



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

# FEEL-OK.CH

Wie bleibt man up to date?

18.3.2016 - Zürcher Präventionstag

---

# Online seit 2001



# 2001

feelok
Optionen

**Info zum Rauchen**

Installation

Rauchen: Wo stehe ich?

Deine Zukunft?

✓ Rauchen und Geld

✓ Wer reich wird...

Ist Rauchen trendy?

Vorteile des Nichtrauchens

Wenn KollegInnen aufhören möchten...

Bist du cool?

Warum rauchen Jungen und warum Mädchen?

Wie ungesund ist Rauchen wirklich?

Body Map

Rauchen und Sex

Woraus eine Zigarette besteht

Psychologie des Rauchens

Rauchen und Sucht

Schwangerschaft

Passivrauchen

Noch mehr? Externe Links

Zurück zur Startseite

## Wer reich wird...

1997 wurden in der Schweiz über 14'873'000'000 Zigaretten geraucht. Kannst du diese Zahl lesen, wir haben mehrere Anläufe gebraucht: Vierzehn Milliarden und achthundertdreundsiebzig Millionen! Gekostet hat das die RaucherInnen 3'000'000'000 (drei Milliarden) Franken! Wer profitiert davon? Wer hat das viele Geld eingesackt?

- ✓ Die Tabakkonzerne (Mehr? [Klicke hier...](#))
- Die Werbeindustrie (Mehr? [Klicke hier...](#))
- Der Zwischenhandel (Mehr? [Klicke hier...](#))
- WerbeträgerInnen (Mehr? [Klicke hier...](#))
- Der Staat (Mehr? [Klicke hier...](#))
- Und du? (Mehr? [Klicke hier...](#))

---

## Die Tabakkonzerne (1 von 3)

Das grosse Geld mit dem Tabakgeschäft machen in erster Linie die Tabakkonzerne. Dass es sich dabei um ein lohnendes Geschäft handelt, zeigt sich im **RIESIGEN WERBEAUFWAND** und den vielen **UNLAUTEREN METHODEN**, die die Konzerne betreiben. Hier einige Beispiele:  
[Klicke hier...](#)



# 2016

**feel-ok.ch** SPENDEN · DAS TEAM · ÜBER FEEL-OK.CH · SITEMAP ·

JUGENDLICHE LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN

FREIZEIT, JOB KONSUM, SUCHT KONFLIKTE, KRISE KÖRPER, PSYCHE AUSTAUSCH SCHWEIZ

DEIN THEMA? HIER CHECKEN.

**RAUCHSTOPP-PROGRAMM**  
Mit feel-ok.ch schaffst du es in vier Schritten, von der Zigarette loszukommen.

**TESTS, QUIZ, GAMES...**  
Bist du von der Zigarette abhängig? Wie greift Rauchen deinen Körper an?

**FRAGEN UND ANTWORTEN**  
Antworten zu all deinen Fragen rund ums Thema Tabak.

**CLIPS**  
"Nichtrauchen - Mehr Luxus". Clips von ...

**RICHTIG ODER FALSCH?**  
"Wer den Rauchen nicht inhaliert, kriegt keinen Krebs" - ...

**EINEM FREUND HELFEN**  
Seine oder ihre Chance mit dem Rauchen aufzuhören ...

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

**Zur eigenen Umfrage SPRINT**  
In Kürze wissen, was Sache ist

**AKTUELL**  
**TEST BIST DU EIN WEB-PROFI?**  
Oder surfst du mit hohem Risiko im Web? Der „watch your web“-Test gibt dir die Antwort.

2003-2015  
**N = 320'529**

Inhalt

**1. ÜBER FEEL-OK.CH**

**2. WIE BLEIBT MAN UP TO DATE?**

# feel-ok.ch ist...

Franziska  
Ulrich

Daniela  
Heimgartner

Oliver  
Padlina

Michaela  
Tauss

Chiara  
Greco

Peter  
Kabasta



# Austauschplattform



# Wie bleibt man up to date?

- 1. Jugendlichen zuhören, gemeinsame Projekte gestalten**

1

2

3

4

5

6

## WEB-PROFI?

→ [Hier geht's zum Test](#)

FREIZEIT, JOB

KONSUM, SUCHT

KONFLIKTE, KRISE

KÖRPER, PSYCHE

AUSTAUSCH

SCHWEIZ

## FEEL-OK.CH - DAMIT DU DICH WOHL FÜHLST!

„Ich schaffe das nicht.“ – „Ich trinke gerne Alkohol, alles paletti?“ – „Welcher Beruf passt zu mir?“ Auf feel-ok.ch findest du Antworten auf deine Fragen. Alle Texte, Tests, Spiele und weitere Inhalte wurden von Fachpersonen für dich entwickelt, nämlich zu den Themen: Alkohol, Cannabis, Rauchen, Glücksspiel, Ernährung, Bewegung und Sport, Gewicht und Essstörungen, Liebe und Sexualität, Selbstvertrauen, Beruf, Stress, Gewalt und Suizidalität. Klick rein, finds raus!

## AKTUELL

### "ICH HABE KEINE ZEIT"



Eigentlich wäre die Lösung einfach: weniger arbeiten. Aber es klappt oft nicht.

### WIE VERKAUFT MAN GIFT?



Werbung- und Sponsoring der Tabakindustrie.



Hilfsangebote, gute Websites, coole Ideen für dich

Zur eigenen Umfrage

# SPRINT

In Kürze wissen, was Sache ist

# Für eine aktive Jugend

## → Prävention von

➤ Alkoholabhängigkeit, Tabak- und Cannabiskonsum



➤ Suizidalität, Gewalt, Essstörungen, Stress und Glücksspielsucht



## → Unterstützung bei

➤ der Berufswahl und beruflichen Schwierigkeiten



# Für eine aktive Jugend

## → Förderung

- der Medienkompetenz
- des Selbstvertrauens
- der körperlichen Aktivität, einer ausgewogenen Ernährung und eines gesunden Körpergewichtes
- eines verantwortungsbewussten Umganges mit der Sexualität



# Qualitätssicherung



feel-ok.ch



# feel-ok.ch/info-netzwerk

## PATRONAT

Alle nachfolgenden Institutionen sind für die Inhalte der erwähnten Module und Sektionen verantwortlich.



**ABQ Schulprojekt**  
Patronat Modul Sexuelle Orientierung



**Anne Voss Film**  
Patronat Body Talk



**Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES**  
Patronat Module Sektion Essstörungen



**Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention**  
Patronat Module Sektion Rauchen



**Berner Gesundheit**  
Patronat Module Sektion Gewalt, Rauchen, Medienkompetenz und Sexualität



**berufsberatung.ch**  
Patronat Sektion Beruf



**Bildungsdirektion Kanton Zürich**  
Supervision Sektion Gewalt



**Bundesamt für Sport**  
Patronat Sektion Sport und Bewegung

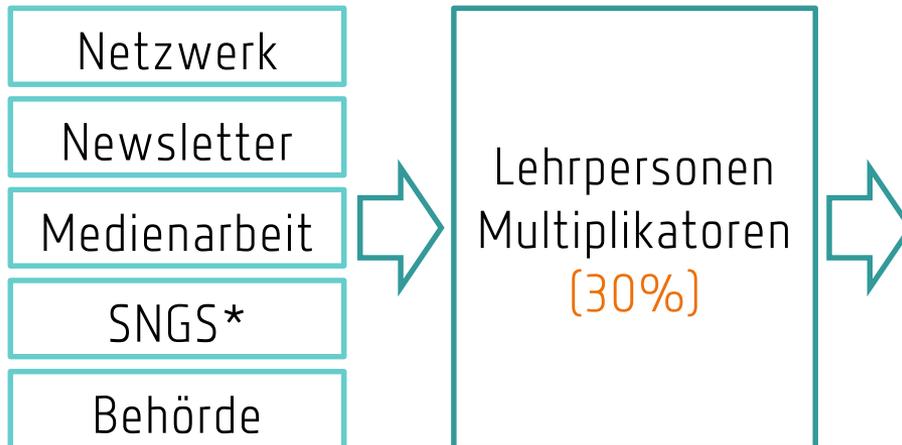


**Cool and Clean / Swiss Olympic**  
Patronat Module Essstörungen, Gewicht und Rauchen

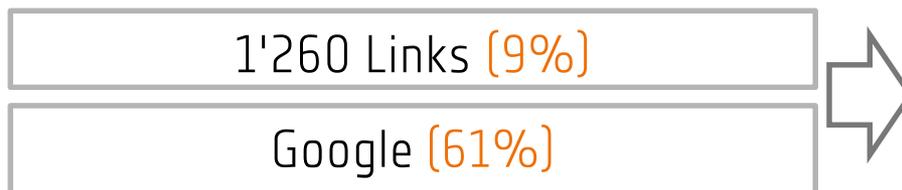
# Wie bleibt man up to date?

1. Jugendliche zuhören, gemeinsame Projekte gestalten
- 2. Fachinstitutionen beteiligen**

# Kommunikationstätigkeit

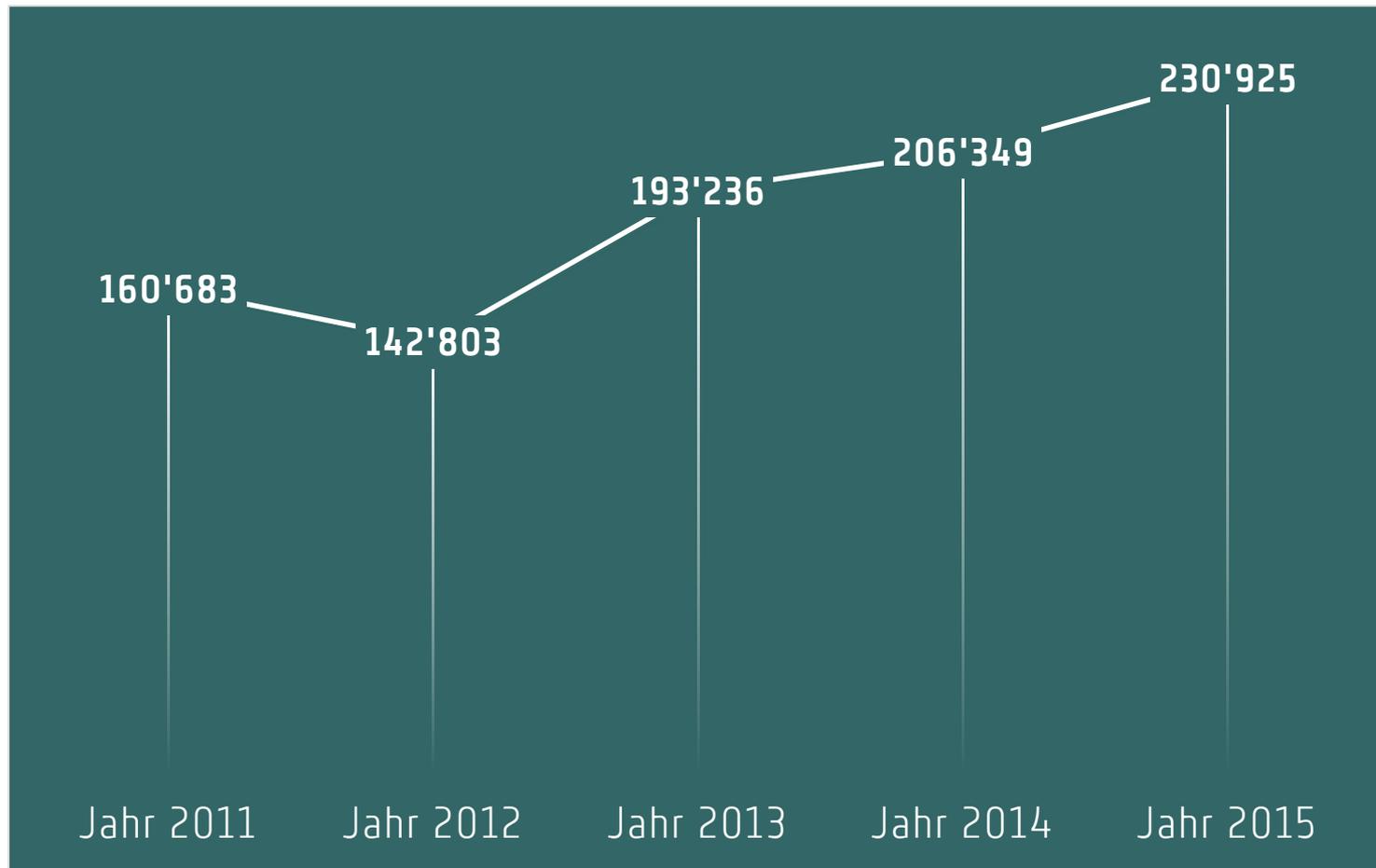


\*Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen



Besucherquelle in % fürs Jahr 2015 / Alle Zahlen beziehen sich auf Jahr 2015

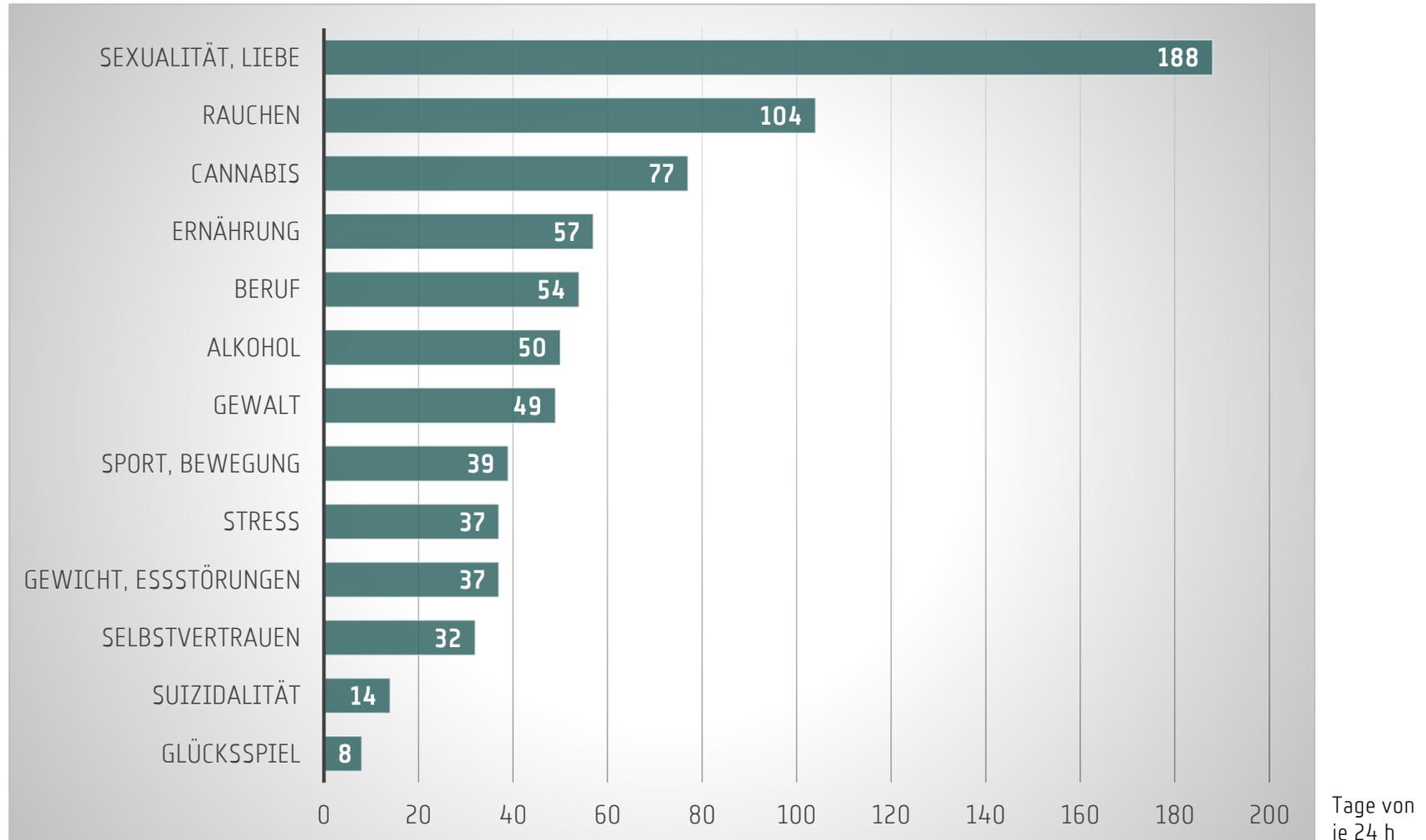
# Nutzung feel-ok.ch



# Wie bleibt man up to date?

1. Jugendliche zuhören, gemeinsame Projekte gestalten
2. Fachinstitutionen beteiligen
- 3. Nutzerverhalten analysieren (siehe 2011-2012)**

# Interventionsdauer (2015)



- 1
- 2
- 3
- 4



## FRÜHERKENNUNG UND FRÜHINTERVENTION

→ Hinschauen und – handeln

ARBEITSBLÄTTER ANWENDUNG BESTELLEN NEWSLETTER F&F

SCHWEIZ

### FEEL-OK.CH IST...

ein Internetportal für Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren zur Förderung ihrer Gesundheitskompetenz und Vorbeugung des Suchtmittelkonsums. Ihnen als Lehrperson, Jugendarbeitende/-r oder anderer Fachperson stehen zahlreiche didaktische Unterlagen zum kostenlosen Download zur Verfügung, um die Inhalte von feel-ok.ch mit Jugendlichen zu bearbeiten. Alle Inhalte wurden von renommierten Fachorganisationen verfasst.

### AKTUELL

#### LIEBE, BEZIEHUNG



Wie überwindet man Schüchternheit?

#### SAGE AUCH MAL NEIN



Wie erkennt man eine Manipulation und wie schützt man sich dagegen?



Beratungsangebote, nützliche Unterlagen, spannende Ideen für Multiplikator/-innen



In Kürze wissen, was Sache ist

## ARBEITSBLÄTTER ZUM THEMA...

**ALKOHOL (6)**

Mit den Arbeitsblättern bearbeiten die Jugendlichen selbstständig die Inhalte zum Thema Alkohol auf feel-ok.ch: Sie lernen u.a. was im Körper passiert, wenn sie Alkohol trinken und welche Risiken mit dem Konsum verbunden sind.

**BERUF (3)**

Jugendliche finden heraus, welcher Beruf zu ihnen passt, wie sie ihre Chance vergrössern, einen Job zu finden, was sie tun können, wenn sie während der Lehre Probleme haben und wo sie mehr über ihre Rechte und Pflichten erfahren.

**CANNABIS (5)**

Mit feel-ok.ch verschaffen sich Jugendliche den Überblick zum Thema Cannabis und lernen – falls sie kiffen – wie sie die Konsumrisiken reduzieren. Wenn sie einen Notfall beobachten, wissen sie, wie sie richtig reagieren können.

**ERNÄHRUNG (2)**

Mit feel-ok.ch lassen sich die wichtigsten Aspekte zum Thema Ernährung behandeln: Wasserhaushalt, Energiebilanz und Ethik, aber auch der Bereich Nährstoffe, wie Fette, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweisse, Vitamine und Mineralstoffe.

**GEWALT (11)**

Mit den feel-ok.ch-Arbeitsblättern lernen Jugendliche die verschiedenen Facetten von Gewalt kennen, u.a. auch (Cyber-)Mobbing und sexuelle Gewalt und wie man sich als Opfer, aber auch als Täter, davor schützt.

**INFO  
QUEST**  
für Multiplikatoren

Beratungsangebote, nützliche  
Unterlagen, spannende Ideen für  
Multiplikator/-innen

Zur eigenen Umfrage

**SPRINT**

In Kürze wissen, was Sache ist

**AKTUELL**

ARBEITSBLATT

**ERNÄHRUNG - DIE WICHTIGSTEN  
FRAGEN**

Energieaufnahme und  
-verbrauch: Was sind die  
Auswirkungen für das  
Körpergewicht?

## RAUCHEN

## ARBEITSBLÄTTER HERUNTERLADEN



1. Arbeitsblatt zum Thema Tabak - Sonderausgabe - PDF
2. Rauchfrei werden - So schaffst du es! - WORD - PDF
3. Rauchen: Nachteile - WORD - PDF
4. Alternativen - WORD - PDF
5. Die Marketing-Fachleute - WORD - PDF
6. Gesellschaft und Umwelt - WORD - PDF
7. Quiz vorbereiten - WORD - PDF
8. Wasserpfeife, rauchfreier Tabak und mehr - WORD - PDF
9. Leistungsfähigkeit - WORD - PDF
10. Wahrnehmung - WORD - PDF

## DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN

## FREELANCE

Die Unterrichtseinheiten zu «Tabak - Alkohol - Cannabis - Medienkompetenz»



INFO  
**QUEST**  
für Multiplikatoren

Beratungsangebote, nützliche  
Unterlagen, spannende Ideen für  
Multiplikator/-innen

Zur eigenen Umfrage

**SPRINT**

In Kürze wissen, was Sache ist

## AKTUELL

ARBEITSBLATT  
**COOL DOWN**

Wie beruhigt man sich,

## HANDBUCH

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

Hier können Sie das Handbuch (2.8 MB) herunterladen

### Arbeitsblätter

Mit den Arbeitsblättern von feel-ok.ch können Sie mit minimalem Aufwand eine Lektion über ein gesundheitsrelevantes Thema vorbereiten. Um die pfannenfertigen Unterrichtseinheiten herunterzuladen, klicken Sie hier...



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

### DAS HANDBUCH

feel-ok.ch mit Jugendlichen verwenden

Eine Gesundheitsplattform für 12 - 17 - Jährige von RADIX in Zusammenarbeit mit Fachorganisationen

April 2015



Beratungsangebote, nützliche Unterlagen, spannende Ideen für Multiplikator/-innen

Zur eigenen Umfrage

# SPRINT

In Kürze wissen, was Sache ist

## AKTUELL

ARBEITSBLATT

### GESUNDHEIT, FOLGESCHÄDEN



Wie viele giftige oder krebserregende Substanzen befinden sich im Zigarettenrauch?

# Wie bleibt man up to date?

1. Jugendliche zuhören, gemeinsame Projekte gestalten
2. Fachinstitutionen beteiligen
3. Nutzerverhalten analysieren (siehe 2011-2012)
- 4. Wünsche von Multiplikatoren umsetzen**

## THE BEST OF



## ALKOHOL

Mit dem Alkohol-Check-Test können Jugendliche ihren Alkoholkonsum einordnen. Mit dem Quiz erfahren sie, ob sie sich im Thema Alkohol gut auskennen. Oberstufenklassen haben ausserdem Videoclips zum Alkoholkonsum gedreht.



## BERUF

Mit dem Interessenkompass von Erwin Egloff finden Jugendliche heraus, welche Tätigkeiten und Berufe zu ihnen passen. Zudem erhalten sie über zahlreiche Berufe detaillierte Informationen, u.a als Infovideos.



## CANNABIS

Mit dem Cannabiskonsum-Check erfahren kiffende Jugendliche, ob ihr Konsum risikoreich ist. Mit dem Leiterspiel können sie ihre Kenntnisse zum Thema Cannabis auf spielerische Art prüfen.



## ERNÄHRUNG

Mit dem Spiel der Lebensmittelpyramide testen und verbessern Jugendliche ihr Wissen über Ernährung. Zudem finden sie unter «Ernährung für Tempo-Leser» und «Fast Food» zu fast allen Themen kleine Spiele.

INFO  
QUEST  
für Multiplikatoren

Beratungsangebote, nützliche  
Unterlagen, spannende Ideen für  
Multiplikator/-innen

Zur eigenen Umfrage

**SPRINT**

In Kürze wissen, was Sache ist

## AKTUELL

ARBEITSBLATT  
LIEBE, BEZIEHUNG



Wie überwindet man

# SPRINT

feel-ok.ch
SPENDEN · ÜBER UNS · SITEMAP ·

JUGENDLICHE
LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN

ARBEITSBLÄTTER ANWENDUNG BESTELLEN NEWSLETTER F&F
SCHWEIZ

## SPRINT - DAS UMFRAGETOOL



SPRINT steht Ihnen kostenlos zur Verfügung, um Umfragen mit Schulklassen oder mit anderen Jugendgruppen durchzuführen: Dies mit geringem Aufwand, ohne Programmierungkenntnisse und ohne wissenschaftliches Vorwissen.

Mit SPRINT finden Sie heraus, welche Probleme und Stärken Jugendliche haben, mit denen Sie arbeiten. So können Sie sie gezielt unterstützen und fördern.

Sie können aus einer Liste von Themen, wie z.B. Alkohol, Beruf, Gesundheit, Rauchen und Stress, jene Fragen auswählen, die für Sie von Interesse sind. SPRINT bereitet für Sie den internetbasierten Fragebogen vor. Die Teilnehmenden beantworten die Fragen am Computer oder mit ihren Smartphones/Tablets und schon stehen Ihnen die Ergebnisse der Umfrage und Vorschläge für mögliche Massnahmen zur Verfügung.

SPRINT - Anleitung
▶

### NEUEN ACCOUNT ERSTELLEN

Um Ihre Umfragen zu verwalten, benötigen Sie einen kostenlosen Account bei SPRINT:

## ANMELDUNG

**Öffne »Meine Umfragen«**

**Generiere eine neue Umfrage**

Einloggen

# SPRINT

## NEUE UMFRAGE

VERWALTUNG > KATEGORIEN > THEMEN > ABSCHLUSS

Angaben aus folgender Umfrage übernehmen ▼

Klicken Sie auf die Themen, die für die Umfrage von Interesse sind.

ALKOHOL >

BERUF >

RAUCHEN ✓

Klicken Sie auf die Fragen, die Sie stellen möchten. Für die ganze Umfrage empfehlen wir maximal 10 Fragen.

ALLE AUSWÄHLEN

NICHTS AUSWÄHLEN

	ZIELGRUPPE	FRAGEN ZUR AUSWAHL UND JEWEILS DIE ERSTEN 3 ANTWORTEN	INFO	VORSCHAU	QUELLE
<input type="checkbox"/>	FÜR ALLE	<p>WIE VIELE ZIGARETTEN RAUCHST DU ZURZEIT?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ICH RAUCHE NICHT</li> <li>• ICH RAUCHE NICHT JEDE WOCHE</li> <li>• 1 BIS 6 ZIGARETTEN PRO WOCHE</li> </ul>	INFO		
<input type="checkbox"/>	FÜR ALLE	<p>WAS HAST DU IN DEN LETZTEN 30 TAGEN KONSUMIERT?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• KEINE DER AUFGELISTETEN PRODUKTE</li> <li>• ZIGARETTEN</li> <li>• ZIGARREN</li> </ul>	INFO		

# SPRINT

## ERSTE UMFRAGE AUSSCHLIESSLICH ZUM THEMA RAUCHEN

### FRAGE 1 VON 13 - FÜR ALLE

#### WIE VIELE ZIGARETTEN RAUCHST DU ZURZEIT?

- Ich rauche nicht
- Ich rauche nicht jede Woche
- 1 bis 6 Zigaretten pro Woche
- 1 - 5 Zigaretten täglich oder 7 - 40 Zigaretten pro Woche
- 6 - 10 Zigaretten täglich oder 40 - 80 Zigaretten pro Woche
- 11 - 15 Zigaretten täglich
- 16 - 19 Zigaretten täglich
- Mindestens 20 Zigaretten täglich

Weiter

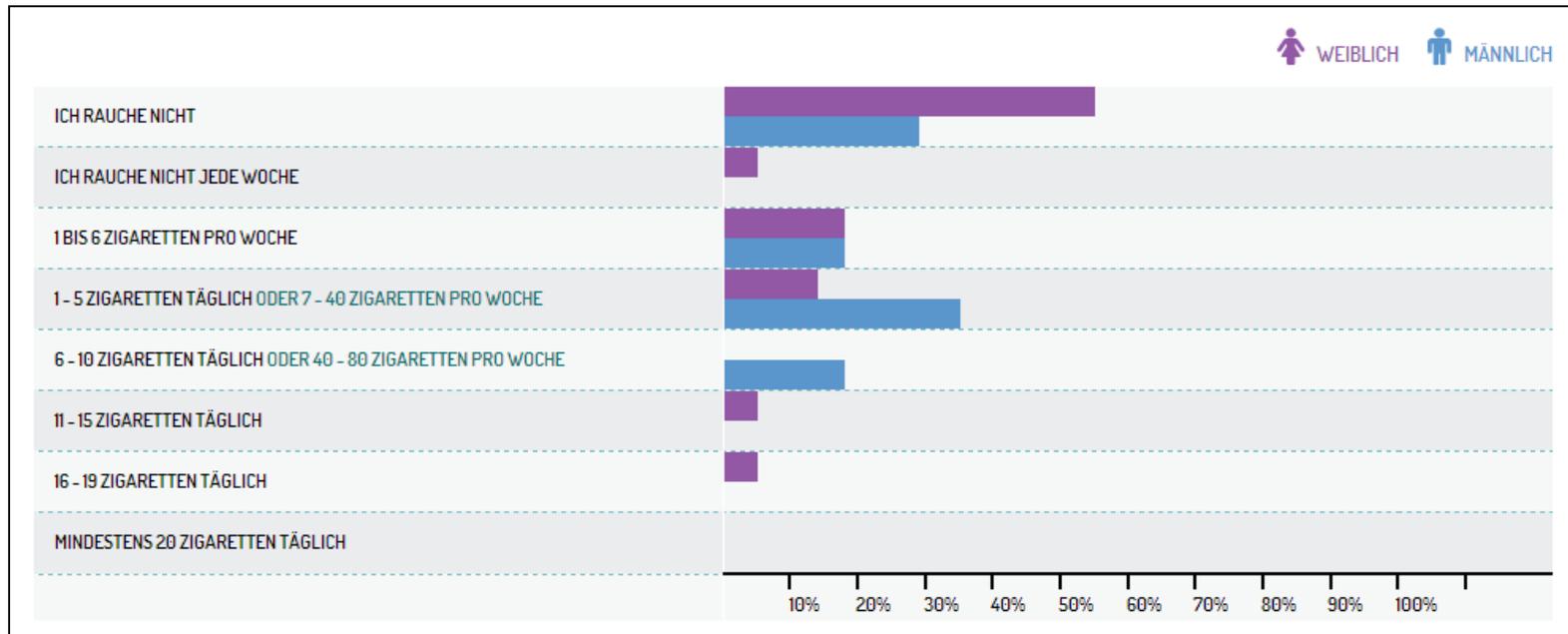
### FRAGE 2 VON 13 - FÜR ALLE

### FRAGE 3 VON 13 - FÜR ALLE

### FRAGE 4 VON 13 - FÜR ALLE



# SPRINT



# SPRINT » INFO QUEST

HILFSANGEBOTE, GUTE WEBSITES,  
COOLE IDEEN FÜR DICH.

THEMA RAUCHEN 36
»

ANGEBOTSFORM ALLE ANGEBOTSFORMEN
»

KANTON ALLE KANTONE
»

ZIELGRUPPE JUGENDLICHE 36 / 308
»

Nur Angebote mit einer Postadresse werden auf der Karte angezeigt.

CHECKEN.CH

Deutschschweiz | 12-20 Jahre | zur Website

Machst du dir Gedanken zu deinem Alkohol-, Tabak- oder Cannabiskonsum? checken.ch unterstützt dich dabei.

RAUCHEN | TRINKEN | KIFFEN

Anbieter: Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich und okaj Zürich

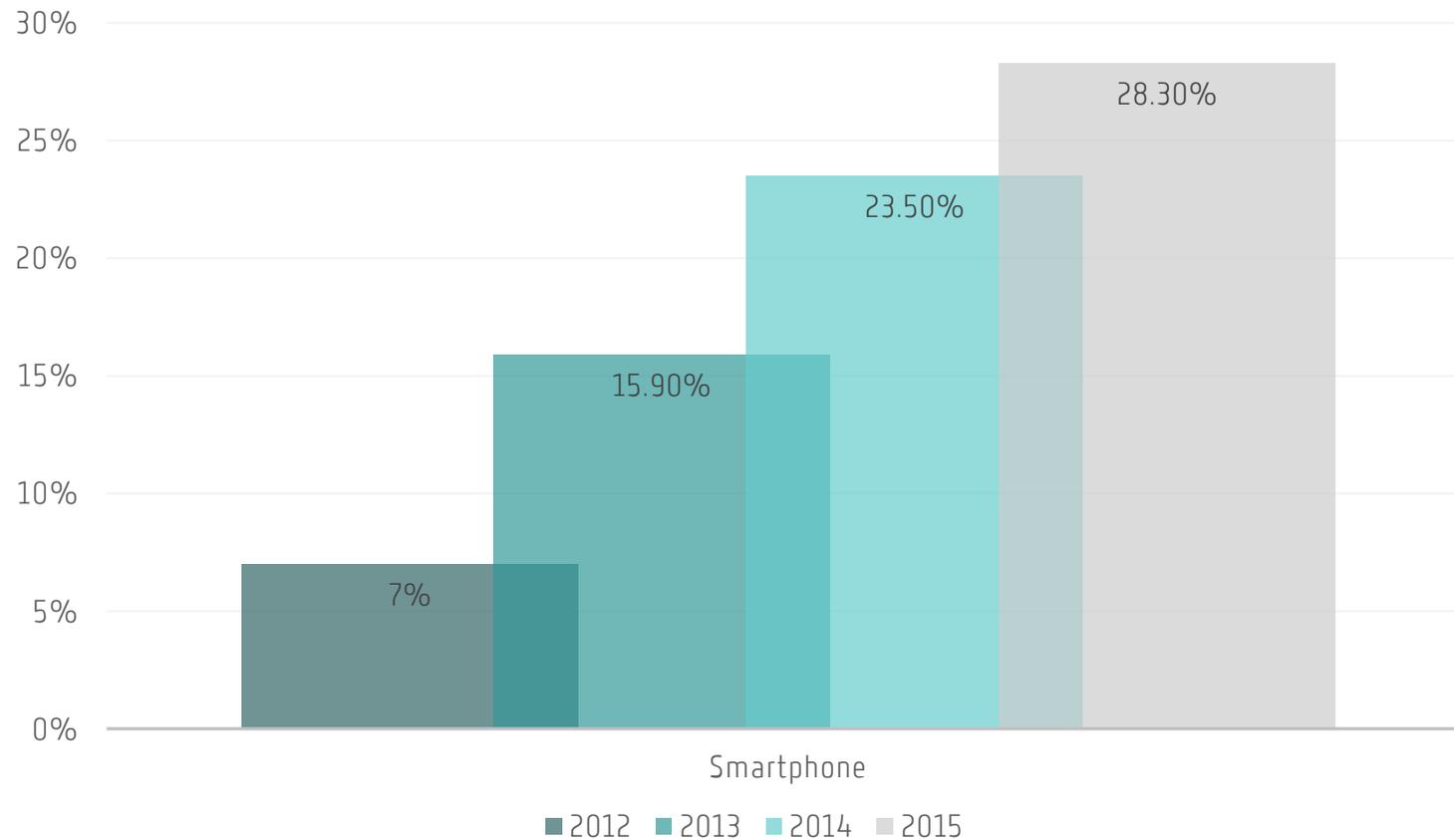
---

EMOX

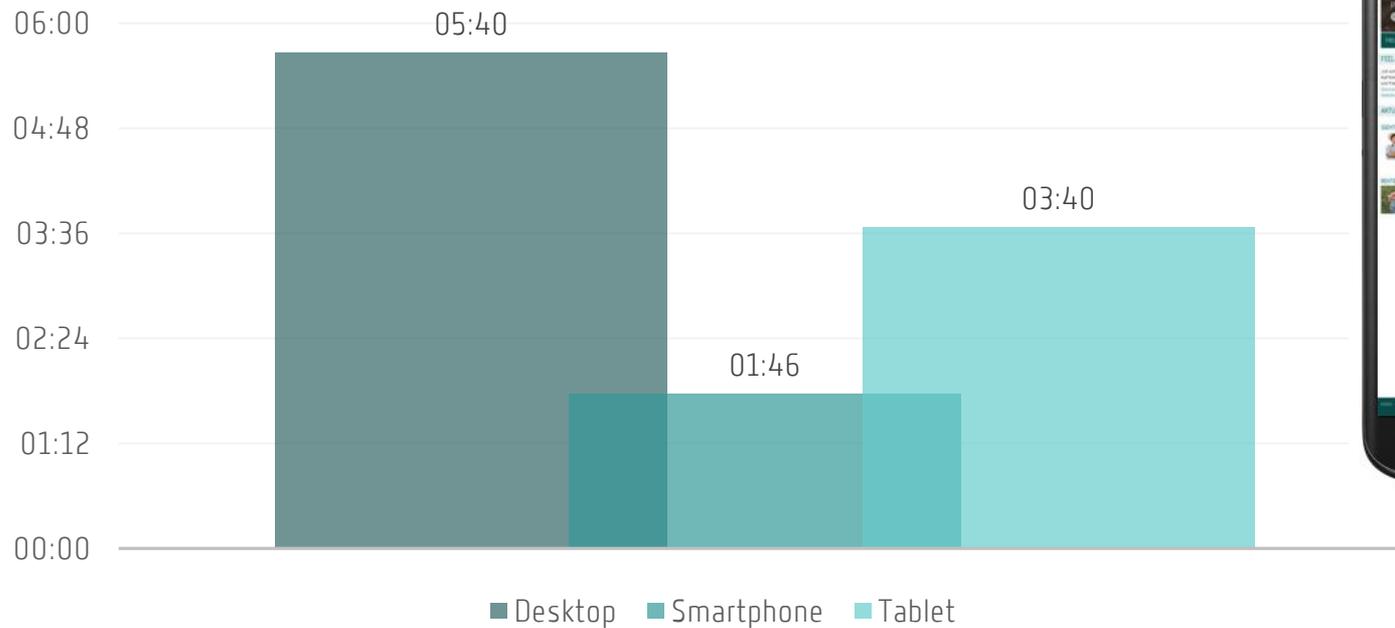
Deutschschweiz | 16-30 Jahre | zur Website

Du rauchst nicht und zweifelst daran, ob dies auch so bleibt? Du hast das Rauchen bereits aufgegeben, bist aber

# Nutzung von Smartphone



# Unterschiede Desktop - Handy

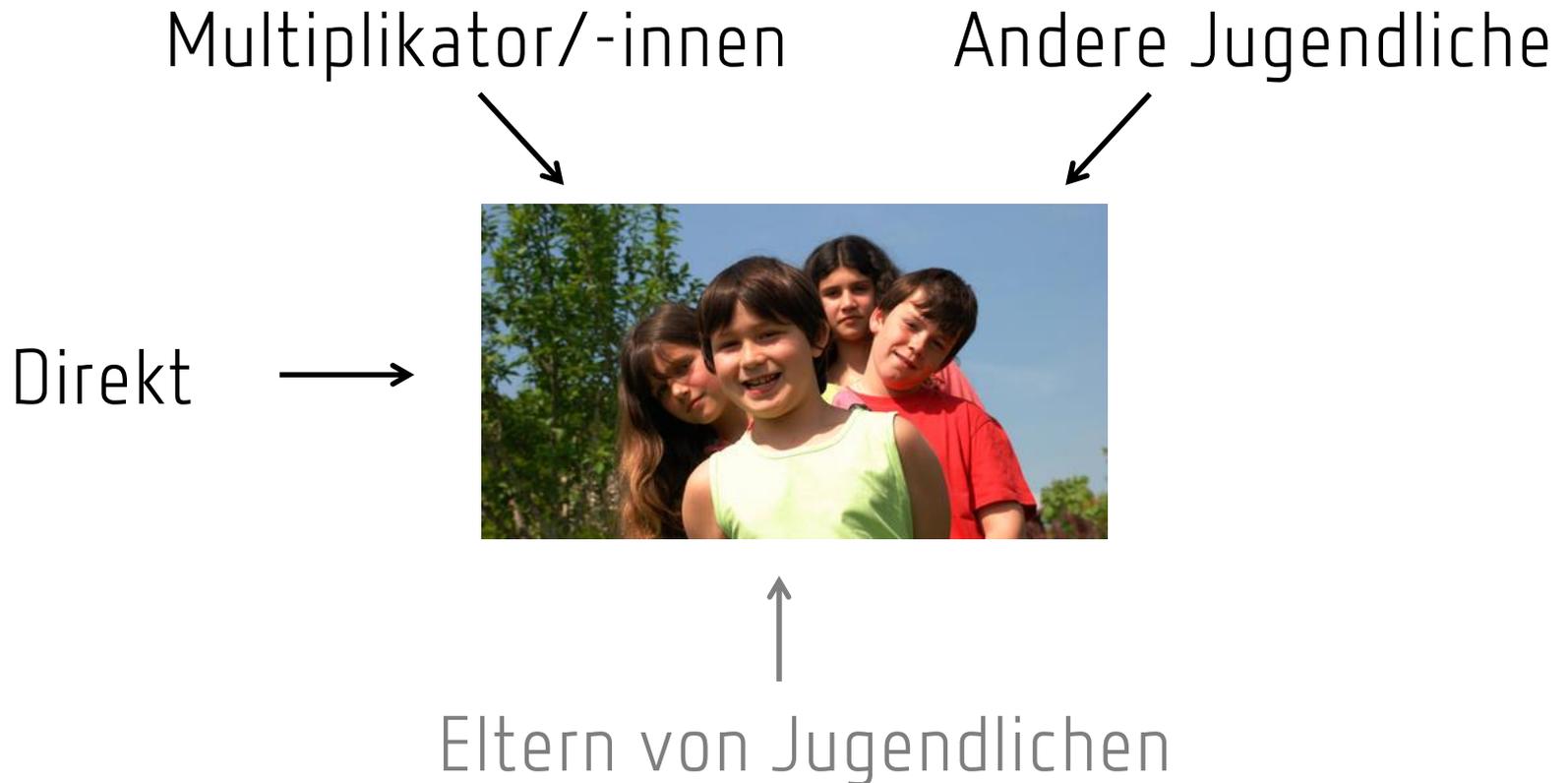


N = 660'000

# Wie bleibt man up to date?

1. Jugendliche zuhören, gemeinsame Projekte gestalten
2. Fachinstitutionen beteiligen
3. Nutzerverhalten analysieren (siehe 2011-2012)
4. Bedürfnisse von Multiplikatoren spüren
- 5. Technologisch aktuell bleiben**

# Der Interventionsansatz von feel-ok



# feel-ok.ch für Eltern (von J.)

- Erziehung, Beziehung / Psychische Belastungen / Onlinesucht

The screenshot shows the feel-ok.ch website interface. At the top left is the logo 'feel-ok.ch'. To the right are links for 'SPENDEN', 'ÜBER UNS', and 'SITEMAP', followed by a search bar labeled 'IN ARTIKELN SUCHE'. Below this is a navigation bar with three tabs: 'JUGENDLICHE', 'LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN', and 'ELTERN'. The main content area features a large banner with a photo of four young people. On the left side of the banner is a vertical list of numbers 1 through 6. The text on the banner reads 'JOBSUCHE: DU KANNST!' and 'Aber weisst du auch wie?'. Below the banner is a dark green navigation bar with buttons for 'FREIZEIT, JOB', 'KONSUM, SUCHT', 'KONFLIKTE, KRISE', 'KÖRPER, PSYCHE', and 'AUSTAUSCH', and an orange button for 'SCHWEIZ'. At the bottom, there is a light blue bar with the text 'FEEL-OK.CH - DAMIT DU DICH WOHL FÜHLST!' and an 'INFO' button with a circular icon.

# Wie bleibt man up to date?

1. Jugendliche zuhören, gemeinsame Projekte gestalten
2. Fachinstitutionen beteiligen
3. Nutzerverhalten analysieren (siehe 2011-2012)
4. Bedürfnisse von Multiplikatoren spüren
5. Technologisch aktuell bleiben
- 6. Offen für neue Themen, Ideen, Interventionsansätze... und Zielgruppen sein**

# Newsletter

- Bleiben Sie informiert über neue Entwicklungen von feel-ok.ch
- Anmeldung
  - [www.feel-ok.ch/+rundbrief](http://www.feel-ok.ch/+rundbrief)



Lehrpersonen lernen feel-ok.ch kennen - 2006



*Herzlichen Dank für die Aufmerksamkeit*