



## RAUCHEN

«  
Ich höre auf zu rauchen. Wie packe ich es an?  
»

In 4 Schritten zurück zur Unabhängigkeit.



## SEXUALITÄT

«  
Liebt er \* sie mich? Liebt sie \* er mich nicht?  
»

Begegnungen, Freude, Sehnsucht und Ängste.



## STRESS

«  
Ich habe zu viel um die Ohren!  
»

Mehr Power gegen Stress: Wieder Kraft tanken.



## YOUNG CARERS

«  
Ich betreue eine Person, die mir nahe steht.  
»

Manchmal ist es schön, manchmal wird es zu viel.



## SELBSTWERT

«  
Warum bin ich etwas Besonderes?  
»

Du bist als Mensch einmalig und wichtig.



## SPORT

«  
Lieber bewegen als stehen bleiben!  
»

Wir sagen dir, welcher Sport dich begeistern könnte.



## SUIZIDALITÄT

«  
Ich sehe keinen Ausweg mehr!  
»

Es gibt immer gute Gründe zu leben: Adressen für dich.



## WEBPROFI

«  
Wie finde ich im weltweiten Netz, was ich suche?  
»

Effiziente Suche, Sicherheit, Onlinesucht.

Hey!

Auf [feel-ok.ch/cool](https://feel-ok.ch/cool) hast du u.a. einen Interessenkompass für deine berufliche Orientierung, eine App, um deine Sportart zu finden, Tests zu Selbstwert, Stress und Onlinekonsum, das Spiel der Lebensmittelpyramide, einen BMI-Rechner und ein Leiterspiel zu den Themen Alkohol, Cannabis und Tabak.

Es lohnt sich: Klick rein und finde heraus, was dir [feel-ok.ch](https://feel-ok.ch) zu bieten hat.



[feel-ok.ch/cool](https://feel-ok.ch/cool)



Seit 23 Jahren online.



**feel-ok.ch**  
Feuer und Flamme für deine Gesundheit

Wenn es schwierig wird...  
aber auch wenn es schön ist!



## ALKOHOL

«  
Wie wirkt  
Alkohol? Was tun  
im Notfall?  
»

Genuss, Risiken,  
Strassenverkehr  
und mehr...



## CANNABIS

«  
Wie wirkt  
Cannabis? Macht  
THC süchtig?  
»

Mach den  
Cannabiskonsum-  
Check.



## SONNENSCHUTZ

«  
Schatten ist der  
beste  
Sonnenschutz  
»

Gegen Sonnen-  
brand, Hautkrebs &  
Augenschäden.



## GEWALT

«  
Was kann ich tun,  
um Mobbing zu  
verhindern?  
»

Ideen für dich,  
deine Schule,  
deine Gemeinde.



## QUEER

«  
Ich bin cis, trans,  
homo, bi, pan,  
hetero, inter\*...  
»

Und das ist ok so.  
Ich bin ok, so wie  
ich bin.



## JUGENDRECHTE

«  
Welche Rechte  
habe ich? Und was  
bringen sie?  
»

Gleichbehandlung,  
Bildung, Erholung,  
Privatsphäre...



## BERUF

«  
Wie finde ich den  
passenden Beruf  
für mich?  
»

Videos, Tipps  
und ein  
Interessenkompass.



## ERNÄHRUNG

«  
Was braucht mein  
Körper, um fit zu  
sein?  
»

Teste dein Wissen  
mit dem Spiel der  
Pyramide.



## FREIZEIT

«  
Wo finde ich gute  
Ideen für meine  
freie Zeit?  
»

Entspannung und  
Beschäftigung für  
dich und andere.



## GEWICHT

«  
Bin ich zu dick? Zu  
dünn? Oder doch  
richtig?  
»

Infos rund um  
Körpergewicht und  
Essstörungen.



## HÄUSLICHE GEWALT

«  
In meiner  
Familie läuft es  
nicht rund.  
»

Hilfe steht bereit.  
Massnahmen im  
Notfall.



## PSYCHISCHE STÖRUNGEN

«  
Was ist eine  
psychische  
Störung?  
»

Kurzfilme  
beantworten dir  
diese Frage.

Expert:innen von verschiedenen Organisationen arbeiten für dich, um dir zuverlässige Informationen, gute Ratschläge und spannende Inhalte über zahlreiche Themen zu geben.

Du musst dafür nichts bezahlen, erhältst keine Werbung und persönliche Daten werden nicht gespeichert.



feel-ok.ch ist ein Angebot von [radix.ch/de/feel-okch](https://radix.ch/de/feel-okch) in Zusammenarbeit mit 20 Kantonen, mit Gesundheitsförderung Schweiz, mit dem Bund und mit Stiftungen (Details auf [feel-ok.ch/info-netzwerk](https://feel-ok.ch/info-netzwerk)).