Webinare feel-ok.ch 2026

Evaluation



Im Jahr 2026 fanden fünf Webinare von je 45 Minuten statt. Die Teilnehmenden erfuhren, wie sie feel-ok.ch mit Jugendlichen einsetzen und passende Ressourcen gezielt finden können. Teilgenommen haben vorwiegend schulische Fachpersonen der Sekundarstufe I und der Primarstufe, darunter Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende und Schulleitungen. Vertreten waren auch Berufsschulen, die Jugendarbeit sowie regionale Fachstellen und Behörden.

An der Abschlussevaluation nahmen 74 Personen teil.

Herzlichen Dank an die 20 Kantone, den Tabakpräventionsfonds und Gesundheitsförderung Schweiz, die mit ihrer Finanzierung diese Webinare ermöglicht haben.

Dr. Phil., MPH, Oliver Padlina, 3.11.2026
Programmleiter feel-ok.ch
Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX
padlina@radix.ch

Inhalt

Beurteilung der Webinare 1
Interesse an den Ressourcen von feel-ok.ch 2
Was (schulische) Fachpersonen und Jugendliche beschäftigt 2
Ressourcen von feel-ok.ch 4

Beurteilung der Webinare

54 % bewerteten das Webinar als sehr positiv, 37 % als positiv und 9 % als ziemlich positiv. Negative Bewertungen gab es keine.

95 % der Befragten wissen nach eigener Einschätzung nach dem Webinar besser, wie sie feel-ok.ch mit Jugendlichen einsetzen können. 89 % fanden die Inhalte gut erklärt und 87 % das Webinar klar strukturiert. 76 % können das Webinar weiterempfehlen; 71 % beurteilen das Gelernte als nützlich.

ABBILDUNG 1

Wie beurteilst du das Webinar?

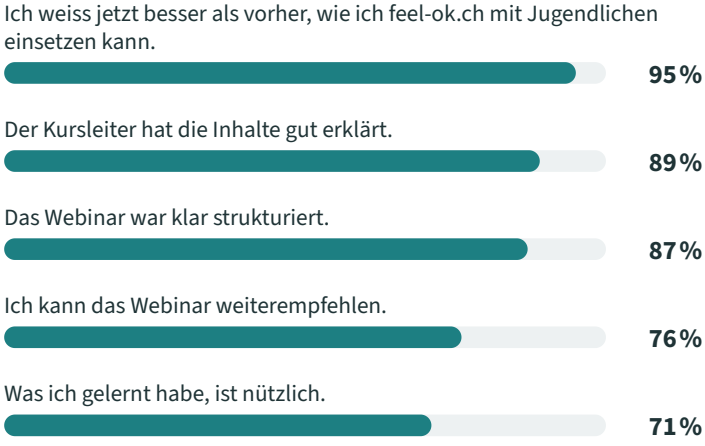


Sehr positiv	54 %
Positiv	37 %
Ziemlich positiv	9 %
Eher negativ	0 %
Negativ	0 %

ABBILDUNG 2

Mit welcher der folgenden Aussagen stimmst du überein?

Zustimmung, Mehrfachantworten möglich



Interesse an den Ressourcen von feel-ok.ch

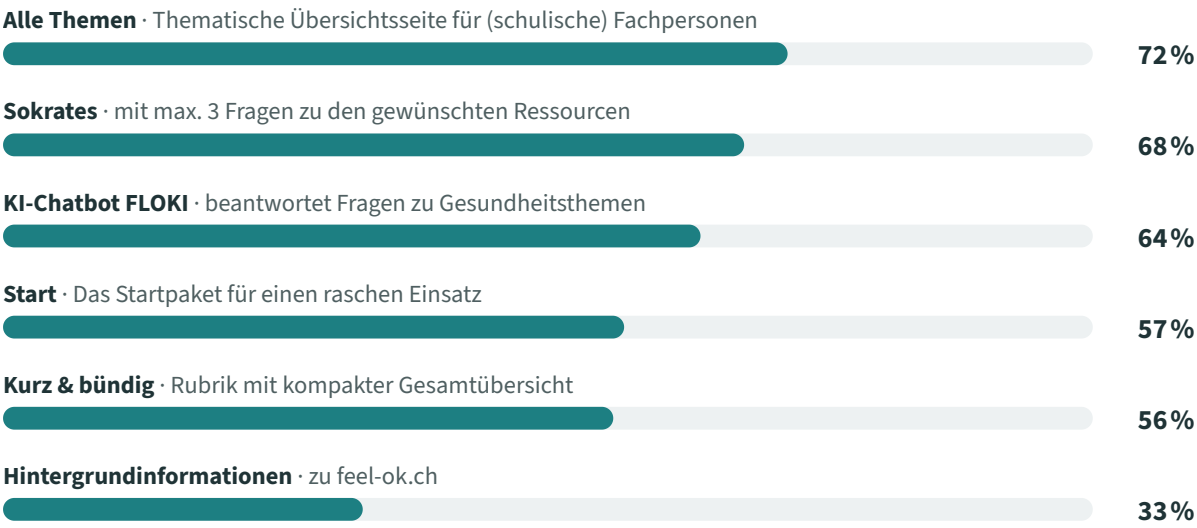
Die Evaluation erfasste auch das Interesse an den vorgestellten Orientierungshilfen und Hintergrundinformationen:

- **Alle Themen (72 %):** Die Übersichtsseite zu Inhalten, didaktischen Instrumenten und Unterstützungsangeboten stiess auf das grösste Interesse.
- **Sokrates:** 68 % interessierten sich für das Tool, das mit maximal drei Fragen zu passenden Ressourcen führt.
- **KI-Chatbot FLOKI:** 64 % zeigten Interesse am Chatbot, der mit Inhalten von feel-ok.ch trainiert wurde und Fragen zu Gesundheitsthemen beantwortet.
- **Start:** 57 % interessierten sich für die Einstiegsseite «Start». Sie ermöglicht den direkten Einsatz mit Jugendlichen – ohne Vorkenntnisse der Plattform und mit minimalem Vorbereitungsaufwand.
- **Kurz & bündig:** 56 % zeigten Interesse an der Rubrik, die eine kompakte Gesamtübersicht über feel-ok.ch bietet.
- **Hintergrundinformationen:** Informationen über das Programm stiessen mit 33 % auf das geringste Interesse. Da sich dies bereits in früheren Webinaren zeigte, wurde die Dauer dieses Themas auf fünf Minuten gekürzt.

ABBILDUNG 3

Welche der folgenden Ressourcen von feel-ok.ch haben dich interessiert?

Interesse, Mehrfachantworten möglich



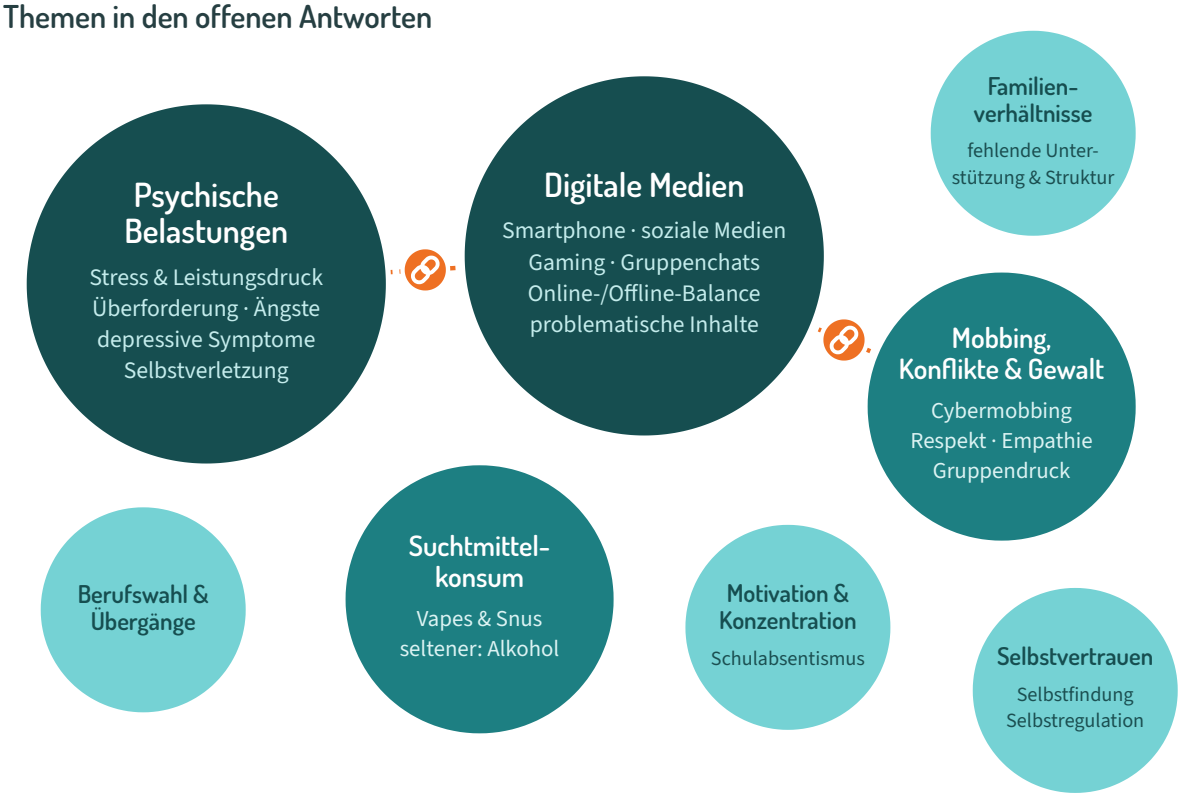
Was (schulische) Fachpersonen und Jugendliche beschäftigt

In den offenen Antworten der Webinar-Teilnehmenden stehen zwei Themenbereiche besonders häufig im Vordergrund: **psychische Belastungen** und der **Umgang mit digitalen Medien**. Beim ersten geht es vor allem um **Stress und Leistungsdruck** durch Prüfungen, schulische und berufliche Anforderungen sowie Erwartungen aus dem Umfeld. Genannt werden auch **Überforderung, Ängste, depressive Symptome** und **selbstverletzendes Verhalten**.

Bei den **digitalen Medien** beschäftigen insbesondere die intensive Smartphone-Nutzung, soziale Medien, Gaming und die Balance zwischen Online- und Offline-Aktivitäten. Weitere Anliegen sind problematische und gewaltvolle Inhalte sowie die Kommunikation in Gruppenchats. Mehrere Antworten verknüpfen die Mediennutzung mit sozialen Konflikten oder psychischen Belastungen.

ABBILDUNG 4

Themen in den offenen Antworten



Vereinzelt genannt

KI · Schlaf · Rassismus & Diskriminierung · Cybergrooming · Versenden sexualisierter Bilder · K.-o.-Tropfen · Therapieplatzsuche · Nachteilsausgleiche

Häufigkeit der Nennung: besonders häufig · häufig · wiederholt · vereinzelt

in Antworten miteinander verknüpft

Ebenfalls häufig genannt wird der **Suchtmittelkonsum**, wobei Vapes und Snus deutlich im Vordergrund stehen. Die (schulischen) Fachpersonen beschäftigen sowohl der Konsum als auch der Umgang damit in Schule und Jugendarbeit. Alkohol wird seltener erwähnt, Cannabis und andere Drogen nur vereinzelt.

Ein weiterer wiederkehrender Schwerpunkt sind **Mobbing, Cybermobbing, Konflikte** und **Gewalt**. Dazu kommen Fragen zu **Respekt, Empathie, Gruppendruck** und **gesunden Beziehungen**. Die Antworten zeigen, dass Konflikte im schulischen Alltag und im digitalen Raum eng miteinander verbunden sein können.

Wiederholt beschäftigen die Teilnehmenden zudem **Berufswahl** und **Übergänge** in die Ausbildung oder ins Erwachsenenleben, **fehlende Motivation, Konzentrationsschwierigkeiten** und **Schulabsentismus**. Weitere Nennungen betreffen **belastende Familienverhältnisse, fehlende Unterstützung und Struktur zu Hause** sowie **Selbstvertrauen, Selbstfindung** und **Selbstregulation**.

Nur vereinzelt ausdrücklich genannt werden KI, Schlaf, Rassismus und Diskriminierung, Cybergrooming, das Versenden sexualisierter Bilder, K.-o.-Tropfen, die Therapieplatzsuche und Nachteilsausgleiche. Letztere sind angepasste Unterrichts- oder Prüfungsbedingungen für Lernende mit besonderen Beeinträchtigungen, etwa mehr Prüfungszeit bei einer Lese-Rechtschreibstörung. Die fachlichen Anforderungen bleiben dabei gleich. Diese seltenen Nennungen ergänzen das breite Themenspektrum; sie erlauben jedoch keinen Rückschluss darauf, wie verbreitet oder schwerwiegend die jeweiligen Probleme sind.

Ressourcen von feel-ok.ch

feel-ok.ch bietet vielfältige Ressourcen, um einige der genannten Themen mit Jugendlichen zu vertiefen und zu diskutieren.



Stress, psychische Gesundheit

Achtsamkeit
→ feel-ok.ch/ai-b

Atme gegen Stress
→ feel-ok.ch/stress-atmung

Mit belastenden Gefühlen umgehen
→ feel-ok.ch/power

Mobbing
→ feel-ok.ch/gewalt-beimobbing

Psychische Störungen
→ feel-ok.ch/ps-stoerung

Schlafprobleme
→ feel-ok.ch/schlafprobleme

Schulabsentismus
→ feel-ok.ch/schulabsentismus

Selbstvertrauen
→ feel-ok.ch/sv-uebungen

Sich selbst akzeptieren
→ feel-ok.ch/sv-akzeptieren

Stressbewältigung
→ feel-ok.ch/ai-i

Umgang mit Konflikten
→ feel-ok.ch/stress-streit

Unterricht, Prüfungen
→ feel-ok.ch/stress-schulstress



Sucht

Alkohol
→ feel-ok.ch/alkohol-kf

Cannabis
→ feel-ok.ch/cannabis-kf

Snus
→ feel-ok.ch/snus

Vapes
→ feel-ok.ch/vape



Digitale Medien

Cybermobbing
→ feel-ok.ch/cybermobbing

Einfluss von sozialen Medien
→ feel-ok.ch/quiz-stresspur

Onlinekonsum
→ feel-ok.ch/onlinesucht-anzeichen



Beruf

Berufskompass
→ feel-ok.ch/beruf-kompass

Jobsuche: Du kannst
→ feel-ok.ch/job-du-kannst