

Psychische Gesundheit 3.0

Valorisierung | Kommunikation | Zusammenarbeit

Dr. phil. Oliver Padlina, MPH

Schweizerische Gesundheitsstiftung **RADIX**

feel-ok.ch

Pfingstweidstrasse 10

8005 Zürich

padlina@radix.ch

Gesuch, August 2020

Ausgangslage	3
Überblick	5
Zeitplan	6
Valorisierung	8
A Aktualisierung	9
B Zusammenfassung	9
C Verknüpfung	9
D Führung (Guide)	10
E Erweiterte Suchfunktion	10
F Digitalisierung (Pilotphase)	11
Kommunikation	12
G feel-ok.ch-Beauftragte in Fachorganisationen	13
H Multiplikationsgruppen	13
I Materialien	14
Zusammenarbeit	16
L INFOQUEST, Schulprogramme, Abenteuerinsel	17
M Check Out Tipps-Tool Jugendpartizipation	17
N feel-ok.ch für die Primarstufe (Pilotprojekt)	18

Ausgangslage

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 haben der Teilnahme zugestimmt.

Als Grundlage für die Interviews wurde ein Leitfaden erarbeitet, den jede Organisation einige Tage vor dem Treffen erhielt. 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. 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?

Bis Mitte Februar 2020 haben die Interviews bei der jeweils interviewten Organisation stattgefunden. Ab Ende Februar - als Folge von Covid19 - haben alle Gespräche per Skype, Zoom oder telefonisch stattgefunden. Alle Interviews, die im Durchschnitt 80 Minuten gedauert haben, wurden digital aufgenommen und anschliessend transkribiert.

Die Erkenntnisse aus den Interviews dienen u.a. dazu, die Strategie des Programms feel-ok.ch für die nächsten Jahre festzulegen. Sie bilden die Grundlage für das vorliegende Gesuch «Psychische Gesundheit 3.0: Valorisierung | Kommunikation | Zusammenarbeit», mit dem die strategische Ausrichtung des Webangebots betreffend suprakantonale Koordination, Qualitätssicherung, Vernetzung und Kommunikation in Zusammenarbeit mit den Kantonen realisiert werden kann.

Der ausführliche Bericht mit den wichtigsten Erkenntnissen aus den Interviews kann ab 2021 auf feel-ok.ch/2021-pg heruntergeladen werden.

An dieser Stelle möchte ich allen Gönnern*innen herzlich danken, in erster Linie Gesundheitsförderung Schweiz (im Rahmen des Projektes «Psychische Gesundheit 2.0») und den kantonalen Partnern*innen, die mit ihrer Finanzierung und Unterstützung 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 – trotz Arbeitsauslastung und Corona-Krise – 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
- Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion (GSI) | Kanton Bern

Überblick

Die Interviews mit den 29 Fachpersonen weisen darauf hin, dass das Angebot von feel-ok.ch gut ankommt. 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, dass sie von Fachorganisationen ausgearbeitet werden, dass die Inhalte verständlich sind, dass Jugendliche die Texte selbstständig lesen und Lehrpersonen didaktische Instrumente einsetzen können, um die Inhalte mit Jugendlichen zu vertiefen.

Während dem Interview bestand die Gelegenheit, die neue multithematische Methode zur Förderung der Lebenskompetenzen und der methodischen Kompetenzen von feel-ok.ch, genannt «Abenteuerinsel», vorzustellen. 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 wird im Sommer 2021 lanciert. Neugierige finden das Angebot in Entwicklung auf feel-ok.ch/ai.

Punktuell wurden noch weitere positive Aspekte genannt. Zum Beispiel erwähnt eine Fachfrau aus dem Kanton Bern folgende Punkte:

«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.»

Es gab aus der Fachwelt allerdings auch kritische Anmerkungen, die neue Impulse geben, wie sich das Programm feel-ok.ch in den nächsten Jahren weiterentwickeln könnte. 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 Oberzielen «Valorisieren», «Kommunizieren» und «Zusammenarbeiten» zusammenfassen kann.

Im Folgenden wird der Zeitplan von «feel-ok.ch: Psychische Gesundheit 3.0» vorgestellt, bevor auf die nachfolgenden Seiten die geplanten Aktivitäten beschrieben werden.

Zeitplan

Für die drei Oberziele «Valorisieren», «Kommunizieren» und «Zusammenarbeiten» sind verschiedene Tätigkeiten vorgesehen. Der zeitliche Ablauf, der einen Orientierungswert hat, wird von der untenstehenden Tabelle abgebildet. Details dazu werden ab Seite 8 vermittelt. Die dunklen farbigen Felder sind Meilensteine für Gesundheitsförderung Schweiz.

		2021												2022												2023											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	VALORISIERUNG	[Light Green]																																			
1	Sucht	[Light Green]																																			
A	Aktualisierung	[Light Green]																																			
B	Zusammenfassung	[Light Green]																																			
C	Verknüpfung	[Light Green]																																			
D	Führung	[Light Green]																																			
2	Körperliche Gesundheit A bis D Aktualisierung Zusammenfassung Verknüpfung Führung	[Light Green]																																			
3	Psychische Gesundheit A bis D Aktualisierung Zusammenfassung Verknüpfung Führung	[Light Green]																																			
4	Entwicklungsaufgaben A bis D Aktualisierung Zusammenfassung Verknüpfung Führung	[Light Green]																																			
	Themenübergreifend	[Light Green]																																			
E	Erweiterte Suchfunktion	[Light Green]																																			
F	Digitalisierung der Arbeitsinstrumente (Pilotphase)	[Light Green]																																			

		2021												2022												2023												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
KOMMUNIKATION																																						
G	feel-ok-Beauftragte in Fachstellen																																					
H	Multiplikationsgruppen (SSA, J+S, LP, JA...)																																					
I	Materialien																																					
	Konzept																																					
	Realisierung																																					
	Verbreitung																																					
ZUSAMMENARBEIT																																						
L	INFO QUEST, Schulprogramme, Abenteuerinsel																																					
M	Check Out, Tipps-Tool, Jugendpartizipation																																					
N	feel-ok.ch für die Primarstufe (Pilotphase)																																					

Valorisierung

feel-ok.ch stellt seit 2001 Jugendlichen, Multiplikatoren*innen und Eltern kostenlos und werbefrei eine niederschwellige Web-Plattform zur Verfügung, die die Bearbeitung hochqualitativer gesundheits- und gesellschaftsrelevanter Inhalte auf zielgruppengerechte und psychologisch fundierte Weise ermöglicht. Hohes technisches und fachliches Know-how sowie eine ständige Überprüfung und Aktualisierung des Webangebotes sind nötig, um die Professionalität von feel-ok.ch zu gewährleisten.

Die «Valorisierung» dient dazu, mit konkreten Massnahmen sicherzustellen, dass wer feel-ok.ch mit Jugendlichen nutzt, weiterhin auf die bewährte Qualität der bestehenden Inhalte zählen kann, die gewünschten Ressourcen findet und dadurch motiviert wird, mit feel-ok.ch zu arbeiten.

Für die 4 Bereiche **Sucht**, **körperliche Gesundheit**, **psychische Gesundheit** und **Entwicklungsaufgaben** sind vier Tätigkeiten vorgesehen: Aktualisierung (A), Zusammenfassung (B), Verknüpfung (C) und Führung (D). Die Teilprojekte werden ab S.9 beschrieben.

Zuerst wird die thematische Zuordnung der 4 Bereiche aufgelistet:

- Zu **Sucht** (1) gehören Alkohol, Cannabis, Tabak, Glücksspiel und Onlinesucht.
- Zu **körperlicher Gesundheit** (2) gehören Bewegung, Ernährung, Körpergewicht und Sonnenschutz.
- Zu **psychischer Gesundheit** (3) gehören Freizeit, Gewalt, Kinderrechte, psychische Erkrankungen, Selbstvertrauen, Stress, Suizidalität und Vorurteile.
- Zu den **Entwicklungsaufgaben** (4) gehören Beruf, Medienkompetenz, Sexualität und Identität.

Unabhängig von ihrer Zuordnung haben alle erwähnten Themen einen Einfluss auf die psychische Gesundheit. Dazu einige Beispiele: Wer trinkt, kifft oder raucht, kann als Beweggrund haben, sich zu entspannen und Probleme zu vergessen; wer Sport treibt, erlebt wie Spannungen und Stress gemildert werden; wer einen Beruf wählt, der zur eigenen Persönlichkeit passt, verfügt über eine langandauernde Ressource für ein erfülltes Leben; wer die eigene sexuelle Identität ausleben darf anstatt sich zu verstecken oder Angst von Angriffen zu haben, leistet einen Beitrag für die eigene emotionale Stabilität, usw.

Die Interviews mit den 29 Fachpersonen haben darauf hingewiesen, dass alle Themen in Wechselwirkung mit der psychischen Gesundheit stehen, das heisst sie können diese fördern oder verschlechtern. Daraus folgt: Wenn feel-ok.ch in die Bereiche Sucht, körperliche Gesundheit und Entwicklungsaufgaben investiert, fördert dies auch die psychische Gesundheit der Heranwachsenden.

Im Folgenden werden die 4 Tätigkeiten Aktualisierung, Zusammenfassung, Verknüpfung und Führung beschrieben, die für alle thematischen Bereiche relevant sind.

A | Aktualisierung

feel-ok.ch vertieft 20 Themen für Jugendliche mittels Empfehlungen, Spielen, Tests und Video-Clips und bietet über 100 Arbeitsblätter sowie vielfältige Methoden für eine pädagogisch fundierte und kreative Anwendung der Webplattform mit Jugendgruppen.

Diese Inhalte und Arbeitsinstrumente müssen in Zusammenarbeit mit den 40 Patronatsinstitutionen (siehe feel-ok.ch/info-netzwerk) geprüft werden. Dabei geht es darum, sicherzustellen, dass die Inhalte aktuell bleiben und die wesentlichen Themen abgedeckt werden sowie dass die Texte genderneutral formuliert sind (z.B. anstatt «Teilnehmer/-innen» ist die neue Schreibweise «Teilnehmer*innen»).

B | Zusammenfassung

feel-ok.ch ist textlastig und bietet viele Informationen, die oft in vielen Modulen verteilt sind. Das ist eine gute Lösung für jene, die sich Zeit nehmen, Themen zu vertiefen, aber wenig geeignet, für jene, die sich fokussierte Informationen oder kurzweilige Unterrichtseinheiten wünschen.

Als Ergänzung zum bestehenden Angebot betrachten wir es deswegen als sinnvoll, pro Thema eine Überblickseite für Schnell-Leser*innen anzubieten: Wenig versierte Leser*innen sowie Multiplikatoren*innen, 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, die praktische Aufgaben enthält. Weil es Jugendliche gibt, die eine sehr eingeschränkte Lesefähigkeit haben, muss die Option geprüft werden, aus dieser Zusammenfassung eine noch kürzere Variante mit einer sehr einfachen Sprache anzubieten.

C | Verknüpfung

Die verschiedenen Bereiche der Webplattform sollen besser miteinander verknüpft werden. Zum Beispiel müssen die Multiplikatoren*innen in einem Artikel nicht nur die Inhalte für Jugendliche finden, sondern auch die Verbindung zu den Arbeitsblättern, zu den Methoden, zu den Jugendbeiträgen und zu den Beratungsstellen, die auf das aktuelle Thema spezialisiert sind.

Eine Lösung, die wir zurzeit testen, ist die Verknüpfungsleiste. Diese findet man als Pilotprojekt u.a. auf der Seite feel-ok.ch/alkohol. Wer auf die Icons der Verknüpfungsleiste klickt, kann u.a. zu den Hilfsangeboten, didaktischen Unterlagen und zur Orientierungsseite Themen A-Z der thematischen Sektion gelangen.



Die Verknüpfungsleiste von feel-ok.ch | Pilotprojekt

D | Führung (Guide)

Die Student*innen der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Winterthur haben feel-ok.ch evaluiert. Eine Erkenntnis aus ihrer Evaluation war, dass für die Nutzenden nicht immer klar ist, welche Ressourcen auf feel-ok.ch angeboten werden. Daraus liess sich die Empfehlung ableiten, dass man die Nutzenden auf der Website besser führen soll, damit sie in wenigen Sekunden erfahren, welche Angebote auf der Webseite erwartet werden können.

Zu den Lösungen, die wir zurzeit testen, gehört die Erweiterung der Verknüpfungsleiste mit einer Zusatzinfos-Box: Wer draufklickt, erfährt, welche Inhalte, Ressourcen und interaktive Instrumente die aktive thematische Sektion bietet.

E | Erweiterte Suchfunktion

feel-ok.ch ist eine umfangreiche und folglich komplexe Website. Schon im Jahr 2018 im Rahmen von Interviews mit 30 Fachorganisationen (siehe Bericht auf feel-ok.ch/bericht-002) wurden wir 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 das Problem der hohen Komplexität ganz zu beseitigen.

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

Trotzdem muss sich feel-ok.ch ein Instrument überlegen, das Nutzende und Multiplikatoren*innen unterstützt, treffsicher und rasch jene Ressourcen der Webplattform zu finden, die gesucht werden. Das Instrument soll für die verschiedenen Anspruchsgruppen von feel-ok.ch, u.a. Jugendliche, Lehrpersonen, andere Multiplikatoren*innen und Eltern - trotz unterschiedlichen Bedürfnissen – ein brauchbares Ergebnis liefern.

Eine erste Idee bewegt sich in Richtung eines dynamischen Themenverzeichnisses; ein aufwändiges Projekt, das allerdings mit einer vertretbaren Finanzierung der Technik realisierbar wäre und im Rahmen von Usability-Tests mit Jugendlichen und Multiplikatoren*innen getestet werden könnte.

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

Mindestens eine dieser Idee soll in Zukunft realisiert werden, um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass die suchende Person (Teenager, Multiplikator*in, Mutter oder Vater) auf feel-ok.ch die Informationen findet, die sie braucht.

F | Digitalisierung (Pilotphase)

feel-ok.ch bietet Arbeitsblätter an, damit Jugendliche selbstständig die Gesundheitsthemen der Plattform im schulischen Kontext bearbeiten können. Vom Fachnetzwerk wurde 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 tatsächlich Interesse besteht oder ob die Schule lieber weiterhin mit Papier oder PDF-Dateien arbeitet.

Kommunikation

Seit feel-ok.ch Ende 2001 online gestellt wurde, war die Kommunikationstätigkeit ein Bestandteil der Aktivität des Programms. Nicht nur wurden in der Vergangenheit Flyer verteilt, Artikel in Zeitschriften veröffentlicht und Workshops durchgeführt, sondern auch kreative und innovative Massnahmen umgesetzt.

«Pinkeln macht Spass» - so lautete z.B. der Slogan von pisspoint.ch. Und in der Tat konnte die Promotionsarbeit für «feel-ok.ch» durch Pisspoint/WC-Papier an den Mittel- und Berufsschulen des Kantons Zürich, die im Jahr 2014 stattgefunden hatte, durchaus als originell bezeichnet werden. Die Aktion wurde damals von «Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich» finanziert.



Pisspoint bestand aus Klebern, die an Pissoirs angebracht wurden. Auf diesen Klebern konnte man am Anfang nur die Frage, z.B. «Triffst du mich?», lesen. Ein schwarzer Fleck versteckte die anderen Inhalte des Klebers. Im Kontakt mit Urin verschwand der schwarze Fleck und als Folge daraus wurde der zweite Teil der Botschaft sichtbar (z.B. «Zutreffende Infos über Sex, Rauchen und Stress findest du unter www.feelok.ch»). Selbstverständlich gab es auch für die Mädchen eine adaptierte Version, jedoch auf Toilettenpapier. Und weil Mädchen bei dieser natürlichen Aktivität mehr Zeit haben zum Lesen, waren die Sprüche länger. Besonders positiv eingestellt waren die Hauswarte, denn diese Kleber hatten als positive Folge, dass die jungen Männer motivierter als sonst waren, die Innenseite des Pissoirs zu treffen... was zu saubereren Toiletten führte.

Diese und weitere Anekdoten von feel-ok.ch findet man auf feel-ok.ch/1999-2019

Die «Kommunikation» dient dazu, die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass wichtige Multiplikationsgruppen von der Existenz von feel-ok.ch wissen, dass sie wissen, wie man feel-ok.ch mit Jugendlichen nutzt und motiviert werden, mit feel-ok.ch zu arbeiten.

Im Folgenden werden drei Kommunikationstätigkeiten vorgestellt:

G | feel-ok.ch-Beauftragte in Fachorganisationen

Einige der interviewten Fachpersonen haben folgende Anregung gebracht: Bei motivierten Fachstellen eine Fachperson 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 Schulen und offene Jugendarbeit, übernehmen. Gleichzeitig könnten die feel-ok-Beauftragten die Programmleitung auf neue Bedürfnisse aufmerksam machen, die zu weiteren Entwicklungen der Webplattform führen könnten.

Die Idee hat grosses Potential, die Verbreitung von feel-ok.ch nachhaltig zu fördern, ohne dass erhebliche finanzielle Investitionen erforderlich sind. In einer ersten Phase wird deswegen mit regionalen Fachstellen das Interesse für die Idee eines*r feel-ok.ch-Beauftragten sondiert, bevor in einer zweiten Phase – aufgrund von Bedürfnissen und Erwartungen - konkrete Massnahmen umgesetzt werden.

H | Multiplikationsgruppen

Im Rahmen von Workshops mit Multiplikatoren*innen, in der Regel Lehrpersonen, stellen wir oft die Frage, wer feel-ok.ch kennt. Meistens heben etwa 1/3 der Anwesenden die Hand hoch. Auch wenn diese 'spontane Umfrage' nicht für alle Multiplikatoren*innen repräsentativ ist, gehen wir davon aus, dass für die Mehrzahl von ihnen das Angebot von feel-ok.ch unbekannt ist.

Ein 100%-Bekanntheitsgrad ist kein realistisches Ziel: Zu hoch wäre die erforderliche finanzielle Last der Kommunikationstätigkeit. Aber eine Verbesserung des Bekanntheitsgrades von feel-ok.ch sollte möglich sein. Daraus ergibt sich folgende Vorgehensweise in drei Phasen:

- 1 | Wichtige Multiplikatoren*innen-Gruppen identifizieren (Schulsozialarbeit, Jugend+Sport, Lehrpersonen, Jugendarbeit, Heilpädagog*innen usw.)
- 2 | Mit den jeweiligen Organisationen, aber auch mit Vertretern*innen, die im Feld arbeiten, das Gespräch suchen, a) um ihre Bedürfnisse zu verstehen und b) zu überlegen, welche Kommunikationsmassnahmen sinnvoll und erwünscht sind, um die Mitglieder der Multiplikationsgruppe über feel-ok.ch zu informieren und sie zu motivieren, das Programm mit den betreuten Jugendlichen zu verwenden.
- 3 | Kommunikationsmassnahmen umsetzen: Wie breit und in welcher Form wird von den Bedürfnissen der Beteiligten und von den vorhandenen Ressourcen gesteuert. Die Digitalisierung bietet dabei das Potential eine grössere Anzahl von Multiplikatoren*innen zu erreichen, ohne dass die Kosten zu hoch werden, deswegen wird überall wo möglich und sinnvoll auf die Digitalisierung der Kommunikation als Strategie gesetzt (siehe z.B. das Video für Lehrpersonen auf [feel-ok.ch/vortrag-einsatz](https://www.feel-ok.ch/vortrag-einsatz)).

Der Prozess startet mit der Phase 1; voraussichtlich ist die Schulsozialarbeit die erste Multiplikationsgruppe. Im Verlauf der Zeit werden die drei Phasen mit den verschiedenen Multiplikationsgruppen parallel verlaufen und so schnell vorwärtskommen, wie die beteiligten Ansprechpersonen dies ermöglichen werden. Deswegen werden die drei Phasen im Zeitplan nicht einzeln ausgeführt, denn der Zeitplan wäre nach kurzer Zeit schon veraltet.

I | Materialien

feel-ok.ch hat im Jahr 2019 neue Materialien herausgegeben, um das 20. Jubiläumsjahr zu feiern. Diese haben die bestehenden Materialien von feel-ok.ch ergänzt, die seit Anfang 2017 auf Anfrage verteilt wurden. Seit damals (bis Ende Juli 2020) wurden von den Flyern, Visitenkarten, Fragekarten und Plakaten von feel-ok.ch 66'122 Exemplare verteilt.

Ein Wunsch aus dem interviewten Fachnetzwerk 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, was u.a. für statistische Zwecke genutzt werden kann. Die Fragekarten könnten auch mit kleinen multithematischen Spielen im Postkarten-Format ersetzt werden, damit sie für Jugendliche spannender werden.

Das Design der bestehenden Materialien kommt grundsätzlich gut an, ihm fehlt aber eine gewisse Emotionalität. Aus diesem Grund wurden die Student*innen der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Winterthur im Jahr 2020 beauftragt, Vorschläge zu erarbeiten, wie man die Kommunikationsmaterialien von feel-ok.ch 'emotionalisieren' könnte. Die Botschaft daraus hiess: Anstatt: «Klick rein, find's raus», «Füür und Flamme für dini Gsundheit».



Kommunikationsbotschaft der Studentinnen «Lisa Blaser, Tanja Schönholzer, Rahel Studer, Joëlle Trüb & Jasmine Zotti».

Diese Ideen werden während der Konzeptphase mit Fachpersonen und Jugendlichen geprüft und mit Anregungen aus den Multiplikationsgruppen (siehe H) ergänzt. Die

Kommunikationsstrategie setzt voraus, dass sich auch das Webangebot anpasst, um mit den Kommunikationsinstrumenten kongruent zu sein. Deswegen gibt es Interaktionen zwischen der Erarbeitung und Realisierung der Kommunikationsmaterialien (I) und der Weiterentwicklung der Webplattform (siehe A, B, C, D, E, F).

Der Prozess verläuft in drei Phasen:

- 1 | Das Konzept der neuen Materialien von feel-ok.ch wird erarbeitet. Als Grundlage dazu dient die Arbeit der Student*innen der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften und die Gespräche mit den Multiplikationsgruppen. Parallel dazu wird der erste thematische Bereich von feel-ok.ch aktualisiert (A), zusammengefasst (B), verknüpft (C) und mit einer Führung ergänzt (D), damit man Angebot und Kommunikation optimal miteinander abstimmen kann.
- 2 | Die Flyer, Visitenkarten, Fragekarten *oder* Aufgabenkarten und eventuell die Plakate werden neugestaltet sowie inhaltlich und / oder methodisch angepasst.
- 3 | Sobald ein Set bereit ist, steht es für die Verbreitung auf Anfrage zur Verfügung. Wer in der Vergangenheit Materialien von feel-ok.ch bestellt hat, wird über die neuen Materialien informiert. Auch das Fachnetzwerk und die Multiplikationsgruppen werden via Newsletter sowie anderen Kanälen über die neuen Materialien informiert.

Wie üblich im Rahmen von feel-ok.ch muss man davon ausgehen, dass es Wechselwirkungen zwischen den Phasen gibt. Zum Beispiel, dass aufgrund von Rückmeldungen während Phase 3 oder der Entwicklungsarbeit während Phase 2 das Konzept (Phase 1) angepasst wird. Dieser Tatsache sollte bei der Lektüre des Zeitplanes Rechnung getragen werden.

Im Zeitplan auf Seite 6 erfährt man zudem, dass die Verbreitung für 3 Jahre gewährleistet ist, und zwar nicht erst ab der Produktion der neuen Materialien. Der Grund dafür ist, dass feel-ok.ch schon heute über Materialien verfügt, die regelmässig auf Anfrage verschickt werden.

Zusammenarbeit

Zur Strategie von feel-ok.ch gehört

- die enge Zusammenarbeit mit dem Fachnetzwerk,
- die Bereitstellung von - für das jeweilige Setting - nützlichen Informationen und Arbeitsmaterialien, mit denen Multiplikatoren, wie z.B. Lehrpersonen, Schulsozialarbeiter*innen und Jugendarbeiter*innen mit geringem Aufwand, feel-ok.ch mit Jugendlichen verwenden können,
- die regionale Verankerung der Webplattform mit den kantonalen Versionen, mit der Adresskartei INFO QUEST und mit dem Umfragetool SPRINT,
- die Haltung, dass alle Projekte im Sinne der Kontinuität eine Lebensdauer von mindestens 5 Jahren haben sollen, was wiederum nur möglich ist, wenn sich die Projekte in der feel-ok.ch-Familie gegenseitig solidarisch unterstützen,
- die Ansicht, dass Projekte dazu dienen, für Bedarf und Bedürfnisse Lösungen zu bieten, die bei der Zielgruppe und bei den Multiplikatoren*innen gut ankommen, aber auch von der Fachwelt und von den Gönnern*innen als unterstützungswürdig beurteilt werden, dies unter anderem aufgrund einer soliden theoretischen Fundierung,
- die Verbreitung von Erkenntnissen, die aus Umfragen und Interviews stammen, von denen auch andere Organisationen profitieren können
- und die transparente Kommunikation, wo feel-ok.ch steht, wer das Programm finanziert und welche Entwicklungen geplant sind. Transparenz schafft Vertrauen und wer in feel-ok.ch Vertrauen hat, nutzt die Ressourcen der Webplattform mit Jugendlichen.

Die oben genannten strategischen Elemente werden im Onlinevortragvideo auf [feel-ok.ch/vortrag-strategie](https://www.feel-ok.ch/vortrag-strategie) im Detail erläutert.

Wer obige Zeilen liest, erkennt, dass die Zusammenarbeit mit dem Fachnetzwerk, mit den Multiplikatoren*innen und mit den Jugendlichen eine übergeordnete Rolle in beinahe allen strategischen Überlegungen von feel-ok.ch spielt. Auch die Oberziele «Valorisieren» und «Kommunizieren» können nur in Zusammenarbeit mit relevanten Playern umgesetzt werden. Trotzdem möchten wir die Zusammenarbeit auch als separates Oberziel in Verbindung mit drei Tätigkeiten deklarieren.

Die «Zusammenarbeit» dient u.a. dazu, fachlich fundierte und zielgruppengerechte Angebote zu entwickeln, für die Bedarf und Bedürfnis besteht, aber auch um Partner*innen zu unterstützen, die Verbreitung ihrer Projekte zu fördern, und ebenso mit ihnen die Häufigkeit der Nutzung von feel-ok.ch zu steigern.

L | INFOQUEST, Schulprogramme, Abenteuerinsel

feel-ok.ch kann einen Beitrag leisten, um die Bekanntmachung anderer Programme, Projekte und Angebote zu fördern, dies mit Instrumenten wie INFO QUEST, mit der Rubrik Schulprogramme und in Zukunft mit Abenteuerinsel.

- INFO QUEST enthält zurzeit 435 Einträge über Beratungsstellen, Projekte, Websites, didaktische Materialien und mehr, die laufend geprüft und aktualisiert werden müssen. Die Überprüfungsarbeit findet alle 2 Monate statt. Jeder Eintrag wird mindestens einmal alle 2 Jahre geprüft, das heisst aktualisiert oder gelöscht.
- Didaktische Angebote wie feel-ok.ch und Freelance stellen pflanzenfertige Unterrichtseinheiten zur Verfügung, um viele (Gesundheits-)Themen mit Schulklassen zu vertiefen. Manchmal benötigen jedoch Schulen nicht nur fixfertige Arbeitsinstrumente, sondern auch eine schulinterne Begleitung für ein entwicklungsförderndes Schulklima, für die Erarbeitung sowie Realisierung gemeinsamer Ziele und für die Etablierung einer gemeinsamen Haltung. Empfohlene Programme, die dazu Hand bieten, wie MindMatters und Start Now listet die Rubrik «Schulprogramme» auf, die mehrmals jährlich geprüft werden muss.
- Die neue Methode Abenteuerinsel wird Multiplikatoren*innen über Ressourcen anderer Anbieter*innen informieren, die sie einsetzen können, um Themen und Kompetenzen von Interesse zu vertiefen. Auch diese Angaben müssen regelmässig geprüft werden.

M | Check Out | Tipps-Tool | Jugendpartizipation

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 Projekte haben sich bewährt und werden in Zukunft weitergeführt.

In Check Out erscheinen zurzeit (Ende Juli 2020) 39 Fragen und 720 Antworten sowie 10 Umfragen mit 1'213 Teilnehmenden mit Inhalten, die vorwiegend von 12- bis 16-Jährigen generiert wurden, und das Fachwissen der Patronatsinstitutionen ergänzen. Dabei geht es um die Themen Beruf, Freizeit, Gewalt, häusliche Gewalt, Selbstvertrauen, psychische Störungen, Sex, Liebe und Identität, Stress, Tabak und Vorurteile. Fast alle Inhalte wurden in Schulklassen gesammelt. Alle Beiträge wurden vor der Onlineschaltung geprüft. In 6 Monaten wurde Check Out etwa 5'000 Mal konsultiert (Tipp-Box ausgeschlossen).

- Alle Beiträge sind auf feel-ok.ch/checkout abrufbar und können per Suchbegriff oder nach Thema gefiltert werden.

- In den thematischen Sektionen erscheinen die Beiträge nach Thema gefiltert | Beispiel Stress auf feel-ok.ch/checkout-stress
- In den Artikeln erscheinen die Jugendbeiträge als Tipp-Box | Beispiel «Was tun gegen Stress», Frage von Karaouble auf feel-ok.ch/stress-jugendtipps
- Dazu können Lehrpersonen mit einem Arbeitsblatt die Nutzung von Check Out in Schulklassen methodisch fundiert einsetzen. Siehe: feel-ok.ch/+mehrereThemen

In Zukunft werden für Check Out neue Inhalte generiert, so dass auf feel-ok.ch zunehmend nicht nur das Fach-, sondern auch das Jugendwissen vertreten wird.

Was im Rahmen von feel-ok.ch bis heute kaum Beachtung gefunden hat, ist die Idee, dass Jugendliche anstatt Multiplikatoren*innen die Ressourcen des Programms mit anderen Jugendlichen verwenden. Mit Abenteuerinsel werden erste vorsichtige Schritte in diese Richtung eingeleitet. Falls sie erfolgsversprechend sind, wird die Jugendführung in anderen Bereichen von feel-ok.ch erweitert.

N | feel-ok.ch für die Primarstufe (Pilotprojekt)

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.

Im Rahmen eines Interviews hat eine Fachfrau gesagt:

«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 Lehrpersonen wissen nicht immer, was sie tun können, wenn ein bestimmtes Problem auftritt. Und da wäre feel-ok.ch nützlich.»

Daraus entsteht die Initiative 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.