

feel-ok.ch | 2021-2025

Strategiekonzept für die Jahre 2021 - 2025 Kommunizieren, Valorisieren, Zusammenarbeiten

Dr. phil. Oliver Padlina, MPH, Januar 2021

Schweizerische Gesundheitsstiftung **RADIX**

feel-ok.ch

Pfingstweidstrasse 10

8005 Zürich

padlina@radix.ch

Alle Berichte | feel-ok.ch/infos-berichte

Vorliegender Bericht | feel-ok.ch/2021-strategie

Methode	3
Herzlichen Dank	4
Über feel-ok.ch	5
Was sich bewährt hat	6
Strategie 2021-2025	7
Lebenskompetenzen V Z	7
Neue Themen V Z	8
Neue Zielgruppen V Z	9
fee-ok.ch für die Primarstufe V	9
Thematische Wechselwirkungen V	9
Good practices V Z	10
Multithematische Angebote V	10
Offline-Methoden V	11
Serious Games (Online) V	11
Jugendpartizipation V	11
Digitalisierung der Arbeitsblätter V	12
Trotz Komplexität rasch zum Ziel V	12
feel-ok.ch in anderen Sprachen K Z	13
Lange Texte V Z	13
Kurzzeitiger Informationsbedarf (Rubrik Extra) V	13
Systematisierte Datenerhebung für Schulen V Z	14
Kommunikation K	14
Kooperation V K Z	15
Fazit	16

Methode

Durch die regionalen Kontakte von feel-ok.ch wie auch aufgrund der Empfehlung von Gesundheitsförderung Schweiz wurden 17 Fachorganisationen bzw. 29 Experte*innen im Herbst 2019 eingeladen, an einem Interview zum Thema «Psychische Gesundheit» teilzunehmen. Alle befragten Organisationen, die auf der nächsten Seite aufgelistet sind, haben der Teilnahme zwischen Januar und Mai 2020 zugestimmt.

Als Grundlage für die Interviews wurde ein Leitfaden erarbeitet, den jede Organisation einige Tage vor dem Treffen erhielt. Der Leitfaden wurde von RADIX in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz ausgearbeitet.

Der Leitfaden enthielt unter anderem folgende Fragen:

1. Was verstehen Sie unter «Psychische Gesundheit»?
2. Welche Projekte / Massnahmen kennen Sie, die zur Förderung der psychischen Gesundheit Jugendlicher eingesetzt werden und empfehlenswert sind?
3. Welche Lebenskompetenzen betrachten Sie als besonders relevant zur Förderung der psychischen Gesundheit?
4. Wie hat sich die Gesundheitsförderung und Prävention in den letzten Jahren geändert? Wo sehen Sie die Gesundheitsförderung und Prävention (bei Jugendlichen) in 5 bis 10 Jahren?
5. *Welche neuen Entwicklungen (Themen, Tools, Methoden, Eigenschaften...) im Themenkreis «Psychische Gesundheit» sowie in anderen Themenbereichen wünschen Sie in den kommenden Jahren auf feel-ok.ch zu sehen?*

Die Zusammenfassung aus den Fragen 1 bis 4 sowie die Beschreibung weiterer methodischen Aspekte können Sie im Bericht «Psychische Gesundheit» auf feel-ok.ch/2021-pg herunterladen. In diesem Bericht wird ausschliesslich die 5. Frage vertieft, die die zukünftige Strategie von feel-ok.ch als Thema hatte.

Herzlichen Dank

Herzlichen Dank allen Gönnern, in erster Linie **Gesundheitsförderung Schweiz** und den kantonalen Partnern*innen, die mit ihrer Finanzierung die 17 Interviews mit 29 Fachpersonen ermöglicht haben.

Herzlichen Dank auch an alle Fachpersonen für ihre Offenheit, für ihre Anregungen, für die spannenden Diskussionen und für die grosszügig zur Verfügung gestellte Zeit:

- Kanton Solothurn | Amt für soziale Sicherheit - Sozialintegration und Prävention
- Kanton Luzern | Dienststelle Gesundheit und Sport
- Kanton Aargau | Departement Gesundheit und Soziales
- Kanton Schaffhausen | Fachstelle für Gesundheitsförderung, Prävention und Suchtberatung
- Kanton Zug | Kinder- und Jugendgesundheit
- Kanton St. Gallen | Pädagogische Hochschule
- Kanton Basel-Landschaft | Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion
- Kanton Basel-Stadt | Gesundheitsdepartement Medizinische Dienste
- Kanton Glarus | Volkswirtschaft und Inneres
- Kanton St. Gallen | Gesundheitsdepartement
- Gesundheitsamt Graubünden | Gesundheitsförderung und Prävention
- Amt für Gesundheit Thurgau
- Verein PEP | Fachstelle für Prävention von Essverhaltensstörungen und Adipositas am Inselspital Bern
- Suchtprävention Zürcher Oberland
- Universität Zürich | Institut für Erziehungswissenschaft, DENK-WEGE
- Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW
- Kanton Bern | Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion
- Berner Gesundheit

Über feel-ok.ch

feel-ok.ch unterstützt junge Menschen seit 1999 dabei, ihre Gesundheit zu fördern. Zahlreiche Themengebiete werden mittels Empfehlungen, Spielen, Tests und Video-Clips jugendgerecht und vielseitig vertieft.

Jugendliche werden von feel-ok.ch unterstützt

- bei der Berufswahl, bei beruflichen Schwierigkeiten, bei der Förderung der Medienkompetenz und der Jugendrechte.
- bei der Förderung 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, einer ausgewogenen Ernährung und des Sonnenschutzes.
- bei der Vermeidung von Gewalt, häuslicher Gewalt, Suizidalität und Vorurteilen.
- bei psychischen Störungen, wie Depression, Essstörungen und Zwangsverhalten.
- bei Suchtproblemen wie Alkohol, Cannabis, Tabak, Onlinesucht und Glücksspiel.

feel-ok.ch bietet auch Inhalte für Erwachsene an:

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

feel-ok.ch 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 13 Kantone Jugendlichen, Lehrpersonen, Sozialarbeiter*innen und Eltern eine regionale Version von feel-ok.ch an: [GR](#), [ZH](#), [ZG](#), [SO](#), [TG](#), [SG](#), [BL](#), [BS](#), [BE](#), [LU](#), [SH](#), [GL](#), [AG](#). 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.

Was sich bewährt hat

Das Angebot von feel-ok.ch kommt gut an. Es gibt sogar Kantone, in denen feel-ok.ch als wichtigstes Programm für Jugendliche in- und ausserhalb dem Setting Schulen empfohlen wird.

Geschätzt wird die multithematische Ausrichtung der Webplattform, die Qualität der Informationen, heisst dass sie von Fachorganisationen ausgearbeitet werden, dass die Inhalte verständlich sind, dass Jugendliche die Texte selbstständig lesen, aber auch dass Lehrpersonen didaktische Instrumente einsetzen können, um die Inhalte mit Jugendlichen zu vertiefen.

Während dem Interview hatte ich die Gelegenheit die neue multithematische Methode zur Förderung der Lebenskompetenzen und der methodischen Kompetenzen von feel-ok.ch, genannt «Abenteuerinsel», vorzustellen, die in einer ersten Version Mitte 2021 lanciert wird. Die neue Methode stösst auf Konsens bzw. wird als wertvolle Erweiterung von feel-ok.ch bewertet: Insbesondere, weil sie gemeinsame Erlebnisse ermöglicht, nicht textlastig und nicht zu 'kognitiv' ist, weil damit Beziehungen und das Klassenklima positiv beeinflusst werden können, weil sie im Schulalltag gut verankerbar und flexibel einsetzbar ist. Abenteuerinsel ist eins der wichtigsten Projekte von feel-ok.ch für die Zukunft mit einem langfristigen Entwicklungspotential.

Punktuell wurden noch weitere positive Aspekte genannt. Zum Beispiel erwähnt eine Fachfrau folgende Vorteile von feel-ok.ch:

«Was ich auf feel-ok.ch schätze? Die Website ist breit abgestützt. In Rücksprache mit der Zielgruppe werden Produkte entwickelt. Immer am Puls bleiben. Sehr praxisnah: guter Mix von Links, Tool und Lektionseinheiten.»

Strategie 2021-2025

Es gab aus der Fachwelt auch direkte oder indirekte kritische Anmerkungen, die neue Impulse gaben, wie sich das Programm feel-ok.ch in den nächsten Jahren weiterentwickeln könnte. Diese Impulse ergänzen die Erkenntnisse aus vorherigen Studien mit Jugendlichen und mit Lehrpersonen, die man auf feel-ok.ch/infos-berichte herunterladen kann.

Darüber hinaus haben Studenten*innen der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Winterthur im Rahmen des Studiengangs «Gesundheitsförderung und Prävention» im Jahr 2020 feel-ok.ch evaluiert und Verbesserungen vorgeschlagen. Aus all diesen Anregungen wurde eine Grundsatzstrategie für feel-ok.ch für die kommenden Jahre erarbeitet, die man mit den drei Verben «Kommunizieren (K)», «Valorisieren (V)» und «Zusammenarbeiten (Z)» zusammenfassen kann.

Lebenskompetenzen | V | Z

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat 10 Lebenskompetenzen identifiziert, u.a. die Beziehungsfähigkeit, die Selbstwahrnehmung und die Emotionsregulation. Diese wurden basierend auf der Resilienzforschung und dem Konzept der Salutogenese im Verlauf der Zeit mit weiteren Aspekten erweitert, die für die Gesundheitsförderung und Suchtprävention relevant sind: der Selbstwert, die Selbstwirksamkeit, die Sinnhaftigkeit, die Akzeptanz und die Achtsamkeit.

Folgende drei Beispiele verdeutlichen exemplarisch mögliche Wechselwirkungen zwischen gesundheitsrelevanten Verhaltensdimensionen und den Lebenskompetenzen.

Beispiel «Suchtprävention»

Die eigenen Stärken erkennen (Selbstwahrnehmung), den eigenen Wert als Mensch erleben (Selbstwert), mit Frustrationen und schwierigen Gefühlen umgehen können (Emotionsregulierung), die Hilfe von Menschen suchen (Beziehungsfähigkeit) und akzeptieren (Problemlösefertigkeiten), sind einige der Kompetenzen, die das Risiko minimieren, Suchtmittel als Kompensations- oder Rückzugsmöglichkeit einzusetzen.

Beispiel «Suizidprävention»

Suizidale Jugendliche fühlen sich wert- (Selbstwert) und hilflos (Selbstwirksamkeit). Sie erkennen im eigenen Leben keine Bedeutung mehr (Sinnhaftigkeit). Sie ziehen sich zurück (Beziehungsfähigkeit). Sie können ihre abwertenden Gedanken und quälenden Gefühle (Emotionsregulierung) nicht mehr steuern, um aus der abwärtsdrehenden Spirale zu entfliehen. Wenn sie lernen, Emotionen zu regulieren, ihre Stärken (Selbstwahrnehmung) und ihren Wert (Selbstwert) wahrzunehmen und dabei soziale Unterstützung in Anspruch zu

nehmen (Beziehungsfähigkeit) sowie achtsam mit sich zu sein, können suizidale Handlungen vermieden werden.

Bespiel «Gewaltprävention»

Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit sind wesentliche Grundlagen, um Meinungsverschiedenheiten zu besprechen und Konflikte friedlich zu lösen. Empathie unterstützt dabei, die Argumente und Perspektive des Kontrahenten nachzuvollziehen. Die Selbstwahrnehmung und der gegenseitige Respekt (Werte) verhelfen zu Ergebnissen zu kommen, die für beide Seiten von Vorteil sind.

Fazit

«Lebenskompetenzprogramme (...) haben sich in den letzten Jahren als ein besonders erfolgreicher Ansatz für die Gesundheitsförderung und für unterschiedliche gesundheitsbezogene Präventionsbereiche erwiesen» (Lohaus und Domsch, 2009). «Sei es Gewalt-, Sucht- oder Suizidprävention, sei es die Verhinderung von Schulden, Stress oder Magersucht – immer wird die Förderung von Lebenskompetenzen als Grundlage gesehen.» (Quelle).

Weil die Lebenskompetenzen zentrale Schutzfaktoren für die Gesundheitsförderung und Prävention sind, soll sich feel-ok.ch in Zukunft vermehrt für ihre Förderung engagieren.

Neue Themen | V | Z

Health literacy, nämlich die Förderung der Gesundheitskompetenz, im Sinne von Informationen recherchieren, verstehen, bewerten und daraus Schlussfolgerungen für die eigene Gesundheit zu ziehen, wird in der Fachwelt als zunehmend wichtiges Thema bewertet und könnte deswegen ein neues Angebot von feel-ok.ch werden.

Auch die Förderung der Finanzkompetenz (Fokus: Umgang mit Geld) scheint ein Thema zu sein, das einen grossen Teil der Fachwelt auf feel-ok.ch begrüssen würde und explizit von Jugendlichen gewünscht wird (siehe [feel-ok.ch/2019-jb](https://www.feel-ok.ch/2019-jb), S.24).

Kritisch wurde angemerkt, dass feel-ok.ch mehr Probleme als positive Themen und mehr Defizite als Ressourcen fokussiert. Diese Einschätzung teile ich nicht ganz: Da wo Probleme thematisiert werden, werden Ressourcen beschrieben, die das Potential haben, die Situation zu verbessern. Darüber hinaus behandelt feel-ok.ch auch positive Themen: Freizeit, Selbstvertrauen, Beruf, um einige zu nennen.

Was aber fehlt, ist eine spezifische Sektion, die das Thema «So dass es mir gut geht» mit praktischen Empfehlungen z.B. zu Achtsamkeit und Selbstrespekt, vertieft. Eine solche Entwicklung könnte von Interesse sein.

Die Themen «Umwelt» und «Religion» sind für viele der befragten Fachpersonen ausserhalb ihres Kompetenzbereichs, daher konnten dazu nur wenige Anregungen gesammelt werden, die für die weitere Arbeit nützlich sind.

Neue Zielgruppen | V | Z

Schon in der Vergangenheit wurden mit feel-ok.ch spezifische Zielgruppen angesprochen, z.B. ein Modul, das Empfehlungen für Brüder und Schwestern von suchtbelasteten Geschwistern enthält oder eine Sektion für Jugendliche, die von häuslicher Gewalt betroffen sind.

Denkbar ist es, dass in Zukunft neue Projekte für andere Anspruchsgruppen eingeleitet werden: Z.B. moderne Inhalte für LGBT+-Jugendliche oder Unterstützungsangebote für Young Carers. Ebenso, dass Lehrpersonen nicht mehr ausschliesslich als «Multiplikatoren*innen» betrachtet werden, sondern als Anspruchsgruppe mit einer eigenen Sektion zur Förderung der Lehrpersonen-Gesundheit, mit Klassenführung und Beziehungskompetenz als zentrale Themen.

feel-ok.ch für die Primarstufe | V

feel-ok.ch wurde für Pubertierende entwickelt. Mittlerweile weisen die Statistiken darauf hin, dass auch (junge) Erwachsene die Plattform nutzen. Kinder wurden dagegen bis heute als Zielgruppe ausser Acht gelassen.

Eine Fachfrau sagt dazu:

«Viele Themen von feel-ok.ch sind auch in der Primarstufe relevant und da wissen die Lehrpersonen nicht, dass feel-ok.ch überhaupt existiert. Auch in der Primarstufe hat man 12-Jährige. Wie wäre es, würde man die Kommunikation auf die Primarstufe ausrichten? Es gibt auch da Jugendliche, für die die Themen von feel-ok.ch relevant sind. Und LP wissen nicht immer, was sie tun können, wenn ein bestimmtes Problem auftritt. Und da wäre feel-ok.ch nützlich.»

Ich bin unsicher, ob es genügt, die Kommunikationsstrategie anzupassen, um die Primarstufe anzusprechen. Was sich aber lohnen könnte, wäre das aktuelle Konzept von feel-ok.ch mit Lehrpersonen der Primarstufe zu besprechen und gemeinsam zu überlegen, ob und falls ja, welche Anpassungen sinnvoll wären, damit die Multiplikatoren*innen feel-ok.ch mit Kindern der Primarstufe einsetzen können.

Thematische Wechselwirkungen | V

Zwischen verschiedenen Dimensionen, z.B. psychischer Gesundheit, Gewalt und Sucht bestehen Wechselwirkungen, die angesprochen werden sollten, um das Wirkungspotential der Intervention zu erhöhen.

Zum Beispiel können Mobbing Erfahrungen (Gewalt), die Missachtung grundlegender Rechte (Kinderrechte), Vorurteile, psychische Störungen, suizidale bzw. selbstverletzende Impulse, Gewalterfahrungen in Liebesbeziehungen (sexuelle Gesundheit) und/oder sonstige chronische oder akute Stresserlebnisse unerträgliche Gefühle und Gedanken auslösen. Diese können die betroffene Person dazu veranlassen, das innere Leiden und die Perspektivenlosigkeit u.a. mit dem Konsum von Drogen zu unterdrücken und/oder sich an Gruppen anzuschliessen, die den Konsum von suchterzeugenden Substanzen als Bedingung für die Teilnahme und als Kernelement ihrer Subkultur erleben, was als Folge suchtpreventive Bemühungen erschwert, wenn nicht ganz verunmöglicht. Die gleichen negativen Erfahrungen können die betroffene Person veranlassen, ihrerseits Gewalt gegen andere Menschen anzuwenden, was zu rechtlichen Konflikten, zur Schulunterbrechung oder zu Arbeitsverlust wie auch zu körperlichen, respektiv psychischen Beeinträchtigungen, führen kann.

Andererseits können positive Erfahrungen (mit anderen Menschen) z.B. im Rahmen von Freizeitaktivitäten (Pfadi, Jugendtreff, Jugendkultur, Jugendpolitik...), die Wahl eines Berufs, der zur eigenen Persönlichkeit passt, sportliche Aktivitäten, eine verantwortungsbewusste Sexualität sowie die Akzeptanz der eigenen Identität – um einige positive Aspekte zu nennen - das Risiko einer Suchtentwicklung oder von Gewalterfahrungen minimieren.

Good practices | V | Z

Inspirierend war die Diskussion mit einem Schulsozialarbeiter, der ursprünglich in der offenen Jugendarbeit gearbeitet hat. Er hat mit seinen praktischen Beispielen gezeigt, dass spannende Konzepte zur Bewältigung von Schwierigkeiten mit und zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen an verschiedenen Orten umgesetzt werden, auch wenn man davon ausserhalb einer Gemeinde oder eines Kantons wenig erfährt.

Diese Erfahrungen könnten valorisiert werden, indem man sie aufnimmt und auf Plattformen wie feel-ok.ch veröffentlicht. Aus dieser Erfahrung könnten sich so andere Multiplikatoren*innen inspirieren lassen.

Der Beitrag von der Fachwelt zur Förderung der psychischen Gesundheit könnte darin bestehen, nicht nur neue Programme und Angebote zu entwickeln, sondern auch bestehende Massnahmen, die vom Setting angeregt wurden, durch ihre Verbreitung zu valorisieren.

Multithematische Angebote | V

Monothematische Interventionen werden zunehmend kritisiert. feel-ok.ch überlegt sich die Entwicklung neuer Angebote, die multithematisch ausgerichtet sind, vor allem auf Ebene didaktische Instrumente und Methoden.

Offline-Methoden | V

Manche Jugendlichen haben Mühe, Texte zu lesen und zu verstehen. Um sie trotzdem zu erreichen, kann man mit Videos oder mit interaktiven spielerischen Methoden arbeiten. Wie man Gesundheitsthemen mit Jugendlichen auf lustige und spannende Weise vertieft, dazu hat feel-ok.ch in den letzten Jahren viel Erfahrung gesammelt. Diese Erfahrung wird für neue Methoden investiert, die Multiplikatoren*innen mit oder ohne Computer mit Jugendlichen einsetzen können.

Dazu gehört z.B. die Methode 1.2.3!, die als Beta-Version mit hunderten Jugendlichen und vielen Lehrpersonen getestet wurde. 1.2.3! stellt Fragen. Jugendliche besprechen diese Fragen und überlegen, welche Relevanz sie für ihr Leben haben. Nach der Diskussion bietet das Tool, dessen Inhalte an der Leinwand projiziert werden, 2 bis 4 Antworten zur Auswahl an: Die Teilnehmenden müssen herausfinden, welche dieser Antworten korrekt sind, das heisst sich im Raum zur passenden Stelle bewegen. Das Tool kommuniziert anschliessend, wer Recht hat und von der erwachsenen Person, die 1.2.3! einsetzt, Punkte bekommt.

In Verbindung mit den Fragen bietet das Tool pädagogische Tipps, mit denen die erwachsene Person das aktuell behandelte Thema für Jugendliche auf spannende Weise vertiefen kann.

Mit dieser Methode wird man verschiedene Themen im Bereich Sucht, Gewalt und Verschuldung im schulischen und Freizeitsetting auf spielerische und interaktive Weise vertiefen können und damit auch junge Menschen für diese Themen sensibilisieren, die mit anderen Strategien unerreichbar sind.

Serious Games (Online) | V

Serious Games sind eine erfolgsversprechende Strategie, um Inhalte zu vermitteln, die für die Gesundheit und die psychosoziale Entwicklung Jugendlicher wichtig sind. Im Rahmen von Tabakprävention 2.0 wurde das Online-Leiterspiel entwickelt (siehe feel-ok.ch/leiterspiel).

Ein zusätzliches Spiel würde neue Möglichkeiten schaffen, Inhalte auf innovative Weise zu transportieren, vor allem wenn man gegen Kollegen*innen spielen kann (z.B. mit einem Serious Game, das vom Spiel «Schiffe versenken» inspiriert wird). Das Spiel bietet allerdings nur den Anreiz zur aktiven Auseinandersetzung mit einer Thematik: Im Vordergrund steht nicht das Spiel selbst, sondern die Inhalte, die das Spiel vermittelt.

Jugendpartizipation | V

In den letzten Jahren hat feel-ok.ch grosse Anstrengungen unternommen, um das Fachwissen auf der Webplattform mit dem Jugendwissen zu erweitern. Dabei sind Projekte entstanden, wie Check Out und das Tipps-Tool (in beiden Fällen beantworten die Jugendlichen die Fragen anderer Jugendlichen) und Artikel, die vorwiegend oder ausschliesslich mit Inhalten von Jugendlichen erarbeitet wurden. Diese partizipativen

Massnahmen haben sich bewährt und werden in Zukunft - wenn immer möglich - weitergeführt.

Was im Rahmen von feel-ok.ch bis heute kaum Beachtung gefunden hat, ist die Idee, dass Jugendliche anstatt Lehrpersonen die Ressourcen des Programms mit anderen Jugendlichen verwenden. Mit Abenteuerinsel werden erste vorsichtige Schritte in diese Richtung eingeleitet. Die Umsetzungsidee verdient geprüft zu werden.

Was die weiterführende Gestaltung der Webplattform und der Kommunikationsarbeit betrifft, wurden das erste Mal junge Studenten*innen damit beauftragt, die Plattform kritisch zu hinterfragen und Ideen für Weiterentwicklungen sowohl auf Ebene «Angebot», wie auch auf Ebene «Kommunikation» vorzuschlagen. Elemente davon werden in Zukunft umgesetzt.

Neue Jugendpartizipationsprojekte sind denkbar, aber zum jetzigen Zeitpunkt konzeptionell zu wenig fortgeschritten, um sie in einer offiziellen Dokumentation zu beschreiben.

Digitalisierung der Arbeitsblätter | V

feel-ok.ch bietet Arbeitsblätter an, damit Jugendliche selbstständig die Gesundheitsthemen der Plattform im schulischen Kontext bearbeiten können. Es wurde dabei angeregt, als Ergänzung dazu die Arbeitsblätter als Webanwendung oder App anzubieten. Zumindest die Option der Webanwendung wird in Zukunft getestet, um herauszufinden, ob dafür seitens Schulen Interesse besteht.

Darüber hinaus wird die Finanzierbarkeit der Einbettung des beliebten Berufsinteressenkompasses auf feel-ok.ch geprüft.

Trotz Komplexität rasch zum Ziel | V

Dass feel-ok.ch eine umfangreiche und als Folge daraus eine komplexe Website ist, wurde mehrmals betont. Schon im Jahr 2018 - als ich 30 Fachorganisationen interviewt hatte (Bericht: feel-ok.ch/bericht-002) - wurde ich für das Problem sensibilisiert, dass es schwierig ist, auf feel-ok.ch zu finden, was man sucht. Als Folge der damaligen Kritik wurde mit feel-ok.ch/alles eine neue Orientierungsseite auf der Website eingebettet, die zwar oft genutzt wird, aber scheinbar nicht reicht, um die Kritik der hohen Komplexität zu mildern.

Einzelne Fachpersonen haben Anregungen gebracht, wie man sich besser auf feel-ok.ch orientieren könnte. Diese Ideen bewegen sich Richtung künstliche Intelligenz oder persönliche Online-Assistenz. Diese Ideen umzusetzen wäre sehr kostspielig.

Trotzdem muss sich feel-ok.ch ein neues Instrument überlegen, das Nutzende und Multiplikatoren*innen unterstützt, treffsicher und rasch jene Ressourcen der Webplattform zu finden, die auch gesucht werden und dies unabhängig davon, ob es sich dabei um Jugendliche, Lehrpersonen, Eltern oder um andere Anspruchsgruppen handelt.

Erste Ideen bewegen sich Richtung eines dynamischen Themenverzeichnisses; ein aufwändiges Projekt, das allerdings mit einer vertretbaren Finanzierung realisierbar wäre und im Rahmen von Usability-Tests mit Jugendlichen und Lehrpersonen getestet werden könnte. Zudem sollen die verschiedenen Bereiche der Webplattform besser miteinander verknüpft werden und die Nutzenden sollen auf der Website besser geführt werden, das heisst erfahren, welche Ressourcen auf sie warten.

Ein anderes denkbare Instrument wäre das Tool «Was suchst du?». Das Tool würde wenige Fragen stellen und anschliessend die Nutzenden zur gewünschten Ressource führen.

Erste Entwicklungen in dieser Richtung, die die bestehenden Ressourcen valorisieren, kann man die nächsten 1 bis 3 Jahre erwarten.

feel-ok.ch in anderen Sprachen | K | Z

Fachpersonen in zweisprachigen Kantonen haben gefragt, ob die Option besteht, feel-ok.ch in einer anderen nationalen Sprache anzubieten. Zurzeit wird eine Anpassung von ausgewählten Elementen von feel-ok.ch für die Romandie geprüft, die sich spezifisch an das Setting Schule richten. Dabei wird geachtet, nicht in Konkurrenz mit anderen Angeboten zu treten, die in der Romandie tätig sind.

Ein Austausch, um feel-ok.ch auf Italienisch anzubieten, hat auch schon in der Vergangenheit stattgefunden. Konkrete Ergebnisse gab es bis heute nie. Daher ist zum jetzigen Zeitpunkt nicht vorgesehen, feel-ok.ch für die italienische Schweiz zu adaptieren.

Lange Texte | V | Z

feel-ok.ch ist textlastig und bietet viele Informationen, die nicht selten in vielen Modulen verteilt sind. Sinnvoll wäre es, pro Thema eine Überblickseite für Schnell-Leser*innen anzubieten: Wenig versierte Leser*innen sowie Lehrpersonen, die ein Thema nur kurz behandeln möchten, hätten somit eine Seite zur Verfügung mit wesentlichen relevanten Informationen, die sich schnell bearbeiten lässt, aber auch auf weitere Seiten für Details verweist und ev. praktische Aufgaben enthält. Weil es Jugendliche gibt, die eine sehr eingeschränkte Lesefähigkeit haben, muss die Option geprüft werden, aus dieser Zusammenfassung noch eine kürzere Variante mit einer sehr einfachen Sprache anzubieten.

Kurzzeitiger Informationsbedarf (Rubrik Extra) | V

Die Erweiterung von feel-ok.ch mit einer neuen thematischen Sektion benötigt zwischen 1 und 3 Jahre. Neue Inhalte sind in der Regel langfristig angelegt, so dass Multiplikatoren*innen diese mit Jugendlichen während einer längeren Zeitspanne behandeln können.

Für viele Themen hat sich diese Vorgehensweise bzw. langfristige Investition bewährt. Aber für Themen, die plötzlich erscheinen und eine befristete Lebensdauer haben, z.B. Covid 19,

stösst feel-ok.ch mit dieser Strategie an seine Grenzen. Deswegen wurde die Plattform mit einer neuen Rubrik «Extra» ergänzt, damit in Zukunft auch kurzfristige Themen behandelt werden können, die für Jugendliche, ihre Multiplikatoren*innen und für die Eltern relevant sind.

Systematisierte Datenerhebung für Schulen | V | Z

Kanton Zug hat eine interessante pragmatische Lösung erarbeitet, um herauszufinden, wie es den Jugendlichen in Schulhäusern geht, aber auch um ihnen ein Feedback über ihre Situation und über ihr Gesundheitsverhalten zu geben. Jugendliche beantworten eine Reihe von Fragen u.a. zu Wohlbefinden, Suchtmittel, Mobbing, Bewegung, Ernährung und Sexualität und bekommen eine Rückmeldung mit Empfehlungen, die vor allem relevant sind, wenn sich kritische Bereiche herauskristallisieren. Schulärztinnen, Schulärzte und das Schulpersonal bekommen die anonymisierte Auswertung des Fragebogens und wissen somit Bescheid, wie der aktuelle Zustand der psychischen und körperlichen Gesundheit, aber auch des Gesundheitsverhaltens der Schüler*innen ist.

Zwar bietet feel-ok.ch mit SPRINT schon heute ein flexibles Instrument für die Generierung und Verwaltung von Umfragen. Die Lösung aus dem Kanton Zug ist aber einfacher und niederschwelliger, auch wenn weniger flexibel. Daher könnte eine Onlineaufbereitung dieses Instrumentes – bzw. eine Digitalisierung davon – für Schulhäuser auch ausserhalb des Kantons Zug und vielleicht auch für andere Settings (offene Jugendarbeit, Sportvereine?) ein spannendes Projekt für die Zukunft sein.

Kommunikation | K

Viele Lehrpersonen und Jugendliche kennen feel-ok.ch nicht. Und auch das Fachnetzwerk weiss nicht immer genau, was feel-ok.ch bietet. Zwar ist die Kommunikationstätigkeit eine ständige Aktivität von feel-ok.ch – immerhin generiert die Website rund 500'000 Sitzungen pro Jahr - das scheint aber zum Bekanntheitsgrad der Plattform in manchen Kreisen nicht viel beizutragen. Eine Fachperson sagt zum Thema:

«feel-ok.ch sollte einen Brand, eine Marke werden. Wenn man Jugendliche fragt, kennst du feel-ok.ch, dann ist die Antwort meistens Nein. Es sollte aber wie Rivella oder Ovomaltine sein, man kennt es. Es sollte wie eine Marke sein, man weiss, da bekommt man seriöse Informationen.»

Das Ziel ist begrüssenswert, würde allerdings mehr Ressourcen beanspruchen, als sich das Programm leisten kann. Trotzdem soll die Kommunikationstätigkeit in Zukunft intensiviert werden, weniger auf Ebene «Jugendliche», sondern vor allem auf Ebene «Multiplikatoren*innen». Denkbare Massnahmen sind:

- Informationsmaterialien, ev. Workshops oder Videoanleitungen für Schulsozialarbeitende, Heilpädagogen*innen und Schulleitende

- Informationsmaterialien für Jugendarbeitende und J+S-Coachs
- Artikel in Schulzeitschriften
- Aus- und Weiterbildungen in den Pädagogischen Hochschulen

Dass das Fachnetzwerk nicht immer genau weiss, was feel-ok.ch bietet, obwohl dazu regelmässig Informationen verteilt werden, hat wahrscheinlich damit zu tun, dass Fachpersonen ausgelastet sind bzw. andere Prioritäten haben, als sich mit einzelnen Neuheiten der Webplattform auseinanderzusetzen. Noch mehr Informationen würden wahrscheinlich kaum zu einer Verbesserung der Kenntnisse führen. Und daher ist diese Strategie wenig erfolgsversprechend.

Stattdessen könnte man sich überlegen, bei interessierten Fachstellen eine Fachperson zu identifizieren, die bereit ist, feel-ok.ch besser kennenzulernen. Diese*r feel-ok-Beauftragte wüsste aufgrund einer kurzen Weiterbildung mehr über feel-ok.ch als die Kollegen*innen und könnte somit eine Beratungsrolle in der Fachstelle oder in der Kommunikation mit externen Stellen, wie die Schule und die offene Jugendarbeit, übernehmen. Gleichzeitig könnten die feel-ok-Beauftragten die Programmleitung auf neue Bedürfnisse aufmerksam machen, die zu weiteren Entwicklungen der Webplattform führen könnten.

Ein anderer Wunsch, der zum Ausdruck gebracht wurde, ist die Ergänzung der Materialienpalette von feel-ok.ch mit Fragekarten und Visitenkarten, die nicht spezifische Probleme fokussieren, sondern positiv formuliert, thematisch neutral oder multithematisch ausgerichtet sind, ev. mit einem QR-Code dazu, was u.a. für statistische Zwecke genutzt werden könnte. Die Fragekarten könnten ev. mit kleinen multithematischen Spielen im Postkarte-Format ersetzt werden. Ein anderer Wunsch war die Neugestaltung des Flyers für Lehrpersonen, die in der aktuellen Variante nicht besonders gut ankommt. Wenn man erfährt, dass mehr als 25'000 Exemplare von Faltplyern, Visitenkarten, Fragekarten und Plakaten auf dem Postweg an interessierte Personen und Organisationen auf Anfrage im Jahr 2019 weitergeleitet wurden, was auf ein gewisses Interesse für diese Materialien hindeutet, kommt man zur Schlussfolgerung, dass die Empfehlung, diese Kommunikationsinstrumente weiter zu entwickeln, relevant ist.

Die Studenten*innen der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Winterthur haben dazu spannende Vorschläge vorbereitet, die das Potential haben, die Kommunikationsmaterialien von feel-ok.ch zu 'emotionalisieren'. Entsprechende Neuheiten kann man das nächste oder das übernächste Jahr erwarten.

Kooperation | V | K | Z

Zwar hat feel-ok.ch keinen Auftrag Projekte zu bündeln - das ist eher eine Aufgabe der kantonalen Partner*innen - allerdings kann feel-ok.ch einen Beitrag leisten, um die

Bekanntmachung anderer Programme zu fördern, mit Instrumenten wie INFO QUEST, mit der Rubrik Schulprogramme und in Zukunft mit Abenteuerinsel.

Gleichzeitig stellt es für feel-ok.ch auch eine Herausforderung dar, von den Multiplikatoren*innen wahrgenommen zu werden und ist daher auf die Unterstützung von anderen Programmen und Kommunikationspartnern*innen angewiesen, damit das Angebot die Anspruchsgruppe erreicht. Diese gegenseitige Unterstützung hat sich bewährt und wird in Zukunft weiterhin angestrebt.

Fazit

Die Strategie von feel-ok.ch für die nächsten 5 Jahre heisst «kommunizieren, valorisieren und zusammenarbeiten».

Mit der Kommunikation wird angestrebt, dass mehr Multiplikatoren*innen das Angebot von feel-ok.ch kennenlernen und erfahren, wie man es mit Jugendlichen einsetzt. Die Valorisierung dient dazu, die Auffindbarkeit der Ressourcen der Webplattform zu erleichtern, aber auch, um das Angebot für neue sowie für die bestehenden Anspruchsgruppen interessanter und nützlicher auszustatten. Die Zusammenarbeit mit der Zielgruppe, mit den Multiplikatoren*innen, mit der Fachwelt und mit den Finanzierenden wird weiterhin die Voraussetzung für jede Aktivität des Programms bleiben.

Welche konkreten Massnahmen zur Kommunikation, zur Valorisierung und zur Zusammenarbeit gehören *könnten*, wurden in diesem Kapitel beschrieben. Von diesen werden jene realisiert, die finanzierbar sind und sich im Rahmen von Pilotstudien bewähren werden. Die strategische Ausrichtung ist somit bekannt. Die Details werden die kommenden Jahre laufend präzisiert.