Stand: 26.7.2018, Oliver Padlina, Christina Notter, feel-ok.ch

**Fragekarten feel-ok.ch Version 10**

*Vordere Seite (dynamischer Text)*



*Hintere Seite (immer gleich für alle Themen)*



**Text 2. Seite**

**Hi! Was findest du bei uns?**

Einen Interessenkompass für deine berufliche Orientierung und einen Sportarten-Kompass, um deinen Lieblingssport zu finden. Aber auch das Leiterspiel zu Alkohol, Cannabis und Rauchen, einen ungewöhnlichen BMI-Rechner und viele psychologische Tests. Über Beziehung, Stress und Sucht haben Jugendliche Fragen anderer Jugendlichen beantwortet.

**feel-ok.ch** ist spannend: Mit 20 Themen, dazu noch Tools, Videos, Quiz, Tests und mit nützlichen Adressen findest du sicher etwas, was auch dich packt.

**Klick rein, finds raus.**

**Sprüche für Fragekarten**

**Hinweis: Die Kurz-Links, wie «feel-ok.ch/go1» funktionieren noch nicht**

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Sexualität, Beziehung, Identität |
| Fokus | **Körper entdecken** |
| PI | Berner Gesundheit - BEGES |
| Einleitung | Pricklig, kitzelig, kribbelig |
| Auftrag | **Welche Berührungen mögen Frauen und welche Männer?** |
| Kurz-Link | feel-ok.ch/go1 |
| Zielseite | [Link](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/liebe_sexualitaet.cfm) |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Sexualität, Beziehung, Identität |
| Fokus | **GJP** |
| PI | Fachstelle Gleichstellung Zürich |
| Einleitung | Liebe ist… |
| Auftrag | **Was darfst du und was darf dein Schatz tun? Was solltet ihr lieber lassen?**  |
| Link | feel-ok.ch/go2 |
| Zielseite | [Link](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/wenn-die-liebe-weh-tut/rat-tat/umfrage_auch_wenn_man_in_einer_liebesbeziehung_ist.cfm) |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Sexualität, Beziehung, Identität |
| Fokus | **Sexuelle Orientierung und Identität** |
| PI | du-bist-du.ch |
| Einleitung | Liebe ich Männer oder Frauen? Oder beides? Und wer bin ich? Mann oder Frau? Oder nichts von beidem? |
| Auftrag | **Wer spricht mit dir zu den Themen Lesbisch, Schwul, Bi und Trans\* (LGBT)?** |
| Link | feel-ok.ch/go3 |
| Zielseite | [Link](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/sex_orientierungen/sexuelle_orientierungen/du_bist_du.cfm) |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Sexualität, Beziehung, Identität |
| Fokus | **Sexuell übertragbare Krankheiten** |
| PI | Aids Hilfe Schweiz |
| Einleitung | Es juckt, es brennt, es schmerzt  |
| Auftrag | **Welche Anzeichen deuten auf eine sexuell übertragbare Krankheit? Und was dann?** |
| Link | feel-ok.ch/go4 |
| Zielseite | [Link](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/hiv_aids_sexuell_ubertragbare_infektionen/andere_krankheiten/sexuell_ubertragbare_infektionen.cfm) |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Sexualität, Beziehung, Identität |
| Fokus | **Verhütung** |
| PI | Berner Gesundheit - BEGES |
| Einleitung | Pearl-Index: Je tiefer, desto besser |
| Auftrag | **Welche Verhütungsmethoden kennst du und welche passt zu dir?**  |
| Link | feel-ok.ch/go5 |
| Zielseite | [Link](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/verhuetung/verhuetung/richtige_entscheidung.cfm) |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Alkohol |
| Fokus | **Verschiedene Themen** |
| PI | Sucht Schweiz |
| Einleitung | In Kürze wissen, was Sache ist |
| Auftrag | **Wie wirkt Alkohol? Wann sollte man lieber verzichten? Was tun im Notfall?** |
| Link | feel-ok.ch/go6 |
| Zielseite | [Link](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/alkohol/wir_empfehlen/wissenswertes/themen/was_ist_alkohol.cfm) |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Beruf |
| Fokus | **Beruf finden** |
| PI | berufsberatung.ch / ask! |
| Einleitung | Informatik? In der Natur? Mit Menschen? |
| Auftrag | **Welche Art von Berufen passt zu dir? Der Interessenkompass begleitet dich zu deiner Antwort.** |
| Link | feel-ok.ch/go7 |
| Zielseite | [Link](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/arbeit/ressourcen/interessenkompass/interessenkompass.cfm) |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Beruf |
| Fokus | **Jobsuche** |
| PI | berufsberatung.ch / ask! |
| Einleitung | Jobsuche: Du kannst |
| Auftrag | **Welche cleveren Strategien helfen dir bei der Lehrstelle- oder Berufssuche?** |
| Link | feel-ok.ch/go8 |
| Zielseite | [Link](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/arbeit/ressourcen/jobsuche_du_kannst/tipps/welt_ungerecht.cfm) |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Cannabis |
| Fokus | **Risiken** |
| PI | Infodrog |
| Einleitung | Sei clever - Fragekarte für Konsumierende |
| Auftrag | **Welche Safer-Use-Regeln reduzieren die Risiken des Cannabiskonsums?**  |
| Link | feel-ok.ch/go9 |
| Zielseite | [Link](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/cannabis/start/sei_schlau/risiken/safer-use-regeln.cfm) |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Ernährung |
| Fokus | **Lebensmittelpyramide** |
| PI | SGE |
| Einleitung | Mit Esswaren spielt man |
| Auftrag | **Nenne pro Stufe der Ernährungspyramide ein Lebensmittel, das dazu gehört.** |
| Link | feel-ok.ch/go10 |
| Zielseite | [Link](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/ernaehrung/start/spiel-lebensmittelpyramide/spiel-lebensmittelpyramide.cfm) |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Freizeit |
| Fokus | **Freizeitbeschäftigung** |
| PI | Erziehungsdepartment des Kantons Basel-Stadt |
| Einleitung | Jugendtreff? Kultur? Soziales Engagement? |
| Auftrag | **Du hast viele Möglichkeiten, deine Freizeit zu gestalten. Welche passt zu dir?** |
| Link | feel-ok.ch/go11 |
| Zielseite | [Link](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/freizeit/ausserschulische_aktivitaeten/freizeitangebote/spannende_aktivitaeten/schweiz.cfm) |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Gewalt |
| Fokus | **Massnahmen gegen Gewalt** |
| PI | Zepra |
| Einleitung | Verspotten, ausgrenzen, mobben… |
| Auftrag | **Verletzungen durch Worte und böse Blicke kommen oft vor. Wie kannst du dich schützen?** |
| Link | feel-ok.ch/go12 |
| Zielseite | [Link](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/gewalt/aktion/ein_wort_viele_gesichter/tipps_gegen_gewalt/verspotten_beleidigen-_schlechtmachen.cfm) |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Gewicht |
| Fokus | **BMI** |
| PI | AKJ |
| Einleitung | Sorgen mit dem Gewicht |
| Auftrag | **Willst du abnehmen, obwohl dein Gewicht stimmt? Oder stimmt es doch nicht? Der BMI-Rechner orientiert dich.** |
| Link | feel-ok.ch/go13 |
| Zielseite | [Link](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/ich_und_mein_gewicht/rund_ums_thema_koerpergewicht/bmi-rechner/bmi-rechner.cfm) |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Häusliche Gewalt |
| Fokus | Gewalt zwischen Eltern |
| PI | Kinderschutz Schweiz |
| Einleitung | Eltern streiten |
| Auftrag | **Warum streiten sie? Bin ich schuldig? Wie kommt meine Familie aus der Gewaltspirale raus?** |
| Link | feel-ok.ch/go14 |
| Zielseite | [Link](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/haeusliche_gewalt/wissenswertes/zwischen_meinen_eltern_gewalt/anregungen/geht_es_um_mich.cfm) |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Rechte |
| Fokus | Kinder- und Jugendrechte |
| PI | Pro Juventute |
| Einleitung | Deine Rechte, die Rechte Jugendlicher |
| Auftrag | **Was bedeuten die Kinderrechte für dein Leben? Wie kannst du verlangen, dass sie respektiert werden?** |
| Link | feel-ok.ch/go15 |
| Zielseite | [Link](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/jugendrechte/kinderrechtskonvention/deine_rechte/jugendrechte/rechte_der_jugendlichen.cfm) |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Medienkompetenz |
| Fokus | Suchkompetenz |
| PI | Pädagogische Hochschule Schwyz |
| Einleitung | Geheimnisse der Suchmaschinen |
| Auftrag | **Mit einzelnen Suchbegriffen kommt man nicht immer sehr weit. Wie recherchierst du im Internet wie ein Webprofi?** |
| Link | feel-ok.ch/go16 |
| Zielseite | [Link](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/medienkompetenz/ressourcen/der_suchprofi/infos/tipps_tricks_google.cfm) |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Medienkompetenz |
| Fokus | Onlinesucht |
| PI | ZHAW Angewandte Psychologie |
| Einleitung | Herrscher oder Beherrschter? |
| Auftrag | **Hast du die Online-Welt im Griff? Oder zeichnet sich bei dir eine Onlinesucht ab? Teste dich mit unserem Test.** |
| Link | feel-ok.ch/go17 |
| Zielseite | [Link](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/medienkompetenz/ressourcen/onlinesucht/info/onlinesucht-test.cfm) |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Rauchen |
| Fokus | Mehrere Themen |
| PI | Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention |
| Einleitung | Zigaretten: In Kürze wissen, was Sache ist |
| Auftrag | **Antworten von Fachpersonen auf Fragen Jugendlicher übers Rauchen. Welche davon möchtest du dir merken?** |
| Link | feel-ok.ch/go18 |
| Zielseite | [Link](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/tabak/wir_empfehlen/rauchen_tabak_dies_und_jenes/dies_jenes.cfm) |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Selbstvertrauen |
| Fokus | Mehrere Themen |
| PI | PFADE |
| Einleitung | Selbstwert |
| Auftrag | **Ich mag mich, ich mag mich nicht, ich mag mich doch! Wie kannst du deinen Selbstwert aufpeppen?** |
| Link | feel-ok.ch/go19 |
| Zielseite | [Link](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/selbstvertrauen/selbstvertrauen.cfm) |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Sport |
| Fokus | Sportliche Aktivität finden |
| PI | Bundesamt für Sport - BASPO - Jugend & Sport |
| Einleitung | Ich und mein Sport |
| Auftrag | **Welche Sportart passt zu dir und wie findest du ein Angebot in deiner Region? Spüre es mit dem Sportartenkompass auf.** |
| Link | feel-ok.ch/go20 |
| Zielseite | [Link](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/bewegung_sport/bewegung_sport.cfm) |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Stress |
| Fokus | Unterricht |
| PI | RADIX |
| Einleitung | Prüfungsstress |
| Auftrag | **Welche Strategien kennst du, um Prüfungen ohne allzu viel Angst und Stress zu meistern?** |
| Link | feel-ok.ch/go21 |
| Zielseite | [Link](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/setting/unterricht_pruefungen/pruefungen/prufungsvorbereitung.cfm) |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Suizidalität |
| Fokus | Adressen |
| PI | Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich - FSSZ |
| Einleitung | Hilfe bei Suizidgedanken und -versuch |
| Auftrag | **Wer nicht mehr leben will, braucht dringend Hilfe. Welche Adressen können Leben retten?** |
| Link | feel-ok.ch/go22 |
| Zielseite | [Link](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/suizidalitaet/hilfsangebote/adressen/hilfe.cfm) |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Vorurteile |
| Fokus | Selbstreflektion |
| PI | NCBI Schweiz |
| Einleitung | Ich und die anderen |
| Auftrag | **Hast du Vorurteile? Falls nein: Bist du sicher? Falls ja: Welche?**  |
| Link | feel-ok.ch/go23 |
| Zielseite | [Link](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/bonus/true_talk/ressourcen/vorurteile/sein-denken-wissen/ich_und_die_anderen.cfm) |

**Visitenkarten feel-ok.ch Version 10**

*Info: Diese Visitenkarten wurden mit hunderten Jugendlichen getestet und besser als die vorherige Variante bewertet. Deswegen dienen sie als Grundlage für die neue Version.*

*Vordere Seite (dynamischer Text)*



*Hintere Seite (immer gleich für alle Themen)*



**Sprüche für Visitenkarten**

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Rauchen |
| PI | Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention |
| Spruch | **Zigaretten: In Kürze wissen, was Sache ist.** |
| Link | feel-ok.ch/diesesjenes-rauchen |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Alkohol |
| PI | Sucht Schweiz |
| Spruch | **Alkohol… Wirkung, Genuss, Risiken… und ich.** |
| Link | feel-ok.ch/alkohol |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Beruf |
| PI | berufsberatung.ch |
| Spruch | **Der Job, der zu mir passt.** |
| Link | feel-ok.ch/beruf |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Cannabis |
| PI | Infodrog |
| Spruch | **Cannabis-Check: Alles im grünen Bereich?**  |
| Link | feel-ok.ch/cannabis |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Ernährung |
| PI | SGE |
| Spruch | **Spielen wir mit der Pyramide.** |
| Link | feel-ok.ch/essen |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Freizeit |
| PI | Erziehungsdepartment des Kantons Basel-Stadt |
| Spruch | **Ideen für deine Freizeit.** |
| Link | feel-ok.ch/freizeit |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Gewalt |
| PI | Zepra |
| Spruch | **Sich gegen Gewalt schützen** |
| Link | feel-ok.ch/gewalt |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Gewalt |
| PI | NCBI Schweiz |
| Spruch | **Deine Zivilcourage, grosse Wirkung.** |
| Link | feel-ok.ch/gewalt-zivilcourage |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Gewicht |
| PI | AKJ |
| Spruch | **Hast du Sorgen um dein Körpergewicht?** |
| Link | feel-ok.ch/gewicht |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Gewicht |
| PI | Experten-Netzwerk-Essstörungen Schweiz |
| Spruch | **Wenn Essen zum Problem wird.** |
| Link | feel-ok.ch/0017 |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Glücksspiel |
| PI | Sucht Schweiz |
| Spruch | **Verlierst du Geld wegen Glücksspielen?** |
| Link | feel-ok.ch/gs |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Häusliche Gewalt |
| PI | Kinderschutz Schweiz |
| Spruch | **Meine Eltern streiten immer wieder** |
| Link | feel-ok.ch/hg-startseite |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Jugendrechte |
| PI | Pro Juventute |
| Spruch | **Welche Rechte hast du?**  |
| Link | feel-ok.ch/jugendrechte |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Medienkompetenz |
| PI | Pädagogische Hochschule Schwyz |
| Spruch | **Bist du ein Webprofi? Beweise es!**  |
| Link | feel-ok.ch/webprofi |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Psychische Störungen |
| PI | IKS |
| Spruch | **Jugendliche erklären psychische Störungen.**  |
| Link | feel-ok.ch/ps-stoerung |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Selbstvertrauen |
| PI | RADIX |
| Spruch | **Du kannst mehr als du dir zutraust.** |
| Link | feel-ok.ch/sv |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Sexualität, Identität |
| PI | Beges |
| Spruch | **Du wirst jetzt eine Frau… Du wirst jetzt ein Mann…** |
| Link | feel-ok.ch/sex-entwicklung-frauen |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Sexualität, Identität |
| PI | Fachstelle Gleichstellung Zürich |
| Spruch | **Was ist ok in einer Liebesbeziehung?** |
| Link | feel-ok.ch/gjp |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Sexualität, Identität |
| PI | du-bist-du.ch |
| Spruch | **Liebe ich ihn? Liebe ich sie? Liebe ich beide?** |
| Link | feel-ok.ch/sex-id |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Sexualität, Identität |
| PI | Aids Hilfe Schweiz |
| Spruch | **Juckt es, brennt es, schmerzt es im Intimbereich?** |
| Link | feel-ok.ch/0012 |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Sexualität, Identität |
| PI | Berner Gesundheit - BEGES |
| Spruch | **Welche Verhütungsmethode ist die Richtige für dich?** |
| Link | feel-ok.ch/sex-verhuetung |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Sport |
| PI | Bundesamt für Sport - BASPO |
| Spruch | **Mit dem Kompass zu deiner Sportart.** |
| Link | feel-ok.ch/sport |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Stress |
| PI | RADIX |
| Spruch | **So habe ich Stress im Griff.** |
| Link | feel-ok.ch/stress |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Suizidalität |
| PI | Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich - FSSZ |
| Spruch | **Suizidalität: Adressen, die Leben retten.** |
| Link | feel-ok.ch/suizid |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Vorurteile |
| PI | NCBI |
| Spruch | **Welches Vorurteil willst du auf die Probe stellen?** |
| Link | feel-ok.ch/vorurteile |

|  |  |
| --- | --- |
| Sektion | Onlinesucht |
| PI | ZHAW |
| Spruch | **Du und dein Smartphone: Wer ist der Chef?** |
| Link | feel-ok.ch/go17 |