

feel-ok.ch

feel-ok.at

feelok.de

Klick rein, finds raus.



JAHRESBERICHT FEEL-OK 2015

März 2016

INHALTSVEZEICHNIS

Das Wichtigste in Kürze	5
Highlights 2015	6
Ausblick 2016	11
Netzwerk	14
Nutzung von feel-ok.ch, feel-ok.at und feelok.de	15
Technologie, Quellen und Verlinkungen	16
feel-ok.ch und feel-ok.at auf einen Blick	17
Highlights 2015 von feel-ok.ch	19
SPRINT	19
Webprofi	20
Glücksspiel	22
Rauchprävention	22
BMI-Rechner	24
Spiel der Lebensmittelpyramide	25
Re-Design (Version 9)	26
Unterstützer	27
Highlights 2015 von feel-ok.at	29
Jobsuche: Du kannst!	29
Gewicht - Essstörungen	29
Glücksspiel	29
Cannabis - Keine Lust	30
INFO SUCHE Beratung in deiner Nähe	30
Online-Befragung HLW Krieglach	31
Fördergeber	32
Ausblick 2016 von feel-ok.ch	33
Kantonale Versionen	33
Austausch-Plattform	33
Eltern - Erziehung und Beziehung, Psychische Belastungen, Onlinesucht	34
Elternpartizipation	35
SPRINT - Mit 17 Themen	35

Onlinesucht und Kaufen im Internet	35
Rauchprävention	36
Ausblick 2016 von feel-ok.at	37
Lärm	37
Webprofi	37
Transgender	37
LehrerInnen-Gesundheit	38
Trägerschaften und Team	39
feel-ok.ch: RADIX	39
feel-ok.at: Styria vitalis	42
feelok.de: bwlv	43
Netzwerk feel-ok.ch	45
Patronat	45
Unterstützer	48
Kooperation	52
Implementierung	56
Dienstleister	57
Netzwerk feel-ok.at	58
Fördergeber	58
Patronat	58
Implementierung	59
Netzwerk feelok.de	60
Globale Nutzung von feel-ok	63
Schweiz, Österreich, Deutschland	63
Kantone, Bundesländer	64
Nutzung der Plattformen feel-ok.ch, feel-ok.at und feelok.de	67
Alle Themen auf einen Blick	67
Alkohol	72
Beruf	73
Cannabis	74
Ernährung	75
Gewalt	76
Gewicht, Essstörungen	78

Glücksspiel	80
Medienkompetenz / Webprofi	81
Rauchen	82
Selbstvertrauen	84
Sexualität und Liebe	85
Sport und Bewegung	87
Stress	88
Suizidalität	89
Früherkennung und Frühintervention	90
INFO QUEST / INFO SUCHE	91
SPRINT	92
Handbuch, Unterlagen...	95
Arbeitsblätter	96
Über uns	98
Suchmaske und Sitemap	99
Technologie	100
Browser	100
Betriebssystem	101
Smartphone, Tablet, Desktop	101
Besucherquellen	102
Überblick	102
Verweise von externen Websites	102
Links zu externen Websites	104

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

Mit unserem Jahresbericht informieren wir Sie über Angebote, die im Jahr 2015 auf feel-ok lanciert wurden und über Neuerungen im 2016. 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 haben wir die Nutzung von feel-ok.ch, feel-ok.at und feelok.de im Jahr 2015 erfasst. In diesem ersten Kapitel werden die wichtigen Erkenntnisse zusammengefasst.

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

Wir bedanken uns an dieser Stelle herzlich bei allen Institutionen, Unterstützern, Fördergebern und Kollegen/-innen, die feel-ok im Jahr 2015 ermöglicht und durch ihr Wissen und Engagement weitergebracht haben.

Wir freuen uns auf ein weiteres spannendes 2016!

RADIX

feel-ok.ch
Pfungstweidstrasse 10, 8005 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 56

Baden-Württembergischer Landesverband für Prävention und Rehabilitation gGmbH

feelok.de
Renchtalstraße 14, 77871 Renchen
sina.klotter@bw-lv.de
+49 7851-99477915

Neuerungen im Jahr 2015:

- **Neue Teammitglieder** (S.40)

Im September 2015 wurde das feel-ok.ch-Team um drei neue Mitarbeitende erweitert. Sie sind Teil des Projektleitungsteams der Austauschplattform.

www.feel-ok.ch/infos-team



- **SPRINT - Das Umfragetool** (S.19)

Account erstellen, Fragen auswählen, Umfrage mit Computer oder Smartphone durchführen: Und schon zeigt die Auswertung, wo Jugendliche in der Schule, im Betrieb, Jugendtreff oder Sportverein stehen und ob allenfalls weiterführende Massnahmen nötig sind.

www.feel-ok.ch/sprint



- **Webprofi / Medienkompetenz** (S.20)

Die neue Sektion Webprofi erklärt wie Internet funktioniert, wie man gezielt Webinhalte findet, nach welchen Kriterien man sie beurteilen kann und wie man in der virtuellen Welt sicher unterwegs ist. Unter dem Thema «Sex im Netz» verweist Webprofi auf bewährte Beratungsangebote und vertieft Themen wie Cybersex, Cybergrooming, Sexting und Pornographie.

www.feel-ok.ch/webprofi



- **Glücksspielsucht** (S.22)

feel-ok.ch sensibilisiert zu Glücksspiel. Porträts, Tests und Hintergrundwissen zeigen praxisnah, wie die Gewinnchancen wirklich stehen, warum das Spiel mit dem Glück süchtig machen kann und wer bei Problemen weiterhilft. Pocketcards zu Glücksspiel können kostenlos bestellt werden.

www.feel-ok.ch/gs

www.feel-ok.ch/+visitenkarten



- **Rauchprävention** (S.22)

Das Rauchprogramm ist mit neuen Inhalten (z.B. E-Zigaretten), Tools (Vorteile des Rauchstopps), Clips, Arbeitsblättern erweitert worden und hat eine kompaktere Struktur erhalten. In INFO QUEST wurden zudem weitere Ressourcen zum Thema eingefügt.

www.feel-ok.ch/rauchen

www.feel-ok.ch/+rauchen



- **Neuer BMI-Rechner** (S.24)

Beim neuen BMI-Rechner hat feel-ok.ch nicht nur designmässig Wert auf eine jugendgerechte Umsetzung gelegt: In die Auswertung

werden unter anderem Körperbau und das Körperwachstum miteinbezogen, verlinkt mit weiterführenden Informationen.
www.feel-ok.ch/gewicht-bmi



- **Spiel der Lebensmittelpyramide** (S.25)
In mehreren Durchläufen mit immer neuen Lebensmitteln lernen Jugendliche die Prinzipien einer ausgewogenen Ernährung kennen. Das neu gestaltete «Spiel der Lebensmittelpyramide» ist mit Smartphones kompatibel.
www.feel-ok.ch/essen-ep
- **Re-Design** (S.26)
Die Plattform feel-ok ist seit März 2015 mit optimierter Struktur und Navigation online. Damit sind u.a. die Themen übersichtlicher dargestellt und Inhalte sowie Instrumente schneller auffindbar. Auch der Faltflyer wurde aktualisiert.
www.feel-ok.ch
www.feel-ok.ch/+materialbestellung
- **Arbeitsblätter und Handbuch**
Alle Arbeitsblätter wurden überarbeitet und stehen nun als Word- und PDF-Dokument kostenlos zum Download zur Verfügung. Auch das Handbuch mit zahlreichen Lektionsvorschlägen wurde aktualisiert.
www.feel-ok.ch/arbeitsblaetter
www.feel-ok.ch/+handbuch
- **Kommunikationstätigkeit**
Im Frühling 2015 war feel-ok in der Lernumgebung Gesundheit der PH Luzern und des Zentrums Gesundheitsförderung präsent und hat 40 Lehrpersonen und rund 800 Schüler/-innen erreicht.

Insbesondere ist feel-ok auch auf der Lernlandkarte Gesundheit mit Hinweisen für Kinder und Jugendliche mit einer Auflage von 10'000 Exemplaren erschienen.



Quelle: Zentrum Gesundheitsförderung PH Luzern, Hanspeter Lehner. feel-ok.ch sichtbar und präsent in der Lernumgebung Gesundheit der PH Luzern.

Im Herbst 2015 wurden Multiplikator/-innen durch verschiedene Kanäle, z.B. Schulzeitschriften und Newsletter, auf SPRINT und feel-ok.ch aufmerksam gemacht. Als Folge daraus hat die direkte Nutzung von feel-ok.ch verglichen mit dem Vorjahr um 8'050 Besuche zugenommen (+13.5%)

- **36 Unterstützer** (S.27) haben 2015 mit kleineren und grösseren Beträgen zur Aufrechterhaltung und Weiterentwicklung von feel-ok.ch beigetragen.

feel-ok.at

Neuerungen im Jahr 2015:



- **Jobsuche: Du kannst!** (S.29)

Profis erklären, welche Methoden sich bewährt haben, um einen Job trotz schwieriger Ausgangslage zu finden.

www.feel-ok.at/beruf-jobsuche

www.feel-ok.at/+beruf



- **Gewicht und Essstörungen** (S.29)

Mit dem neuen BMI-Rechner können Jugendliche einschätzen, ob sie zu schwer oder zu leicht sind und was sie tun können, wenn sie sich trotz gesundem Körpergewicht nicht wohl fühlen. Die neue Sektion bietet auch Hilfestellung bei Essstörungen wie Anorexie, Bulimie und Binge Eating.

www.feel-ok.at/gewicht

www.feel-ok.at/+gewicht



- **Glücksspiel** (S.29)

Neu sensibilisiert auch feel-ok.at jugendgerecht zu Glücksspiel. Porträts, Tests und Hintergrundwissen zeigen praxisnah, wie die Gewinnchancen wirklich stehen, warum das Spiel mit dem Glück süchtig machen kann und wer bei Problemen weiterhilft.

www.feel-ok.at/gs

www.feel-ok.at/+gs



- **Cannabis - Keine Lust** (S.30)

Über 80% der österreichischen Schüler/-innen konsumieren keinen Cannabis. Aus diesem Grund bietet das Cannabisprogramm auf feel-ok.at seit Anfang Oktober eine neue Sektion für Nicht-Kiffende an, die sie in ihrer Entscheidung bestärken soll.

www.feel-ok.at/cannabis-keineLust



- **INFO SUCHE Beratung in deiner Nähe** (S.30)

INFO SUCHE bündelt wertvolle regionale Ressourcen (z.B. Beratungsstellen) für Jugendliche in Österreich. Über herkömmliche Suchmaschinen schwer zu finden, sind sie so für die Zielgruppe verfügbar.

www.feel-ok.at/infosuche

- **Neues Handbuch feel-ok.at**

Das Handbuch unterstützt LehrerInnen bei der Anwendung des Internetprogramms mit Jugendlichen. Es bietet folgende Inhalte an: Das Wichtigste über www.feel-ok.at in Kürze, Nutzen und Vorteile von feel-ok.at, Tipps wie die Inhalte der Website mit Schulklassen oder einer Jugendgruppe für die Wissensvermittlung genutzt

werden können.

www.feel-ok.at/+feelok-nutzen

- **Beteiligungsprojekt an der HLW Krieglach (S.31)**
Mit fast 100 SchülerInnen ist eine Online-Befragung zu feel-ok.at durchgeführt worden, die spannende und sehr positive Ergebnisse lieferte. 2016 soll darauf aufbauend ein neues Bewerbungsmedium für feel-ok.at entwickelt werden.
www.feel-ok.at/infos-berichte
- **3 Fördergeber (S.32)**
haben 2015 die Entwicklung, Bekanntmachung und Aufrechterhaltung von [feel-ok.at](http://www.feel-ok.at) finanziell unterstützt.

feelok.de

Neuerungen im Jahr 2015:



- **Alkohol**
6 neue Arbeitsblätter zum Thema Alkohol unterstützen Schulen in Deutschland dabei, das Thema mit Jugendlichen zu behandeln.
www.feelok.de/alkohol
www.feelok.de/+alkohol



- **Rauchprävention, Selbstvertrauen und Beratung**
Die Sektion zur Rauchprävention wurde aktualisiert und ergänzt, u.a. mit «Body Map - Rauchstopp»: Ein Tool, das die positiven Auswirkungen des Rauchstopps zeigt.
www.feelok.de/tabak
www.feelok.de/bodymap-rauchstopp



- Überarbeitet wurden auch die Inhalte der Sektion Selbstvertrauen und die Beratungsseite.
www.feelok.de/sv
www.feelok.de/beratung

Geplante Erweiterungen 2016:

sg.feel-ok.ch
Klick rein, finds raus.

- **Kantonale feel-ok.ch-Version** (S.33)
Mittels eigener Webadresse wie «zh.feel-ok.ch» oder «sg.feel-ok.ch» können unsere kantonalen Partner in Zukunft die jungen Besucher/-innen auf eigene Dienstleistungen aufmerksam machen.
- **Austauschplattform mit Forum und Chatroom** (S.33)
Die Austauschplattform für Jugendliche und junge Erwachsene wird in Zusammenarbeit mit Lernenden mit körperlichen Behinderungen der kaufmännischen Berufsschule der Stiftung Schulungs- und Wohnheime Rossfeld Bern entwickelt und von ihnen betreut. Entwicklung 2016 und Implementierung 2017.
- **Eltern: Erziehung und Beziehung, psychische Belastungen und Onlinesucht** (S. 34)
Im Sommer erscheint eine neue Sektion für Eltern von Jugendlichen, mit Empfehlungen und Informationen zu den Themen Erziehung und Beziehung, psychische Belastungen und Onlinesucht.
- **Elternpartizipation** (S.35)
Eltern von Jugendlichen mit Onlinesuchtproblematiken lassen andere Eltern an ihren wertvollen Erfahrungen teilhaben. Lancierung im Sommer 2016.
- **SPRINT mit 17 Themen** (S.35)
Bis im Frühling 2016 wird der Fragekatalog von SPRINT 17 Themengebiete umfassen.
- **Onlinesucht und Kaufen im Internet** (S.35)
Die bestehende Sektion zur Förderung der Medienkompetenz wird mit zwei neuen Modulen erweitert: Onlinesucht und Kaufen im Internet.
- **Rauchprävention** (S.36)
Die Sektion Rauchprävention wird mit dem Thema Nachhaltige Entwicklung erweitert.



feel-ok.at

Geplante Erweiterungen 2016:



- **Lärm** (S.37).

Anfang 2016 erscheint die neue Sektion zur Lärmprävention und Schadensminderung.



- **Webprofi** (S.37).

Wie funktioniert Internet? Wie findet man gezielt Webinhalte? Nach welchen Kriterien kann man sie beurteilen und wie ist man in der virtuellen Welt sicher unterwegs? Antworten werden die neuen Inhalte zu Medienkompetenz liefern. Umsetzung im Laufe 2016.



- **Transgender** (S.37)

Um Jugendliche fundiert und mit der nötigen Sensibilität über Transsexualität zu informieren, wird das Thema Transgender für Österreich adaptiert.

- **LehrerInnengesundheit** (S.38)

Um auch die Gesundheitskompetenz von LehrerInnen zu fördern, wird ein neues Modul zum Thema Klassenmanagement entwickelt.

- **Werbematerial**

Im Rahmen eines Beteiligungsprojekts werden Studierende des Kollegs für Kommunikation und Mediendesign Krieglach 2016 ein neues Werbungsmedium für feel-ok.at gestalten. Damit dieses die Zielgruppe optimal ansprechen und erreichen kann, ist 2015 eine Online-Befragung mit knapp 100 Jugendlichen durchgeführt worden.

feelok.de

Geplante Erweiterungen 2016:



- **Cannabis**

2016 werden Inhalte zur Prävention des Cannabiskonsums neu aufgeschaltet.



- **Glücksspiel**

Porträts, Tests und Hintergrundwissen werden bis Ende 2016 zeigen, warum das Spiel mit dem Glück süchtig machen kann, wie die Gewinnchancen wirklich stehen und wer bei Problemen weiterhilft.



- **Stress**

feelok.de wird zurzeit mit einer neuen Sektion zur Stressprävention erweitert.

Netzwerk

An der Entwicklung, Aufrechterhaltung und Bekanntmachung von feel-ok.ch, feel-ok.at und feelok.de haben bis heute rund 340 Organisationen in verschiedenen Rollen mitgewirkt (Details ab S. 39):

feel-ok.ch

- 30 Patronatsinstitutionen sind für die Inhalte verantwortlich.
- Insgesamt 107 Unterstützer (bzw. 36 Unterstützer im Jahr 2015) haben bis heute die Aufrechterhaltung und Weiterentwicklung mit kleineren und grösseren finanziellen Beiträgen ermöglicht.
- 84 Kooperationspartner haben bis heute feel-ok.ch-Projekte mit ihrem Fachwissen begleitet.
- 43 Implementierungspartner haben uns bei der Bekanntmachung von feel-ok.ch (auf regionaler bzw. kantonaler Ebene) unterstützt.

feel-ok.at

5 Fördergeber (3 Fördergeber im Jahr 2015) ermöglichen feel-ok.at. Zudem haben 17 Patronatsinstitutionen und 9 Implementierungspartner im Jahr 2015 die Aufrechterhaltung und Weiterentwicklung unterstützt.

feelok.de

42 Kooperationspartner haben den Baden-Württembergischen Landesverband für Prävention und Rehabilitation unterstützt, feelok.de zu entwickeln und bekannt zu machen.

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

In allen drei Ländern ist eine Besuchszunahme zu verzeichnen:

- feel-ok.ch in der Schweiz 16% (N=185'870),
- feel-ok.at in Österreich 31.5% (N=33'018) und
- feelok.de in Deutschland 137% (N=24'380)

Das Total, unabhängig ihres Ursprungs beträgt **weltweit insgesamt 303'301 Besuche (+21.5%)** (S.63).

In der Mehrzahl der **deutschsprachigen Kantone** sowie fast allen **Bundesländern** ist feel-ok häufiger als im vorherigen Jahr besucht worden (S.64).

feel-ok.ch hat im Jahr 2015 eine **Intervention von 756 Tagen** (-1.6%), **feel-ok.at** von **175 Tagen** (+18.2%) und **feelok.de** von **50 Tagen** (+150%) geleistet. Daraus resultiert eine **Gesamtintervention von 981 Tagen**. Würde man diese Zeit mit einem stündlichen Lohneinsatz von CHF 100 entschädigen, wäre dafür eine Investition von CHF 2'354'400 notwendig. Mit einem stündlichen Lohneinsatz von € 70, wären € 1'648'080 erforderlich.

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

Auf feel-ok.at hingegen behandelt die erfolgreichste Sektion das Thema «Cannabis». Absteigend folgen die Themen «Sexualität», «Rauchen» und «Alkohol» (mindestens 25 Interventionstage).

Auf feelok.de hat sich die Nutzung der Sektion zum Thema Rauchen mit 43 Interventionstagen besonders erfreulich entwickelt.

Detaillierte statistische Angaben ab Seite 70.

INFO QUEST in der Schweiz und **INFO SUCHE** in Österreich, mit dem Jugendliche und Multiplikator/-innen Adressen von Beratungsstellen und Hinweise auf spannende Ideen, Projekte und didaktische Unterlagen finden, verweist auf rund 530 Ressourcen in der Schweiz und 375 Ressourcen in Österreich. INFO QUEST wurde in 12 Monaten rund 10'800 Mal und INFO SUCHE seit September 2015 fast 900 Mal genutzt (S.91).

Offiziell wurde **SPRINT** im März 2015 lanciert. Ende 2015 umfasste der Fragenkatalog auf SPRINT 13 Themen für schnelle und professionelle

Umfragen. Bis heute haben 969 Teilnehmer/-innen an einer Umfrage teilgenommen (S.92).

Die **Arbeitsblätter** von feel-ok.ch wurden insgesamt 12'108 Mal heruntergeladen (+44%). Beliebte sind vor allem die Themen Sexualität, Rauchen, Cannabis, Alkohol und Gewalt (mehr als 990 Downloads).

Die Arbeitsblätter von feel-ok.at wurden 2'083 Mal heruntergeladen (+2.6%), vor allem jene zu den Themen Sexualität, Rauchen und Alkohol (mehr als 300 Downloads).

Auf feelok.de wurden vor allem die Arbeitsblätter zum Thema Rauchen mit erfreulichen 505 Downloads heruntergeladen. Mehr Details auf S.96.

Technologie, Quellen und Verlinkungen

In der Schweiz verwendet die relative Mehrheit der Nutzer/-innen von feel-ok.ch Safari als **Browser** und in Österreich sowie Deutschland werden die nationalen Webangebote am häufigsten mit Chrome besucht (S.100)

Microsoft Windows ist in allen drei Ländern das **Betriebssystem**, das am Verbreitetsten ist (S.101).

35.7% der Nutzer/-innen besucht feel-ok.ch mit einem **Smartphone** oder **Tablet** (34.1% in Österreich und 46.5% in Deutschland, ab S.101).

Wie haben Jugendliche feel-ok erreicht? 61.5% hat feel-ok.ch mit Google und 9% mit einem externen Hyperlink gefunden. Der Rest (29%) hat die Webadresse «feel-ok.ch» direkt eingetippt, um zur Website zu gelangen. feel-ok.at zeigt ein ähnliches Muster wie feel-ok.ch. feelok.de wurde in 70% der Fälle mit Google gefunden und 12% mit einem Link auf einer anderen Website. 17% der Nutzer/-innen hat die Webadresse direkt eingegeben, um feelok.de zu öffnen (S.102).

In der Schweiz sind die meisten **externen Zugriffe** von jugendundsport.ch, radix.ch, blinde-kuh.de, 20min.ch, blog.tagesanzeiger.ch und tschau.ch auf feel-ok.ch erfolgt (mindestens 500 Besuche. Weitere Details auch für feel-ok.at und feelok.de, siehe ab S.102).

Anbieter, die von einem Link auf feel-ok.ch am meisten profitiert haben, sind die sge-ssn.ch, berufsberatung.ch, admin.ch, beges.ch, radix.ch und suchtschweiz.ch (mindestens 500 Besuche. Weitere Details auch für feel-ok.at und feelok.de, siehe ab S.104).

FEEL-OK.CH UND FEEL-OK.AT AUF EINEN BLICK



feel-ok unterstützt junge Menschen seit 15 Jahren dabei, ihre Lebenskompetenz zu fördern. 15 Themengebiete werden mittels Empfehlungen, Spielen, Tests und Video-Clips jugendgerecht und vielseitig vertieft. feel-ok ist wissenschaftlich evaluiert und kostenlos.

Jugendliche werden von feel-ok unterstützt:

- Bei der **Berufswahl**, bei **beruflichen Schwierigkeiten** und bei der Förderung der **Medienkompetenz**,
- bei der Förderung des **Selbstvertrauens**, einer ausgewogenen **Ernährung**, der **sportlichen Aktivität** und eines gesunden **Körpergewichts**,
- bei der Vermeidung von **Jugendgewalt** und **Suizid**,
- bei der Entwicklung geeigneter **Stressbewältigungsstrategien** und eines verantwortungsbewussten Umganges mit der **Sexualität**,
- bei **Essstörungen**
- und bei **Suchtproblemen** (**Alkohol**, **Cannabis**, **Rauchen** und **Glücksspiel**).

Warum Jugendliche feel-ok.ch und feel-ok.at anklicken:

«Ich fand die Information, die auf der Webseite zu finden war hilfreich und sie hilft mir bei der Berufswahl.»

«Weil ich selber rauche und mich interessiert hat welche Tricks es gibt aufzuhören.»

«Weil ich selber gerade Stress in der Liebe habe!!!!!»

«Weil ich sehr viel gelesen habe, das ich noch nicht wusste. Es standen auch sehr viele Tipps zu den verschiedenen Themen.»

Da die Inhalte auf vielfältige Weise vermittelt werden, spricht feel-ok auch Jugendliche aus **bildungsschwachen Schichten** an. feel-ok ist zum grössten Teil **barrierefrei** (Konformitätsstufe AA): Jugendliche, die als Folge einer Behinderung Hilfsmittel benötigen, um Webinhalte zu lesen, steht feel-ok deshalb fast uneingeschränkt zur Verfügung.

Alle Inhalte auf feel-ok werden von **renommierten Fachorganisationen** generiert und aktualisiert. Diese Vorgehensweise garantiert, dass Lehrpersonen und Jugendlichen eine qualitativ hochstehende Intervention zur Verfügung steht.

feel-ok verfügt zudem über **zahlreiche didaktische Unterlagen** für den Unterricht. Die Nutzung der Webplattform mit Schülern/-innen ist dadurch mit wenig Vorbereitungsaufwand möglich.



Mehr Infos zu feel-ok

- Mehr Infos zu feel-ok.ch: www.feel-ok.ch/+vortrag
- Mehr Infos zu feel-ok.at: www.feel-ok.at/+feelok-nutzen

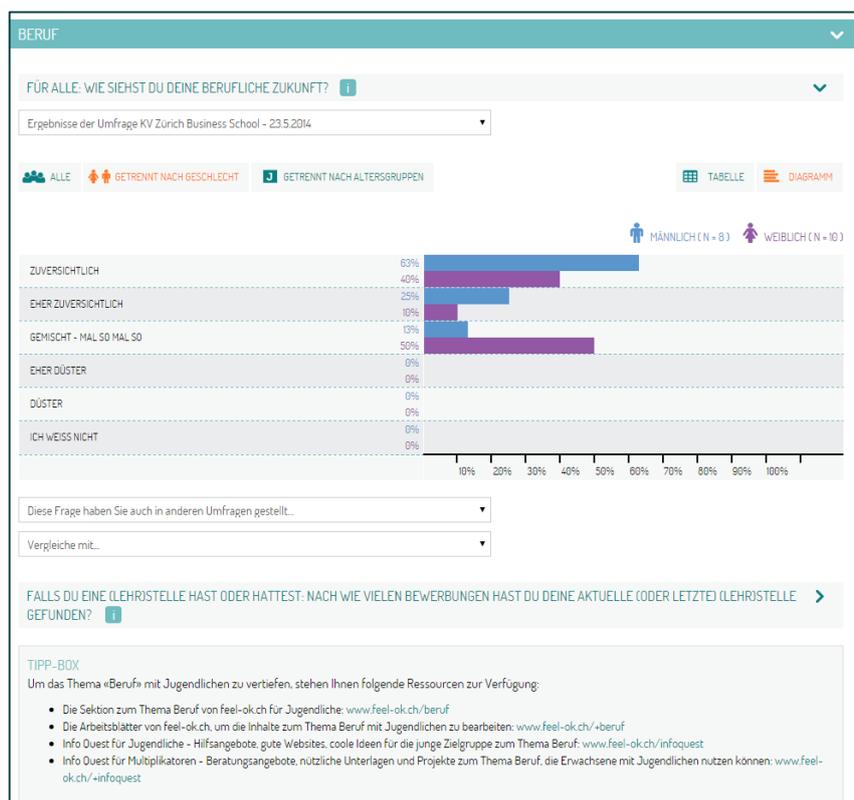
HIGHLIGHTS 2015 VON FEEL-OK.CH

SPRINT



SPRINT unterstützt u.a. Schulen, Betriebe, Gemeinden, Jugendtreffs oder Sportvereine dabei herauszufinden, ob Probleme vorhanden sind, die präventive oder interventive Massnahmen erfordern. Mit dem Umfragetool kann innerhalb weniger Minuten mit wenig Aufwand und ohne wissenschaftliche Vorkenntnisse eine professionelle Umfrage realisiert werden.

Die Ergebnisse werden tabellarisch und grafisch dargestellt. In der Tipp-Box wird auf weiterführende Links zu Fachstellen, die bei der Interpretation der Resultate unterstützen, sowie nützliche Projekte, Websites und didaktische Unterlagen im betreffenden Themenbereich verwiesen.



Die Ergebnisseite von SPRINT und die Tipp-Box.

Multiplikator/-innen können SPRINT mit Smartphone nutzen, um in wenigen Minuten mit einer Jugendgruppe herauszufinden, wo die Jugendlichen zum befragten Thema stehen und mit ihnen darüber eine Diskussion einleiten.

Umfragen können wiederholt werden. So wird erfasst, ob Massnahmen, die zwischen zwei Datenerhebungen stattgefunden haben, möglicherweise zu Veränderungen im Denken und Verhalten Jugendlicher geführt haben.

Darüber hinaus können Jugendliche selbst SPRINT für die Datenerhebung nutzen, z.B. für ihre Projektarbeit. Mittels Umfrage kann ermittelt werden, wie verbreitet bestimmte Meinungen und Verhaltensweisen in der Gruppe sind. Dabei lernen sie, wie eine Umfrage funktioniert und wie Fragen formuliert werden müssen, um aussagekräftige Ergebnisse zu generieren.

Ende 2015 umfasste der Fragenkatalog 13 Themen: «Alkohol», «Beruf», «Cannabis», «Ernährung», «Finanzkompetenz», «Freizeit», «Gesundheit/Wohlbefinden», «Gewicht», «Medien», «Rauchen», «Sexualität», «Stress» und «Suizidalität».

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

- > Web: www.feel-ok.ch/sprint
- > Kontakt: padlina@radix.ch
- > Statistiken: S.92

Webprofi



Kurz und bündig erklärt die neue Sektion WEBPROFI wie Internet funktioniert, wie man gezielt Webinhalte findet, nach welchen Kriterien man sie beurteilen kann (wahr oder Fake?) und wie man in der virtuellen Welt sicher unterwegs ist.

Unter «Sex im Netz» verweist feel-ok.ch auf bewährte Beratungsangebote und vertieft Themen wie Cybersex, Cybergrooming, Sexting und Pornographie.

In «Virtual Stories» erzählen Jugendliche von ihren Erfahrungen mit dem Web. «Cybermobbing» und «Profile in sozialen Medien» ergänzen die Inhalte zu Medienkompetenz.

Jugendlichen und Lehrpersonen steht somit eine breite Palette an Informationen und Werkzeugen zur Verfügung, um die Medienkompetenz der Zielgruppe zu fördern.

VERSCHAFF DIR DEN DURCHBLICK



INTERNET IN KÜRZE
Deine Fotos reisen um die halbe Welt und du bezahlst dafür, auch wenn es scheint, als ob alles gratis wär.



DER SUCHPROFI
Setze die Suchfunktionen wie ein Profi ein und hole aus Google und anderen Suchmaschinen das Maximum heraus.



WAHRHEIT ODER LÜGE
Wie erkennst du, ob die Inhalte einer Website stimmen oder nicht?



SEX IM NETZ
Internet ist das grösste Sex-Portal der Welt. Was hast du davon? Wo setzt du deine Grenzen?



MEIN PROFIL
Ich bin, ich denke, ich will: Was verrät dein Profil über dich und über deine Freunde?



VIRTUAL STORIES
Jugendliche erzählen dir von ihren Erfahrungen, damit du besser mit dem Internet klar kommst.



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



AUF DER SICHEREN SEITE
So kann Internet zum Problem werden. So bist du auf der sicheren Seite!

INFO QUEST für Jugendliche
Hilfsangebote, gute Websites, coole Ideen für dich

Zur eigenen Umfrage
SPRINT
In Kürze wissen, was Sache ist

AKTUELL
COOL DESIGNERKLEIDER ANSTATT ZIGARETTEN?
Was kannst du dir kaufen, wenn du ab heute nicht mehr rauchst?

BERUF DU HAST RECHTE
Lohn, Ausbildung, Arbeitszeit, Freizeit, Ferien, Probezeit...

Startseite der Sektion Medienkompetenz / Webprofi.

WEBPROFI ist in Zusammenarbeit mit folgenden Stellen realisiert worden: Institut für Publizistikwissenschaft und Medienforschung (Universität Zürich), Berner Gesundheit und zischtig.ch. Die Virtual Stories, die im WEBPROFI-Angebot integriert sind, sind gemeinsam mit dem Institut für Medien und Schule (Pädagogische Hochschule Schwyz) und der Stiftung IdéeSport entstanden.

Die Ernst Göhner Stiftung hat WEBPROFI und das Bundesamt für Sozialversicherungen (Nationales Programm Jugend und Medien) hat Virtual Stories finanziert.

- > Web: www.feel-ok.ch/webprofi
- > Arbeitsblätter: www.feel-ok.ch/+webprofi
- > Statistiken: S.67 und S.81
- > Kontakt: padlina@radix.ch

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.

Die Sektion Glücksspiel wurde von den Kantonen AG, BE, BL, BS, LU, OW, NW, SO, UR, ZG, ZH finanziert.

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

GLÜCKSSPIEL >

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

Startseite der Sektion Glücksspiel.

- > Web: www.feel-ok.ch/gs
- > Arbeitsblätter: www.feel-ok.ch/+gs
- > Statistiken: S.67 und S.80
- > Kontakt: padlina@radix.ch

Rauchprävention



Seit 15 Jahren engagiert sich feel-ok.ch für die Rauchprävention, dies um hohe tabakbedingte Kosten zu reduzieren, grosses krankheitsbedingtes Leiden zu vermeiden und wertvolle Lebensjahre zu retten.

Zu diesem Zweck wurden alle Inhalte der tabakpräventiven Webplattform in Zusammenarbeit mit den Patronatsinstitutionen - der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, Berner Gesundheit, Lungenliga

beider Basel, Züri Rauchfrei, Sucht Schweiz und Cool and Clean - überprüft und aktualisiert.

Zudem konnten neue Inhalte (z.B. E-Zigaretten), Tools (Vorteile des Rauchstopps), Clips, Arbeitsblätter und Ressourcen für INFO QUEST ergänzt und die Struktur vereinfacht werden.

Die Sektion Rauchen auf feel-ok.ch wird vom Tabakpräventionsfonds finanziert.

Inhaltsverzeichnis des Rauchprogramms.

- Web: www.feel-ok.ch/rauchen
- Arbeitsblätter: www.feel-ok.ch/+rauchen
- Statistiken: S.67 und S.82
- Kontakt: padlina@radix.ch

BMI-Rechner



Es gibt unzählige BMI-Rechner im Internet:

- Fast alle richten sich jedoch ausschliesslich an Erwachsene (um den BMI-Wert für sich selbst oder für die Kinder zu berechnen),
- geben undifferenzierte Rückmeldungen (sie berücksichtigen zum Beispiel nicht, dass der BMI-Wert für Personen mit einem muskulösen 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.

Der neue BMI-Rechner auf feel-ok.ch ist eine auf Jugendliche zugeschnittene Lösung. Er unterstützt in einer jugendgerechten Sprache und ansprechendem Design dabei, anhand sinnvollen differenzierten Rückmeldung herauszufinden, ob das Körpergewicht im Normbereich liegt oder ob eine Gewichtszunahme bzw. -abnahme empfehlenswert ist.



Der neue BMI-Rechner.

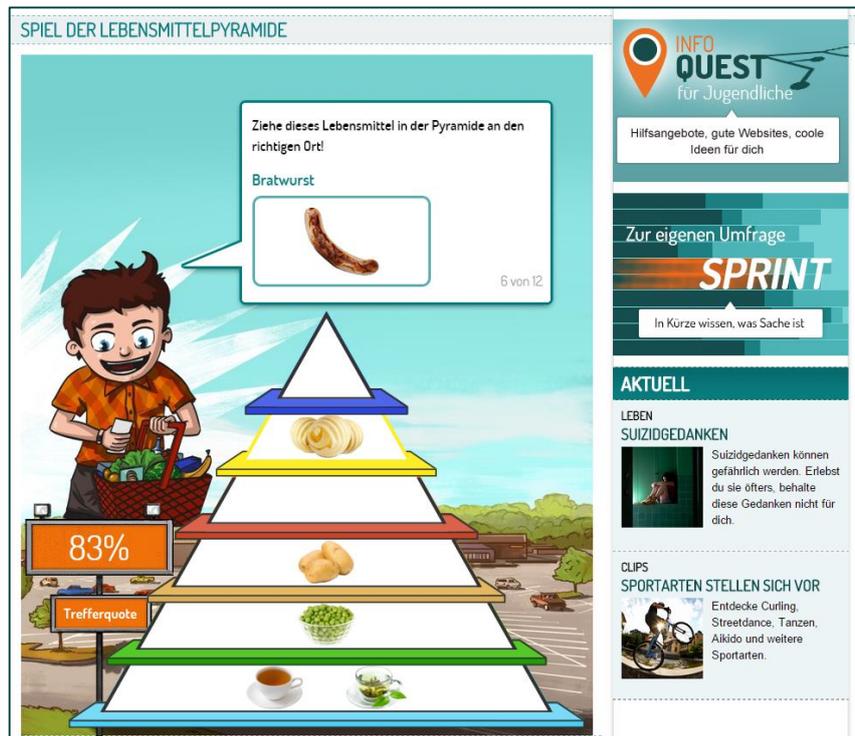
Finanziert wurde der BMI-Rechner von Gesundheitsförderung Zürich und von anderen Kantonen. Der Schweizerische Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter AKJ hat die Entwicklung des BMI-Rechners fachlich begleitet.

- Der BMI-Rechner auf feel-ok.ch:
www.feel-ok.ch/gewicht-bmi
- Der BMI-Rechner auf der Website von AKJ:
www.akj.ch/kinder-jugendliche/bmi-rechner-fuer-kinder.html
- Statistiken: Seite 78
- Kontakt: padlina@radix.ch

Spiel der Lebensmittelpyramide



Das neue Spiel der Lebensmittelpyramide ist jetzt auch für Smartphones und Tablets tauglich. Parallel dazu haben wir die Gelegenheit genutzt, die Interaktivität und das Erscheinungsbild des Spiels zu modernisieren (das Spiel war 10 Jahre alt!), so dass es den Bedürfnissen und Erwartungen heutiger Jugendlichen gerecht wird.



Spiel der Lebensmittelpyramide.

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE hat die Entwicklung des neuen Spiels der Lebensmittelpyramide fachlich begleitet, 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 haben verschiedene Kantone und die Gesundheitsförderung des Kantons Zürich (Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention) finanziell ermöglicht.

- Web: www.feel-ok.ch/essen-ep
- Statistiken: Seite 75
- Kontakt: padlina@radix.ch

Re-Design (Version 9)

feel-ok ist die letzten Jahre inhaltsmässig stark gewachsen, sodass eine Anpassung der Struktur der Website unumgänglich wurde.

Die neue Version mit zahlreichen Verbesserungen (neue Navigationsstruktur, optimierte Suchfunktionen, Rubrik-Startseiten, thematische News...) ist seit März 2015 online. Themen sind jetzt übersichtlicher dargestellt und Inhalte sowie Instrumente schneller auffindbar.



feel-ok.ch Version 9 nach dem Re-Design

Mit der inhaltlichen und funktionalen Erweiterung von feel-ok.ch wurde eine Anpassung des Faltflyers fällig, der nun zur kostenlosen Bestellung aufliegt.

Zudem wurden alle Arbeitsblätter von feel-ok.ch überarbeitet und als Word- und PDF-Dokument zur Verfügung gestellt. Die Links in den PDF-Dokumenten sind neu aktiv hinterlegt und müssen nicht mehr separat eingetippt werden.

- > Web: www.feel-ok.ch | www.feel-ok.at | www.feelok.de
- > Faltflyers: www.feel-ok.ch/+materialbestellung
- > Kontakt: padlina@radix.ch
- > Bestellung Faltflyers: ulrich@radix.ch
- > Neue Arbeitsblätter: www.feel-ok.ch/arbeitsblaetter
- > Neues Handbuch: www.feel-ok.ch/+handbuch

Unterstützer

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Organisationen, die im Jahr 2015 feel-ok.ch finanziell unterstützt haben.

Nationale Ämter

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

Kantone

- Alkoholzehntel Kanton Aargau
- Alkoholzehntel Kanton Luzern
- Amt für Gesundheit des Kantons Thurgau (Alkoholzehntel)
- Amt für Gesundheitsvorsorge Kanton St. Gallen
- Amt für soziale Sicherheit - Sozialintegration und Prävention Solothurn
- Amt für Gesundheit des Kantons Basel-Landschaft
- Amt für Gesundheit und Soziales Kanton Schwyz
- Gesundheitsamt des Kantons Zug
- Gesundheitsdepartement Kanton Basel-Stadt
- Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern
- Gesundheitsförderung Zürich
- Kantonaler Fonds für Suchtprophylaxe und Gesundheitsförderung Schaffhausen
- Lotteriefonds Kanton Glarus

- Lotteriefonds Kanton Zug
- Lotteriefonds Kanton Uri

Stiftungen

- Ernst Göhner Stiftung
- Innovationsfonds Gesundheitsförderung Schweiz
- Lotte und Adolf Hotz-Sprenger Stiftung
- Migros-Kulturprozent
- Prof. Otto Beisheim-Stiftung
- Paul Schiller Stiftung
- Werner H. Spross-Stiftung

Gemeinden

- Saanen
- Speicher
- Dällikon
- Lenzerheide
- Felsberg
- Hergiswil
- Felben-Wellhausen
- Rüschlikon
- Flims Dorf
- Meilen
- Rapperswil-Jona

- Alle Gönner: Seite 48
- Aktuelle Angaben: www.feel-ok.ch/info-netzwerk

Akquise gehört zu unseren Hauptaufgaben. Wir werden auch in Zukunft auf die wohlwollende finanzielle Unterstützung der erwähnten Organisationen angewiesen sein, denen wir an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich für das entgegengebrachte Vertrauen danken möchten.

HIGHLIGHTS 2015 VON FEEL-OK.AT

Das inhaltliche Angebot von feel-ok.at wurde substantiell erweitert. 2015 haben Jugendliche in Österreich von vier neuen thematischen Sektionen profitieren können:

Jobsuche: Du kannst!



Das Thema Beruf wurde mit dem Modul «Jobsuche: Du kannst» erweitert. Die 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.

Für die neuen Inhalte auf feel-ok.at ist «LOGO Jugendmanagement» als Patronatsinstitution zuständig.

- › Web: www.feel-ok.at/beruf-jobsuche
- › Arbeitsblätter: www.feel-ok.at/+beruf
- › Statistiken: Seite 73
- › Kontakt: antonia.zengerer@styriavitalis.at

Gewicht - Essstörungen



Jugendliche lernen mit der neuen Sektion auf feel-ok.at ihren BMI-Wert zu berechnen, korrekt zu interpretieren und bekommen Hilfe, falls sie trotz gesundem Körpergewicht mit sich selbst unzufrieden sind. Tests geben zudem Hinweise darauf, ob die beantwortende Person möglicherweise an einer Anorexie, Bulimie oder Orthorexie leidet.

Für die Inhalte zum Thema Gewicht und Essstörungen auf feel-ok.at ist das Frauengesundheitszentrum als Patronatsinstitution zuständig.

- › Web: www.feel-ok.at/gewicht
- › Arbeitsblätter: www.feel-ok.at/+gewicht
- › Statistiken: S.67 und S.78
- › Kontakt: antonia.zengerer@styriavitalis.at

Glücksspiel



Etwa einer von sieben Jugendlichen spielt wöchentlich Glücksspiele! Entwickeln Jugendliche eine Glücksspielsucht, sind sie gefährdet, in der Schuldenfalle zu landen.

Porträts, Tests und Hintergrundwissen zeigen praxisnah, wie die Gewinnchancen wirklich aussehen, warum das Spiel mit dem Glück süchtig machen kann und wer bei Problemen weiterhilft.

Links zu Hilfsangeboten, Unterrichtsunterlagen und Arbeitsblätter zum Download ergänzen das Angebot.

Die Fachstelle für Glücksspielsucht Steiermark ist für die österreichischen Inhalte auf feel-ok.at zu Glücksspiel zuständig.

- Web: www.feel-ok.at/gs
- Arbeitsblätter: www.feel-ok.at/+gs
- Kontakt: antonia.zengerer@styriavitalis.at

Cannabis - Keine Lust



Oft hört man, dass "alle Jugendlichen kiffen". Das stimmt aber nicht. Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation (2014) hat gezeigt, dass die große Mehrheit der Jugendlichen nicht kiffen: Über 80% der SchülerInnen haben noch nie gekiffert. Anders gesagt: über 4/5 der österreichischen SchülerInnen konsumieren kein Cannabis.

Das neue Modul „keine Lust“ möchte Jugendliche darin bestärken weiterhin nicht zu kiffen.

kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz Tirol ist die Patronatsinstitution für das neue Modul auf feel-ok.at.

- Web: www.feel-ok.at/cannabis-keineLust
- Arbeitsblatt: www.feel-ok.at/+cannabis
- Statistiken: Seite 74
- Kontakt: antonia.zengerer@styriavitalis.at

INFO SUCHE Beratung in deiner Nähe



INFO SUCHE ist eine Beratungsstellensuchmaschine für Jugendliche und Multiplikatoren auf der Jugendplattform feel-ok.at. Kein Internettool ersetzt persönliche Beratung, die in manchen Fällen unumgänglich ist.

Dank der übersichtlichen Suchmöglichkeiten von INFO SUCHE finden Jugendliche mit wenigen Klicks weiterführende Beratungsstellen in ihrer Wohnregion, zu allen auf feel-ok.at behandelten Themen.

INFO SUCHE versammelt wertvolle regionale Ressourcen (Beratungsstellen, Projekte, Websites, Info-Materialien, Jugendtreffs usw.) für Jugendliche, die über herkömmliche Suchmaschinen schwer zu finden sind und macht sie somit für die Zielgruppe verfügbarer.

Die jugendgerechte Sprache der Kurzinformationen hilft den Jugendlichen herauszufinden, welche Beratungsstelle ihnen weiterhelfen kann. Ein weiterer Vorteil von INFO SUCHE sind die direkten Verlinkungen zu den Websites und E-Mailadressen, die die Kontaktaufnahme mit der Beratungsstelle erleichtern.

INFO SUCHE BERATUNG IN DEINER NÄHE

THEMA ALLE THEMEN > ANGEBOTSFORM ALLE ANGEBOTSFORMEN >

BUNDESLAND ALLE BUNDESLÄNDER > ZIELGRUPPE JUGENDLICHE 671/87 >

Nur Angebote mit einer Postadresse werden auf der Karte angezeigt.

RAT AUF DRAHT
Österreich | 12-18 Jahre | zur Website

Wenn du Hilfe brauchst: Ruf an. Du kannst uns jederzeit unter der Notrufnummer "147" ohne Vorwahl aus ganz Österreich zum Nulltarif und selbstverständlich anonym anrufen. Wir beantworten gerne auch deine Fragen Online. Dazu brauchst du keine E-Mail-Adresse bekannt zu geben. Regelmäßig erreichst du uns auch via Chat. Jeden

147

Info Suche auf feel-ok.at.

- > Für Jugendliche: www.feel-ok.at/infosuche
- > Für Multiplikator/-innen: www.feel-ok.at/+infosuche
- > Statistiken: Seite 91.
- > Kontakt: antonia.zengerer@styriavitalis.at

Online-Befragung HLW Krieglach

Die Online-Befragung zu feel-ok.at im Oktober 2015 unter knapp 100 Mädchen und Burschen im Alter von 14 bis 19 Jahren lieferte sehr interessante und positive Ergebnisse.

Die Themen Beruf, Liebe & Sexualität und Stress wurden von den Jugendlichen am häufigsten recherchiert, Gewalt und Glücksspiel am seltensten. Die recherchierte Information wurde von 88% der Befragten als interessant und von 75% als hilfreich bewertet. Knapp 60% konnten zu ihrem recherchierten Thema ein Beratungsangebot in der Nähe finden und für 80% der Befragten deckt die Website alle für Jugendliche interessanten Themen ab.

Die Übersichtlichkeit der Website wurde ebenso wie das Design von einem Großteil der Befragten als „Sehr gut“ oder „Gut“ bewertet. Ein sehr großer Anteil (86%) würde die Website FreundInnen weiterempfehlen. Aus Sicht der Jugendlichen bietet feel-ok.at interessante Information zu vielen Themen sowie Hilfestellung und Rat bei Problemen. Jugendliche

schätzen, dass Informationen und Tools qualitativ hochwertig und gut aufbereitet sind.

- › Bericht: www.feel-ok.at/infos-berichte
- › Kontakt: antonia.zengerer@styriavitalis.at

Fördergeber

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Gönnern, die im Jahr 2015 die Weiterentwicklung und Aufrechterhaltung von feel-ok.at ermöglicht haben:

- › Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger
- › Das Land Steiermark - Abt. Gesundheit
- › Fonds Gesundes Österreich

AUSBLICK 2016 VON FEEL-OK.CH

Kantonale Versionen

sg.feel-ok.ch

so.feel-ok.ch

tg.feel-ok.ch

zg.feel-ok.ch

zh.feel-ok.ch

Mittels kantonaler Version mit eigener Webadresse können kantonale Partner ab Sommer 2016 die 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.

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

➤ Kontakt: padlina@radix.ch

Austausch-Plattform

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 Lernenden der kaufmännischen Berufsschule Rossfeld betreut. Diese innovative Lösung bietet Jugendlichen mit Behinderungen einerseits eine sinngebende, spannende Aufgabe, andererseits garantiert ihr Einbezug, dass das neue Angebot auch andere Jugendliche mit Behinderung anspricht.

Da sich die Dienstleistung an alle Jugendlichen/junge Erwachsene richtet, ist nicht nur eine Stigmatisierung ausgeschlossen, auch bietet das Forum und der Chatroom eine Plattform, auf der junge Menschen mit und ohne Behinderung auf einfache Art und Weise miteinander in Kontakt treten können.



Workshop mit den Jugendlichen der Schulungs- und Wohnheime Rossfeld zur neuen Austauschplattform.

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 und der Lotte und Adolf Hotz-Sprenger-Stiftung mitfinanziert.

➤ Kontakt: heimgartner@radix.ch

Eltern - Erziehung und Beziehung, Psychische Belastungen, Onlinesucht

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 entwickelt deshalb auf feel-ok.ch eine eigenständige, umfassende Sektion für Eltern von Jugendlichen mit dem Ziel, sie in ihren Elternkompetenzen zu fördern.

In Erarbeitung sind vorerst die Themen «Erziehung und Beziehung» (in enger Zusammenarbeit mit der Geschäftsstelle Elternbildung, Amt für Jugend und Berufsberatung der Bildungsdirektion des Kantons Zürich), «Psychische Belastungen» (mit iks - Institut Kinderseele Schweiz) und «Onlinesucht» (mit dem Forschungsteam Medienpsychologie der ZHAW).

Die neue Sektion für Eltern von Jugendlichen wird vom Innovationsfonds Gesundheitsförderung Schweiz, der Paul Schiller Stiftung sowie der Ernst Göhner Stiftung ermöglicht.

Die neue Sektion erscheint Mitte 2016.

> Kontakt: padlina@radix.ch

Elternpartizipation

Der Umgang mit exzessiver Mediennutzung Jugendlicher ist in vielen Familien ein grosses Thema. Viele Eltern stehen ihren Kindern ratlos gegenüber, wenn sie stundenlang gamen und kein Interesse mehr an sonstigen Freizeitaktivitäten zeigen.

feel-ok.ch organisiert in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte Austausch-Abende für Eltern von Jugendlichen mit Onlinesuchtproblematiken. Die Inputs, Erfahrungen und Tipps der Eltern in konkreten Alltagssituationen werden auf feel-ok.ch weiteren Eltern zur Verfügung gestellt.

Das Angebot wird von der Paul Schiller Stiftung und Gesundheitsförderung Schweiz finanziell unterstützt. Lancierung im 2. Quartal 2016.

> Kontakt: heimgartner@radix.ch

SPRINT - Mit 17 Themen



Ende 2015 umfasste der SPRINT-Fragenkatalog 13 Themen für schnelle und professionelle Umfragen.

Dieser wird bis Frühling 2016 mit den Themen illegale Drogen, Gewalt, Schule und Sport erweitert.

Die Erarbeitung neuer Fragen für SPRINT wird von der Prof. Otto Beisheim-Stiftung ermöglicht.

> Kontakt: padlina@radix.ch

Onlinesucht und Kaufen im Internet



Bis Frühling 2016 wird die Sektion Medienkompetenz mit den Themen «Onlinesucht» und «Kaufen im Internet» ergänzt. Für das Modul «Onlinesucht» hat das Institut für angewandte Psychologie der ZHAW die Patronatsaufgabe übernommen.

Für das Modul «Kaufen im Internet» sind das Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO) und das Eidgenössische Büro für Konsumentenfragen BFK zuständig.

Die Entwicklungsarbeit wird von der Ernst Göhner Stiftung finanziert.

> Kontakt: padlina@radix.ch

Rauchprävention



Die tabakspezifische Sektion auf feel-ok.ch wird bis Frühling 2016 das Thema der nachhaltigen Entwicklung in Zusammenhang mit dem Zigarettenkonsum vertiefen. Zu diesem Zweck freuen wir uns auf die Zusammenarbeit mit unfairtobacco.org, die die Patronatsrolle für das Modul «Umwelt, Tiere, Menschen» übernimmt.

Parallel dazu wird die Kommunikationsarbeit für die Förderung der Nutzung des Rauchprogramms und die Pflege der bestehenden Inhalte fortgesetzt.

feel-ok.ch kann sich dank Unterstützung des Tabakpräventionsfonds weiterhin für die Tabakprävention von Jugendlichen engagieren.

➤ Kontakt: padlina@radix.ch

AUSBLICK 2016 VON FEEL-OK.AT

Lärm



Jugendliche hören gerne laute Musik, gehen auf Konzerte und sind auch unbewusst ständig einem hohen Lärmpegel ausgesetzt.

Das Modul Lärm auf feel-ok.at informiert, wieviel Lärm eigentlich ok ist und klärt über die Risiken von Lärm auf. Jugendliche finden Tipps und Tricks, welche Kopfhörer man am besten zum Musikhören verwendet und wie man nach einem Konzert, das Surren in den Ohren verhindert. Außerdem erfahren sie welche Auswirkungen Lärm auf ihren Körper und die Umwelt hat.

Für die neue Sektion ist das Umwelt-Bildungs-Zentrum Steiermark zuständig.

- > Web: www.feel-ok.at/laerm
- > Kontakt: michaela.stoiser@styriavitalis.at

Webprofi



Die meisten Jugendlichen können mit einem Computer oder einem Smartphone umgehen. Aber Webprofis sind sie deswegen trotzdem noch nicht.

Das Verständnis wie Internet funktioniert, wie man effizient relevante Informationen findet, wie man sie beurteilt und wie man Gefahren vermeidet, ist nicht immer vorhanden. Um die Medienkompetenz von Jugendlichen zu fördern, wird das Thema Webprofi aktuell von LOGO Jugendmanagement für Jugendliche in Österreich adaptiert.

- > Kontakt: antonia.zengerer@styriavitalis.at

Transgender



Transmenschen kommen mit einem eindeutig männlichen oder weiblichen Körper zur Welt, sie identifizieren sich aber mit dem anderen Geschlecht.

Um über das sensible Thema jugendgerecht, respektvoll und praxisnah zu informieren, wird es von der Beratungsstelle Courage für Österreich adaptiert. Das Thema Transgender wird das Modul «Sexuelle Orientierung» erweitern.

- > Kontakt: antonia.zengerer@styriavitalis.at

**LehrerInnen-
Gesundheit**

2016 gibt es auf feel-ok.at das erste Modul, das sich an LehrerInnen richtet. Umgang mit schwierigen SchülerInnen, die Arbeit mit Gruppen oder Konflikte zwischen Kollegen sind Themen, mit denen sich LehrerInnen in ihrem Schulalltag auseinandersetzen müssen.

Das Modul Klassenmanagement bietet nützliche Informationen und Tipps für einen guten und gesunden Umgang mit den Schwierigkeiten des Schulalltags.

➤ Kontakt: michaela.stoiser@styriavitalis.at

TRÄGERSCHAFTEN UND TEAM

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.

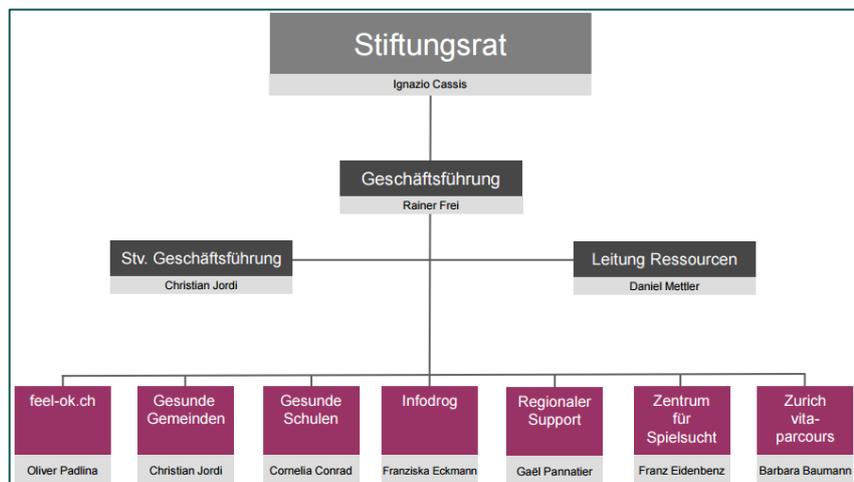
feel-ok.ch: RADIX



RADIX ist eine seit 1972 schweizweite tätige 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.

Die thematischen Schwerpunkte von RADIX sind Bewegung und Ernährung, psychische Gesundheit, Sucht und Gewalt. Auftraggeber von RADIX sind Bund und Kantone sowie private Organisationen und Unternehmen.

feel-ok.ch ist eine Abteilung der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX.



> www.radix.ch

Das feel-ok.ch-Team besteht aus 6 Personen, je drei Mitarbeitenden in Zürich und Bern (260 Stellenprozente).



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 Präventivmedizin¹ 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 (MSc ETH Arch./Soziologin UZH) ist seit 2011 stellvertretende Leiterin von feel-ok.ch. Davor 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)



¹ Neu: Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI)

Chiara Greco (20%)

Chiara Greco arbeitet seit September 2015 für feel-ok.ch. Sie ist Mitglied des Projektleitungsteams der Austauschplattform. Ihre Ausbildung als Kauffrau B-Profil hat sie im Sommer 2014 an der kaufmännischen Berufsschule der Stiftung Schulungs- und Wohnheim Rossfeld in Bern abgeschlossen, wo sie seither als kaufmännische Mitarbeiterin arbeitet.

greco@radix.ch (031 370 08 83)



Peter Kabasta (10%)

Peter Kabasta arbeitet seit September 2015 für feel-ok.ch. Er ist Mitglied des Projektleitungsteams der Austauschplattform. Im Sommer 2015 hat er seine Ausbildung zum Kaufmann E-Profil an der kaufmännischen Berufsschule Rossfeld in Bern abgeschlossen.

kabasta@radix.ch (031 370 08 83)



Michaela Tauss (10%)

Michaela Tauss arbeitet seit September 2015 für feel-ok.ch. Sie ist Mitglied des Projektleitungsteams der Austauschplattform. Ihre Ausbildung zur Kauffrau B-Profil hat sie an der kaufmännischen Berufsschule Rossfeld im Sommer 2015 abgeschlossen.

tauss@radix.ch (031 370 08 83)



➤ www.feel-ok.ch/infos-team

feel-ok.at: Styria
vitalis



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

Antonia Zengerer

Antonia Zengerer koordiniert feel-ok.at in Österreich seit September 2015 und ist gemeinsam mit Inge Zelinka-Roitner für die Weiterentwicklung der österreichischen Webplattform verantwortlich.
antonia.zengerer@styriavitalis.at
(+43 316 / 82 20 94-56)



Christina Kelz

Christina Kelz-Flitsch von Styria vitalis war bis September 2015 für die Koordination und Weiterentwicklung von feel-ok.at zuständig.
christina.kelz@styriavitalis.at
(+43 316 / 82 20 94-50)



Inge Zelinka-Roitner

Inge Zelinka Roitner ist Abteilungsleiterin des Bereichs Gesunde Schule von Styria vitalis und für die strategische Positionierung und Weiterentwicklung von 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 Suche sowie für die Themen LehrerInnengesundheit und Lärm zuständig.
michaela.stoiser@styriavitalis.at
(+43 316 / 82 20 94-44)



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

feelok.de: bwlv



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, war bis Ende Januar 2016 für die Fortführung und Weiterentwicklung der Gesundheits-Plattform feelok.de verantwortlich. Sie hat die Inhalte für die Themen Alkohol und Cannabis bearbeitet und die Weiterentwicklung der Sektion Stress eingeleitet.



Zudem hat sie eine Kommunikations- und Kooperationsstruktur aufgebaut: einerseits intern um feelok.de im Verband zu verankern, und andererseits extern mit anderen Einrichtungen und Institutionen, um die Qualität der Inhalte von feelok.de zu erhöhen sowie um die Verbreitung von feelok.de voranzubringen. Sie war auch für die Gewinnung von Sponsoren/Gönnern für die Verbreitung von feelok.de zuständig. An dieser Stelle möchte das Team von feelok.ch Stephanie Stalter für die stets freundliche, konstruktive und spannende Zusammenarbeit ganz herzlich danken.

Sina Klotter

Sina Klotter, Groß- und Außenhandelskauffrau und Sozialpädagogin (B. A.), arbeitet mit 30% in der Jugend- und Drogenberatungsstelle Kehl/ Offenburg in der Prävention und der Beratung und mit 10% ab 2016 an dem weiteren Aufbau von feelok.de. Mit 50% arbeitet sie zudem an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg Villingen- Schwenningen an einem Forschungsprojekt "Erfolgreich zum Ziel - Gesundheitskompetenz in der Berufsausbildung", das ebenfalls im Januar an den Start gegangen ist.



Sina.Klotter@bw-lv.de (07851-99477915)

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)



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 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. 72 ersichtlich.



www.feel-ok.ch/alkohol

Sucht Schweiz

Nadia Rimann

Details » S.72



www.feel-ok.ch/beruf

Berufsberatung.ch - ask!

Regula Zellweger (bis Ende 2015)

Details » S.73



www.feel-ok.ch/sport

Bundesamt für Sport (Leistungssport · J+S)

Urs Mäder, Alain Dössegger

Details » S.87



www.feel-ok.ch/cannabis

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung

Kanton Zürich

Vigeli Venzin

Details » S.74



www.feel-ok.ch/essen | Ernährung

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Stéphanie Hochstrasser

Details » S.75

F&F www.feel-ok.ch/+FF | Früherkennung und Frühintervention
RADIX (Martin Neuenschwander, bis Februar 2016)
sgier beratungsbildung (Silvio Sgier)
Details » S.90



www.feel-ok.ch/gewalt
Berner Gesundheit (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 St.Gallen (Haennes Kunz)
zischtig.ch (Claudia Gada)
Finanzierung: Lotteriefonds des Kantons Zürich
Details » S.76



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.78



www.feel-ok.ch/gs | Glücksspielsucht
Sucht Schweiz (Nadia Rimann)
Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltens-süchte (Christian Ingold)
Details » S.80



www.feel-ok.ch/rauchen

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention (Thomas Beutler)

Berner Gesundheit (Martina Buchli)

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

Lungenliga beider Basel (Kai Weber)

Sucht Schweiz (Nadia Rimann)

Züri Rauchfrei (Christian Schwendimann)

Finanzierung: Tabakpräventionsfonds

Finanzierung: Krebsliga Zürich

Details » S.82



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

ABQ Schulprojekt (Marianne Kauer)

Verein Lilli (Annette Bischof-Campbell)

Sexualpädagogik der Stiftung Berner Gesundheit

(Sarah Reist)

Details » S.85



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

PFADE, Universität Zürich (Rahel Jünger)

RADIX (Oliver Padlina)

Details » S.84



www.feel-ok.ch/stress

RADIX

Oliver Padlina

Details » S.88



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.89



www.feel-ok.ch/webprofi | Medienkompetenz

Berner Gesundheit (Sarah Reist)

IPMZ - Institut für Publizistikwissenschaft und Medienforschung (Martin

Hermida)

zischtig (Claudia Gada)

Finanzierung: Ernst Göhner Stiftung

Details » S.81

Unterstützer

Unsere Gönner finanzieren feel-ok.ch als Ganzes, bestimmte Projekte oder deren Bekanntmachung. Sortiert nach «Hauptgönner» (Beiträge über CHF 200'000.--), «Stiftungen», «Kantonale Stellen», «Gemeinden» 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)²
2. Bundesamt für Sport³
3. Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen (EBGB)⁴
4. Lotteriefonds des Kantons Zürich⁵
5. Krebsliga Zürich⁶
6. Tabakpräventionsfonds⁷

Stiftungen

1. Anna Maria und Karl Kramer - Stiftung⁸
2. Baugartenstiftung⁹
3. Claire Sturzenegger - Jeanfavre Stiftung¹⁰
4. Credit Suisse Foundation
5. Dietschweiler Stiftung
6. Ernst Göhner Stiftung¹¹
7. Fondation Sana¹²
8. Innovationsfonds Gesundheitsförderung Schweiz¹³
9. Grütli Stiftung Zürich¹⁴
10. Hans und Walter Brühlmann-Stiftung¹⁵
11. Lotte und Adolf Hotz-Sprenger Stiftung¹⁶
12. Marlis und Hans Peter Wüthrich-Mäder-Stiftung

² Entwicklung Austauschplattform für Jugendliche (mit und ohne Behinderung)

³ Finanzierung «Sport- und Bewegungsförderung» | www.feel-ok.ch/sport

⁴ Finanzierung «Barrierefreiheit» und «Austauschplattform» für Jugendliche mit Behinderung

⁵ Finanzierung «Gewaltprävention» | www.feel-ok.ch/gewalt

⁶ Finanzierung «Rauchprävention» | www.feel-ok.ch/rauchen

⁷ Finanzierung «Rauchprävention» | www.feel-ok.ch/rauchen

⁸ Finanzierung [Virtual Stories](#)

⁹ Finanzierung «Jobsuche: Du kannst!» (www.feel-ok.ch/beruf-jobsuche) und «Info Quest» | www.feel-ok.ch/infoquest

¹⁰ Auf Wunsch: Erwähnung nur im Jahresbericht und nicht Online

¹¹ Finanzierung «Medienkompetenz»

¹² Finanzierung «Prävention von Essstörungen» | www.feel-ok.ch/gewicht und «Info Quest» | www.feel-ok.ch/infoquest

¹³ Finanzierung Kantonale Version von feel-ok.ch und Sektion Eltern

¹⁴ Finanzierung Implementierung feel-ok.ch

¹⁵ Finanzierung «Sektion Ernährung» | www.feel-ok.ch/essen

¹⁶ Entwicklung Austauschplattform für Jugendliche (mit und ohne Behinderung)

-
13. Migros-Kulturprozent¹⁷
 14. Paul Schiller Stiftung¹⁸
 15. Prof. Otto Beisheim-Stiftung¹⁹
 16. Rahn Stiftung²⁰
 17. Stiftung Grünau²¹
 18. Vontobel-Stiftung
 19. Werner H. Spross-Stiftung²²

Kantonale Stellen²³

1. Alkoholzehntel Kanton Aargau
2. Alkoholzehntel Kanton Luzern
3. Alkoholzehntel Kanton St. Gallen
4. Amt für Gesundheit des Kantons Basel-Landschaft
5. Amt für Gesundheit des Kantons Appenzell Ausserrhoden
6. Amt für Gesundheitsvorsorge Kanton St.Gallen
7. Amt für Gesundheit und Soziales des Kantons Schwyz
8. Amt für Gesundheit des Kantons Thurgau (Alkoholzehntel)
9. Amt für soziale Sicherheit - Sozialintegration und Prävention Solothurn
10. Gesundheitsamt des Kantons Zug
11. Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
12. Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern
13. Gesundheitsförderung des Kantons Zürich²⁴
14. Graubündner Kantonalbank
15. Kantonaler Fonds für Suchtprophylaxe und Gesundheitsförderung Schaffhausen
16. Lotteriefonds Kanton Appenzell Ausserrhoden
17. Swisslos-Fonds Kanton Basel-Landschaft
18. Lotteriefonds Kanton Bern
19. Lotteriefonds Kanton Glarus
20. Lotteriefonds Kanton Schwyz
21. Lotteriefonds Kanton Solothurn
22. Lotteriefonds Kanton Thurgau
23. Lotteriefonds Kanton Zug

¹⁷ Finanzierung «Förderung des Selbstvertrauens» (www.feel-ok.ch/sv) - «ein ausgewogenes Körpergewicht» (www.feel-ok.ch/gewicht), [Virtual Stories](#) und Betriebskosten.

¹⁸ Finanzierung Sektion Eltern

¹⁹ Finanzierung «Sportförderung» | www.feel-ok.ch/sport und [SPRINT](#)

²⁰ Finanzierung «Re-Launch feel-ok.ch»

²¹ Finanzierung «Lehrstellensuche in 14 Sprachen» | www.feel-ok.ch/beruf-fremdsprachen

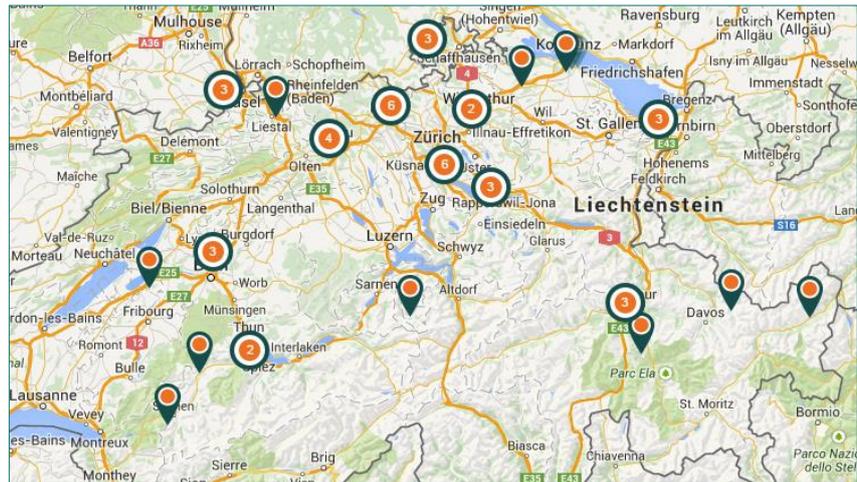
²² Virtueller Raum für Integrations-, Gesundheits- und Bildungsfragen

²³ Finanzierung «Kantonale Implementierung»

²⁴ Hauptfinanzierung: BMI-Rechner und Spiel der Lebensmittelpyramide

- 24. Lotteriefonds Kanton Uri
- 25. Swisslos-Fonds Kanton Basel-Stadt
- 26. Swisslos Kanton Aargau
- 27. Swisslos Kanton St. Gallen

Gemeinden



1. Aarau AG
2. Allschwil BL
3. Boltigen BE
4. Buttwil AG
5. Dällikon ZH
6. Ehrendingen AG
7. Engelberg OW
8. Erlenbach ZH
9. Felben-Wellhausen TG
10. Felsberg GR
11. Flims GR
12. Gais AR
13. Gächlingen SH
14. Glattfelden ZH
15. Hergiswil NW
16. Hombrechtikon ZH
17. Hunzenschwil AG
18. Klosters-Serneus GR
19. Laax GR
20. Lausen BL
21. Lengwil TG
22. Lenzerheide GR
23. Löhningen SH
24. Meilen ZH

25. Moosseedorf BE
26. Muhen AG
27. Otelfingen ZH
28. Pratteln BL
29. Rapperswil-Jona SG
30. Reinach BL
31. Remetschwil AG
32. Rüslikon ZH
33. Rüti ZH
34. Saanen BE
35. Salvenach FR
36. Schlosswil BE
37. Sent GR
38. Siblingen SH
39. Speicher AR
40. Spiez BE
41. Steinmaur ZH
42. St. Margrethen SG
43. Thun BE
44. Vaz/Obervaz GR
45. Volketswil ZH
46. Vordemwald AG
47. Wetzikon ZH
48. Wildberg ZH
49. Winterthur ZH
50. Wohlen BE
51. Zug ZG

Bund

1. bildung+gesundheit Netzwerk Schweiz
2. Bundesamt für Gesundheit - Nationales Programm Alkohol²⁵
3. Bundesamt für Gesundheit - Sektion Drogen²⁶
4. Bundesamt für Sozialversicherungen, Nationales Programm Jugend und Medien²⁷

²⁵ Finanzierung «SPRINT» | www.feel-ok.ch/sprint

²⁶ Finanzierung «Früherkennung und Frühintervention» | www.feel-ok.ch/+FF

²⁷ Finanzierung «VIRTUAL STORIES» | www.feel-ok.ch/virtualstories

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)

Eltern

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

Erziehung und Beziehung

1. Amt für Gesundheit Kanton Thurgau; Gesundheitsförderung, Prävention und Sucht
2. Elternnotruf
3. familylab.ch
4. HEKS Regionalstelle AG - SO
5. iks - Institut Kinderseele Schweiz
6. Jugendberatung Blinker

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. Hochschule für Soziale Arbeit FHNW, Institut Sozialplanung und Stadtentwicklung
7. Pädagogische Hochschule FHNW, Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention
8. Regionale Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
9. Samowar, Suchtprävention, Meilen
10. Schule Sarnen

11. 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 Jugendintervention
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. PEP Prävention von Essstörungen
2. Körperwahrnehmungstherapie Inselspital Bern
3. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
4. Experten-Netzwerk Essstörungen Schweiz ENES
5. KompetenzZentrum Essstörungen und Adipositas
6. Schweizerische Adipositas-Stiftung

Kantonale Version von feel-ok.ch

1. Amt für Gesundheitsvorsorge Kanton St.Gallen
2. Amt für soziale Sicherheit - Sozialintegration und Prävention - Solothurn
3. Gesundheitsförderung Zürich
4. Amt für Gesundheit - Kinder- und Jugendgesundheit Kanton Zug
5. 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. Schuldenprävention Stadt Zürich
11. SECO
12. Sucht Schweiz
13. Swisscom
14. Universität Zürich, Institut für Publizistikwissenschaft und Medienforschung

15. ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung St.Gallen
16. ZHAW - Departement Angewandte Psychologie
17. zischtig.ch
18. Zentrum für Spiel- und andere Verhaltenssuchte

Psychische Belastungen

1. Amt für Gesundheit Thurgau
2. Amt für Gesundheit & Soziales Kt. Schwyz
3. Berner Gesundheit
4. Elternbildung CH
5. Geschäftsstelle Elternbildung, Amt für Jugend und Berufsberatung der Bildungsdirektion des Kantons Zürich
6. Gesundheitsdienste Basel-Stadt
7. Hochschule für Soziale Arbeit FHNW
8. Kinder- und Jugendpsychiatrie, Ambulatorien (Thurgau)
9. Kinderschutz Schweiz
10. Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
11. Praxis Hoch 2 - Praxis für Hochsensibilität und Hochbegabung
12. Schulpsychologischer Dienst Zürich
13. SRK, migesplus.ch
14. Stiftung Pro Mente Sana
15. Sucht Schweiz
16. Universität Zürich - Psychologisches Institut
17. ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung St.Gallen
18. ZHAW, Departement Angewandte Psychologie

Sexualität und Identität

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

Implementierung

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



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



4. Amt für Volksschule und Sport Appenzell Ausserrhodan (W. Klausner)
5. Beratungsstelle für Suchtfragen (A. Heeb-Eckhart)



6. Amt f. Volksschulen, Abteilung Pädagogik (T. Oeschger)
7. Gesundheitsförderung Baselland (I. Renz)



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



10. Erziehungsdirektion des Kantons Bern (R. Bieri)
11. Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern (M. Allemann)
12. Berner Gesundheit (A. Schärmeli)
13. PHBern, Institut für Weiterbildung und Medienbildung (H. Gebert)



14. Departement Bildung und Kultur Kanton Glarus (I. Bedrac)
15. wuweg (A. Kaufmann)



16. Kantonsärztliche Dienste Luzern (C. Burkard Weber)
17. Pädagogische Hochschule Luzern (T. Bürgisser)



18. Erziehungsdepartement Schaffhausen (A. Meyer)
19. Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention (E. Bucher)



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



24. Volksschulamt - Solothurn (A. Walter)
25. Fachstelle Prävention und Gesundheitsförderung (C. Bachmann)
26. PERSPEKTIVE Region Solothurn-Grenchen (R. Henz)

- 27. Suchthilfe Ost (M. Alder)
- 28. Jugendförderung Solothurn



- 29. ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung St.Gallen (N. Würth)
- 30. PHSG/RDZ (B. Straub Haaf)



- 31. Fachstelle für Kinder-, Jugend- und Familienfragen (P. Mächler)
- 32. Amt für Gesundheit - Beauftragte für Gesundheitsförderung, Prävention und Sucht (J. Hübscher Stettler)
- 33. Perspektive Thurgau (E. Zimmermann)



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



- 36. Gesundheitsförderung Wallis (H. Mooser Theler)



- 37. Amt für gemeindliche Schulen Kanton Zug (M. Krieg)
- 38. Gesundheitsamt des Kantons Zug (O. Favre)
- 39. Pädagogische Hochschule Zentralschweiz PHZ Zug (A. Abächerli)
- 40. Fachstelle punkto Jugend und Kind (P. Richmond)



- 41. Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung Kanton Zürich (V. Venzin)
- 42. Prävention & Gesundheitsförderung Kanton ZH (S. Brunner)
- 43. Züri Rauchfrei (C. Schwendimann)

Dienstanbieter

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

1. ANNE VOSS FILM: Body Talk, Erste Liebe
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 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. Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger²⁸
2. Das Land Steiermark - Abt. Gesundheit²⁹
3. Fonds Gesundes Österreich³⁰
4. Das Land Steiermark - Bildung und Gesellschaft³¹
5. Bundesministerium für Bildung und Frauen³²

Patronat

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

1. AIDS-Hilfe Steiermark³³
2. Arbeiterkammer Steiermark - Abteilung Lehrlings- und Jugendschutz³⁴
3. Friedensbüro Graz³⁵
4. Fit Sport Austria GmbH³⁶
5. Frauengesundheitszentrum Graz³⁷
6. FRAUENSERVICE Graz³⁸

²⁸ Finanzierung von Infosuche, der Themen Lärm und Klassenmanagement; Teilfinanzierung der Koordination ab 2015

²⁹ Teilfinanzierung der Koordination

³⁰ Finanzierung der Implementierung in Österreich bis 4/2015

³¹ Teilfinanzierung der Koordination bis 12/2014

³² Teilfinanzierung der Koordination von 5/2011 bis 11/2012

³³ Thema «HIV/Aids, sexuell übertragbare Krankheiten» (www.feel-ok.at/sex)

³⁴ Thema Beruf (www.feel-ok.at/beruf)

³⁵ Thema Gewalt (www.feel-ok.at/gewalt)

³⁶ Thema «Sport» (www.feel-ok.at/sport)

³⁷ Themen: «Weiblicher Körper und Lust», «Verhütung, Schwangerschaft und Menstruation» (www.feel-ok.at/sex)

³⁸ Thema: «Prostitution» (www.feel-ok.at/sex)

7. GIVE - Servicestelle für Gesundheitsbildung³⁹
8. HAZISSA - Verein gegen sexualisierte Gewalt⁴⁰
9. kontakt+co - Suchtprävention Jugendrotkreuz Tirol⁴¹
10. I(i)ebenslust⁴²
11. Verein für Männer- und Geschlechterthemen Steiermark⁴³
12. Styria vitalis⁴⁴
13. Vivid - Fachstelle für Suchtprävention⁴⁵
14. WEIL - Weiter im Leben⁴⁶
15. LOGO Jugendmanagement⁴⁷
16. Fachstelle für Glücksspielsucht Steiermark⁴⁸
17. Umwelt-Bildungszentrum Steiermark⁴⁹

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 «Stress» (www.feel-ok.at/stress)

⁴⁰ Thema «Sexuelle Gewalt» (www.feel-ok.at/sex)

⁴¹ Thema «Cannabis» (www.feel-ok.at/cannabis)

⁴² Themen «Liebe und Beziehung» - «Sexualität erleben» - «Der weibliche Körper» - «Sexuelle Orientierung» - «Pornographie» (www.feel-ok.at/sex)

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

⁴⁴ Themen «Ernährung» (www.feel-ok.at/essen) und «Selbstvertrauen» (www.feel-ok.at/sv)

⁴⁵ Themen «Alkohol» (www.feel-ok.at/alkohol) und «Rauchen» (www.feel-ok.at/tabak)

⁴⁶ Thema «Suizidalität» (www.feel-ok.at/suizid)

⁴⁷ Thema «Webprofi» - In Entwicklung

⁴⁸ Thema «Glücksspiel» - www.feel-ok.at/gs

⁴⁹ Thema «Lärm» - www.feel-ok.at/laerm

NETZWERK FEELOK.DE

Folgende Institutionen ermöglichen mit ihren fachlichen Beiträgen sowie mit ihrer Unterstützung die Realisierung und Bekanntmachung der Web-Plattform «feelok.de» in Deutschland.

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

www.feelok.de

- Bildungsserver Berlin Brandenburg / Websites für Jugendliche
- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband - Landesverband Baden-Württemberg e.V.
- ELSA - Elternberatung bei Suchtgefährdung und Abhängigkeit von Kindern und Jugendlichen
- Jugendstiftung Baden-Württemberg
- Kontaktbüro Prävention Baden-Württemberg - Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg - Referat 56 - Prävention und Schulpsychologische Dienste
- Kompetenzzentrum Schulpsychologie Baden-Württemberg - Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg - Referat 56 - Prävention und Schulpsychologische Dienste
- KVJS - Kommunalverband für Jugend und Soziales Baden-Württemberg - Schulsozialarbeiter/innen Baden-Württemberg
- Fränkische Nachrichten
- Rhein Neckar Zeitung
- Mittelbadische Presse



www.feelok.de/alkohol

- Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Freiburg e.V. - Rettungsdienst Freiburg gGmbH
- Fahrlehrerverband Baden-Württemberg e.V.
- Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS) e.V.
- Landesstelle für Suchtfragen der Liga der freien Wohlfahrtspflege in Baden-Württemberg e.V.

-
- Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen (NLS) - Landesfacharbeitsgemeinschaft der LAG der Freien Wohlfahrtspflege in Niedersachsen e. V.
 - Schöpflin Stiftung - HaLT Service Center
 - Villa Schöpflin gGmbH - Zentrum für Suchtprävention
 - Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)



www.feelok.de/cannabis (in Entwicklung)

- Averca - Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e.V.
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA)
- Forensische Toxikologie - Universitätsklinikum Freiburg
- Klinik für Abhängiges Verhalten und Suchtmedizin - Zentralinstitut für Seelische Gesundheit
- Stark statt breit - Ginko Stiftung für Prävention
- Therapieladen - Verein zur sozialen und psychotherapeutischen Betreuung Suchtmittelgefährdeter e.V.
- Fahrlehrerverband Baden-Württemberg e.V.
- U-Turn - Behandlung von Cannabis Konsum - Drogenhilfe im Landkreis Konstanz e.V.



www.feelok.de/gs (in Entwicklung)

- Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS) e.V.



www.feelok.de/tabak

- LoQ - Leben ohne Qualm - ginko Stiftung für Prävention Landeskoordinierungsstelle Suchtvorbeugung NRW
- just be smokefree - IFT-NORD - Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung gemeinnützige GmbH
- Nichtraucher-Initiative Deutschland e.V. NID
- Pro Rauchfrei e.V.
- Rauchfrei.de
- Robert Koch Institut
- Tumorzentrum Freiburg - CCCF - Comprehensive Cancer Center Freiburg

- Deutsche Sportjugend im Deutschen Olympischen Sportbund e.V. (DOSB)
- rauch-frei.info - Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
- Deutsches Krebsforschungszentrum - Tabakkontrolle
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e.V.



www.feelok.de/stress (in Entwicklung)

- BdfY - Berufsverband der freien Yogalehrer/innen und Yogatherapeuten/innen e.V.
- Burn on - Burnout - Prävention, Beratung und Coaching
- HonigFit
- Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Universitätsklinikum Heidelberg
- Präventionszentrum Bad Mergentheim GmbH

Globale Nutzung von Feel-Ok

Schweiz, Österreich, Deutschland

Der Prozentsatz der Nutzer/-innen von feel-ok.ch in der Schweiz ist im Jahr 2015 - verglichen mit dem vorherigen Jahr - um 16%, auf 185'870 Besuche gestiegen.

Die Nutzung von feel-ok.at in Österreich ist um 31.5% gestiegen (33'018).

feelok.de wurde in Deutschland 137% häufiger als im vorherigen Jahr besucht (N=24'380).

Anzahl Besuche von feel-ok.ch, feel-ok.at und feelok.de in der Schweiz, Österreich und Deutschland (2015)

		feel-ok.ch	feel-ok.at	feelok.de
	Schweiz	185'870	1'138	1'211
	Deutschland	26'579	6'867	24'380
	Österreich	7'603	33'018	1'657
	Andere Länder	10'873	2'401	1'704
	Summe	230'925	43'424	28'952
	Trend (vgl. 2014)	+11.9%	+40.3%	+133.4%

**Kantone,
Bundesländer**

In fast allen deutschsprachigen Kantonen wurde feel-ok.ch im Jahr 2015 häufiger als im vorherigen Jahr besucht (Trend: vgl. 2014-2015).

	2013	2014	2015	Trend
Zürich	53'376	55'686	68'709	+23.4%
Bern	16'552	21'342	23'945	+12.2%
St. Gallen	10'976	12'685	13'335	+5.1%
Luzern	8'410	9'497	12'727	+34%
Aargau	9'744	11'279	11'805	+4.7%
Appenzell- Ausserrhoden	1'221	5'006	9'611	+92%
Basel-Stadt	5'939	5'959	7'905	+32.7%
Zug	3'380	3'452	4'903	+42%
Solothurn	3'298	4'442	4'372	-1.6%
Graubünden	3'153	4'213	4'173	-0.9%
Basel-Land	2'546	3'606	3'723	+3.2%
Thurgau	3'108	3'197	3'565	+11.5%
Vaud	10'069	5'536	3'283	-40.7
Schwyz	3'598	3'080	3'118	+1.2%
Genf	3'310	2'987	2'249	-24.7%
Fribourg	1'931	2'227	2'238	+0.5%
Wallis	703	1'030	991	-3.8%
Schaffhausen	657	842	901	+7%
Nidwalden	1'014	708	879	+24.1%
Obwalden	285	318	851	+167.6%
Uri	480	611	784	+28.3%
Tessin	466	769	765	-0.5%
Neuchâtel	460	764	506	-33.7%
Glarus	217	303	345	+13.8%
Jura	39	117	63	-46.1%
Appenzell- Innerrhoden	65	158	46	-70.9%
Summe	144'997	159'814	185'792	+16.2%

feel-ok.at wurde im Jahr 2015 in fast allen österreichischen Bundesländern häufiger als im vorherigen Jahr besucht (Trend: vgl. 2014-2015).

	2013	2014	2015	Trend
Wien	4'269	7'610	11'743	+54.3%
Steiermark	4'439	4'887	5'428	+11%
Tirol	4'383	4'586	5'089	+11%
Niederösterreich	1'575	2'004	2'984	+48.9%
Oberösterreich	1'625	2'227	2'918	+31%
Salzburg	1'349	1'144	1'653	+44.5%
Kärnten	1'105	1'299	1'519	+17%
Vorarlberg	333	652	1'017	+56%
Burgenland	273	681	658	-3.4%
Total	19'351	25'090	33'009	+31.6%

feelok.de wurde im Jahr 2015 in allen deutschen Bundesländern häufiger als im vorherigen Jahr besucht (Trend: vgl. 2014-2015).

	2013	2014	2015	Trend
Nordrhein-Westfalen	1'184	2'074	4'935	+138%
Baden-Württemberg	1'039	1'892	4'930	+160%
Bayern	735	1'661	3'451	+107%
Berlin	399	819	2'379	+190%
Hessen	446	802	1'772	+121%
Niedersachsen	452	825	1'636	+98%
Hamburg	233	351	1'150	+228%
Rheinland-Pfalz	185	432	918	+112%
Sachsen	215	359	903	+152%
Schleswig-Holstein	117	240	561	+134%
Bremen	-	95	375	+295%
Thüringen	-	200	337	+68%
Sachsen-Anhalt	-	150	283	+89%
Brandenburg	-	126	256	+103%
Mecklenburg-Vorpommern	-	118	229	+94%
Saarland	-	92	197	+114%
Total	5'005	10'236	24312	+137%

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

Alle Themen auf einen Blick

Seitenaufrufe

Folgende Tabelle listet die Anzahl aufgerufener Seiten der thematischen Sektionen auf, die Jugendliche adressieren (2015).

In der Schweiz werden Artikel zu den Themen Sexualität, Rauchen, Cannabis, Gewicht / Essstörungen und Alkohol am häufigsten heruntergeladen (> 50'000 Seitenaufrufe). In Österreich werden vorwiegend Inhalte zu Sexualität, Rauchen, Cannabis und Alkohol bearbeitet (> 20'000 Seitenaufrufe). Rauchpräventive Inhalte (41'278 Seitenaufrufe) werden in Deutschland häufig aufgerufen.

Anzahl Seitenaufrufe auf feel-ok (2015)

Sektion	feel-ok.ch	feel-ok.at	feelok.de
Sexualität, Liebe	203'241	45'038	-
Rauchen	116'446	39'915	41'278
Cannabis	81'403	33'111	-
Gewicht, Essstörungen	61'131	4'280 ⁵⁰	-
Alkohol	50'925	26'581	3'239 ⁵¹
Ernährung	45'677	16'411	-
Beruf	45'512	12'780	-
Gewalt	44'885	4'748	-
Stress	44'121	9'669	-
Selbstvertrauen	36'664	8'110	4'666
Sport, Bewegung	33'007	3'922	-
Suizidalität	16'194	3'034	-
Webprofi ⁵²	13'220	-	-
Glücksspiel	11'770	-	-
Summe	804'196	207'599	49'183

⁵⁰ Seit Mitte 2015 online

⁵¹ Seit Mitte 2015 online

⁵² Seit Mai 2015 online

Besuche

Mit Google Analytics kann die Anzahl der Besuche pro Sektion für Jugendliche geschätzt werden. Folgende Tabelle zeigt die statistischen Angaben für 2015.

Geschätzte Anzahl Besuche auf feel-ok (2015)

Sektion	feel-ok.ch	feel-ok.at	feelok.de
Sexualität, Liebe	42'608	9'442	-
Rauchen	24'412	8'368	8'654
Cannabis	17'066	6'942	-
Gewicht, Essstörungen	12'816	897 ⁵³	-
Alkohol	10'676	5'573	679 ⁵⁴
Ernährung	9'576	3'440	-
Beruf	9'541	2'679	-
Gewalt	9'410	995	-
Stress	9'250	2'027	-
Selbstvertrauen	7'686	1'700	978
Sport, Bewegung	6'920	822	-
Suizidalität	3'395	636	-
Webprofi ⁵⁵	2'771	-	-
Glücksspiel	2'468	-	-
Summe	168'595	43'521	10'311

⁵³ Seit Mitte 2015 online

⁵⁴ Seit Mitte 2015 online

⁵⁵ Seit Mai 2015 online

Interventionsdauer

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

Die Interventionsdauer 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 2015 eine Intervention von 756 Tagen, feel-ok.at von 175 Tagen und feelok.de von 50 Tagen geleistet. Daraus resultiert eine **Gesamtintervention von 981 Tagen**.

Dies entspricht einer Interventionsdauer von etwa 23'544 Stunden. Würde man diese Zeit mit einem stündlichen Lohneinsatz von CHF 100 entschädigen, wäre dafür eine Investition von CHF 2'354'400 notwendig. Mit einem stündlichen Lohneinsatz von € 70, wären € 1'648'080 erforderlich.

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

Die Sektionen zum Thema Sexualität und Rauchen werden auf feel-ok.ch am intensivsten genutzt (> 100 Interventionstage).

In Österreich werden die Inhalte zum Thema Cannabis, Rauchen und Sexualität am häufigsten bearbeitet (>= 30 Interventionstage).

In Deutschland ist die Sektion zum Thema Rauchen (43 Interventionstage) besonders erfolgreich.

Interventionsdauer (in Tagen von 24 Stunden) auf feel-ok (Jahr 2015)

Sektion	feel-ok.ch	feel-ok.at	feelok.de
Sexualität, Liebe	188	30	-
Rauchen	104	30	43
Cannabis	77	33	-
Ernährung	57	19	-
Beruf	54	11	-
Alkohol	50	27	3 ⁵⁶
Gewalt	49	4	-
Sport, Bewegung	39	4	-
Gewicht, Essstörungen	37	2 ⁵⁷	-
Stress	37	7	-
Selbstvertrauen	32	6	4
Suizidalität	14	2	-
Webprofi ⁵⁸	10	-	-
Glücksspiel	8	-	-
Summe	756	175	50
Trend (vgl. 2014)	-1.6%	+18.2%	+150%

⁵⁶ Seit Mitte 2015 online

⁵⁷ Seit Mitte 2015 online

⁵⁸ Seit Mai 2015 online

Folgende Tabelle zeigt, wie intensiv einzelne Module im Durchschnitt pro thematische Sektion bearbeitet werden. Beispiel: Die Sektion «Sexualität, Liebe» weist 188 Interventionstage auf. Sie besteht aus 12 Modulen. Daraus folgt: $188/12 = 15.7$ Interventionstage pro Modul.

Die Module zum Thema Ernährung, Sexualität, Beruf und Selbstvertrauen sind jene, die in der Schweiz am intensivsten bearbeitet werden. In Österreich werden die Module zum Thema Ernährung, Beruf, Cannabis und Alkohol am häufigsten genutzt.

Durchschnittliche Interventionsdauer pro Modul gefiltert nach thematischer Sektion (2015)

Sektion	feel-ok.ch	feel-ok.at	feelok.de
Ernährung	19.0	6.3	
Sexualität, Liebe	15.7	2.7	
Beruf	10.8	3.7	
Selbstvertrauen	10.7	2.0	1.3
Cannabis	8.6	3.3	
Glücksspiel	8.0	-	
Sport, Bewegung	6.5	0.7	
Alkohol	5.6	3.0	0.3
Stress	4.6	1.0	
Rauchen	4.0	1.2	1.6
Suizidalität	2.8	0.7	
Gewalt	2.5	0.2	
Gewicht, Essstörungen	1.9	0.1	
Webprofi	1.3	-	

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

Alkohol

Für das Programm zur Alkoholprävention ist [Sucht Schweiz](#) in der Schweiz, [Vivid - Fachstelle für Suchtprävention](#) in Österreich und der Baden-Württembergische Landesverband für Prävention und Rehabilitation in Deutschland zuständig.

Die Tabelle zeigt die Anzahl Seitenaufrufe pro Modul für 2015.

Modul	feel-ok.ch	feel-ok.at	feelok.de ⁵⁹
Für Tempo-Leser	21'409	11'807	1'174
Alkohol-Check-Test	4'965	2'803	281
Videoclips	2'652	1'015	172
Alkohol-Quiz	2'227	1'446	370
Keine Lust	1'990	1'085	162
Ab und zu	1'791	1'047	184
Manchmal zu viel	1'200	504	89
Regelmässig, häufig	1'147	532	120
Neugier	604	470	68
Überblickseite Arbeitsblätter	1'392	351	163
Vorschläge zur Unterrichtsgestaltung	1'442	-	-

DEIN THEMA? HIER CHECKEN 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.

- > www.feel-ok.ch/alkohol und www.feel-ok.ch/+alkohol
- > www.feel-ok.at/alkohol und www.feel-ok.at/+alkohol
- > www.feelok.de/alkohol und www.feelok.de/+alkohol

⁵⁹ Seit Mitte 2015 online

Beruf

Für das Programm zum Thema Beruf sind berufsberatung.ch in der Schweiz und die [Arbeiterkammer Steiermark - Abteilung Lehrlings- und Jugendschutz](#) (°) sowie [LOGO](#) (°°) in Österreich zuständig.

Die Tabelle zeigt die Anzahl Seitenaufrufe pro Modul für 2015.

Modul/Tool	feel-ok.ch	feel-ok.at
Ich und mein Beruf°	13'362	941
Infovideos	9'251	-
Den richtigen Beruf finden (Interessenkompass)	8'696	2'027
Jobsuche: Du kannst°°	6'707	3'807 ⁶⁰
Lehrstellensuche in 14 Sprachen	1'778	-
Überblickseite Arbeitsblätter	480	129



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.

→

- > www.feel-ok.ch/beruf und www.feel-ok.ch/+beruf
- > www.feel-ok.at/beruf und www.feel-ok.at/+beruf

⁶⁰ Online seit Mitte 2015

Cannabis

Für das Programm zur Cannabisprävention ist die [Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung Kanton Zürich](#) in der Schweiz und [kontakt+co - Suchtprävention Jugendrotkreuz Tirol](#) in Österreich zuständig.

Die Tabelle zeigt die Anzahl Seitenaufrufe pro Modul für 2015.

Modul	feel-ok.ch	feel-ok.at
Für Tempo-Leser	37'741	19'461
Cannabis-Check	7'719	2'632
Leiterspiel	5'158	2'977
Sei clever	4'630	1'328
Kiffende ohne Bedenken	2'991	529
Kiffende mit Bedenken	2'277	372
Gelegentlicher Konsum	1'913	382
Neugier	1'389	657
Kein Kiffen mehr	522	150
Keine Lust	-	166 ⁶¹
Überblickseite Arbeitsblätter	1'250	233

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?

- > www.feel-ok.ch/cannabis und www.feel-ok.ch/+cannabis
- > www.feel-ok.at/cannabis und www.feel-ok.at/+cannabis

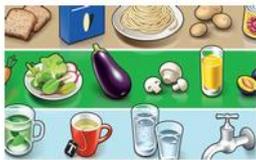
⁶¹ Seit Oktober 2015 online

Ernährung

Für das Programm zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung ist die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE in der Schweiz und Styria vitalis in Österreich zuständig.

Die Tabelle zeigt die Anzahl Seitenaufrufe pro Modul für 2015.

Modul/Tool	feel-ok.ch	feel-ok.at
Für Tempo-Leser	17'557	7'429
Spiel der Lebensmittelpyramide	9'428	2'197
Fast Food	7'720	3'078
Überblickseite Arbeitsblätter	786	314

		
<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>

- > www.feel-ok.ch/essen und www.feel-ok.ch/+essen
- > www.feel-ok.at/essen und www.feel-ok.at/+essen

Gewalt

Die Tabelle zeigt die Anzahl Seitenaufrufe pro Modul zum Thema Gewalt für 2015.

Modul/Tool	feel-ok.ch	feel-ok.at
Cybermobbing, Medien*	7'690	401
Fragen und Antworten°	5'687	382
Sich wehren, Hilfe holen***	4'159	374
Anzeige erstatten++	3'701	-
Infos für Täter+	3'115	53
Herkunft und Vorurteile°°	2'883	-
Tipps gegen Gewalt°°°	2'694	579
Zivilcourage°°	2'269	351
Tests und Quiz°	2'142	324
Sexuelle Gewalt+++	1'142	374
Mit Konflikten umgehen+	1'088	103
Jugendliche erzählen°°	901	358
Stoppt Gewalt! Clips°	900	-
Adressen (Opferberatung)	521	-
Wer bin ich?***	467	149
Brave Mädchen, böse Jungs?~	416	-
Täter, Opfer and co.-	396	77
Mitgegangen, mitgefangen+	387	16
Gemeinsam gegen Gewalt+	387	45
Richtig oder falsch?°	373	232
Folgen~	258	-
Einem Freund helfen+	149	42
Jugendgewalt ist selten~	89	-
Gewalt: Warum?°°°	-	197
Überblickseite Arbeitsblätter	954	314

Für das Programm zur Gewaltprävention sind verschiedene Organisationen in der Schweiz zuständig.

- °) RADIX
- °°) National Coalition Building Institute NCBI
- °°°) ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung St.Gallen
- *) 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 inne.

AKTION MEHR +

 <p>TIPPS GEGEN GEWALT Was ist Gewalt? Was tun, wenn du oder ein Freund bzw. eine Freundin geschlagen, gemobbt oder angemacht wird?</p>	 <p>CYBERMOBBING, MEDIEN Wirst du im Internet beleidigt? Werden peinliche Fotos von dir gepostet? So reagierst du richtig.</p>	 <p>WER BIN ICH? Weisst du, wer du bist, verhältst du dich auch gegenüber anderen Menschen fair.</p>
---	---	--

- > www.feel-ok.ch/gewalt und www.feel-ok.ch/+gewalt
- > www.feel-ok.at/gewalt und www.feel-ok.at/+gewalt

**Gewicht,
Essstörungen**

Die Tabelle zeigt die Anzahl Seitenaufrufe pro Modul zum Thema Gewicht und Essstörungen fürs Jahr 2015. Die neue Sektion wurde auf feel-ok.at Mitte 2015 lanciert.

Modul/Tool	feel-ok.ch	feel-ok.at ⁶²
Fragen und Antworten°	2'193	247
Richtig oder falsch?°	1'456	153
Jugendliche erzählen°°	970	101
GEWICHT		
BMI-Rechner° (seit August)	6'115	574
BMI (Interpretation) (bis August)°	5'292	354
Zunehmen, abnehmen°	2'949	247
Unzufriedenheit°	2'630	205
Sport°°°	1'570	-
Diäten°	1'301	-
Gesunde Ernährung°	1'092	-
Folgen°	1'038	28
Verbreitung °	817	16
Ursachen°	643	67
ESSSTÖRUNGEN		
Tests	5'199	-
Habe ich eine Essstörung?*	4'372	402
Behandlung, Therapie**	2'403	49
Freunden helfen*	1'364	181
Folgen*	1'251	28
Ursachen**	1'219	28
Gefühle und essen*	969	81
Verbreitung *	736	48
Leistungssport°°°	300	28
Überblickseite Arbeitsblätter	732	124
Schüler/-innen und Essstörungen*	229	-

⁶² Seit Mitte 2015

Für die Sektion Gewicht/Esstörungen sind verschiedene Organisationen in der Schweiz zuständig.

Patronat:

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

Finanzierung: **Fondation Sana**

Das **Frauengesundheitszentrum Graz** hat das Patronat für alle Module der Sektion Gewicht/Esstörungen auf feel-ok.at inne.

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?

- > www.feel-ok.ch/gewicht und www.feel-ok.ch/+gewicht
- > www.feel-ok.at/gewicht und www.feel-ok.at/+gewicht

Glücksspiel

Für das Programm zur Information und Prävention von Glücksspielsucht ist **Sucht Schweiz** in der Schweiz und **die Fachstelle Glücksspielsucht Steiermark** in Österreich zuständig. Da die neue Sektion auf feel-ok.at erst im Oktober 2015 lanciert wurde, werden keine statistischen Angaben der Nutzung in Österreich vermittelt.

Die Inhalte auf feel-ok.ch sind zusammen mit **Sucht Schweiz** und dem **Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte** entstanden.

Die Sektion Glücksspiel auf feel-ok.ch wurde von den Kantonen **AG, BE, BL, BS, LU, OW, NW, SO, UR, ZG, ZH** finanziert.

Die Tabelle zeigt die Anzahl Seitenaufrufe pro Kategorie fürs Jahr 2015.

Modul/Tool	feel-ok.ch
Find's raus	10'387
Glücksspiel	1'336
Überblickseite Arbeitsblätter	286

- www.feel-ok.ch/gs und www.feel-ok.ch/+gs
- www.feel-ok.at/gs und www.feel-ok.at/+gs

**Medienkompetenz /
Webprofi**

Für das Programm zur Förderung der Medienkompetenz sind [das Institut für Publizistikwissenschaft und Medienforschung der Universität Zürich](#) (°), die [Berner Gesundheit](#) (°°), [RADIX](#) in Zusammenarbeit mit der [Pädagogischen Hochschule Schwyz](#) und mit [IdéeSport](#) (°°°) sowie [zischtig.ch](#) (+) zuständig.

Finanzierung der Sektion Webprofi: [Ernst Göhner Stiftung](#)
Finanzierung von Virtual Stories: [Bundesamt für Sozialversicherungen \(Nationales Programm Jugend und Medien\)](#)

Die Tabelle zeigt die Anzahl Seitenaufrufe pro Modul seit Mai 2015 (Virtual stories: Seit Anfang 2015).

Modul/Tool	feel-ok.ch
Sex im Netz°°	4'605
Virtual stories°°°	2'454
Wahrheit oder Lüge°	1'476
Der Suchprofi°	1'264
Cybermobbing, Medien+	714
Internet in Kürze°	695
Auf der sicheren Seite°	468
Mein Profil°°	203
Überblickseite Arbeitsblätter	362

VERSCHAFF DIR DEN DURCHBLICK



INTERNET IN KÜRZE
Deine Fotos reisen um die halbe Welt und du bezahlst dafür, auch wenn es scheint, als ob alles gratis wär.



DER SUCHPROFI
Setze die Suchfunktionen wie ein Profi ein und hole aus Google und anderen Suchmaschinen das Maximum heraus.



WAHRHEIT ODER LÜGE
Wie erkennst du, ob die Inhalte einer Website stimmen oder nicht?

> www.feel-ok.ch/webprofi und www.feel-ok.ch/+webprofi

Rauchen

Die Tabelle zeigt die Anzahl Seitenaufrufe pro Modul der Sektion Tabakkonsum für das Jahr 2015.

Modul/Tool	feel-ok.ch	feel-ok.at	feelok.de
DEIN THEMA?			
Rauchstopp-Programm ^{oo}	16'014	3'135	3'879
Tests, Quiz, Games ^{ooo}	13'021	6'987	1'288
Fragen und Antworten ^o	6'227	1'947	3'609
Richtig oder falsch? ^o	2'651	1'376	239
Clips	1'801	-	
Einem Freund helfen*	483	200	102
WO STEHST DU?			
Nichtrauchen hat Vorteile**	6'770	2'101	839
Trotzdem gibt es Raucher**	2'471	926	984
Raucher entscheiden**	1'693	964	276
Wochenende und Parties**	938	-	637
Nichtraucher entscheiden**	516 ⁶³	598	235
Rückfall**	399	122	91
VERSCHAFF DIR DEN ÜBERBLICK			
E-Zigaretten, Wasserpfeife... ^o	16'517	3'636	1'717
Gesundheitsschäden ^o	5'025	1'526	17'732
4'800 Substanzen ^o	4'116	1'052	668
Gesetze ^o	3'388	350	145
Geld ^o	3'168	1'266	808
Sex und Pille*	2'596	1'085	850
Tricks der Tabakindustrie ^o	2'370	858	662
Sucht**	2'089	1'197	1'841
Umwelt, Tiere, Menschen ^o	1'682	919	1'145
Gewichtszunahme*	1'414	481	170
Werbung, Sponsoring ^o	1'382	1'146	619

⁶³ Bis Mitte 2015

Sport+	1'324	365	522
Passivrauchen°	1'029	917	257
Häufigkeit++	986	264	164
Schwangerschaft, Babies**	508	313	727
Geschichte des Tabaks°		191	359
Übersichtseite Arbeitsblätter	1'655	257	415

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.

- > www.feel-ok.ch/rauchen und www.feel-ok.ch/+rauchen
- > www.feel-ok.at/tabak und www.feel-ok.at/+tabak
- > www.feelok.de/tabak und www.feelok.de/+tabak

Selbstvertrauen

Für das Programm zur Förderung des Selbstvertrauens und des Selbstwertes sind **RADIX** (°) und **PFADE, Universität Zürich** (*) zuständig.

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.

Die Tabelle zeigt die Anzahl Seitenaufrufe pro Modul für 2015.

Modul/Tool	feel-ok.ch	feel-ok.at	feelok.de
Tests°	13'475	3'299	1'762
Selbstvertrauen aufpeppen°	11'520	2'254	1'508
Wer bin ich?*	5'715	1'027	984
Überblickseite Arbeitsblätter	720	261	245

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

- > www.feel-ok.ch/sv und www.feel-ok.ch/+sv
- > www.feel-ok.at/sv und www.feel-ok.at/+sv
- > www.feelok.de/sv und www.feelok.de/+sv

**Sexualität und
Liebe**

Die Tabelle zeigt die Anzahl Seitenaufrufe pro Modul der Sektion «Sexualität und Liebe» für das Jahr 2015.

Modul	feel-ok.ch	feel-ok.at
Themenfilme und Porträts	25'314	-
Der weibliche Körper	21'659	7'717
Sexualität erleben	21'024	7'249
Liebe und Beziehung	18'053	4'524
Verhütung	17'590	3'226
AIDS, Hepatitis, Herpes	16'881	1'580
Der männliche Körper	15'497	4'656
Sexuelle Identität und Orientierung	11'939	1'602
Pornographie, Prostitution	8'688	
Menstruation, Schwangerschaft	6'741	1'347
Sexuelle Gewalt	5'227	2'162
Sex im Netz (seit Juni 2015)	3'012	
Prostitution	-	1'569
Pornographie	-	2'425
Überblickseite Arbeitsblätter	2'212	505

Für diese Sektion auf feel-ok.ch ist die [Sexualpädagogik der Stiftung Berner Gesundheit](#) zuständig (Ausnahmen » Sexuelle Orientierung und Identität: [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»), [FRAUENSERVICE 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»).

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?

- > www.feel-ok.ch/sex und www.feel-ok.ch/+sex
- > www.feel-ok.at/sex und www.feel-ok.at/+sex

**Sport und
Bewegung**

Für das Programm zur Förderung der körperlichen Aktivität ist das [Bundesamt für Sport BASPO](#) in der Schweiz und [Fit Sport Austria GmbH](#) in Österreich zuständig.

Die Tabelle zeigt die Anzahl Seitenaufrufe pro Modul für 2015.

Modul	feel-ok.ch	feel-ok.at
Welche Sportart passt zu dir?	9'073	802
Infovideos	8'207	-
Für Tempo-Leser	3'648	367
Bewegungstest	3'601	715
Dance Factory	634	
Dartfit	599	144
Jugendsportcamps.ch	530	
Sport		623
Tanze mit Fit4Austria		88
Aktive Bewegungspausen - Clips	761	100
Überblickseite Arbeitsblätter	360	-

		
<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>

- > www.feel-ok.ch/sport und www.feel-ok.ch/+sport
- > www.feel-ok.at/sport und www.feel-ok.at/+sport

Stress

Für das Programm zur Stressprävention ist **RADIX** in der Schweiz und **give - Servicestelle für Gesundheitsbildung** in Österreich zuständig.

Die Tabelle zeigt die Anzahl Seitenaufrufe pro Modul für 2015.

Modul	feel-ok.ch	feel-ok.at
Tests	10'415	2'689
Entspannung	8'424	1'630
Mehr Power gegen Stress	6'304	1'404
Unterricht, Prüfungen	5'228	1'130
Schlafprobleme	3'022	843
Sage auch mal Nein	1'902	
Familie	1'578	293
Konflikte	1'213	239
Überblickseite Arbeitsblätter	699	121

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.

- > www.feel-ok.ch/stress und www.feel-ok.ch/+stress
- > www.feel-ok.at/stress und www.feel-ok.at/+stress

Suizidalität

Für das Programm zur Prävention der Suizidalität ist das [Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich](#) in der Schweiz und [WEIL - Weiter im Leben](#) in Österreich zuständig.

Die Tabelle zeigt die Anzahl Seitenaufrufe pro Modul für 2015.

Modul	feel-ok.ch	feel-ok.at
Suizidgedanken / - Versuch	6'291	730
Adressen	3'976	-
Sich Sorgen machen	2'555	1'280
Jemand hat sich suizidiert	604	-
Zahlen	415	-
Fakten		355

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
- > www.feel-ok.at/suizid

Früherkennung und Frühintervention

Das Programm zur Förderung des Einsatzes von F&F, das sich an Schulen und Multiplikator/-innen richtet, wurde 2015 insgesamt 413 Mal besucht.

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

Finanzierung: [Bundesamt für Gesundheit - Sektion Drogen](#)

Die Tabelle zeigt die Anzahl Seitenaufrufe pro Modul für 2015.

Modul/Tool	feel-ok.ch
Praxisbeispiele	392
F&F einführen	325
Hinschauen statt wegschauen	208
Fragen und Antworten	163
Support	45

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?



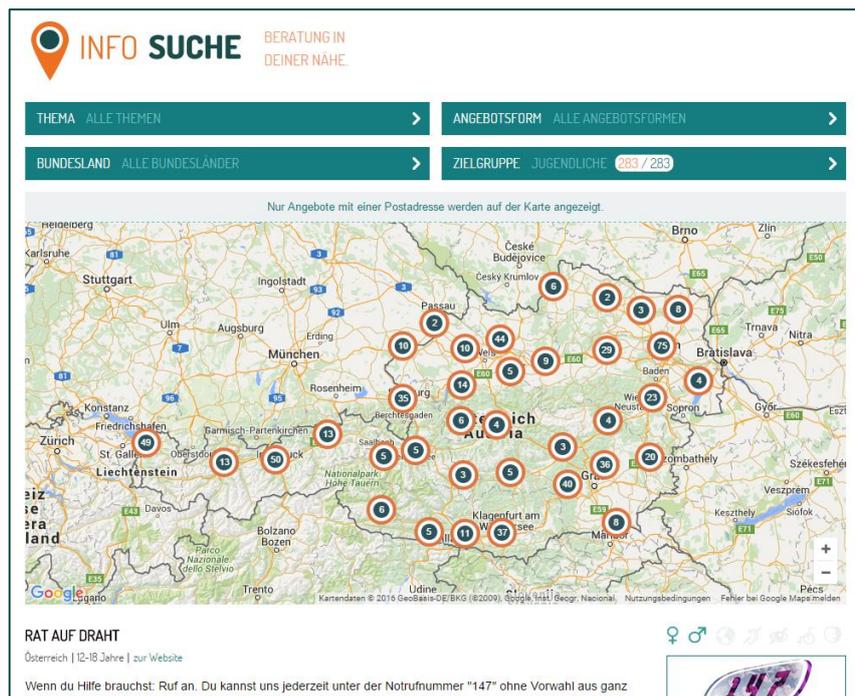
PRAXISBEISPIELE
So gehen F&F-Schulen vor, wenn Ihre Schüler/-innen in Schwierigkeiten geraten

➤ www.feel-ok.ch/+FF

**INFO QUEST /
INFO SUCHE**

Die Angebotsdatenbank INFO QUEST (in der Schweiz) und INFO SUCHE (in Österreich) verweist auf bestehende Ressourcen, wie Beratungsstellen und Websites, und fördert dadurch ihre Nutzung.

Praktisch von jeder feel-ok-Seite aus hat man Zugang zur Angebotsdatenbank, die Ende 2015 auf 529 Ressourcen in der Schweiz bzw. 375 Ressourcen in Österreich verweist.



INFO QUEST wurde 2015 10'867 Mal und INFO SUCHE seit September 2015 884 Mal genutzt

	feel-ok.ch	feel-ok.at ⁶⁴
INFO QUEST / INFO SUCHE	10'867	884

- www.feel-ok.ch/infoquest und www.feel-ok.ch/+infoquest
- www.feel-ok.at/infosuche und www.feel-ok.at/+infosuche

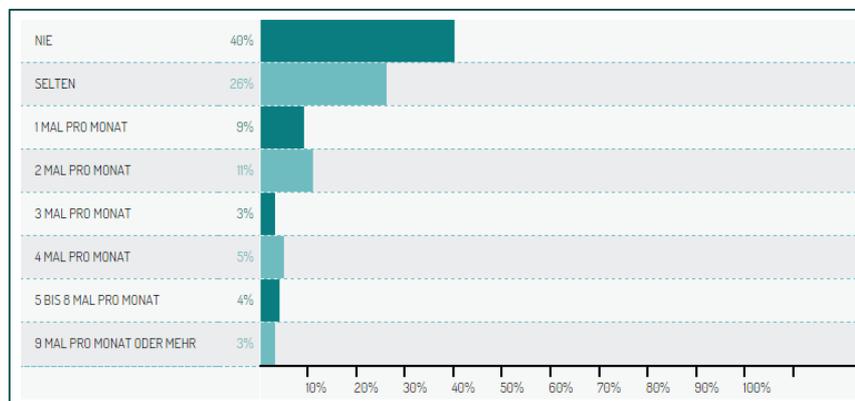
⁶⁴ Seit September 2015

SPRINT

Offiziell wurde das Umfragetool SPRINT im März 2015 lanciert. Bis heute haben 969 Teilnehmer/-innen an einer Umfrage teilgenommen. Die so gewonnenen Daten können in anonymisierter Form ausgewertet werden, um herauszufinden, wie verbreitet bestimmte Verhaltensweisen bei Jugendlichen sind. In diesem Abschnitt werden exemplarisch ausgewählte Erkenntnisse zum Thema Alkohol und Rauchen aufgeführt.

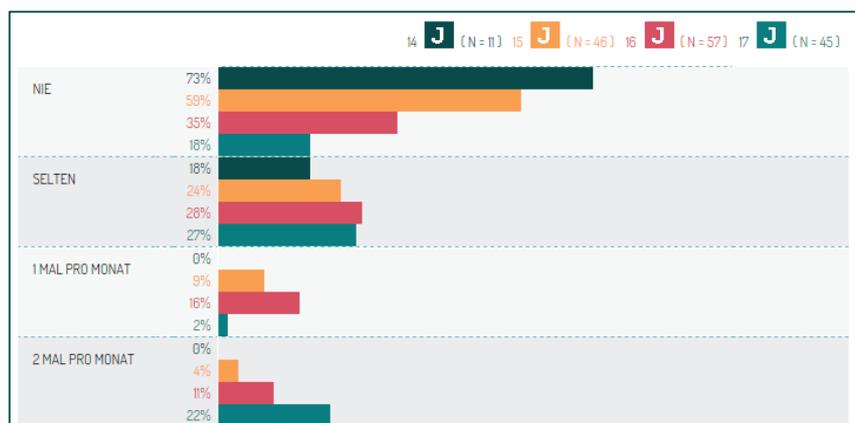
Alkohol

159 Jugendliche zwischen 14-17 Jahren, die in der Schweiz leben und Alkohol konsumieren, haben die Frage «Falls du Alkohol trinkst: Wie häufig warst du betrunken?» mit SPRINT so beantwortet:



Antworten auf die Frage «Falls du Alkohol trinkst: Wie häufig warst du betrunken?»

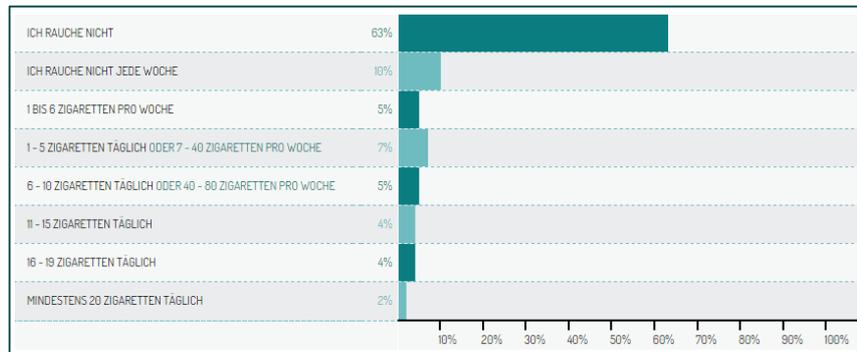
Erwartungsgemäss nimmt der Prozentsatz von jenen, die die letzten 3 Monate nie betrunken waren, mit steigendem Alter ab.



Antworten auf die Frage «Falls du Alkohol trinkst: Wie häufig warst du betrunken?»

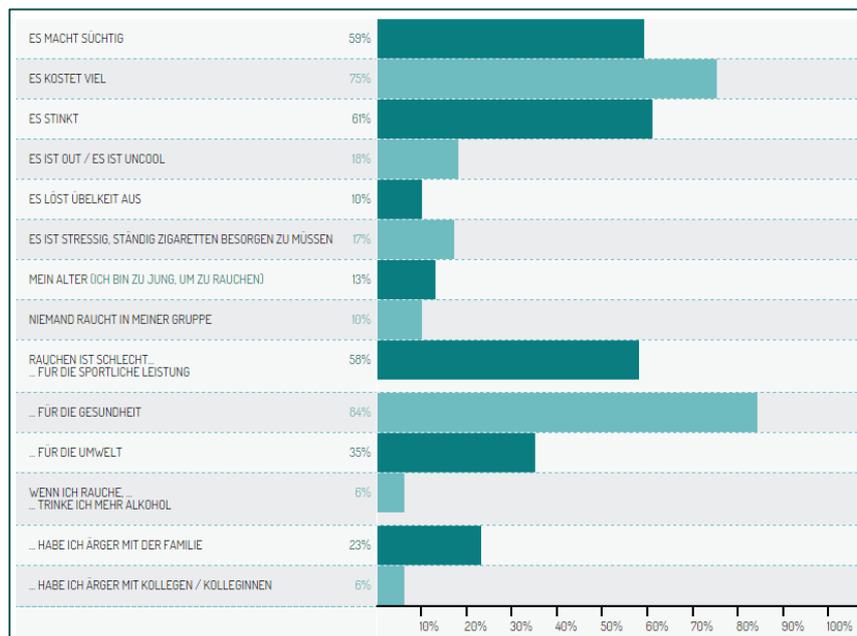
Rauchen

Die Frage «Wie viele Zigaretten rauchst du zurzeit?» wurde mit SPRINT von 219 14-17-Jährigen, die in der Schweiz leben, so beantwortet:



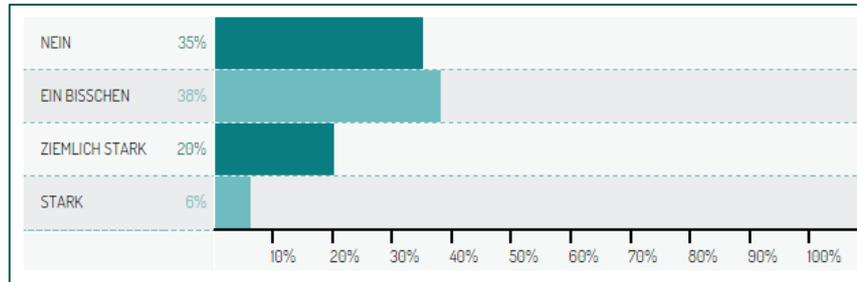
Antworten auf die Frage «Für Alle: Wie viele Zigaretten rauchst du zurzeit?»

Befragt man die jungen Menschen, was für sie gegen das Rauchen spricht, werden als wichtigste Gründe die Sucht, die tabakbedingten Kosten, der unangenehme Geruch, die Verschlechterung der sportlichen Leistung und die Gesundheitsschäden erwähnt.



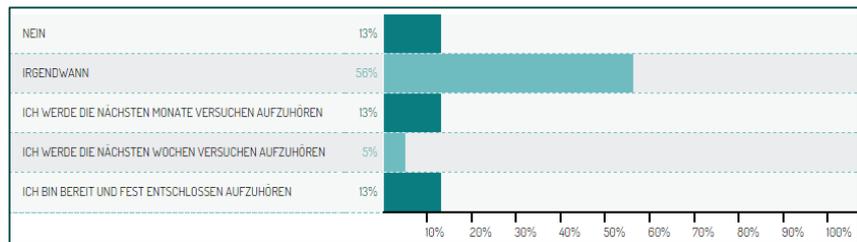
Antworten auf die Frage «Für Alle: Was spricht für dich gegen das Rauchen?»

Rund 2/3 der befragten Raucher/-innen (N=65) erkennen, dass sich bei ihnen eine Abhängigkeit entwickelt hat.



Antworten auf die Frage «Für Raucher/-innen: Was denkst du: Bist du von Zigaretten abhängig?»

Für die Mehrzahl der Raucher/-innen ist die Option in Zukunft nicht mehr zu rauchen, durchaus realistisch. Für einen konkreten zeitlichen Rahmen möchte sich aber die Mehrzahl von ihnen nicht verpflichten.



Antworten auf die Frage «Für Raucher/-innen: Willst du mit dem Rauchen aufhören?»

Finanzierung von SPRINT:

Tabakpräventionsfonds, Nationales Programm Alkohol,
Prof. Otto Beisheim-Stiftung

**Handbuch,
Unterlagen...**

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



Folgende Tabelle zeigt wie häufig 2015 die Ressourcen auf feel-ok.ch aufgerufen sowie die Dokumente heruntergeladen / bestellt wurden.

feel-ok.ch »	Seitenaufrufe	Download	Bestellungen
Alle Arbeitsblätter	5'555	Siehe S.96	
Handbuch	938	299	
Materialbestellung	3'033		
... Faltplyer für Erwachsene	396	88	3'296
... Plakat Rauchstopp-Programm	167	12	48
... Postcards für Jugendliche	518	-	2'529
... Pocketflyer für Jugendliche	261	-	4'679
Vortrag	415	-	
Newsletter	556	-	
The best of..	796	-	
Mit feel-ok.ch verlinken	331	-	

Folgende direkte Adressen führen zu den genannten 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 2015 genutzt wurden.

	feel-ok.at		feelok.de	
	Seitenaufrufe	Download	Seitenaufrufe	Download
Alle Arbeitsblätter	1192	Siehe S.96	395	Siehe S.96
Mit feel-ok.at arbeiten	787			
Handbuch		85	316	124
Vortrag-Datei		48		
Plakat		79		
Newsletter	158			
The best of..	553			

Arbeitsblätter

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, feel-ok.at und feelok.de Arbeitsblätter zum kostenlosen Download an.

Im Jahr 2015 wurden die Arbeitsblätter zu den Themen Sexualität, Rauchen, Cannabis, Alkohol und Gewalt auf feel-ok.ch besonders häufig heruntergeladen (mindestens 990 Downloads).

Auf feel-ok.at sind vor allem die Arbeitsblätter zu den Themen Sexualität, Rauchen und Alkohol beliebt (mindestens 300 Downloads).

Häufig wurden auf feelok.de die Arbeitsblätter zum Thema Tabakkonsum heruntergeladen (N=505).

Folgende Tabelle zeigt, wie häufig 2015 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.

	feel-ok.ch	feel-ok.at	feelok.de
Sexualität, Liebe (11)	2'648	489	-
Rauchen (10)	2'504	341	505
Cannabis (5)	1'129	160	-
Alkohol (6)	1'116	308	112
Gewalt (11)	990	171	-
Ernährung (2)	687	188	-
Selbstvertrauen (3)	676	191	191
Stress (4)	669	79	-
Gewicht, Essstörungen (4)	634	20	-
Medienkompetenz / Webprofi (10)	393	-	-
Beruf (3)	263	79	-
Glücksspiel (3)	217	-	-
Sport, Bewegung (2)	182	57	-
Summe	12'108	2'083	808
Trend (vgl. 2014)	+44%	+2.6%	+116%

Hier können Sie die Arbeitsblätter von feel-ok herunterzuladen:

- Schweiz: www.feel-ok.ch/arbeitsblaetter
- Österreich: www.feel-ok.at/arbeitsblaetter
- Deutschland: www.feelok.de/arbeitsblaetter

Über uns

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

Folgende Tabelle listet die Seitenaufrufe für das Jahr 2015 auf.

	feel-ok.ch	feel-ok.at	feelok.de
feel-ok ist...	1'695	573	389
Das Team	2'432	-	-
Das Netzwerk	942	390	56
Spenden	659	-	-
Unsere Webpartner	58	34	46
Jahresberichte	140	11	14
Wissenschaftliche Berichte	141	65	17
Kongressbeiträge, Publikationen	41	176	48
Sicherheit	64	51	25
Barrierefreiheit	24	15	5

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
- > www.feel-ok.at/infos
- > www.feelok.de/infos

Suchmaske und Sitemap

Die Suchmaske zum Auffinden von Artikeln wurde im Jahr 2015 besonders häufig genutzt.

	feel-ok.ch	feel-ok.at	Seitenaufrufe feelok.de
Suchmaske	19'485	4'586	589
Sitemap	630	356	15

Die feel-ok.ch-Suchmaske

The screenshot shows the top navigation bar of the feel-ok.ch website. It includes the logo 'feel-ok.ch' on the left, and links for 'SPENDEN', 'ÜBER UNS', 'SITEMAP', and 'BERUF FINDEN' on the right. Below the navigation bar, there are three main categories: 'JUGENDLICHE', 'LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN', and 'PARTNER'. The 'BERUF FINDEN' section is highlighted, and it contains two main content blocks. The first block is titled 'FÜR JUGENDLICHE' and features a 'feel-ok' logo and a description: 'Der Interessenkompass erlaubt dir, anhand deiner Interessen herauszufinden, welche Art von Tätigkeiten und Berufe zu dir passen.' The second block is titled 'ABSAGEN' and features a photo of three people looking at a document, with the text: 'Will es einfach nicht klappen mit der Stellensuche? Hast du Enttäuschungen erlebt und weisst nicht, was du noch tun sollst?'. On the right side of the page, there is a 'MEHR' section with the heading 'ERWEITERTE SUCHE MIT GOOGLE FÜNDIG WERDEN' and a sub-heading 'Finde mit Google heraus, was feel-ok zum Thema Beruf finden anbietet.' The Google logo is also visible in this section.

TECHNOLOGIE

Browser

Bei jeder neuen Entwicklung stellt sich die Frage, mit welchen Browsern die neuen Tools kompatibel sein müssen. Wenn auch für ältere Browser Lösungen programmiert werden müssen, ist dies zwar kundenfreundlich aber auch kostenintensiv.

Die vorliegenden Daten untermauern die Aussage, dass neue Anwendungen mit Internet Explorer Version 11, Firefox, Safari und Chrome laufen müssen. Andere Browser sowie Browser, die älter als 3 Jahre sind, können zunehmend ignoriert werden.

Nun zu den Details: Die Inhalte auf feel-ok.ch wurden vor allem mit Safari und Internet Explorer (Version 11) aufgerufen. Besonders verbreitet ist in der Schweiz auch die Nutzung der Browser Firefox und Chrome (zunehmend).

In Österreich und Deutschland ist Chrome der am häufigsten eingesetzte Browser, um die Inhalte von feel-ok herunterzuladen.

	feel-ok.ch					2015	
	2011	2012	2013	2014	2015	feel-ok.at	feelok.de
Internet Explorer	45,8 %	39,5 %	31,7 %	27,4%	24,1%	23,6%	12,2%
... Version 11		-----	0,6 %	44%	74%	71,7%	66,6%
... Version 10		-----	25,4 %	21,7%	9,8%	9,5%	10,7%
... Version 9		51,4 %	48,4 %	23,6%	12,9%	13,8%	11,6%
... Version 8		41,9 %	23,2 %	9,8%	2,8%	4,3%	10%
... Version 7		5,7 %	2,2 %	-	-	-	-
Firefox	29,5 %	24,5 %	22,0 %	20,3%	20,4%	22%	23,4%
Safari	16,3 %	23,0 %	25,3 %	28,4%	30%	15,4%	21,1%
Chrome	6,0 %	8,7 %	12,3 %	17,1%	21,4%	32,1%	35,2%
Android Browser	0,5 %	2,3 %	5,6 %	5,2%	2,7%	4,9%	6%

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					2015	
	2011	2012	2013	2014	2015	feel-ok.at	feelok.de
Windows	77.0 %	67,6 %	59.3 %	52.1%	46.3%	60.8%	47.5%
... Windows 10	-----	-----	-----	-----	3.5%	3.6%	5.3%
... Windows 8/8.1	-----	-----	5.6 %	15%	20.7%	18.7%	20.4%
... Windows 7	-----	61.2 %	70.2 %	72.3%	69.3%	70.2%	63%
... XP	-----	27,5 %	15.8 %	7.4%	3%	4.3%	5.9%
... Vista	-----	9,5 %	7.1 %	4.8%	3%	2.5%	3%
Apple	18,8 %	22,4 %	17.8 %	15%	13.8%	4.3%	5.2%
iOS	-	4,3 %	13.2 %	18.5%	21.3%	12.8%	18%
Android	0,7 %	2,5 %	7.2 %	11%	13.2%	20.1%	27.1%
Linux	0,9 %	0,7 %	2.1 %	2.9%	4.8%	1.3%	1.2%

Smartphone, Tablet, Desktop

Die Nutzung von feel-ok mit einem Smartphone/Tablet hat weiterhin zugenommen. In der Schweiz und Österreich hat rund 28% der Nutzer/-innen die Inhalte von feel-ok mit einem Smartphone bearbeitet, in Deutschland fast 40%.

	feel-ok.ch		feel-ok.at		feelok.de	
	2014	2015	2014	2015	2014	2015
Desktop	69.8%	64.3%	75.6%	65.9%	60.3%	53.5%
Mobile	23.5%	28.3%	19.7%	28.4%	33.2%	39.6%
Tablet	6.7%	7.4%	4.6%	5.7%	6.6%	6.9%

BESUCHERQUELLEN

Überblick

Fast 30% der Nutzer/-innen hat feel-ok.ch und feel-ok.at direkt (das heisst ohne Verlinkung und ohne themenspezifische Abfrage einer Suchmaschine) erreicht. Der Prozentsatz sinkt bei feelok.de auf 17%.

Besuche von externen Websites nehmen konstant ab und begründen zurzeit nur noch 9% der Nutzung von feel-ok.ch und feel-ok.at.

Google erklärt 62% der Besuche des schweizerischen und österreichischen Webangebots, wobei in 3.8% der Fälle, feel-ok als Suchbegriff verwendet wurde, um feel-ok.ch zu finden (4.6% für feel-ok.at).

In Deutschland ist Google für 70% aller Besuche von feelok.de verantwortlich. In 29% der Fälle wurde die Website direkt erreicht (weil bekannt) oder durch eine Verlinkung.

	feel-ok.ch					2015	
	2011	2012	2013	2014	2015	feel-ok.at	feelok.de
Direkte Zugriffe	42 %	36 %	35 %	29 %	29%	28%	17%
Durch Verlinkung	19 %	18 %	14 %	11 %	9%	9%	12%
Durch Google	38 %	46 %	51 %	58 %	61.5%	62%	70%
Soziale Medien	-	-	-	0.3 %	0.2%	0.5%	0.4%

Verweise von externen Websites

feel-ok.ch

9% der Nutzer/-innen (=N=20759) hat feel-ok.ch über einen Link auf einer anderen Website erreicht. Dies haben insgesamt 1'135 Links bewirkt.

Folgende Auflistung zeigt über welche Websites feel-ok.ch am häufigsten besucht wurde:

- jugendundsport.ch (N=1'532)
- Zwischen 500 und 700 Besuche:
radix.ch, blinde-kuh.de, 20min.ch, blog.tagesanzeiger.ch, tschau.ch
- Zwischen 300 und 400 Besuche:
akj-ch.ch, berufsberatung.ch, suchtpraevention-zh.ch, unipark.de, schule.at

- Zwischen 200 und 300 Besuche:
suchtschweiz.ch, images.google.de, feelok.de, bernergesundheit.ch, jfs.bs.ch, sge-ssn.ch
- Zwischen 100 und 200 Besuche:
feelv6.ch, 5steps.ch, alkoholkonsum.ch, feel-ok.at, schweizer-gesundheitstag.ch, perspektive-so.ch, smokefree.ch, rauchfreielehre.ch, besttaste.ch, suche.t-online.de, beobachter.ch, sundx.ch, lungenliga.ch, ciao.ch, mobile.suchtpraevention-zh.ch, at-schweiz.ch, schule-erzbachtal.ch

feel-ok.at

9% der Nutzer/-innen (N=3'997) hat feel-ok.at durch einen Link mit einer anderen Website erreicht. Dies haben insgesamt 278 Links bewirkt.

Folgende Auflistung zeigt über welche Websites feel-ok.at am häufigsten besucht wurde:

- Zwischen 200 und 300 Besuche:
feelv6.at, feel-ok.ch, sextalks.at
- Zwischen 100 und 200 Besuche:
18plus.at, styriavitalis.at, citizengo.org, jugendportal.at, kontaktco.at
- Zwischen 50 und 100 Besuche:
gesundheit.gv.at, success-seo.com, frauengesundheitszentrum.eu, best-seo-offer.com, kija-ooe.at, images.google.de, semalt.semalt.com, feelok.de, suche.t-online.de

feelok.de

12% der Nutzer/-innen (N=3'512) hat feelok.de über einen Link mit einer anderen Website erreicht. Dies haben insgesamt 92 Links bewirkt.

Folgende Auflistung zeigt über welche Websites feelok.de am häufigsten besucht wurde:

- Bwlv (N=753) - feel-ok.ch (N=324) - images.google.de (226) - bildungsserver.berlin-brandenburg.de (N=160)
- Zwischen 20 und 100 Besuche:
feel-ok.at, jugendnetz.de, suche.t-online.de, lernarchiv.bildung.hessen.de, suche.web.de, rauchfrei.de

LINKS ZU EXTERNEN WEBSITES

feel-ok.ch

Folgende Auflistung zeigt, welche Websites aufgrund eines Links auf feel-ok.ch besucht wurden.

- Zwischen 1'000 und 1'500 Besuche:
sge-ssn.ch, berufsberatung.ch, admin.ch
- Zwischen 500 und 1'000 Besuche:
beges.ch, radix.ch, suchtschweiz.ch
- Zwischen 300 und 400 Besuche:
check-your-love-life.ch, feelok.de, bag.admin.ch, lilli.ch
- Zwischen 200 und 300 Besuche:
feel-ok.at, sehn-sucht.net, gewerkschaftsjugend.ch, sig-online.ch, 147.ch
- Zwischen 100 und 200 Besuche:
mobilesport.ch, akj-ch.ch, katzen-experte.ch, fs-suchtpraevention.zh.ch, zurismokefree.ch, aes.ch, netzwerk-essstoerungen.ch, experiment-nichtrauchen.ch, kjpd.ch, stattgewalt.ch, eingreifen.de, ipsilon.ch, pepinfo.ch, tschau.ch, so.suchtpraevention.org, at-schweiz, ik-s.ch, smokefree.ch

feel-ok.at (Österreich)

Folgende Auflistung zeigt, welche Websites aufgrund eines Links auf feel-ok.at besucht wurden.

- berufsentscheidung.at (N=1215)
- styriavitalis.at (296)
- lebenslust.at (237)
- feel-ok.ch (222)
- Zwischen 100 und 200 Besuchen:
vivid.at, esspaar.at, bmg.gv.at, sehn-sucht.net, sge-ssn.ch, endlich-aufatmen.at, fgz.co.at,

[feelok.de](#) (Deutschland)

Die Webangebote

[feel-ok.ch](#) (229), [bw-lv.de](#) (133), [rauch-frei.info](#) (65) und [feel-ok.at](#) (69),
wurden mehr als 60 Mal aufgrund eines Links auf [feelok.de](#) besucht.