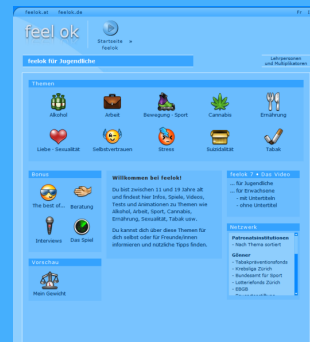


# feel-ok.ch

Gesundheit - Wohlbefinden - Gesellschaft



Zürich - 9. März 2012

## Eine Präventionsplattform für Jugendliche

feel-ok.ch

## Inhalte

- Über feel-ok.ch
- Nutzung
- Details über ausgewählte Themen im Bereich «Psychische Störungen»
- Fragen und Diskussion

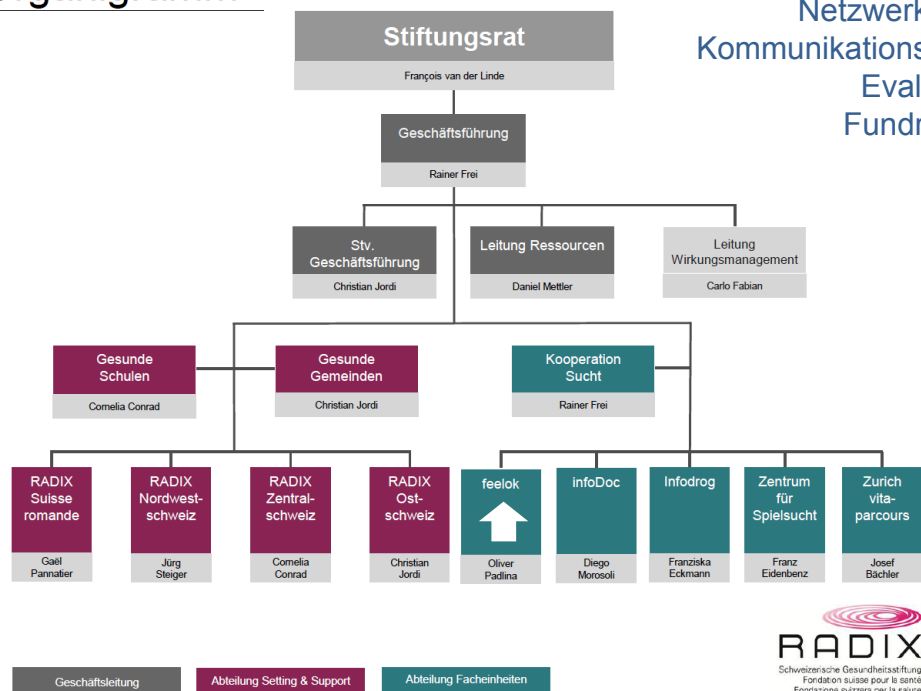
feel-ok.ch

# Über meine Person

- Arbeit:
  - Leiter feel-ok.ch seit 1999
    - Universität Zürich (1997-2009)
    - RADIX (2010 - ...)
  - Bundesamt für Sport (2003 - 2011)
- Ausbildung
  - Psychologe
  - Master in Public Health
  - Dr. Phil.

# Die Trägerschaft

## Organigramm



## Thematische Ziele von feel-ok.ch

Die thematischen Ziele von feel-ok.ch sind:

- Die Prävention von *Alkoholabhängigkeit* sowie von *Tabak-* und *Cannabiskonsum*.
- Die Prävention von *Suizidalität*, *Gewalt* und *Essstörungen*.
- Die Förderung eines gesunden Umgangs mit Stress und die Entwicklung eines positiven, angemessenen *Selbstwertgefühls* und *Selbstvertrauens*.

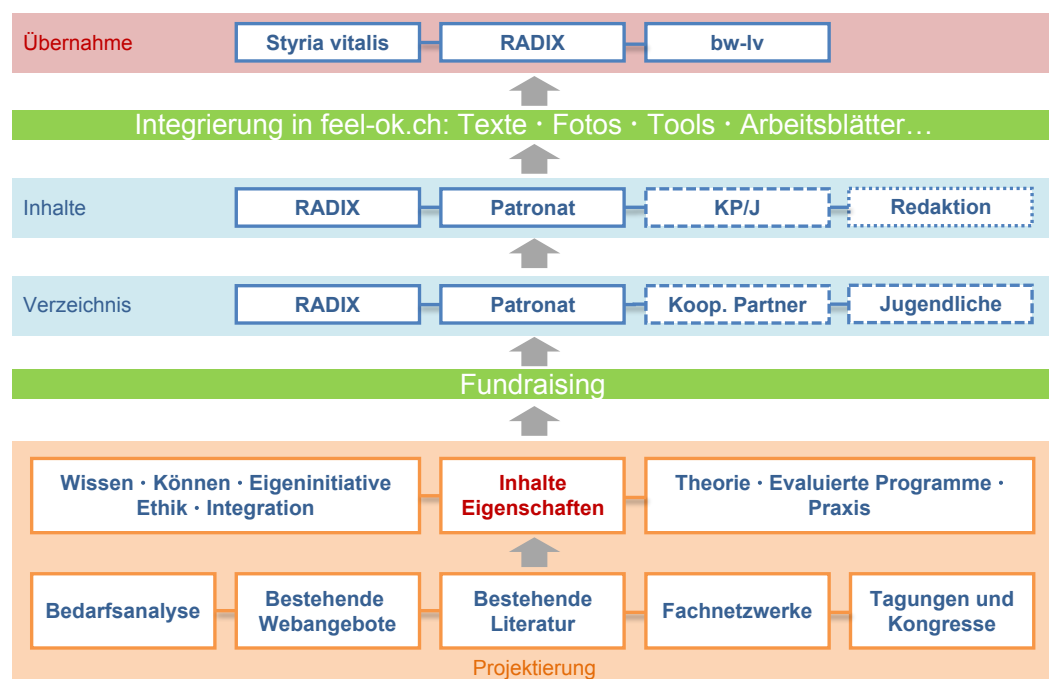


## Thematische Ziele

- Die Förderung der *körperlichen Aktivität*, einer *gesunden Ernährung* und eines *gesunden Körpergewichtes*.
- Die Förderung eines verantwortungsbewussten Umganges mit der *Sexualität*.
- Die Unterstützung bei der *Berufswahl* sowie bei *beruflichen Schwierigkeiten*.



## Qualitätssicherungskonzept von feelok



# Patronatsinstitutionen und Gönner von feel-ok.ch (Netzwerk > 120)

9

## Sprache und Stil

### 12. Zusammenfassung (Inhalte)

- Rolle des ersten Artikels eines Moduls
- Kurze Artikel ←
- Zentrale Botschaft im Titel der Artikel
- Keine Fachausdrücke / Schwierige Worte ←
- Relevante und interessante Inhalte ←
- Mit theoretischen/abstrakten Überlegungen aufpassen ←
- Mit 15-Jährigen kommunizieren ←
- Kein moralischer Ton
- Keine Printworte
- Sie schreiben fürs Internet

feelok

Das Inhaltsverzeichnis



Struktur	Minuten	Notizen	Suchen
Einleitung	00:00		
Die Struktur und Spirale...	01:34		
Vergleich zwischen fe...	00:38		
Nützlichkeit der Begrif...	00:51		
Umfang eines Moduls	00:19		
Beispiel 1	00:30		
Beispiel 2	00:50		
Erklärungen über die ...	01:58		
Aufbau einer logische...	00:45		
Beispiel für eine probl...	00:26		
Die Aussenperspektive	00:47		
Anzahl Zeichen	00:20		
Den passenden Titel f...	00:47		
1. Inhaltliche Anmerk...	00:23		
2. Rolle des ersten Ar...	00:25		
3. Kurze Artikel	00:53		
4. Hauptbotschaft im ...	00:24		
5. Jugendgerechte Au...	00:53		
6. Relevanz der Inhalt...	00:45		
7. Mit theoretischen e...	01:05		
8. Mit den Jugend ko...	00:35		
9. Respektvoller Sch...	00:19		
10. Printworte verme...	00:13		
11.1 Fürs Internet sch...	01:03		
11.2 Fürs Internet sch...	00:36		
11.3 Fürs Internet sch...	00:49		
12. Zusammenfassun...	01:52		
13. Zusammenfassun...	00:39		
Vorlage herunterladen	00:09		
Unsere Empfehlungen...	01:37		
Aufwand	00:39		
Kontaktaufnahme	00:20		

Restdauer: 5 Minuten 15 Sekunden

## Beispiel

- *Vorher*
  - Statistiken können nicht mehr und nicht weniger, als Sachverhalten zählen und diese Zahlen zueinander in Beziehung bringen. Bei der Wahrnehmung von Gewaltentwicklungen spielen aber noch andere Kriterien als das reine Aufkommen eine Rolle; Medienberichterstattungen, Tatumstände, Opferwahl oder auch die Intensität der Ausführung.
- *Nachher*
  - Wir werden täglich mit Nachrichten in Form von Texten, Videos und Bildern konfrontiert, die über Gewaltvorfälle berichten. Je brutaler eine Gewalttat ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass wir davon erfahren und dass wir beeindruckt werden. Geographisch können diese Gewalttaten weit entfernt sein, aber für uns sind sie sehr präsent, sehr real, sie gehören für uns als Zuschauer von TV-Sendungen, als Leserinnen von Zeitschriften oder als Nutzer von Apps und Websites zu unserem Alltag.

## Wissenschaftliche Tätigkeit

- Universität Zürich: Trägerschaft 1999-2009  
15 Studien
- [www.feelok.ch/infos](http://www.feelok.ch/infos) » Wissenschaftliche Berichte

**Wissenschaftliche Berichte**

**Einsatz von Web 2.0 im Rahmen von Gesundheitsprojekten für Jugendliche: Erfahrungsberichte aus verschiedenen Institutionen** (2011) - [Bericht](#)

**Einsatz von Facebook für die Förderung der Benutzung des Sportprogramms von feelok - Eine Pilotstudie** (2010) - [Zusammenfassung](#) - [Bericht](#)

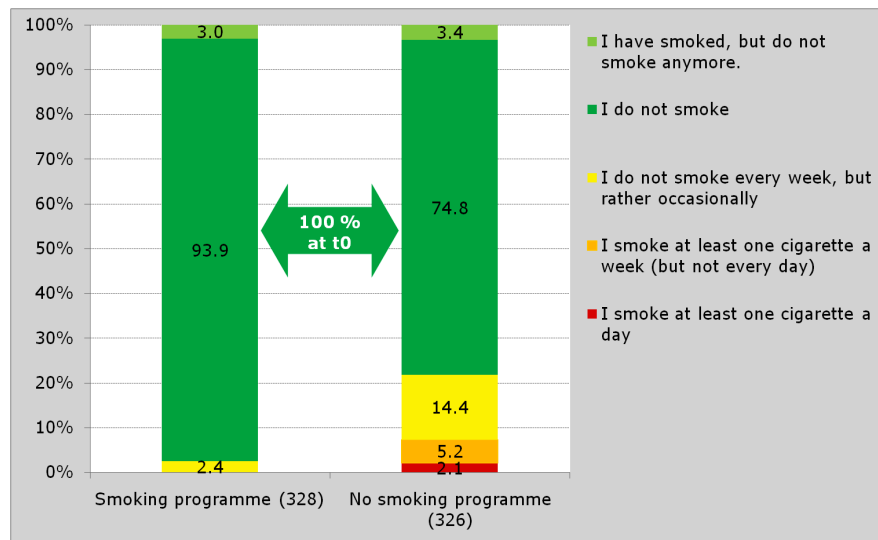
**Evaluation der Inhalte der neuen Sektion «Ich und mein Gewicht»** (2010)  
- [Zusammenfassung](#) - [Bericht](#)

**Änderung des Raucherstatus nach der Verwendung des Rauchprogramms** (2009) - [Zusammenfassung](#) - [Bericht](#)

**Der Bewegungs- und Sporttest von feelok** - Erfassung der körperlichen Aktivität, der Eigenschaften und des Benutzerverhaltens der Besucher/innen des Sport- und Bewegungsprogramms von feelok aufgrund der Datengrundlage der Periode August 2006 - August 2008  
(2009) - [Zusammenfassung](#) - [Bericht](#)

**Einsatz von feelok in den Schulen aus der Perspektive der Lehrpersonen** - Eine qualitative Analyse (2008) - [Zusammenfassung](#) - [Bericht](#)

# Wirkung



Padlina, Oliver, Hofmann Tina, Jimmy Gerda, Herrmann Ute, Müller Frithjof, Blatter Peter, Bauer Georg (2009). The feelok smoking-prevention programme. In Internet-Based smoking-cessation aids for young people - Practical experience and current evidence. Federal Centre for Health Education. ISBN 978-3-937707-72-3

## III. Implementierung - Kommunikation



# Die Multiplikator/-innen von feel-ok.ch in verschiedenen Setting (Auswahl)



Lehrpersonen  
Schulpsycholog/-innen



Berater/-innen  
Ärzte / Ärztinnen / Pflegepersonal



Eltern  
Coachs / Jugendarbeiter/-innen



# Didaktische Unterlagen

- [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch) »  
Lehrpersonen und Multiplikatoren

**Tabak: Gesundheit und Folgeschäden**

Beantworte folgende Fragen selbstständig mit feelok und bespreche anschließend deine Antworten mit deinem Schulkameraden oder deiner Schulkameradin bzw. mit deiner Lehrperson.  
Deine Antworten kannst du auf der Rückseite dieses Blattes notieren.

Für die untenstehenden Fragen siehe [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)  
Tabak = 4300 Substanzen

**Zigarettenrauch**

1. Wie viele Substanzen befinden sich im Zigarettenrauch? Wie viele davon sind giftig oder krebserregend?
2. Nenne drei Substanzen, die Krebs erzeugen oder giftig sind. Wo werden sie normalerweise gebraucht?
3. Warum sind „leichte“ Zigaretten ebenso schädlich wie „normale“ Zigaretten? Begründe deine Antwort.

**Gesundheit und Folgeschäden**

4. Wie viele Menschen sterben jährlich frühzeitig in deinem Land, weil sie rauchen?
5. Nenne 3 Symptome (=Auswirkungen, Nebenwirkungen, gesundheitliche Probleme), die bei Jugendlichen, die rauchen, schon nach kurzer Zeit auftreten können.

**Passivrauchen**

6. Was ist Passivrauchen?
7. Jugendliche, die dem Passivrauchen ausgesetzt sind, haben ein erhöhtes Risiko für verschiedene gesundheitliche Probleme, auch wenn sie selber nicht rauchen. Nenne 3 dieser Probleme.

**Sucht**

8. Zigaretten machen süchtig. Welche Substanzen sind dafür verantwortlich?
9. Wie findet ein/e Raucher/in heraus, ob er/sie von Zigaretten süchtig geworden ist?
10. Wie schnell entwickelt sich eine Sucht, wenn man mit dem Rauchen beginnt?



> 6300 Download  
Jahr 2011



# Das Handbuch

> 500 Download  
Jahr 2011

## Das Handbuch

Das Handbuch unterstützt Sie in der Anwendung des Internetprogramms feel-ok.ch mit den Jugendlichen. Es bietet Ihnen folgende Inhalte an: Das Wichtigste über feel-ok.ch in Kürze, Nutzen und Vorteile von feel-ok.ch und wie Sie feel-ok.ch mit Ihrer Schulklasse / mit Jugendlichen anwenden können.

Hier können Sie das **Handbuch herunterladen**:

[Als Word-Dokument \(3,9 MB\)](#)

[Als PDF-Dokument \(0,7 MB\)](#)

Folgende **kantonale Stellen** bieten das feel-ok.ch Handbuch auf Ihrer Website an:



### Tip

Mit den Arbeitsblättern von feel-ok.ch können Sie mit minimalem Aufwand eine Lektion über ein gesundheitsrelevantes Thema vorbereiten. Die pfannenfertigen Unterrichtseinheiten finden Sie auf der Startseite von [feel-ok.ch für Lehrpersonen und Multiplikatoren](#) unter "Arbeitsblätter".

[www. feel-ok.ch mit Jugendlichen anwenden](#)

### Handbuch für Lehrpersonen und Multiplikator/-innen



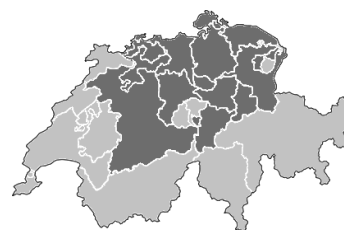
# Implementierung und Kommunikation

## Finanzielle Unterstützung durch viele Kantone

- Zusammenarbeit mit
  - kantonalen Behörden
  - kantonalen Fachstellen
  - pädagogischen Hochschulen
  - lokalen Projekten

...

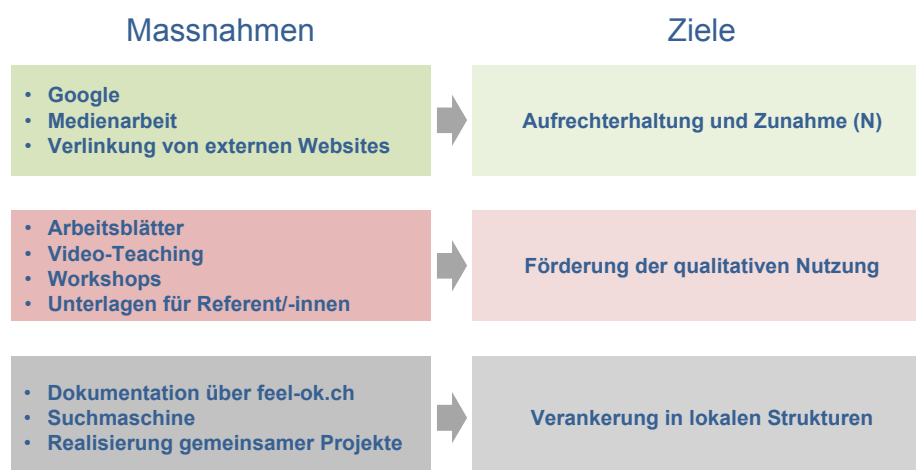
- um durch diese Kanäle die Multiplikatoren über feel-ok.ch zu informieren und zu schulen



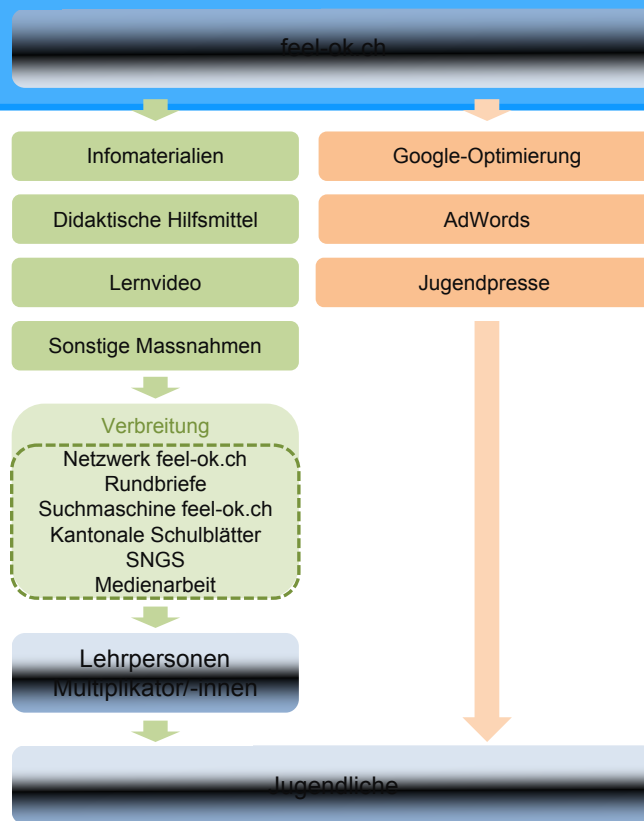
## Ziele der Implementierung

1. **Quantität**  
Aufrechterhaltung / Förderung der Nutzung
2. **Qualität**  
Förderung der qualitativen Nutzung
3. **Verankerung**  
Verankerung in den lokalen / kantonalen Strukturen (Behörde, lokale Fachstellen...)

## Ziele und Massnahmen



# Ablauf



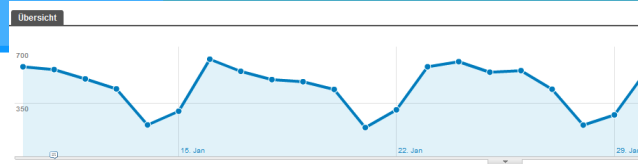
# Häufigkeit der Nutzung (2011)

- feel-ok.ch  
= 160'000 Besuche
- feelv6.ch  
= 100'000 Besuche

Module Sektion Tabak	Seitenaufrufe
Rauchfrei werden	17.962
Richtig oder falsch	6.896
Tests und interaktive Funktionen	13.348
Wettbewerbe und coole Projekte	1.332
Einem Freund oder einer Freundin helfen	1.413
Fragen und Antworten	6.428
Videoclips	1.564
Jugendliche rauchen nicht oder wollen aufhören	4.029
Was Jugendliche an die Zigarette bindet	6.993
Rauchst du ausschliesslich am Wochenende oder während Partys?	1.711
Rückfall: was nun?	831
Raucher/-innen und Gelegenheitsraucher/-innen: Deine Entscheidung	1.553
Nichtraucher/innen: Deine Entscheidung	1.978
Sex und Pille	3.775
Gewicht	1.819
Geld	2.750
Sport	2.701
Gesundheit & Folgeschäden	7.963
Sucht	4.607
4'800 Substanzen	5.097
Tricks der Tabakindustrie	4.047
Passivrauchen	3.205
Natur, Umwelt, Gesellschaft	4.311
Werbung und Sponsoring	4.318
Statistiken	1.003
Nach dem Rauchstopp	1.839
Wasserpfeife, Schnupftabak ...	14.947
Gesetze	1.112
Schwangerschaft und Kleinkinder	1.754
Geschichte	835

# Besucherquellen

feel-ok.ch: genutzt in Begleitung  
von Multiplikator/-innen



- 42% : direkt
- 38% : Google
  - 18'686 Stichworte
    - feelok
    - www.feelok.ch
    - feelok.ch
    - feel ok
    - was ist werbung
- 19% : Verweise aus anderen Websites
  - 1'437 Links
    - jugendundsport.ch
    - 20min.ch
    - tschau.ch

# Essstörungen

- Patronatsinstitutionen
  - Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen
  - Cool and Clean
  - Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah
  - Mühlemann Nutrition
  - Schweizerischer Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter
- Gönner
  - Fondation Sana

# Inhalte

- Reflexion
  - Sind meine Essgewohnheiten OK? (inkl. Test)
  - Ich und meine Gefühle
  - Essstörungen erkennen
  - Schönheitswahn
- Information
  - Was sind Essstörungen?
  - Formen von Essstörungen
  - Häufigkeit und Verbreitung
  - Mädchen und Knaben sind betroffen
  - Folgen von Essstörungen
  - Ursachen von Essstörungen
  - Sport und Essstörungen
  - Behandlung von Essstörungen

« Test Anorexie

Der nachfolgende Test gibt dir Hinweise darauf, ob du möglicherweise an einer Anorexie leidest. Die Diagnose Anorexie kann allerdings nur eine Fachperson bestätigen.

1 2 3

**Ich denke an Essen und Gewicht und zähle Kalorien**

- den ganzen Tag, von morgens bis abends
- fast den ganzen Tag
- die Hälfte des Tages
- einige Stunden am Tag
- selten

**Ich vermeide es mit andern zu essen**

- immer
- fast immer
- ...

# Didaktik

Essstörungen: Wie können Sie helfen?

Informationen für Lehrpersonen

Arbeitsblätter

Diäten (.doc)

„Ich esse, weil...“ - „Ich esse nicht, weil...“ - Essen und Gefühle (.doc)

Essstörungen erkennen, Hilfe finden (.doc)

„Leide ich an einer Essstörung?“ - Erfassung und Empfehlungen (.doc)

Fragen & Antworten zum Thema Gewicht und Essstörungen formulieren (.doc)

„Übergewichtig? Untergewichtig?“ Erfassung und Empfehlungen (.doc)

# Stärke der Sektion «Essstörungen»

- Die Inhalte sind wissenschaftlich fundiert
- Verständliche Sprache
- Persönliche Sprache (Du-Form)
- Auf den Punkt gebracht und praxisrelevant

feel-ok.ch

« Wo findet man Hilfe?

**In der Schweiz gibt es verschiedene Organisationen und Beratungsstellen für Menschen mit Essstörungen, an die man sich wenden kann, wenn man Hilfe für sich oder eine andere Person sucht.**



Am besten wendest du dich an den Schulpsychologischen Dienst, an den/die Schulsozialarbeiter/in deiner Schule oder an eine Jugendberatungsstelle. Diese beraten Jugendliche kostenlos.

Unter folgenden Links findest du Listen von **Organisationen und Beratungsstellen für Menschen mit Essstörungen**:

- [www.aes.ch](http://www.aes.ch) (klick oben auf „Weitere Angebote“ und dann links auf „Weitere Adressen“)
- [www.netzwerk-essstoerungen.ch](http://www.netzwerk-essstoerungen.ch) (klick links auf „Adressen“)
- [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch) (klick oben auf „Therapie“)

In verschiedenen Kantonen gibt es zudem **Selbsthilfegruppen**. Diese findest du unter folgenden Links:

- [www.aes.ch](http://www.aes.ch) (klick oben auf „Weitere Angebote“ und dann links auf „Weitere Adressen“)
- [www.kosch.ch/selbsthilfegruppen.html#3.7](http://www.kosch.ch/selbsthilfegruppen.html#3.7)

Wenn du **Selbsthilfegruppen für Menschen mit Adipositas** (= starkes Übergewicht) suchst, klickst du am besten auf diesen Link:

- [www.saps.ch/content/view/149/128/lang/de/](http://www.saps.ch/content/view/149/128/lang/de/)

Weitere Informationen:  
» Beratung, Hilfe und Informationen

# Selbstvertrauen

**Tests**

Vertraue ich mir selbst?  
Mag ich mich?  
Bin ich zurzeit depressiv?  
Denke ich positiv?  
Trage ich eine Maske?  
Stehst du zu deiner Meinung?  
Bist du ein sozialer Typ?  
Erträgst du Kritik?  
Du und die Anderen?

**Mangel an Selbstvertrauen**

Monika und Roger  
Der morgende Gast  
Woher der Gast kommt  
Die 10 Tricks von Gnomio

**Tipps gegen Gnomio**

Gnomio entwaffnen  
Praktische Übungen  
Bücher und mehr...

**Gnomio entwaffnen**

Um es gleich vorweg zu nehmen: Dein ungeliebter Gast Gnomio hat jahrelange Erfahrung darin, Dich zu verunsichern. Wenn Du ihn entwaffnen 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 erfahren hast (siehe "die 10 Tricks von Gnomio"), bedient sich Gnomio vielen Halbwahrheiten, um Dich zu quälen. Gnomios Lügen begegnest Du am wirkungsvollsten mit dem Gegenteil, d.h. mit der Wahrheit.

Das erste, was Du also tun kannst, ist seine (negativen) Aussagen zu hinterfragen. Überlege Dir, inwiefern das, was Gnomio von sich gibt, für Dich stimmt oder wichtig ist.

Hier 7 Tipps und Anregungen, was Du gegen Gnomio unternehmen kannst.

1. Wer nicht gewinnt hat deshalb nicht alles verloren
2. Einmal verlieren ist nicht immer verlieren
3. Keine Macht den negativen Gefühlen und Gedanken
4. Nicht der Verlierer zwischen Gewinnern sein
5. Der gerechte Richter
6. Sich nichts einreden lassen
7. Gnomio, auf ewig ade!

## Tests und Tipps

feel-ok.ch

## Wer bin ich? Was tue ich? Sich kennen lernen

**Deine Gefühle**

Gefühle sind Wegweiser  
Gefühls-Training

**Gesundes Selbstwertgefühl**

Ich bin o.k!  
Ich habe Stärken!  
Training: Erkenne deine Stärken!  
Training: Erkenne deine Schwächen!

**Weisst du, was du tust?**

Was wir tun, kann o.k. oder nicht o.k. sein!  
Verhältst du dich o.k., gewinnst du  
O.k.-Verhaltens-Training

**Dich beruhigen**

Cool down  
Cool-down-Training

**Probleme lösen**

Ich habe ein Problem. So packe ich es an!  
Habe ich überhaupt ein Problem?  
Nicht alle Reaktionen auf Probleme sind sinnvoll!  
Problemlöse-Training

« Gefühle sind Wegweiser

**„Wer bin ich? Was will ich? Was soll ich tun? Und was soll ich bleiben lassen? Diese Fragen kennst du vermutlich schon. Für sie eine Antwort zu finden, ist nicht einfach. Es ist aber möglich, wenn du auf deine Gefühle achtest.“**



Deine **Gefühle drücken aus, was du bist**, was in dir vorgeht und sie beeinflussen dein Verhalten und deine Entscheidungen. Wenn du deine Gefühle erkennst, kannst du bewusst überlegen, wie du sinnvoll und vernünftig handeln könntest.

Wenn du deine Gefühle bewusst erlebst und sie richtig interpretierst, weisst du auch, wer du bist und **welche Meinung du hast, was du willst** und du kannst dir überlegen, **wie du am sinnvollsten reagierst**.

Daher sind **alle Gefühle**, die du erlebst, in **Ordnung**: Auch Wut, Ärger, Frustration, Hass, Stress, Neid, Bedrücktheit oder Trauer, weil sie dir mitteilen, dass etwas nicht stimmt, dass eine Änderung notwendig ist, dass du etwas machen musst.

Wenn du dich z.B. wütend fühlst, weisst du, was dich verletzt und dass du handeln musst: ☐

Wenn dir z.B. eine Prüfung Angst macht, weisst du, dass diese Prüfung für dich wichtig ist und dass du sie bestehen willst. ☐

Auch angenehme Gefühle, z.B. Glück, Freude, Stolz, Verbundenheit oder Geborgenheit sind Wegweiser, die dir mitteilen, was dir wichtig ist und was du brauchst. ☐

Weitere Informationen:  
» Der Interessenkompass

## PFAD E

Statistiken 10.1.2012 bis 10.2.2012

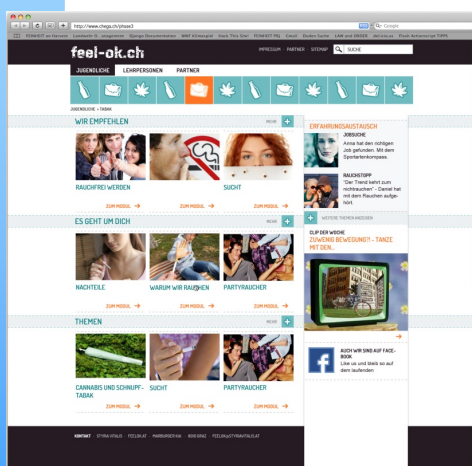
- In der Sektion Selbstvertrauen = 1'637
- In der Sektion Gewalt = 247

# Re-Design – Startseite (Entwurf!)



feel-ok.ch

# Re-Design – Startseite Sektion (Entwurf!)



feel-ok.ch



# Stress und das Projekt «Peer Education»


**Die Tests**  
Bist du gestresst?  
Dein Stressrisiko  
Deine Bewältigungsstrategien  
Bist du ein "Nein"-Sager?  
Bist du ein Perfektionist?  
Wirkung der Prüfungsangst  
Gefällt es dir in der Schule?  
Entscheidungen fallen  
Probleme überwinden  
Vertrauen haben

**Navigation**  
Alle Stressthemen

• Externe Links

**Psychologische Tests rund um das Thema 'Stress'**

Die feelok-Tests bieten dir die Möglichkeit, dich auf spielerischer Art und Weise mit wichtigen Themen auseinanderzusetzen, die in Verbindung zum Thema "Stress" stehen. Zu den jeweils behandelten Themen findest du im Stressprogramm von feelok weitere Informationen.



Zuständigkeit für die Aktualisierung/Verwaltung  
Oliver Pedrazzi - feelok

Andere beteiligte Institutionen  
bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz  
Institut für Soziale und Interventionen der Universität Zürich  
Tabakpräventionsfond

**Die Themen**  
Stress und seine negativen Folgen  
Etwas gegen Stress & Probleme tun kannst Du erst!  
Worum weist Du mit Problemen nicht fertig?  
Gehörst, weil zu beschäftigt - Was nun?  
Weitere Methoden, um Stress zu mildern

• Externe Links

**Mit Problemen nicht fertig werden: warum nicht?**

Hast du Schwierigkeiten und Probleme, mit denen du einfach nicht fertig wirst?  
Wirst du herausfinden, warum das so ist?  
Du wirst mit deinen Schwierigkeiten und Probleme nicht fertig... (Wenn du mit einer Aussage einverstanden bist, klicke drauf)

...weil du für dein Problem keine Lösung kennst

...weil dir alles egal ist

...weil du es nicht wert bist

...weil du kaum Zeit hast, um für deine Probleme eine Lösung zu finden

...weil sich die Leute mehr um dich kümmern, wenn du Probleme hast

...weil du keine Hilfe bekommst

...weil du keine Hilfe von anderen annehmen willst

...weil sich sowieso nichts verändert, auch wenn du etwas tust

...weil du zu viele Probleme und Schwierigkeiten hast

- Psychologische Tests
- Relaxen/Entspannen
- Überforderung
- Stress in der Schule
- Vom Unterricht profitieren und Prüfungsstress mildern
- Freizeit
- Familie
- Nein sagen lernen
- Schlafen und Schlafstörungen
- Psychologische Tipps und Tricks gegen Stress

**Einfache Übungen**  
Was bringen  
Entspannungsübungen  
Spüren und Körperreise  
Wenn viel von Dir verlangt wird, z.B. Prüfungen  
Angespanntes Warten  
Den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen  
Power Yoga - 4 Übungen

**Angebote**  
Welche Entspannungstechniken gibt es?  
Angebote und Tipps

• Externe Links

**Spüren und Körperreise: Entspannen nach einem turbule**


Diese beiden Übungen kannst du z.B. vor dem Einschlafen machen, oder wenn du nach einem anstrengenden Tag nach Hause kommst und neue Kräfte tanken willst.

Suche dir einen ruhigen Ort und sage deiner Familie, dass du für eine Weile nicht gestört werden willst.

Mache die Übungen im Liegen oder im bequemen Sitzen, Versuche, jedes Mal die gleiche Stellung einzunehmen.

Schliesse die Augen, Atme durch die Nase ein und aus. Beim Ausatmen kannst du mit einem Ton die Luft durch die leicht aufeinander gelegten Lippen verströmen lassen. Dabei kannst du „S“, „Sch“ oder „F“ summen.

Klicke Hier, um die zwei Übungen „Was spüre ich?“ und „Körperreise“ multimedial zu erleben.  
Die beiden Übungen „Was spüre ich?“ und „Körperreise“ sind in Anlehnung an das Buch von Hubert Teml, „Entspanne lernen“ verfasst (das Buch ist auch unter Angeboten und Tipps aufgeführt).



feel-ok.ch

# Suizidalität

## Wir empfehlen

Hilfsangebote in der Schweiz

## Wo stehst du?

Du hast **eigene Suizidgedanken** oder einen eigenen Suizidversuch in der Vergangenheit unternommen

Du **machst dir Sorgen** um jemand anderen

Du **kennst jemanden**, der einen Suizidversuch unternommen hat oder sich suizidiert hat

Du suchst **Informationen zum Thema** Suizidalität

Modul	Besuche
Du hast eigene Suizidgedanken oder einen eigenen Suizidversuch in der Vergangenheit unternommen	7'173
Du machst dir Sorgen um jemand anderen	2'939
Du kennst jemanden, der einen Suizidversuch unternommen hat oder sich suizidiert hat	1'821
Du suchst Informationen zum Thema Suizidalität	3'411

feel-ok.ch

Statistik Mitte 2007 – Februar 2012



# Suchmaschine (Plus-Leiste) von feel-ok.ch

**feelok für Jugendliche** | Lehrpersonen und Multiplikatoren | Partner

## Alkohol

**Wir empfehlen**

Videoclips  
Der Alkohol-Check-Test  
Das Quiz  
Infos über "Wirkung von Alkohol, Risiken, Genuss, Notfall, Strassenverkehr..."  
Du wirst eine tolle alkoholfreie **Cocktail Party** organisieren

**Alkohol: Wo stehst du?**

Du hast **keine Lust** Alkohol zu probieren  
Du würdest gerne Alkohol **probieren**  
Du trinkst **gelegentlich etwas** Alkohol (bei besonderen Anlässen oder eher selten)  
Du trinkst **manchmal zu viel** Alkohol (mindestens 1 Mal pro Monat bist du betrunken)  
Du trinkst **regelmässig und häufig** Alkohol (z.B. 3 Mal pro Woche und hattest deswegen auch schon Ärger)

**Suchmaschine** Sucht Schweiz

-> Projekte  
-> Websites  
-> Beratungsstellen  
-> Hintergrundinformationen  
zum Thema Alkohol für Jugendliche

**feelok für Lehrpersonen und Multiplikatoren** | Jugendliche | Partner

## Bewegung und Sport

**Arbeitsblätter**

Entdecke die Welt des Sports mit Jugend+Sport (.doc)  
Fragen für Jugendliche, die körperlich zu wenig aktiv sind (.doc)

**Ressourcen**

Aktive Bewegungspausen während dem Unterricht - Videoclips für Lehrpersonen

**Suchmaschine**

-> Projekte  
-> Didaktische Unterlagen  
-> Websites  
-> Beratungsstellen  
-> Hintergrundinformationen  
zum Thema Sport für Multiplikator/-innen

# Sucht: Tabak, Alkohol und Cannabis

## Rauchfrei werden – so schaffst du es!

**Dein erster Schritt**

Mit dem Rauchen aufhören: So geht's

Rauchstopp auf einen Schlag oder Schritt für Schritt?

Rauchen oder Nichtraucher: Deine Gründe

Deine Meinungen und Fakten

Mach den Nikotinabhängigkeitstest

**Statte dich aus**

Check dein Verhalten

Zigarettenlust

Deine Risikosituationen in den Griff bekommen

Alkohol

Wasserpfeife und Kiffen

Gewicht

Entzugssymptome

Starke Sätze – starke Bilder

Familie und Freunde

Nein sagen

Mein Überlebenspaket

Mein Ausstiegsplan

Stoptag

**Nach dem Rauchstopp**

Heldin / Held

Das hat funktioniert

Notfallkarte

Umgang mit Ausrutschern

Zeit für eine Belohnung

Rückfall

**Rauchfrei bleiben**

Illusionen

Deine Stärken

Gut gemacht!

« Mit dem Rauchen aufhören: So geht's!

**Du überlegst, mit dem Rauchen aufzuhören und wieder Nichtraucher/-in zu werden. Super! Hier findest du viele Infos und Tipps zum Thema. In vier Schritten schaffst du es.**



Das Blatt „Rauchfrei werden: So schaffst du es!“ (.doc) begleitet dich beim Ausstieg. Der Ausstieg verläuft in vier Schritten:

1. Mit dem ersten Schritt hast du bereits begonnen. Gute Entscheidung! Du checkst, was für und was gegen das Rauchen spricht und testest deinen Konsum. Zudem kannst du dich informieren, wie andere Jugendliche übers Rauchen und Aufhören denken.
2. Mit dem zweiten Schritt machst du dich richtig fit für den Rauchstopp: Du erfährst, wie du dem Verlangen widerstehen kannst, was du beachten musst, wenn du dich nach dem Rauchstopp mit rauchenden Freund/innen triffst und wie andere Jugendliche erfolgreich aufgehört haben. Du findest Infos zu Alkohol, Kiffen, Gewicht und Entzugssymptomen und erstellst deinen persönlichen Ausstiegsplan.
3. Im dritten Schritt erhältst du Tipps und Tricks für die Zeit nach deinem Rauchstopp, wie du dran bleibst und dein Ziel weiter verfolgst, auch wenn es mal schwierig werden sollte.
4. Im letzten Schritt lernst du von deinen Erfahrungen: Was dir geholfen hat, wieder rauchfrei zu werden, wo du stark bist, wie du deine Zukunft planen kannst und wo du noch mehr Rat findest.

Bei den meisten Raucher/innen schwankt die Bereitschaft, das Rauchen aufzugeben. Das ist normal. **Deine Chance für einen Rauchstopp steigt, wenn du diese Seite in nächster Zeit mehrmals besuchst:** Mindestens viermal, das zeigen Erfahrungen, die andere Jugendliche mit dem Aufhören gemacht haben.

**Du schaffst das! Los geht's!**

Patronat: [Züri Rauchfrei](#)  
Quelle/n: [Sussman / Sun 2009](#)

**Nichtrauchen - Mehr Luxus**

Wenn Du überlegst, mit dem Rauchen aufzuhören, findest du hier Infos und Tipps zum Thema.

2007-09 Gais AR Sek.3G



Abspielen Vorwärts 20% Rückwärts 20% Stop Lauter Leiser Ton aus Endlosschleife

Video: "Nichtrauchen - Mehr Luxus"  
Zeit: 00:00 of 00:00

Für Menschen mit einer Hörbehinderung: Videoclip "Nichtrauchen - Mehr Luxus" mit Untertiteln...  
Beschreibung für Sehbehinderte zum Video "Nichtrauchen - Mehr Luxus" (hier klicken)

**Accessibility**

Arbeitsblätter Jahr 2011

- Alkohol (1063)
- Tabak (1180)
- Cannabis (387)

# The best of...

## The best of



Trinkst du zu viel? Oder ist dein Konsum okay? Mit dem [Alkohol-Check-Test](#) kannst du deinen Alkohol-Konsum einordnen. Mit dem [Quiz](#) erfährst du, ob du dich im Thema Alkohol gut auskennst.



Mit dem [Interessenkompass](#) von Erwin Egloff findest du heraus, welche Art von Tätigkeiten und Berufen zur dir passen. Zudem erhältst du zu zahlreichen Berufen detaillierte Informationen.



Mit dem [Bewegungstest](#) erfährst du, ob du genügend aktiv bist. Es gibt eine [Sportverein-Datenbank](#), [Video-Clips](#) über die Sportarten von J+S und einen [Sportarten-Kompass](#), um deine Lieblings Sportart zu finden. Noch mehr? Das [Spiel Dartfit](#) und [Tanze mit den Starbugs](#)



Kiffst du und du weisst nicht, ob Kiffen für dich ein Problem geworden ist? Mit dem [Cannabiskonsum-Check](#) erfährst du mehr darüber. Mit dem [Leiterspiel](#) kannst du deine Kenntnisse zum Thema Cannabis auf spielerische Art prüfen.



Mit dem Spiel der [Lebensmittelpyramide](#) testest und verbesserst du dein Wissen über Ernährung. Zudem findest du unter «[Grundlagen der Ernährung](#)» und «[Fast Food](#)» zu fast allen Themen Spiele.



[Rauchfrei werden: Wie geht es?](#) feelok zeigt dir wie. Mit dem [Money-Spiel](#) berechnest du, wie teuer das Rauchen ist und was man sich leisten kann, wenn man mit dem Rauchen aufhört. Die Auswirkungen des Rauchens zeigt das Tool «[Body Map](#)» auf. Dein Wissen zum Thema kannst du mit unserem [Quiz](#) und mit «[Richtig oder Falsch](#)» testen. Ob du [von Zigaretten abhängig bist](#) und ob du für [einen Rauchstopp bereit bist](#) zeigen dir zwei Tests.

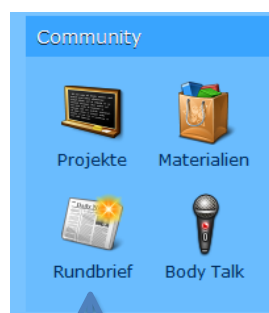


Die [psychologischen Tests](#) von feelok ermöglichen dir, deinen Selbstwert und dein Selbstvertrauen zu beurteilen. Zudem findest du in feelok zahlreiche Tipps, um dein Selbstvertrauen zu verbessern.



Mit den [Tests des Stressprogramms](#) erfassst du dein Stressrisiko und erhältst Tipps, wie mit Stress und Problemen umgehen. Gezielte Übungen helfen dir, [dich zu entspannen...](#)

# Rundbrief



Fast 1'300 Registrierte

- Sektion für Eltern
- Medienkompetenz
- Neue didaktische Unterlagen
- ...

## Das Team von feel-ok.ch

Haben Sie Fragen? Wir stehen für Auskünfte gerne zur Verfügung



Oliver Padlina  
padlina@radix.ch  
Leitung



Daniela Heimgartner  
heimgartner@radix.ch  
Stellvertretung



Franziska Ulrich  
ulrich@radix.ch  
Implementierung

Für feel-ok.at:  
Styria vitalis · 8010 Graz · feelok@styriavitalis.at

Für feelok.de  
Baden-Württembergischer Landesverband für Prävention & Rehabilitation  
77871 Renchen · elke.boehme@bw-lv.de