

feel-ok

Jahresbericht 2019



RADIX

feel-ok.ch
Pfungstweidstrasse 10
8005 Zürich
padlina@radix.ch
+41 78 862 27 79



Styria vitalis

feel-ok.at
Marburger Kai 51/3
8010 Graz
feelok@styriavitalis.at
+43 316 82 20 94 56



BWLv

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

feel-ok.ch/infos-jahresberichte
März 2020

Zusammenfassung feel-ok.ch	3
Seit 20 Jahren setzen wir uns für Jugendliche ein	4
Team	5
Schweiz feel-ok.ch	6
Realisierte Projekte und Massnahmen (2019)	6
Geplante Projekte (2020)	7
Inhaltliches Fachnetzwerk Patronatsinstitutionen	8
Kantonale Partner/-innen	9
Finanzierung	10
Kantonale Verbreitung	11
Thematische Nutzung und Arbeitsblätter	12
Cool Info Quest Lehrplan 21 Methoden SPRINT 1.1 Kommunikationsmaterialien...	14
Österreich feel-ok.at	15
Realisierte Projekte und Massnahmen (2019)	15
Geplante Projekte (2020)	16
Dreiländertagung feel-ok	16
Partner/innen in den Bundesländern	16
Inhaltliches Fachnetzwerk Patronatsinstitutionen	17
Finanzierung	17
Verbreitung in den österreichischen Bundesländern	18
Thematische Nutzung und Arbeitsblätter	19
Beratung & Hilfe, Kommunikationsmaterialien	20
Deutschland feelok.de	21
Realisierte Projekte und Massnahmen (2019)	21
Geplante Projekte (2020)	21
Inhaltliche Verantwortung Finanzierung	21
Verbreitung in den deutschen Bundesländern	22
Thematische Nutzung und Arbeitsblätter	23

Zusammenfassung | feel-ok.ch

Das Jahr 2019 war sehr produktiv: feel-ok.ch wurde mit neuen Inhalten für Jugendliche in den Themenkreisen «Psychische Gesundheit» und «Tabak» sowie mit neuen Beiträgen für Eltern zu Alkohol und Beruf erweitert. Zudem wurden die ersten Methoden zur Förderung der psychischen Gesundheit in der offenen Jugendarbeit und zu tabakpräventiven Zwecken in der Schule («Wusstest du, dass...?») veröffentlicht.

Das Wissen junger Menschen, das aktiv in 5 Kantonen der Deutschschweiz erfasst wurde, erscheint einerseits in den Artikeln von feel-ok.ch als Tipp-Box (Beispiel), andererseits im neuen Tool «Check Out» und ergänzt so das Fachwissen der Organisationen. Das Online-Leiterspiel zum Thema Alkohol wurde mit einer Version zum Thema Cannabis und mit einer zum Thema Tabak ergänzt.

Neben AG, BL, BS, BE, GL, LU, SH, SO, SG, TG, ZG und ZH hat nun auch GR eine kantonale Version von feel-ok.ch erhalten.

Neue Studien, eine mit dem Titel «Jugendliche | Psychische und körperliche Gesundheit, Sucht, Bedürfnisse, Ressourcen, Verhalten» und die andere mit dem Titel «Lehrpersonen | Psychische und körperliche Gesundheit, Sucht, Herausforderungen, Ressourcen, Erfahrung» wurden veröffentlicht.

Bestehende Artikel und die 426 Einträge in INFO QUEST wurden geprüft und bei Bedarf aktualisiert. Aktualisiert wurde auch das Handbuch für Lehrpersonen.

Die Seite Lehrplan 21 wurde mit pädagogischen Ressourcen externer Fachorganisationen vervollständigt. Die beliebte Seite «Cool» wurde mit einer neuen Funktion erweitert, die die thematischen Interessen Jugendlicher abbilden. Bewährte Programme, die Schulen bei gesundheitsrelevanten Themen begleiten, wurden in der neuen Rubrik Schulprogramme beschrieben, um ihre Bekanntmachung zu fördern.

Zwei Online-Vorträge vermitteln wesentliche Informationen über feel-ok.ch und erklären, wie die Ressourcen der Plattform mit Jugendlichen verwendet werden können. Für das 20. Jubiläum von feel-ok.ch wurden neue multithematische Fragekarten und Visitenkarten lanciert.

feel-ok.ch wurde im Jahr 2019 636'652 Mal besucht. Besonders oft wurden die Inhalte der Sektionen Sexualität | Beziehung | Identität, Cannabis, Rauchen, Arbeit, Alkohol, Gewalt, Ernährung und Stress konsultiert (jeweils mehr als 25'000 Sitzungen). Die 101 Arbeitsblätter wurden 28'045 Mal heruntergeladen und die neue Rubrik «Methode» wurde seit März 2019 fast 2'300 Mal angeschaut. Insgesamt wurden 25'654 Exemplare von Faltflyern, Visitenkarten, Fragekarten und Plakaten auf dem Postweg an interessierte Personen und Organisationen weitergeleitet.

Seit 20 Jahren setzen wir uns für Jugendliche ein

feel-ok.ch unterstützt junge Menschen seit 1999 (feel-ok.at seit 2004 und feelok.de seit 2011) dabei, ihre Lebenskompetenz zu fördern. Zahlreiche Themengebiete werden mittels Empfehlungen, Spielen, Tests und Video-Clips jugendgerecht und vielseitig vertieft.

Jugendliche werden von feel-ok unterstützt

- bei der Berufswahl, bei beruflichen Schwierigkeiten, bei der Förderung der Medienkompetenz und der Jugendrechte,
- bei der Förderung der psychischen Gesundheit, des Selbstvertrauens, eines gesunden Umgangs mit Stress, einer verantwortungsbewussten Sexualität und bei der Gestaltung von respektvollen Beziehungen
- bei der Förderung der körperlichen Aktivität, eines gesunden Körpergewichts und einer ausgewogenen Ernährung
- bei der Vermeidung von Gewalt, häuslicher Gewalt, Suizidalität, Vorurteilen und Lärm
- bei psychischen Störungen, wie Depression, Essstörungen und Zwangsverhalten
- bei Suchtproblemen mit Alkohol, Cannabis, Tabak, Onlinesucht und Glücksspiel.

feel-ok bietet auch Inhalte für Erwachsene an:

- Multiplikatoren*innen finden auf feel-ok Inhalte und Empfehlungen zu den Themen Früherkennung und Frühintervention, Smart Drugs und PädagogInnen-Gesundheit.
- Für Eltern von Jugendlichen ist feel-ok ein Ratgeber im Themenbereich Alkohol, Beruf, Beziehung, häusliche Gewalt, psychische Belastungen, Onlinesucht und Tabak.

feel-ok ist ein einzigartiges Interventionsprogramm: Es gibt kaum eine andere Plattform mit dieser Themenbreite und -tiefe, welche zugleich verschiedene Zielgruppen adressiert, sowie vielfältige Methoden und Arbeitsblätter (auch in Verbindung mit dem [Lehrplan 21](#)) anbietet, mit denen man auf jugendgerechte und kreative Art Gesundheitsinhalte bearbeiten kann.

Zurzeit bieten dreizehn Kantone Jugendlichen, Lehrpersonen, Sozialarbeiter*innen und Eltern eine regionale Version von feel-ok.ch an: [ZH](#), [ZG](#), [SO](#), [TG](#), [SG](#), [BL](#), [BS](#), [BE](#), [LU](#), [SH](#), [GL](#), [AG](#), [GR](#). Die kantonalen Versionen stellen spezifische Informationen zu lokalen Angeboten, Veranstaltungen und Fachstellen zur Verfügung. Gleichzeitig bieten sie alle Inhalte und Dienstleistungen der Plattform feel-ok.ch an. Die kantonalen Versionen werden von lokalen Partnern in Zusammenarbeit mit RADIX und mit dem Fachnetzwerk von feel-ok.ch verwaltet.

Von Beginn weg wurde die Entwicklung von feel-ok.ch als damaliges Interventionsprogramm der Universität Zürich von einer intensiven Forschungstätigkeit begleitet. Alle Studien können unter [feel-ok.ch/infos-berichte](https://www.feel-ok.ch/infos-berichte) heruntergeladen werden.

Team

Mehr Details auf feel-ok.ch/infos-team

Zum Team von feel-ok.ch, feel-ok.at und feelok.de gehörten im Jahr 2019 folgende Mitarbeitende:



Oliver Padlina | Dr. Phil., MPH
Leiter feel-ok.ch seit 1999
padlina@radix.ch
078/8622779



Christina Notter
Fachperson Administration
notter@radix.ch
044/360 41 00



Antonia Köck
Koordinatorin feel-ok.at
antonia.koeck@styriavitalis.at
(+43 316 / 82 20 94-56)



Natalie Haas
Mitarbeiterin feel-ok.at
natalie.haas@styriavitalis.at
(+43 316 / 82 20 94-57)



Inge Zelinka Roitner
Leiterin Kindergarten & Schule bei
Styria vitalis
inge.zelinka-roitner@styriavitalis.at
(+43 316 / 82 20 94-41)



Sabine Lang
Leiterin feelok.de
sabine.lang@bw-lv.de
(0761/156 309-14)



Laura Hogenmüller
Mitarbeiterin feelok.de
bis Ende 2019
Laura.Hogenmueller@bw-lv.de
(0781- 9487880)



Sina Klotter
Mitarbeiterin feelok.de
ab 2020
sina.klotter@bw-lv.de
(0781- 9487880)

Schweiz | feel-ok.ch

In diesem Kapitel erfahren Sie, welche feel-ok.ch-Projekte im Jahr 2019 realisiert wurden und welche Ziele für 2020 vorgesehen sind, wer für die Inhalte auf feel-ok.ch zuständig ist, welche Organisationen die kantonalen Versionen verwalten und mit der finanziellen Unterstützung welcher Organisationen feel-ok.ch gepflegt und erweitert werden konnte. Anschliessend erfahren Sie, wie die Themen und Dienstleistungen von feel-ok.ch genutzt wurden.

Realisierte Projekte und Massnahmen (2019)

feel-ok.ch wurde mit neuen Inhalten zur Förderung der psychischen Gesundheit und zur Tabakprävention für Jugendliche ergänzt. Zudem wurde der Bereich für Eltern auf feel-ok.ch/eltern mit den Themen Alkohol, Beruf und Tabak erweitert.

Neu bietet feel-ok.ch nicht mehr nur Fachinhalte von Organisationen in jugendgerechte Sprache, sondern auch Fragen und Antworten junger Menschen, die auf Check Out erscheinen, nachdem sie in Schulklassen gesammelt und von Fachpersonen geprüft wurden.

Zur Behandlung der Themen «Psychische Gesundheit» und Tabakprävention stehen Multiplikator*innen neue Arbeitsblätter, aber auch videogestützte Methoden, wie «Wusstest du, dass...» zur Verfügung.

Spielerische Anwendungen erleichtern die Prävention. Zu diesem Zweck wurde das neue «Leiterspiel zum Thema Cannabis» und das «Leiterspiel zum Thema Tabak» lanciert.

Die neue Auflage des Handbuchs für Lehrpersonen ist online. Die Seite Lehrplan 21 wurde mit pädagogischen Instrumenten externer Fachorganisationen vervollständigt. Bewährte Programme, die Schulen bei gesundheitsrelevanten Themen begleiten, wurden in der neuen Rubrik Schulprogramme beschrieben, um ihre Bekanntmachung zu fördern. Zwei Online-Vorträge vermitteln wesentliche Informationen über feel-ok.ch und erklären wie die Ressourcen der Plattform mit Jugendlichen verwendet werden können.

feel-ok.ch hat 2 neue wissenschaftliche Berichte mit dem Titel «Psychische und körperliche Gesundheit, Sucht, Bedürfnisse, Ressourcen, Verhalten» veröffentlicht. Ein Bericht fasst die Ergebnisse der Jugendlichen, der zweite Bericht die Ergebnisse der Lehrpersonen zusammen.

Mit neuen Visitenkarten und Fragekarten für Jugendliche sowie mit Workshops, Vorträgen, Optimierungen für Google, Onlinemarketing usw. wurde die jeweilige Zielgruppe auf das Angebot von feel-ok.ch aufmerksam gemacht.

feel-ok.ch wurde mit einer neuen kantonalen Version erweitert: gr.feel-ok.ch.

Geplante Projekte (2020)

Die Entwicklungsarbeit von **Abenteuerinsel** hat begonnen. Dabei handelt es sich um eine neue jugendpartizipative multithematische Methode zur Förderung von Lebenskompetenzen ([mehr Details hier](#)).

Die neuen Methoden «**Offline-Leiterspiel**» und «**1.2.3!**» mit einem tabakpräventiven Fokus werden im Verlauf des Jahres 2020 auf feel-ok.ch/methoden veröffentlicht.

In den Schulen werden Fragen und Antworten Jugendlicher erfasst und anschliessend durch [Check Out](#) verbreitet.

Endlich erscheint im Jahr 2020 **SPRINT 2.0**: Dabei handelt es sich um das Umfragetool von feel-ok.ch. Neu wird es u.a. möglich sein, Fragen und Antworten zu bearbeiten sowie Ergebnisse als PDF und Excel-Datei zu exportieren.

Für die evidenzbasierte Weiterentwicklung von feel-ok.ch sind **Interviews mit Fachpersonen** (Fokus Psychische Gesundheit) und **Umfragen mit Jugendlichen** vorgesehen.

Inhaltlich wird feel-ok.ch mit den Themen «**Wenn Geschwister suchtbelastet sind**» und «**Häusliche Gewalt**» (Informationen für Eltern) erweitert. Weil bis dann der Bereich für Eltern 7 Themen abdeckt, wird **ein neuer multithematische Flyer** für diese Anspruchsgruppe produziert.

Umwelt und **Finanzkompetenz** sind zwei Themen, die Jugendliche beschäftigen: im Hinblick einer möglichen Aufnahme der zwei Themen auf feel-ok.ch wird im Jahr 2020 ein Konzept erarbeitet.

Das **CMS für die Kantone** ist mittlerweile fast 5 Jahre alt und wird mit neuen Funktionen erweitert.

Zur Strategie von feel-ok.ch gehören 7 Elemente, die in Wechselwirkung stehen: Zum besseren Verständnis wird diese Strategie in einem neuen **Online-Vortrag** beschrieben.

Inhaltliches Fachnetzwerk | Patronatsinstitutionen

Welche Fachorganisation für welches Thema auf feel-ok.ch zuständig ist, erfahren Sie auf feel-ok.ch/info-netzwerk (Klick auf «Patronatsinstitutionen»)

Neue Fachorganisationen ergänzen seit 2019 das Fachnetzwerk von feel-ok.ch für die Erarbeitung und Aktualisierung der Inhalte. Wir heissen das «Amt für Jugend und Berufsberatung - Bildungsdirektion - Kanton Zürich» und die «Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich» herzlich willkommen.

Die Patronatsinstitutionen sind für die Inhalte auf feel-ok.ch verantwortlich. In dieser Rolle stellen sie sicher, dass die vermittelten Informationen aktuell bleiben und korrekt sind.

Dazu gehören: «Aids Hilfe Schweiz», «Amt für Jugend und Berufsberatung - Bildungsdirektion - Kanton Zürich», «AnneVoss», «Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES», «Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention», «ask! - Beratungsdienste für Ausbildung und Beruf Aargau», «Berner Gesundheit», «Bundesamt für Sport (Leistungssport, J+S)», «Dachverband Kinder- und Jugendförderung Graubünden», «du-bist-du.ch», «Eidgenössisches Büro für Konsumentenfragen BFK», «Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt», «Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah», «Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich» (bis September 2019), «Geschäftsstelle Elternbildung, Amt für Jugend und Berufsberatung, Bildungsdirektion Kanton Zürich», «Fachstelle für Gewaltprävention der Stadt Zürich», «Fachstelle für Gleichstellung der Stadt Zürich», «IKS - Institut für Kinderseele Schweiz», «Info Drog», «Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich», «Kinderschutz Schweiz», «Lungenliga beider Basel», «Mühlemann Nutrition», «NCBI», «DENK-WEGE, Universität Zürich», «Pädagogische Hochschule Schwyz», «Pro Juventute», «Schweizerischer Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter», «Schweizerisches Institut für Gewaltprävention», «Schweizerische Kriminalprävention», «Staatssekretariat SECO», «Sucht Schweiz», «Unfairtobacco», «Verein Lilli», «Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte», «ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung St. Gallen», «ZHAW Departement Angewandte Psychologie», «zischtig.ch», «Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs», «Züri Rauchfrei» (bis August 2019).

Allen ganz herzlichen Dank für die aktive und unverzichtbare Zusammenarbeit!

Kantonale Partner/-innen

Für die kantonalen Versionen von feel-ok.ch sind folgende Organisationen in Zusammenarbeit mit RADIX und mit den inhaltlichen Partnern/-innen zuständig:

- «Kanton Aargau - Departement Gesundheit und Soziales» (ag.feel-ok.ch),
- «Berner Gesundheit» (be.feel-ok.ch),
- «Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt» (blbs.feel-ok.ch),
- «Kanton Glarus - Volkswirtschaft und Inneres» (gl.feel-ok.ch),
- «Gesundheitsamt Graubünden, Gesundheitsförderung und Prävention» (gr.feel-ok.ch)
- «Kanton Luzern - Dienststelle Gesundheit und Sport» (lu.feel-ok.ch),
- «Kanton SG - Gesundheitsdepartement - Amt für Gesundheitsvorsorge» (sg.feel-ok.ch),
- «Verein für Jugendfragen, Prävention und Suchthilfe» (sh.feel-ok.ch),
- «Amt für soziale Sicherheit - Sozialintegration und Prävention - Kanton Solothurn» (so.feel-ok.ch),
- «Kanton Thurgau - Amt für Gesundheit» (tg.feel-ok.ch),
- «Kinder- und Jugendgesundheit - Kanton Zug» (zg.feel-ok.ch),
- «Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich» (zh.feel-ok.ch)

*gl.feel-ok.ch - Für Jugendliche, Multiplikatoren*innen und Eltern im Kanton Glarus*

Finanzierung

Wir bedanken uns bei allen Organisationen, Gemeinden und privaten Personen, die mit ihrer Finanzierung die Existenz und Weiterentwicklung von feel-ok.ch ermöglicht haben.

Welche Organisation welches feel-ok.ch-Projekt ermöglicht hat, erfahren Sie auf feel-ok.ch/info-netzwerk

Folgende Organisationen haben im Jahr 2019 feel-ok.ch mit einem Gesamtbetrag von CHF 359'875 finanziell unterstützt:

«Lotteriefonds Zürich», «Oak Foundation Child Abuse Programme», «Bundesamt für Gesundheit, BAG Tabakpräventionsfonds», «Bundesamt für Gesundheit, BAG Nationales Programm Alkohol», «Gesundheitsförderung Schweiz», «Kanton Aargau - Departement Gesundheit und Soziales - Abteilung Gesundheit - Sektion Gesundheitsförderung und Prävention», «Kanton Basel-Landschaft - Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion - Amt für Gesundheit», «Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt - Medizinische Dienste, Prävention», «Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern», «Kanton Glarus - Volkswirtschaft und Inneres», «Gesundheitsamt Graubünden, Gesundheitsförderung und Prävention», «Kanton Schaffhausen - Sozialamt», «Kanton Luzern - Dienststelle Gesundheit und Sport», «Amt für Gesundheit und Soziales Kanton Schwyz», «Amt für soziale Sicherheit - Sozialintegration und Prävention - Kanton Solothurn», «Eidgenössisches Departement des Innern EDI - Bundesamt für Gesundheit BAG Direktionsbereich Öffentliche Gesundheit - Sektion Gesundheitsförderung und Prävention», «Kanton St. Gallen - Gesundheitsdepartement Amt für Gesundheitsvorsorge», «Amt für Gesundheit - Thurgau Gesundheitsförderung, Prävention und Sucht», «Kanton Uri Bildungs- und Kulturdirektion», «Amt für Gesundheit Kanton Zug - Abt. Kinder- und Jugendgesundheit», «Swisslos-Fonds Kanton Obwalden», «Kanton Nidwalden - Gesundheits- und Sozialdirektion» und die «Marlis und Hans Peter Wüthrich-Mäder-Stiftung».

Zudem haben 2019 folgende Gemeinden feel-ok.ch unterstützt: Lausen und Volketswil.

Kantonale Verbreitung

Im Jahr 2019 wurde feel-ok.ch insgesamt 636'652 Mal besucht (in der Schweiz 450'182 Mal). Die Interventionsdauer beträgt 1'833 Tage von jeweils 24 Stunden.

In der Tabelle wird die Anzahl Sitzungen nach Kanton aufgelistet und in Bezug auf das Verhältnis zur gesamten Bevölkerung im jeweiligen Kanton sortiert. Die letzte Spalte zeigt, wie lang die durchschnittliche Sitzungsdauer von feel-ok.ch pro Kanton betrug:

- Werte über 4 Minuten deuten darauf hin, dass feel-ok.ch vor allem in Begleitung von Multiplikatoren*innen (z.B. Lehrpersonen) genutzt wurde.
- Bei einer durchschnittlichen Sitzungsdauer unter 3 Minuten gehen wir davon aus, dass die Nutzung von feel-ok.ch vor allem im unbegleiteten Setting erfolgt ist.

Die Kantone mit einer regionalen Version von feel-ok.ch sind als Link gekennzeichnet.

Nr.	Sitzungen 2019	Verhältnis zur gesamten Bevölkerung (Stand Sept. 2019)	Durchschnittliche Sitzungsdauer	
1	Zürich	165'933	10.8%	03:03
2	Basel-Stadt	17'970	9.2%	02:23
3	Zug	10'735	8.5%	04:38
4	Luzern	28'353	6.9%	04:10
5	St. Gallen	30'853	6.0%	03:56
5	Bern	62'654	6.0%	04:01
6	Genf	28'194	5.6%	01:38
7	Graubünden	9'942	5.0%	03:59
8	Solothurn	12'615	4.6%	04:09
9	Appenzell- Ausserrhoden	2'512	4.5%	04:12
9	Nidwalden	1'943	4.5%	06:34
10	Aargau	29'263	4.3%	04:21
11	Thurgau	11'581	4.2%	04:23
12	Schwyz	6'319	4.0%	05:03
13	Obwalden	1'379	3.6%	05:52
14	Uri	1'289	3.5%	06:35
15	Schaffhausen	2'786	3.4%	04:04
15	Basel-Land	9'755	3.4%	05:05
16	Glarus	851	2.1%	03:24
17	Fribourg	5'377	1.7%	05:43
18	Appenzell- Innerrhoden	134	0.8%	01:56
19	Waadt	5'489	0.7%	02:58
19	Wallis	2'259	0.7%	05:36
20	Tessin, Neuchâtel, Jura	1'702	0.2%	02:30

Thematische Nutzung und Arbeitsblätter

feel-ok.ch enthält 19 thematische Sektionen, die sich an Jugendliche und junge Erwachsene richten. Besonders oft wurden die Inhalte in den Themenkreisen «Sexualität, Beziehung und Identität», Cannabis, Tabak, Beruf, Alkohol und Gewalt aufgerufen.

Die durchschnittliche Sitzungsdauer ist ein möglicher Hinweis dafür, ob ein Thema vor allem in Begleitung von Multiplikatoren*innen wie Lehrpersonen oder selbstständig von Jugendlichen erarbeitet wurde. Basierend auf dieser Annahme schätzen wir, dass die Inhalte zum Thema Cannabis vorwiegend ausserhalb der Schule, jedoch diese zu den Themen Medienkompetenz und Glücksspiel (als Beispiel) vorwiegend in der Schule vertieft wurden.

Die letzte Spalte zeigt die Anzahl Downloads der 101 verfügbaren Arbeitsblätter (N=28'045), mit denen Lehrpersonen die Inhalte von feel-ok.ch mit Schulklassen vertiefen können. Wenn man auf die Zahl klickt, erreicht man die Seite, auf der man die Unterlagen aufrufen kann.

	Sitzungen	Seitenaufrufe	Durchschnittliche Sitzungsdauer auf feel-ok.ch	Download Arbeitsblätter
1 Sexualität, Beziehung, Identität	130'893	550'856	03:57	7'689
2 Cannabis	125'410	386'123	02:28	1'191
3 Tabak Rauchen	73'687	315'296	03:51	2'423
4 Arbeit Beruf	41'236	315'150	06:36	552
5 Alkohol	37'769	282'647	07:19	2'083
6 Gewalt	36'886	161'967	04:01	2'743
7 Ernährung	25'701	195'921	06:59	1'537
8 Stress	25'276	219'815	07:26	1'330
9 Selbstvertrauen	24'305	196'698	06:41	2'128
10 Gewicht Essstörungen	24'127	195'598	06:10	631
11 Medienkompetenz	17'484	142'356	08:25	1'607
12 Sport	14'824	179'385	09:55	224
13 Suizidalität	12'512	98'980	06:10	361
14 Psychische Störungen	6'592	96'073	12:08	1'000
15 Glücksspiel	5'126	100'873	17:09	263
16 Freizeit	4'879	82'651	12:34	272
17 Jugendrechte	4'721	62'767	10:20	496
18 Vorurteile	3'490	56'008	12:47	-
19 Häusliche Gewalt	3'305	40'487	09:25	97
- Themenübergreifende Arbeitsblätter	-	-	-	1'418

feel-ok.ch/eltern enthält 7 thematische Sektionen, die sich an Eltern von Jugendlichen richten. Vier davon wurden im Verlauf dieses Jahres veröffentlicht. Besonders oft wurden die Inhalte im Themenkreis «Psychische Störungen» und «Erziehung und Beziehung» aufgerufen.

	Sitzungen 2019	Seitenaufrufe 2019	Durchschnittliche Sitzungsdauer
1 Psychische Störungen	27'382	73'729	02:22
2 Erziehung Beziehung	10'442	41'519	04:01
3 Onlinesucht	7'385	27'744	03:32
- Alkohol Seit März '19	4'054	28'178	06:07
- Beruf Seit Aug '19	1'283	5'705	03:57
- Häusliche Gewalt Seit Dez. '19	271	1'548	05:31
- Tabak Seit Aug '19	194	2'052	09:53

Im Bereich «Multiplikatoren*innen» auf feel-ok.ch/schule können Lehrpersonen didaktische Arbeitsblätter herunterladen (siehe vorherige Seite) und Methoden anschauen (siehe nächste Seite), mit denen sie Gesundheitsinhalte mit Jugendlichen vertiefen können. Darüber hinaus enthält der Bereich für Multiplikator*innen 2 thematische Sektionen in den Themenkreisen F&F und Smart drugs. Die 2 Sektionen wurden selten behandelt, sie weisen dennoch eine gute Sitzungsdauer auf.

	Sitzungen 2019	Seitenaufrufe 2019	Durchschnittliche Sitzungsdauer
1 Früherkennung & Frühintervention	657	6'639	08:09
2 Smart drugs	403	4'875	10:49

Cool | Info Quest | Lehrplan 21 | Methoden | SPRINT 1.1 | Kommunikationsmaterialien...

In dieser Rubrik wird die Nutzung ausgewählter Ressourcen von feel-ok.ch ausgewiesen:

- Die Seite Cool listet die interaktiven Tools und die Themen der Webplattform auf, die besonders oft aufgerufen werden. feel-ok.ch/cool wurde im Jahr 2019 6'336 Mal angeschaut.
- Für eine rasche Orientierung, was feel-ok.ch bietet, empfiehlt sich das Site Map auf feel-ok.ch/alles, das in einem Jahr 17'792 Mal aufgerufen wurde.
- Die Seite «Lehrplan 21» auf feel-ok.ch/lehrplan_21, um mit feel-ok.ch sowie mit Angeboten unserer Partner*innen die Ziele des Lehrplans 21 umzusetzen, wurde im Jahr 2019 4'749 Mal aufgerufen.
- Die neue Rubrik «Methoden» auf feel-ok.ch/methoden, beschreibt interaktive Aufgaben, die Multiplikatoren*innen mit Jugendlichen einsetzen können, um auf spannende Weise Gesundheitsinhalte zu vertiefen und Kompetenzen zu üben. Die neue Rubrik wurde seit März 2019 2'266 Mal konsultiert.
- Die neue Seite «Schulprogramme» auf feel-ok.ch/programme fordert die Bekanntmachung von bewährten Interventionen, wie MindMatters, Denk-Wege, SOLE, Start Now und Peace Maker. Anders als feel-ok.ch bieten diese Programme eine schulinterne Begleitung für ein entwicklungsförderndes Schulklima, für die Erarbeitung sowie Realisierung gemeinsamer Ziele und für die Etablierung einer gemeinsamen Haltung. Die neue Seite wurde seit Mitte 2019 458 Mal konsultiert.
- Die Adresskartei [INFO QUEST](#) mit 426 Einträgen (u.a. über Projekte, Beratungsstellen und Websites) wurde 13'456 konsultiert.
- Für den feel-ok.ch-Newsletter waren Mitte Januar 2020 2'004 Personen eingetragen.
- Im Jahr 2019 haben 739 Personen erfolgreich an einer SPRINT-Umfrage auf feel-ok.ch/sprint teilgenommen.

Insgesamt wurden 25'654 Exemplare von [Faltflyern für Lehrpersonen](#) (1'017), [Visitenkarten](#) (11'059), [Fragekarten](#) (7'925), [Plakate](#) (26), [Flyer für Eltern](#) (440) und [Flyer für Jugendliche](#) (5'187) auf dem Postweg an interessierte Personen und Organisationen weitergeleitet.

Österreich | feel-ok.at

In diesem Kapitel erfahren Sie, welche feel-ok.at-Projekte im Jahr 2019 realisiert wurden und welche Ziele für 2020 vorgesehen sind, wer für die Inhalte auf feel-ok.at zuständig ist und mit der finanziellen Unterstützung welcher Organisationen feel-ok.at gepflegt und erweitert werden konnte. Anschliessend erfahren Sie, wie die Themen und Dienstleistungen von feel-ok.at genutzt wurden.

Realisierte Projekte und Massnahmen (2019)

feel-ok.at wurde mit den Themen «Herkunft und Vorurteile» (Programm Gewalt; Land der Menschen), «Jugendrechte» (Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ), «Social Media & Influencer» (Programm Onlinewelt, LOGO jugendmanagement) und «Free-to-Play Spiele» (Programm Onlinewelt, Enter – Fachstelle für digitale Spiele) erweitert.

Spielerische Anwendungen erleichtern die Prävention. Zu diesem Zweck wurde das neue «Leiterspiel zum Thema Rauchen» lanciert. Die Leiterspiel-Trilogie von feel-ok.at ist – gemeinsam mit den Spielen zum Thema Cannabis und Alkohol – somit vollständig.

Um Jugendliche noch besser mit den Inhalten von feel-ok.at zu erreichen und zur Auseinandersetzung mit Gesundheitsthemen zu motivieren, gibt es seit Mai 2019 eine eigene feel-ok.at-Instagram Seite. Interessierte können sich in kurzen und knackigen Beiträgen zu verschiedenen Themen informieren und werden für nähere Infos auf feel-ok.at weitergeleitet.

Damit NutzerInnen sofort klar ist, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt, heißt die Beratungsstellendatenbank auf feel-ok.at seit September 2019 Beratung und Hilfe für Jugendliche bzw. Beratung und Angebote für MultiplikatorInnen.

Das 15-jährige Jubiläum von feel-ok.at wurde als Anlass zur Aktualisierung und Modernisierung der Sektionen genutzt. In einigen Sektionen ist auch bereits die neue Rubrik Fragen & Antworten zu finden. Mit großer Unterstützung unserer Partnerinnen und Partner, dem inhaltlichen Fachnetzwerk, wurde dieser Prozess angestoßen. Wir bedanken uns sehr herzlich.

Geplante Projekte (2020)

feel-ok.at wird mit den Themen «Rausch & Risiko» (Styria vitalis in Kooperation mit dem Rausch- und Risikoexperten Michael Guzei), «Klima» (Climate Change Centre Austria) und «Gesundheit & Krankheit» (Styria vitalis) erweitert.

Der 2019 angestoßene Aktualisierungsprozess der bestehenden Sektionen soll weitergeführt und die neue Rubrik «Fragen & Antworten» für alle Sektionen entwickelt werden. Analog zu den Alkohol- und Cannabis-Tests, soll auch ein Rauchen-Check (Programm Rauchen, VIVID-Fachstelle für Suchtprävention) entwickelt werden. Eine größere Erweiterung und Aktualisierung der Programme «Ernährung» (Styria vitalis) und «Fitness & Sport» (Fit Sport Austria GmbH und Institut für Sportwissenschaft, Universität Graz) ist geplant.

Das Angebot von feel-ok.at ist in den letzten Jahren stark gewachsen. Werbematerialien für Jugendliche, MultiplikatorInnen und Eltern können kostenlos bestellt werden.

Dreiländertagung feel-ok

Im März 2020 wird unter dem Motto „Jugendgesundheitskompetenz in Österreich, Deutschland und der Schweiz fördern“, erstmals eine Dreiländertagung feel-ok organisiert. Ziel der Tagung ist es einen Wissens- und Erfahrungsaustausch zwischen den feel-ok Netzwerken von Österreich, Deutschland und der Schweiz zu ermöglichen, Ziele, Strategien, Visionen und Highlights von feel-ok in den drei Länder auszutauschen, das Zugehörigkeitsgefühl der PartnerInnen zum feel-ok Netzwerk zu stärken und voneinander zu lernen. Die Tagung wird von Styria vitalis in Kooperation mit SUPRO – Gesundheitsförderung und Prävention organisiert und vom Fonds Gesundes Österreich und dem Dachverband der österreichischen Sozialversicherung gefördert.

Partner/innen in den Bundesländern

Neben Styria vitalis, das die Gesamtkoordination von feel-ok.at übernimmt, gibt es in jedem Bundesland eine Organisation, die als Implementierungspartner/-in tätig ist. Folgende Partner/-innen sind für feel-ok.at in den einzelnen Bundesländern zuständig:

«AKL Abt. 5 – UA Prävention und Suchtkoordination» (Kärnten), «AVOS - Arbeitskreis Vorsorgemedizin Salzburg» (Salzburg), «Fachstelle NÖ» (Niederösterreich), «Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ» (Oberösterreich), «kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz» (Tirol), «Psychosozialer Dienst GmbH - Fachstelle Suchtprävention Burgenland» (Burgenland), «Styria vitalis» (Steiermark), «Sucht- und Drogenkoordination Wien - Institut für Suchtprävention» (Wien), «SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe» (Vorarlberg).

Wir bedanken uns herzlich für das Engagement für feel-ok.at.

Inhaltliches Fachnetzwerk | Patronatsinstitutionen

Neue Fachorganisationen ergänzen seit 2019 das Fachnetzwerk von feel-ok.at für die Erarbeitung und Aktualisierung der Inhalte. Wir heißen «Enter – Fachstelle für digitale Spiele», «Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ» und «Land der Menschen» herzlich willkommen.

Welche Fachorganisation für welches Thema auf feel-ok.at zuständig ist, erfahren Sie auf feel-ok.at/infos-netzwerk

Die Patronatsinstitutionen sind für die Inhalte auf feel-ok.at verantwortlich. In dieser Rolle stellen sie sicher, dass die vermittelten Informationen aktuell bleiben und korrekt sind.

Dazu gehören:

«AIDS-Hilfe Steiermark», «Arbeiterkammer Steiermark - Abteilung Bildung, Jugend und Betriebssport», «Beratungsstelle COURAGE», «b.a.s. [betrifft abhängigkeit und sucht]», «BVA – Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter», «Enter – Fachstelle für digitale Spiele», «Fachstelle für Glücksspielsucht Steiermark», «Fit Sport Austria GmbH», «Frauengesundheitszentrum», «FRAUENSERVICE Graz», «Friedensbüro Graz», «give - Servicestelle für Gesundheitsbildung», «Hazissa - Prävention sexualisierter Gewalt», «Institut für Familienförderung», «Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ», «kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz Tirol», «Land der Menschen», «Lil* – Zentrum für Sexuelle Bildung, Kommunikations- & Gesundheitsförderung», «LOGO jugendmanagement», «Plattform Intersex Österreich», «Roswitha Laminger-Purgstaller - Mit dem Leben in Kontakt sein», «Styria vitalis», «Umwelt-Bildungs-Zentrum Steiermark», «Unfairtobacco», «Verein für Männer- und Geschlechterthemen Steiermark», «VIVID-Fachstelle für Suchtprävention», «WEIL - Weiter im Leben».

Allen ganz herzlichen Dank für die aktive und unverzichtbare Zusammenarbeit!

Finanzierung

Wir bedanken uns bei den Fördergebern/-innen, die mit ihrer Finanzierung die Existenz und Weiterentwicklung von feel-ok.at ermöglicht haben.

Folgende Organisationen haben im Jahr 2019 feel-ok.at finanziell unterstützt:

«Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger» und «Das Land Steiermark - Gesundheit».

Welche Organisation welches feel-ok.at-Projekt ermöglicht hat, erfahren Sie auf feel-ok.at/infos-netzwerk

Verbreitung in den österreichischen Bundesländern

Im Jahr 2019 wurde feel-ok.at insgesamt 342'245 Mal besucht (in Österreich 152'941 und in Deutschland 157'327 Mal). Die Interventionsdauer beträgt 777Tage von jeweils 24 Stunden.

Die letzte Spalte zeigt, wie lang pro Bundesland die durchschnittliche Sitzungsdauer von feel-ok.at betrug:

- Werte über 4 Minuten deuten darauf hin, dass feel-ok.at vor allem in Begleitung von Multiplikatoren*innen (z.B. Lehrpersonen) genutzt wurde.
- Bei einer durchschnittlichen Sitzungsdauer unter 3 Minuten gehen wir davon aus, dass die Nutzung von feel-ok.at vor allem im unbegleiteten Setting erfolgt ist.

	Sitzungen 2019	Durchschnittliche Sitzungsdauer
Wien	84'156	01:27
Steiermark	14'759	04:23
Tirol	12'808	07:18
Oberösterreich	12'143	02:55
Niederösterreich	11'555	03:28
Salzburg	7'230	02:32
Kärnten	4'433	03:58
Vorarlberg	3'539	02:37
Burgenland	2'233	02:36

Thematische Nutzung und Arbeitsblätter

feel-ok.at enthält 16 thematische Sektionen, die sich an Jugendliche und junge Erwachsene richten. Besonders oft wurden die Inhalte in den Themenkreisen «Sexualität, Beziehung und Identität», Cannabis, Alkohol und Tabak aufgerufen.

Die durchschnittliche Sitzungsdauer ist ein möglicher Hinweis dafür, ob ein Thema vor allem in Begleitung von Multiplikatoren*innen wie Lehrpersonen oder selbstständig von Jugendlichen erarbeitet wurde. Basierend auf dieser Annahme schätzen wir, dass die Inhalte zum Thema Cannabis vorwiegend ausserhalb der Schule, jedoch diese zu den Themen Onlinewelt und Glücksspiel (als Beispiel) vorwiegend in der Schule vertieft wurden.

Die letzte Spalte zeigt die Anzahl Downloads der 82 verfügbaren Arbeitsblätter (N=5'189), mit denen Lehrpersonen die Inhalte von feel-ok.at mit Schulklassen vertiefen können.

		Sitzungen	Seitenaufrufe	Durchschnittliche Sitzungsdauer auf feel-ok.at	Download Arbeitsblätter
1	Sexualität, Beziehung, Identität	112'313	320'636	02:34	950
2	Cannabis	108'72	247'951	01:33	444
3	Alkohol	34'063	154'990	04:17	640
4	Tabak Rauchen	23'609	137'020	04:47	326
5	Gewalt	14'080	49'338	02:22	780
6	Ernährung	6'527	69'191	08:52	285
7	Stress	5'280	61'017	09:29	293
8	Essprobleme	5'274	55'425	07:53	159
9	Lärm	4'595	28'662	04:14	65
10	Suizidalität	4'154	36'526	06:23	-
11	Selbstvertrauen	3'930	56'073	11:32	464
12	Fitness und Sport	3'082	34'191	08:38	84
13	Onlinewelt	3'067	43'041	11:38	367
14	Arbeit Beruf	2'232	31'622	11:29	167
15	Glücksspiel	2'081	46'784	18:04	46
16	Jugendrechte	1'281	29'425	16:51	119

feel-ok.at/eltern enthält 3 thematische Sektionen, die sich an Eltern von Jugendlichen richten. Besonders oft wurden die Inhalte im Themenkreis «Psychische Störungen» aufgerufen.

	Sitzungen 2019	Seitenaufrufe 2019	Durchschnittliche Sitzungsdauer
1 Psychische Störungen	9'699	17'711	01:20
2 Erziehung Beziehung	705	5'677	07:42
3 Onlinesucht	235	2'794	09:39

Im Bereich «Multiplikatoren*innen» auf feel-ok.at/schule können Lehrpersonen didaktische Arbeitsblätter herunterladen (siehe vorherige Seite), mit denen sie Gesundheitsinhalte mit Jugendlichen vertiefen können. Darüber hinaus enthält der Bereich für Multiplikatoren*innen eine thematische Sektion im Themenkreis Pädagogen*innen-Gesundheit. Folgende Tabelle weist die Nutzungswerte auf:

	Sitzungen 2019	Seitenaufrufe 2019	Durchschnittliche Sitzungsdauer
1 Pädagogen*innen-Gesundheit	11'888	29'992	02:03

Beratung & Hilfe, Kommunikationsmaterialien

Die Adresskartei [Beratung & Hilfe](#), die insgesamt 353 Einträge auflistet, wurde das letzte Jahr 3'103 Mal konsultiert.

Die Seite [Spiele, Tests und Videos](#) für Jugendliche wurde 2'667 Mal angeschaut.

Die Materialien von feel-ok.at für Jugendliche, Lehrpersonen & Multiplikatoren*innen und Eltern können [downgeloadet](#) oder per Mail an feelok@styriavitalis.at bestellt werden. 2019 wurden über 20.000 Stück Folder bzw. Plakate bestellt und an die Implementierungspartner/-innen in ganz Österreich weitergeleitet.

Deutschland | feelok.de

In diesem Kapitel erfahren Sie, welche feelok.de-Projekte im Jahr 2019 realisiert wurden und welche Ziele für 2020 vorgesehen sind, wer für die Inhalte auf feelok.de zuständig ist und mit der finanziellen Unterstützung welcher Organisation feelok.de gepflegt und erweitert werden konnte. Anschliessend erfahren Sie, wie die Themen und Dienstleistungen von feelok.de genutzt wurden.

Realisierte Projekte und Massnahmen (2019)

Aktuell setzen wir uns mit einer neuen Gesamtstrategie für 2020 auseinander, um feelok.de besser als bisher, fortführen und weiter entwickeln zu können.

Geplante Projekte (2020)

Die neue Gesamtstrategie wird mit einem internen verbandsweiten Entwicklungsprozess verbunden sein, welcher Ressourcen, Ziele und Zuständigkeiten von feelok.de neu definieren und klären und das erste Quartal 2020 in Anspruch nehmen wird.

Das Finalisieren der Rubrik «Sexualität», die kurz vor der Veröffentlichung steht, wird im Jahr 2020 dennoch eine erste Aufgabe darstellen.

Im Rahmen einer Kooperation mit dem Studiengang Public Health & Health Education der Pädagogischen Hochschule in Freiburg entwickeln Studierende mehrerer Kurse Texte und Tools für feelok.de. Wir sind sehr gespannt auf das Ergebnis.

Inhaltliche Verantwortung | Finanzierung

Der bwlV ist für die Inhalte auf feelok.de verantwortlich und stellt sicher, dass die vermittelten Informationen aktuell bleiben und korrekt sind.

Verbreitung in den deutschen Bundesländern

Im Jahr 2019 wurde feelok.de insgesamt 225'439 Mal besucht (in Deutschland 187'954 Mal). Die Interventionsdauer beträgt 468 Tage von jeweils 24 Stunden.

Die durchschnittliche Interventionsdauer deutet darauf hin, dass feelok.de vorwiegend im außerschulischen Setting genutzt wird.

	Sitzungen 2019	Durchschnittliche Sitzungsdauer
Nordrhein-Westfalen	41'546	00:50
Baden-Württemberg	28'246	01:17
Bayern	27'688	00:55
Hessen	17'167	00:51
Berlin	15'360	00:48
Niedersachsen	14'217	00:57
Hamburg	10'334	00:45
Sachsen	7'918	00:55
Rheinland-Pfalz	6'276	01:00
Schleswig-Holstein	4'904	01:02
Brandenburg	3'138	01:06
Thüringen	2'996	01:15
Sachsen-Anhalt	2'877	01:02
Mecklenburg-Vorpommern	2'020	01:14
Saarland	1'590	01:14
Bremen	1'614	01:16

Thematische Nutzung und Arbeitsblätter

feelok.de enthält 5 thematische Sektionen, die sich an Jugendliche und junge Erwachsene richten. Besonders oft wurden die Inhalte in den Themenkreisen Tabak und Cannabis aufgerufen.

Die durchschnittliche Sitzungsdauer ist ein möglicher Hinweis dafür, ob ein Thema vor allem in Begleitung von Multiplikatoren*innen wie Lehrpersonen oder selbstständig von Jugendlichen erarbeitet wurde. Basierend auf dieser Annahme schätzen wir, dass die Inhalte zu den Themen Stress und Selbstvertrauen eher in der Schule, jedoch die anderen Themen grösstenteils im ausserschulischen Setting vertieft wurden.

Die letzte Spalte zeigt die Anzahl Downloads der 26 verfügbaren Arbeitsblätter (N=940), mit denen Lehrpersonen die Inhalte von feelok.de mit Schulklassen vertiefen können.

	Sitzungen	Seitenaufrufe	Durchschnittliche Sitzungsdauer auf feelok.de	Download Arbeitsinstrumente
1 Tabak Rauchen	131'490	196'429	00:56	319
2 Cannabis	55'002	86'300	00:56	257
3 Alkohol	20'766	49'350	02:30	164
4 Selbstvertrauen	3'794	19'252	04:55	160
5 Stress	1'863	12'073	06:10	40
- Unterrichtsempfehlungen				107
- Handbuch				83