



Illustration: Matzingjero

# FEELOK.DE

## Das Handbuch

Dieses Handbuch können Sie kostenlos herunterladen:

[feelok.de/handbuch](https://feelok.de/handbuch)



Mai 2022

feelok.de	1
Das Handbuch	1
Überblick	3
Trägerschaft	4
Einsatz mit Jugendlichen	5
Ablaufpläne	5
Arbeitsblätter	5
Videos & Games   Jugendliche wählen das Thema aus	6
Materialien bestellen	6
Offline-Nutzung	6
Methoden für den Unterricht	7
Methodenbaukasten	7
Gestaltungsideen	7
Weitere Inhalte von feelok.de	9
Rubrik Beratung	9
Newsletter	9
Vernetzung und Programme	9
Howto: feelok?	10
Multiplikator:innenschulung „feelok 2.0 - Kompetenz“ im Blended Learning-Format	10

## Überblick

feelok.de unterstützt junge Menschen dabei, ihre Lebenskompetenzen zu fördern. Zahlreiche Themengebiete werden mittels Texten, Spielen, Tests und Videos jugendgerecht und vielseitig vertieft.

feelok.de unterstützt **Jugendliche**

- bei der Förderung der Medienkompetenz
- bei der Förderung des Selbstvertrauens, eines gesunden Umgangs mit Stress und einer verantwortungsvollen Sexualität und bei der Gestaltung von respektvollen Beziehungen
- bei Suchtproblemen wie Alkohol, Cannabis, Tabak und Onlinesucht
- bei der Reflexion des eigenen Verhaltens, bei der Bewusstseinsbildung und der Schärfung des kritischen Denkens.

Aktuell bietet feelok.de sieben unterschiedliche Themenbereiche **für Jugendliche** an:

Genuss und Sucht:



Alkohol



Cannabis



Onlinewelt



Rauchen

Körper und Psyche:



Selbstvertrauen



Sex & Liebe



Stress

feelok.de bietet auch Unterstützung **für Lehrpersonen und Multiplikator:innen** an:

- Gebrauchsfertige Ablaufpläne mit konzipierten Methoden und Arbeitsblättern für den sofortigen Gebrauch im Unterricht zur Förderung der Gesundheit ihrer Zielgruppe.
- Methodenbeschreibungen liefern Inspiration für die selbstständige Gestaltung einer Präventionseinheit und die Arbeit mit Jugendlichen - sei es für den Einstieg, die Bearbeitung und den Transfer sowie für Reflexion und Feedback eines Themas.

feelok.de ist ein einzigartiges Interventionsprogramm: Es gibt kaum eine andere Plattform mit dieser Themenbreite und -tiefe, welche sich zugleich an verschiedene Zielgruppen adressiert, sowie vielfältige Methoden und Arbeitsblätter anbietet, mit denen man auf jugendgerechte und kreative Art Gesundheitsinhalte bearbeiten kann.

Spezialisierte Organisationen aus einem hochqualifizierten Netzwerk aus ganz Deutschland entwickeln themenspezifische und aktuelle Fachartikel für eine gelingende Präventionsarbeit und Gesundheitsförderung an Schulen.

Seit der Entwicklung von feelok an der Universität Zürich, wurde das Interventionsprogramm von einer intensiven Forschungstätigkeit begleitet. Alle Studien können unter [feelok.de/infos-berichte](https://feelok.de/infos-berichte) heruntergeladen werden.



Der Baden-Württembergische Landesverband für Prävention und Rehabilitation gGmbH (bwlV) ist mit 54 Einrichtungen und über 900 Mitarbeiter:innen der größte gemeinnützige Träger für Suchthilfe und -prävention in Baden-Württemberg.

Außerdem ist er Träger der Kinder- und Jugendhilfe sowie Integrationsfachdiensten für schwerbehinderte Menschen. Der gemeinnützige Verband betreibt u.a. Fachkliniken, Heime, Tageskliniken, ambulante Beratungs- und Behandlungsstellen und Nachsorgeeinrichtungen.

Neben 25 ambulanten Beratungs- und Behandlungseinrichtungen (Fachstellen Sucht) gibt es noch 10 stationäre Fachkliniken, in denen suchtkranke Menschen optimal versorgt werden können. Außerdem unterhält der bwlV 10 Integrationsfachdienste, die vor allem Arbeitnehmer:innen mit Behinderung in den Arbeitsalltag wieder eingliedern.

Die Koordination dieser einzelnen Einrichtungen verläuft über die Geschäftsstelle in Renchen.

In der Präventionsarbeit bietet der bwlV jährlich rund 1.300 Maßnahmen an, womit mehr als 28.340 Menschen erreicht werden können.

Oberstes Ziel des bwlV ist es, der Abhängigkeit von Suchtmitteln präventiv entgegen zu treten und Suchtkranke, wie auch deren Angehörige zu beraten und zu behandeln.

Weitere Informationen zu einzelnen Angeboten erhalten Sie auf unserer Homepage: [bw-lv.de/home](https://bw-lv.de/home)

## Einsatz mit Jugendlichen

feelok.de

- eignet sich sowohl für digitale als auch für die analoge Präventionsarbeit
- erleichtert die Durchführung der Leitperspektive „Gesundheitsförderung und Prävention“
- kann als Interventionsplattform in unterschiedlichsten Unterrichtsfächern verwendet werden
- lässt sich gut in ein bestehendes Programm/Angebot integrieren, z.B. in Projektwochen und fächerübergreifende Projektarbeiten oder thematische Schwerpunkte zu Gesundheitsthemen und zur Suchtprävention
- eignet sich zudem für den Einsatz im Rahmen von Vertretungsstunden
- kann als Vorbereitung für Referate und Fachbereichsarbeiten empfohlen werden
- ist flexibel und kann mit fast allen Jugendlichen verwendet werden

Um feelok.de mit Jugendlichen einzusetzen, haben sich folgende Strategien bewährt:

### Ablaufpläne

feelok.de bietet gebrauchsfertige Ablaufpläne, die Sie themenspezifisch für die Durchführung von Präventionseinheiten im Unterricht oder in der Arbeit mit Jugendlichen verwenden können. Angepasst an die Zeitspannen einer Unterrichtsstunde (45 min / 90 min) finden Sie – ob für den Einstieg oder zur Vertiefung eines Themas – einen kompletten Ablauf für eine Präventionseinheit sowie Informationen zu benötigten Materialien. Jeder Ablaufplan beinhaltet eine Übersicht der Lernziele (Advanced Organizer) und richtet sich an eine bestimmte Altersgruppe. Die Ablaufpläne sind exemplarisch und können individuell an die Bedürfnisse der Klasse angepasst werden. Aus diesem Grund stehen Ihnen die Ablaufpläne in Word- und PDF-Dokumenten zur Verfügung. Eine Sammlung an Ablaufplänen finden Sie auf

- [feelok.de/ablaufplaene](https://feelok.de/ablaufplaene)

### Arbeitsblätter

Mit mehr als 45 Arbeitsblättern haben Sie die Möglichkeit, alle Inhalte von feelok.de mit Jugendlichen zu vertiefen. Die Arbeitsblätter sind Word- und PDF-Dokumente, die Wissens- und Reflexionsfragen sowie Gruppenarbeiten enthalten und die Arbeit mit feelok.de strukturieren.

Sie können das gewünschte Arbeitsblatt herunterladen, bei Bedarf anpassen, ausdrucken und in der Klasse verteilen.

Die Arbeitsblätter sind beliebt und werden oft eingesetzt. Alle Arbeitsblätter finden Sie auf

- [feelok.de/arbeitsblaetter](https://feelok.de/arbeitsblaetter)

## Videos & Games | Jugendliche wählen das Thema aus

Möchten Sie, dass Jugendliche das Thema auf feelok.de selbst wählen? Zu diesem Zweck haben wir mit «Videos & Games» eine neue Seite vorbereitet, auf der die spannendsten Spiele, Tests & Videos zu allen behandelten Themen gesammelt sind. Ziel ist es, Nutzer:innen einen schnellen und guten Überblick über die Themenbereiche und interaktiven Tools zu geben und so ihre Lust zu wecken, sich näher mit einzelnen Themen zu beschäftigen.

- [feelok.de/bestof](https://feelok.de/bestof)

## Materialien bestellen

Unseren digitalen One-Pager sowie Flyer für Multiplikator:innen, Postkarten, Sticker und weitere Give-Aways können kostenlos heruntergeladen und/oder bestellt werden:

- [feelok.de/infomaterial](https://feelok.de/infomaterial)

## Offline-Nutzung

Am Ende jedes Artikels von feelok.de können Sie die Export-Funktion für die Offline-Nutzung der Inhalte verwenden. Wenn Sie auf «Nur Artikel zeigen...» klicken, erscheinen die Texte und Bilder in einem neuen Fenster ohne Navigation oder sonstige störende Elemente. Mit der



Tastenkombination CTRL A können Sie die Inhalte markieren, mit CTRL C kopieren und dann mit CTRL V in ein Word-Dokument einfügen und bei Bedarf kürzen oder bearbeiten. Der Artikel lässt sich so bequem drucken und kann in der Klasse verteilt werden.

Viele Games, Tests und Quiz können auch offline verwendet werden. Die hierfür benötigten Arbeitsblätter finden Sie auf

- [feelok.de/arbeitsblaetter](https://feelok.de/arbeitsblaetter)

## Methoden für den Unterricht

Suchen Sie Inspirationen für ein Warm-Up, eine Transferübung oder für Feedback und Reflexion? Um die Arbeit mit Jugendlichen interaktiv und zielgruppengerecht gestalten zu können, stehen Ihnen eine Vielzahl an unterschiedlichen Methoden zur Verfügung. Die Methodenbeschreibungen erläutern Ihnen den konkreten Ablauf und geben Informationen zur Altersgruppe, Zeit und benötigten Materialien. Sie können individuell an jedes der feelok-Themen angepasst werden.

### Methodenbaukasten



Den vollständigen Methodenbaukasten zur selbstständigen Zusammenstellung von Präventionseinheiten finden Sie auf:

- [feelok.de/methoden](https://feelok.de/methoden)

### Gestaltungsideen

Folgende Ideen stammen aus unseren gesammelten Erfahrungen und von unseren feelok Partnern aus der Schweiz und Österreich, welche entweder von Lehrpersonen mit ihren Schüler:innen bereits verwendet wurden oder von angehenden Lehrpersonen, die sich im Rahmen ihrer Ausbildung mit verschiedenen Möglichkeiten zur Anwendung von feelok auseinandergesetzt haben. Sie bieten Ihnen zusätzliche Inspiration und einen Einblick für die Gestaltung von Präventionseinheiten.

#### Schnuppermethode

*Lernen, mit der Vielfalt an Informationen von feelok.de umzugehen.*

Lassen Sie die Schüler:innen eine Weile auf feelok.de surfen. Sie können so das Programm kennen lernen, Fragen zur Anwendung stellen und sich einen Überblick zu den Themen verschaffen. Sie können auch Fragen stellen, die von den Schüler:innen beantwortet werden müssen, z.B.:

- «Zu welchen Themen findest du auf feelok.de Informationen?»
- «Welche Themen interessieren dich?»
- «Zu welchen Themen gibt es Tests und Videos?»

Mit dieser einfachen Strategie erreichen Sie folgende Ziele:

- Die Schüler:innen lernen feelok.de kennen und wissen, welche Themen auf der Plattform behandelt werden.
- Die Schüler:innen werden selbst tätig und finden den Einstieg in ein Thema, das für sie vielleicht in einer späteren Lebensphase von Interesse ist.

## Tests und Auswertungen

*Die Schüler:innen können sich auf Grund einer Testauswertung zu einem für sie relevanten Thema äußern und lernen, sich mit anderen Meinungen auseinanderzusetzen bzw. den anderen zuzuhören. Sie lernen, die Ergebnisse einer "objektiven Messung" mit der eigenen Selbstwahrnehmung zu vergleichen.*

Kurze Tests, die zu einer sofortigen Auswertung führen, sind bei Jugendlichen besonders beliebt. Wenn Sie ein Thema von feelok.de vertiefen möchten, werden Sie merken, dass feelok.de zahlreiche Tests anbietet und können so prüfen, ob sie für Ihre Zwecke geeignet sind.

Nachdem die Schüler:innen ein individuelles Testresultat erhalten haben, können sie es in Kleingruppen besprechen. Diskussionsthemen können sein:

- «Was bringt so ein Testresultat?»
- «Was stimmt für mich? Was nicht?»
- «Was kann ich persönlich aus so einem Test lernen?»
- «Ändere ich mein Verhalten nach diesem Test? Und falls ja, warum? Falls nein, warum nicht?»

Weitere Gestaltungsideen und Methoden finden Sie unter [feelok.de/methoden](https://feelok.de/methoden).

## Weitere Inhalte von feelok.de

### Rubrik Beratung

Mit der feelok Rubrik Beratung erhalten Betroffene, Eltern und Multiplikator:innen sowohl Adressen und Links zu verschiedenen Beratungsstellen als auch weiterführende Informationen zu unterschiedlichen Themen. Sie können diese Ressourcen in Anspruch nehmen, falls Sie Unterstützung brauchen oder ein bestimmtes Gesundheitsthema mit den Jugendlichen vertiefen möchten.

- [feelok.de/beratung](https://feelok.de/beratung)

### Newsletter



Mit dem Newsletter werden Sie über Neuheiten von feelok.de (Themen, Tools, Arbeitsinstrumente, ...) informiert. Schon angemeldet?

- [feelok.de/newsletter](https://feelok.de/newsletter)

### Vernetzung und Programme

Didaktische Angebote wie feelok.de stellen fertige Unterrichtseinheiten zur Verfügung, um viele (Gesundheits-)Themen mit Schulklassen zu vertiefen.

Manchmal benötigen Schulen jedoch nicht nur Arbeitsinstrumente, sondern auch eine schulinterne Begleitung für die Entwicklung eines förderlichen Schulklimas, für die Erarbeitung sowie Realisierung gemeinsamer Ziele und für die Etablierung einer gemeinsamen Haltung. Gerne können Sie sich an eine bwlV Beratungsstelle in Ihrer Nähe wenden. Die hierfür geschulten Präventionsfachkräfte helfen Ihnen gerne dabei, ein Gesamtkonzept für Ihre Schule zu entwickeln und Sie bei der Umsetzung zu unterstützen.

Weitere Informationen sowie konkrete Anlaufstellen erhalten Sie hier:

- [bw-iv.de/praevention](https://bw-iv.de/praevention) sowie in der [Bausteinmappe Schule](#)

Eine Sammlung an Präventionsprogrammen finden Sie hier:

- [feelok.de/beratung](https://feelok.de/beratung)



Viele Organisationen arbeiten für und mit feelok.de. Unser Fachnetzwerk bietet Ihnen Möglichkeit zur Vernetzung und weiterführende Informationen zu fachlichen und wissenschaftlich evaluierten Präventionsprogrammen:

- [feelok.de/infos-netzwerk](https://feelok.de/infos-netzwerk)

## Howto: feelok?

### Multiplikator:innenschulung „feelok 2.0 - Kompetenz“ im Blended Learning-Format

In der Campus Schulung „feelok 2.0 – Kompetenz“ im Blended Learning-Format werden Ihnen die Funktionen und Techniken von feelok.de vermittelt, um universelle Prävention im Unterricht zu ermöglichen und die Inhalte der Website schnell, unkompliziert und gezielt in die Präventionsarbeit integrieren zu können. Zur Optimierung von feelok.de sind wir an Ihrer persönlichen Meinung interessiert und möchten die Schulung nutzen, um detailliertes Feedback und Anregungen aus der Praxis zu erhalten.

In einer Kombination aus Präsenz- und asynchronen Selbstlernphasen erhalten Sie einen Überblick über die digitalen und analogen Nutzungsmöglichkeiten und erarbeiten gemeinsam in einem Team eine konkrete Präventionseinheit mit feelok.de. Die Referent:innen gehen in der zweiwöchigen Schulung unter anderem auf folgende Fragestellungen ein:

- Wie kann feelok.de für die Präventionsarbeit an und mit Schulen genutzt werden?
- Welche Vorteile bietet die Gesundheitsplattform?
- Wie unterscheidet sich feelok.de für die Nutzung im Unterricht von anderen Programmen?

**Zielgruppe:** Lehrpersonen, Schulsozialarbeiter:innen, Präventionsfachkräfte und weitere Multiplikator:innen

**Zeitungfang:** 3 Wochen, Workload insgesamt: 9 h

**Referent:innen:** Heiko Probst, Lisa Jehle, und Michelle Knötzsch

**Schulungsinhalte:**

- Einführung in die interaktiven Inhalte, Funktionen und Techniken der Gesundheitsplattform feelok.de
- Überblick über die digitalen und analogen Nutzungsmöglichkeiten
- Integration von feelok.de in die schulische Präventionsarbeit
- Planung und Gestaltung einer konkreten Präventionseinheit mit feelok.de
- Follow-Up Veranstaltung
- Langfristige Vernetzung, Best Practice und intensiver Erfahrungsaustausch über Communities of Practice
- Detailliertes Feedback und Auseinandersetzen mit der Plattform

Bei Interesse schreiben Sie uns gerne eine Anfrage an: [feelok@bw-lv.de](mailto:feelok@bw-lv.de)