutzen: Dazu gehören schlechte Noten in der Schule und Schwierigkeiten bei der Lehrstelle.

Jugendliche müssen viel Stoff in kurzer Zeit lernen, um die verlangte Leistung in der Schule zu erbringen.

Wer dagegen ständig spielt oder chattet, sogar die ganze Nacht vor dem Bildschirm verbringt, kommt gar nicht dazu, die Schulhalte zu bearbeiten. Eine Verschlechterung der Noten ist deswegen eine logische Folge einer Onlinesucht.

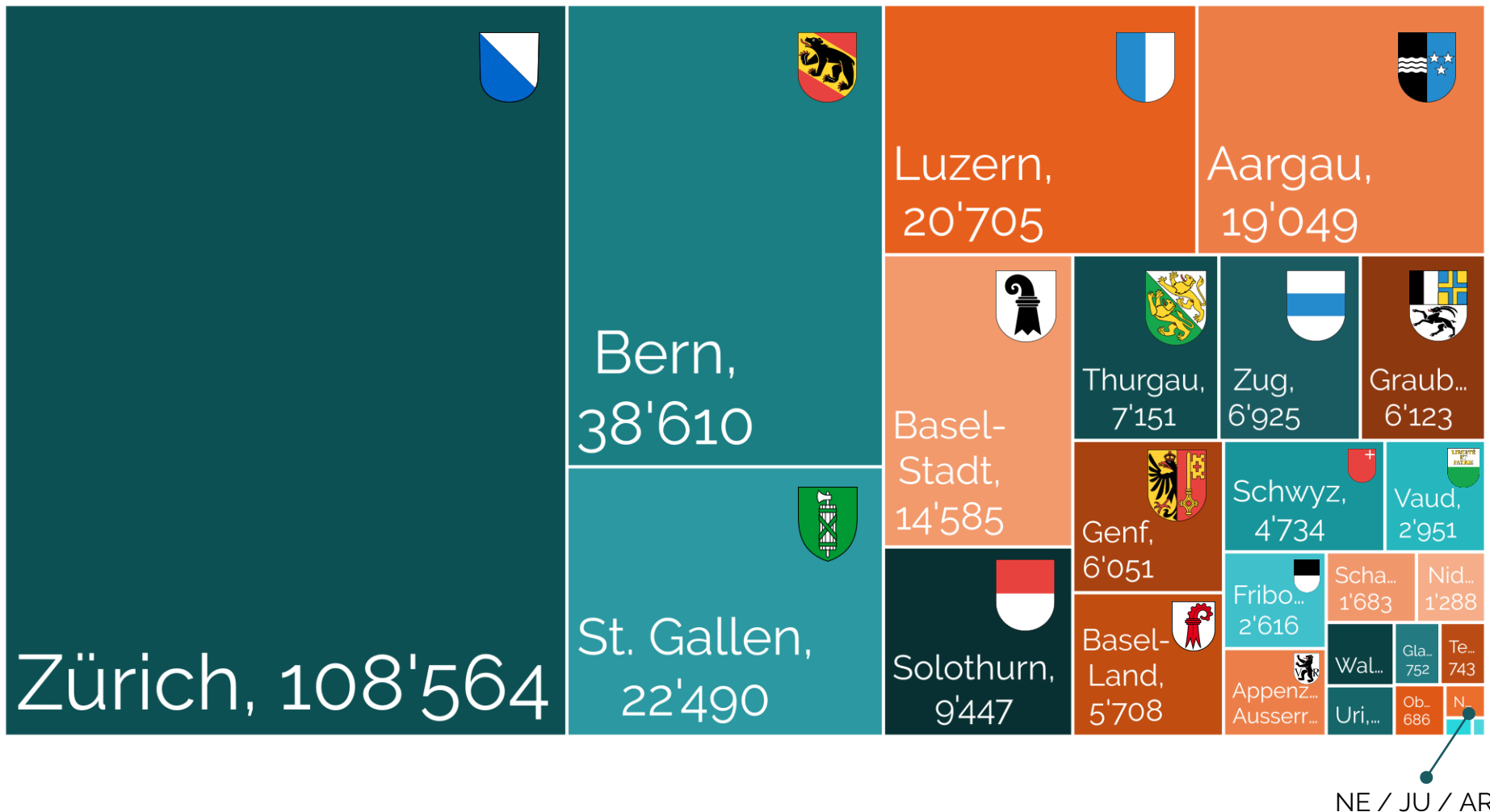
Das sagen die Profis, 3.3

Das sagen die Eltern, 1.9

Die Werte sind Interventionstage. Mehr Details: [Siehe nächste Folie...](#)

Online seit...	Sessions	Trend	Interventionstage	% Verteilung	Wert	Verlauf
Onlinesucht	2'606	-	5.2		CHF 12'516	-
Das sagen die Eltern	1'011	-	1.9	37.3	CHF 4'673	-
Das sagen die Profis	1'598	-	3.3	62.7	CHF 7'843	-

Für detaillierte Angaben und Berechnungen:
feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «1f. CH - Eltern - Themen»)



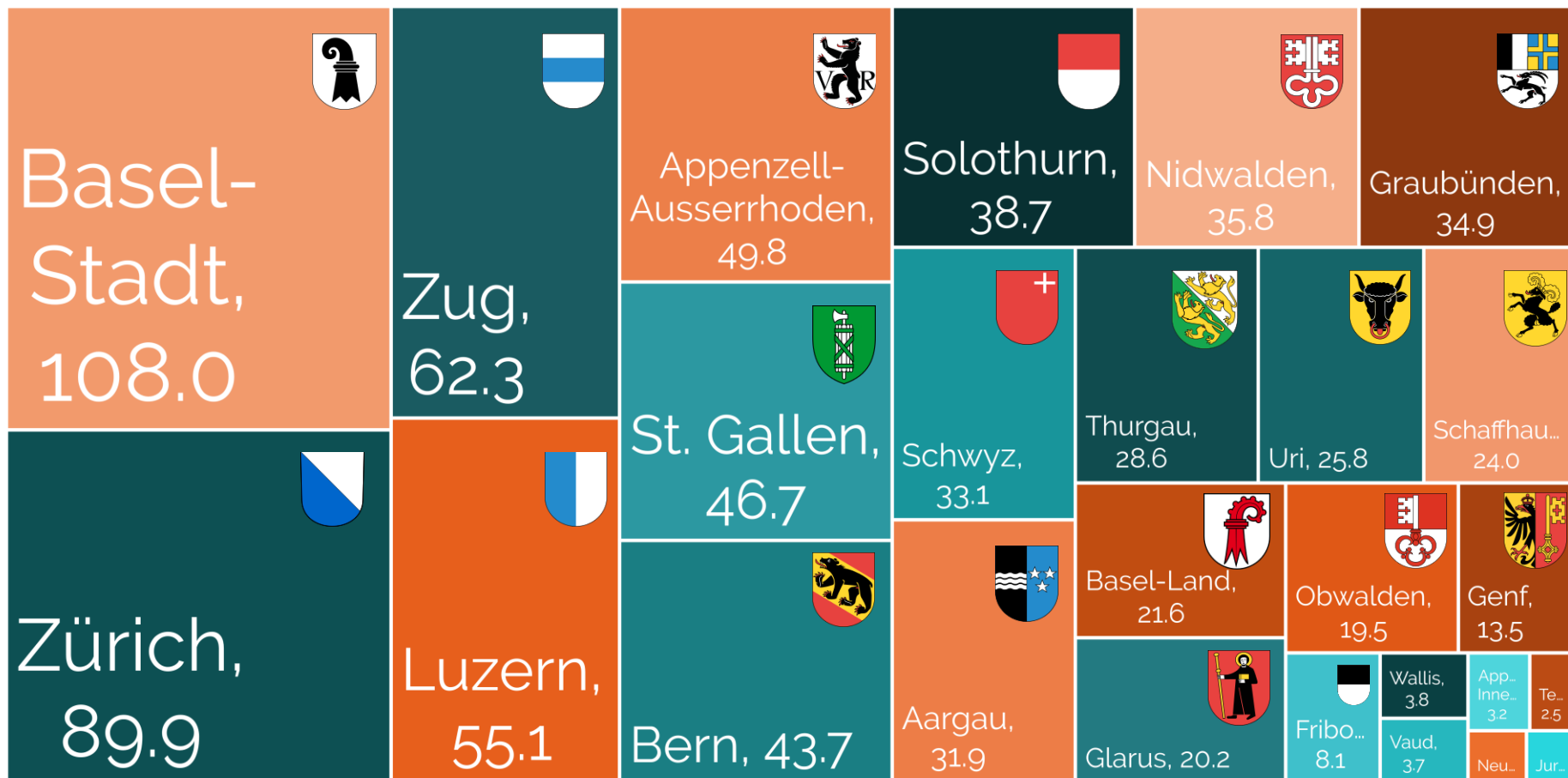
Die Werte sind Sitzungen. Mehr Details: [Siehe nächste Folie...](#)

	Sitzungen				Trend
	Jugendliche	Lehrpersonen	Eltern	feel-ok.ch	
Zürich	98'013	7'951	7'225	108'564	30%
Bern	34'228	3'938	2'991	38'610	49%
St. Gallen	20'088	2'199	1'498	22'490	41%
Luzern	18'293	2'405	1'361	20'705	38%
Aargau	17'003	1'686	1'428	19'049	39%
Basel-Stadt	12'997	1'104	1'173	14'585	51%
Solothurn	8'297	1'017	762	9'447	53%
Thurgau	6'417	773	460	7'151	46%
Zug	6'139	786	500	6'925	51%
Graubünden	5'421	612	423	6'123	6%
Genf	5'626	291	259	6'051	53%
Basel-Land	4'848	767	490	5'708	37%
Schwyz	4'180	649	298	4'734	55%
Vaud	2'667	204	189	2'951	1%
Fribourg	2'352	294	182	2'616	10%
Appenzell- Ausserrhoden	2'256	89	72	2'372	-32%
Schaffhausen	1'491	127	129	1'683	20%
Nidwalden	1'164	138	82	1'288	49%
Wallis	1'064	110	35	1'136	11%
Uri	809	130	27	902	52%
Glarus	648	87	52	752	40%
Tessin	676	54	45	743	13%
Obwalden	608	92	32	686	39%
Neuchâtel	322	33	19	354	-8%
Jura	122	9	7	133	-4%
Appenzell- Innerrhoden	47	6	11	63	-7%

87% der Sitzungen (=285'916) mit feel-ok.ch haben in der Schweiz stattgefunden.

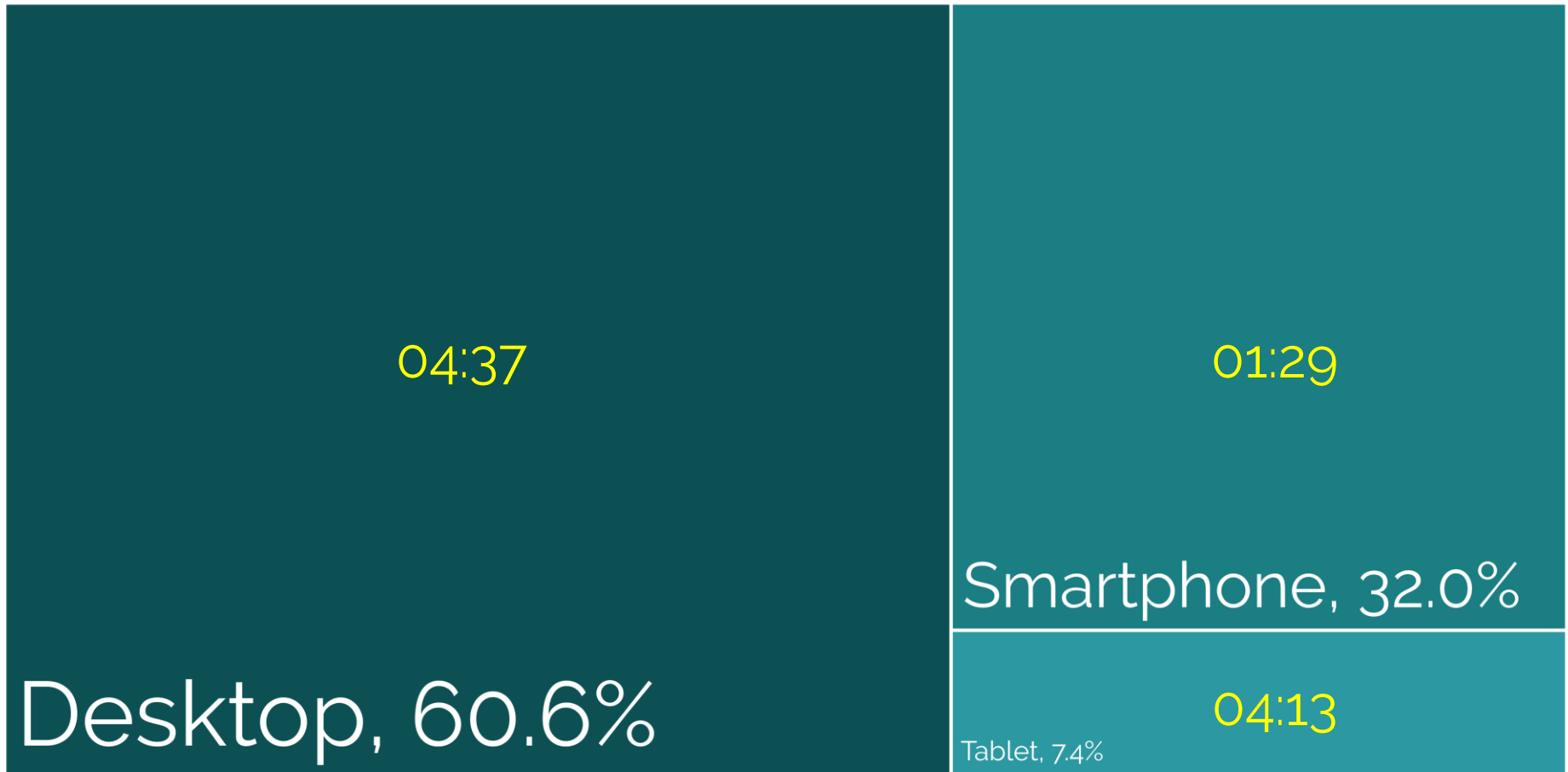
Für detaillierte Angaben und Berechnungen: feel-ok.ch/2017-excel

(Reiter «4a. CH-AT-DE - Nation, KT, BL»)

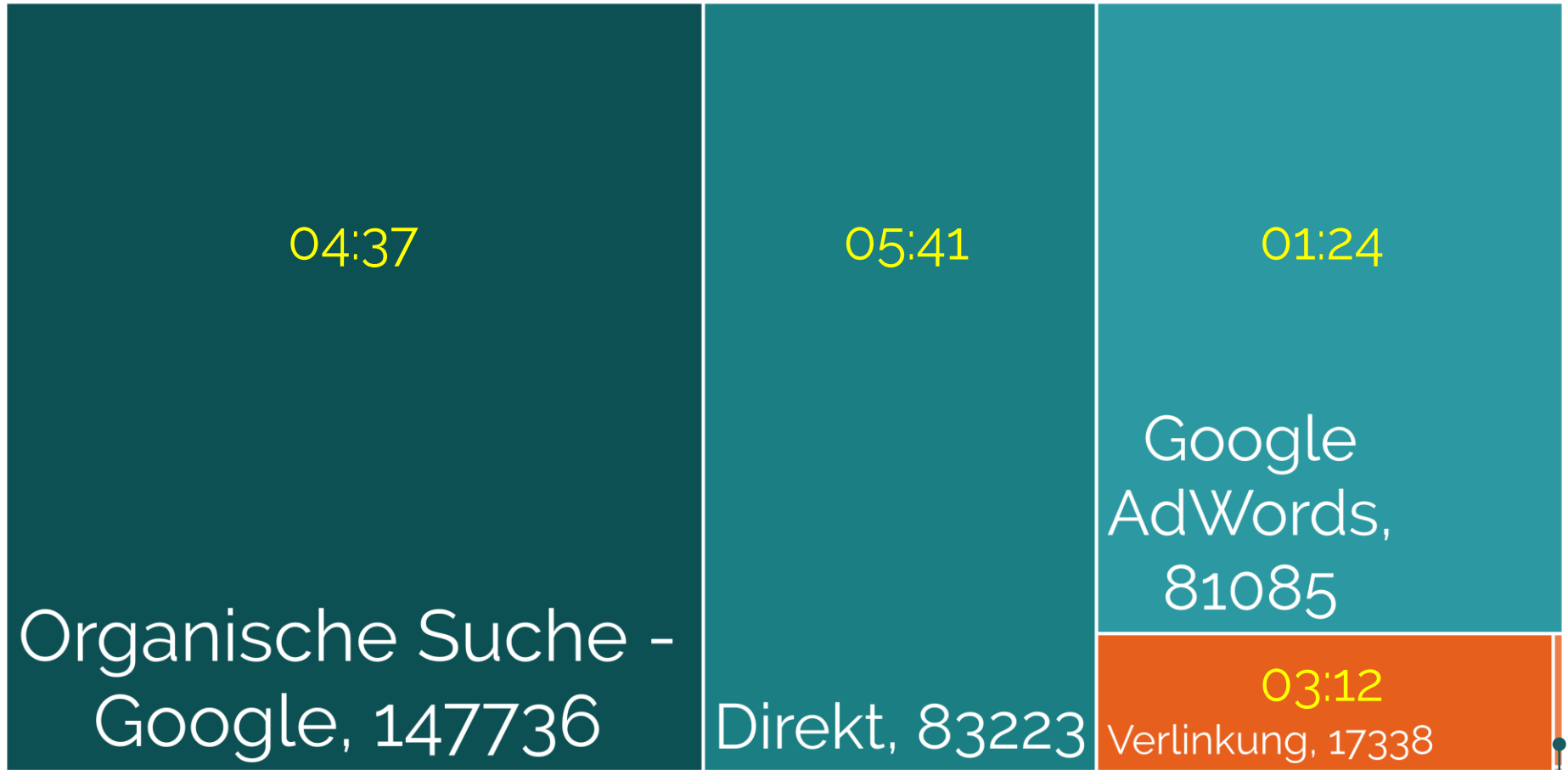


Produkt des **Verhältnisses** zwischen der Anzahl Sitzungen der Sektion «Jugendliche» und der 12-19-jährigen Bevölkerung im Kanton gemäss Angaben vom Bundesamt für Statistik (2016).

Beispiel BS: $(12'997 \text{ Sitzungen der Sektion Jugendliche} / 12'031 \text{ 12-19-J. im Kanton BS}) * 100 = 108\%$



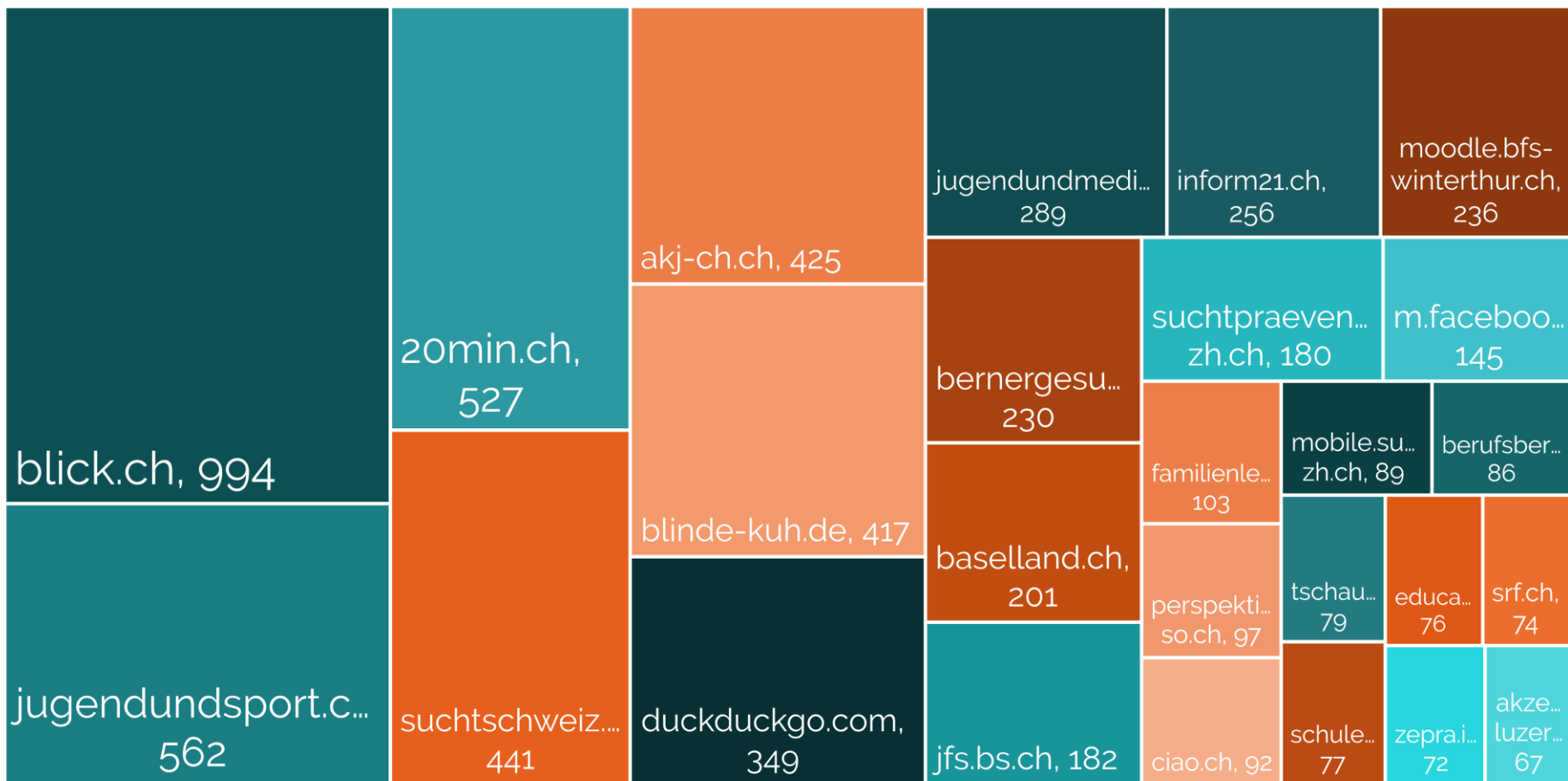
Prozentuale Nutzung von feel-ok.ch mit Desktop-Computern, Smartphones und Tablet mit Angabe der durchschnittlichen Sitzungsdauer pro Kategorie.



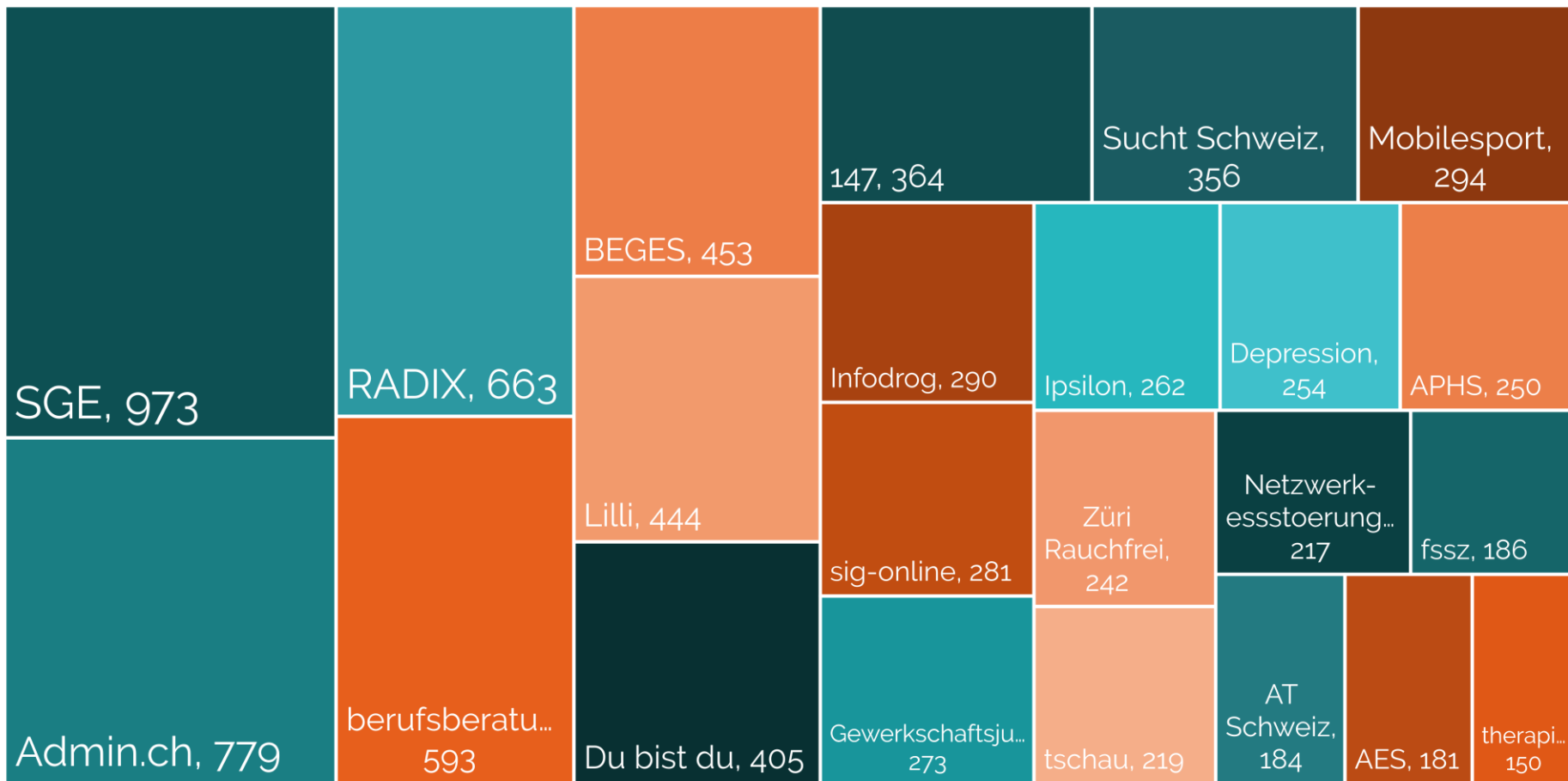
Soziale Netzwerke
und E-Mails

Die Werte sind Anzahl **Sitzungen** mit Angabe der **durchschnittlichen Sitzungsdauer** pro Kategorie. Mehr Details: [Siehe nächste Folie...](#)

Sitzungen								
	Jugendliche	Schule	Eltern	feel-ok.ch	2016	2017	Differenz	Prognose 2018
Organische Suche - Google	47.9%	32.6%	14.8%	44.8%	137'117	147'736	10'619	Zunahme aufgrund neuer responsiven Version, neuen Tools und neuen Inhalten
Direkt	26.2%	27.1%	13.0%	25.2%	74'422	83'223	8'801	Stabilisierung oder Zunahme aufgrund der neuen kantonalen Versionen und neuer Werbematerialien.
Google AdWords	20.3%	34.5%	68.2%	24.6%	26'741	81'085	54'344	Abnahme von 25'000 Sitzungen wegen neuer AdWords-Strategie
Verlinkung	5.5%	5.7%	3.9%	5.3%	19'609	17'338	-2'271	Unklare Entwicklung. Trend ist seit Jahren negativ.
Soziale Netzwerke	0.1%	0.0%	0.1%	0.1%	529	367	-162	Nicht Teil der Kommunikationsstrategie
E-Mails	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	135	13	-122	Nicht Teil der Kommunikationsstrategie



Anzahl **Sitzungen** aus den genannten Top-Websites (mit mindestens 67 Sitzungen).
 Danach folgende weitere 1'000 Links (ungefähr). Mehr Details:
feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «4b. CH-AT-DE - Technologie»)



Anzahl **Sitzungen** zu den genannten Websites mit mindestens 150 Sitzungen. Danach folgen mehr als 2000 Webadressen. Mehr Details: feel-ok.ch/2017-excel (Reiter «4b. CH-AT-DE - Technologie»)