



ALKOHOL

«Zu viel? Noch ok? Wo ist mein Limit?»

Mit dem Alkohol-Check-Test weisst du, wo du stehst.



BERUF

«Welcher Beruf passt zu mir?»

Mit dem Interessenkompass findest du es heraus.



BEWEGUNG UND SPORT

«Was brauche ich, damit Sport rockt?»

Der Sportarten-Kompass zeigt, welche Sportart zu dir passt.



CANNABIS

«Ich kiffe, alles ok?»

Klick dich rein und mach den Cannabis-konsum-Check.



ERNÄHRUNG

«Ich weiss, was mir gut tut.»

Teste dein Wissen mit dem Spiel der Lebensmittelpyramide.



GEWALT

«Ich werde fertig gemacht.»

Wie man sich gegen körperliche, psychische, sexuelle und virtuelle Gewalt schützt.



GLÜCKSSPIEL

«Das nächste Mal klappt es!»

Finde heraus, wie die Gewinnchancen wirklich stehen.



LIEBE UND SEXUALITÄT

«Liebt er/sie mich auch?»

Tipps für die ersten Schritte oder das erste Mal – auch für Schüchterne.



GEWICHT UND ESSSTÖRUNGEN

«Ich fühle mich nicht wohl in meinem Körper.»

Unterstützung bei Übergewicht, Untergewicht und Essstörungen.



SELBST-VERTRAUEN

«Ich schaffe das nicht.»

Tipps zur Stärkung deines Selbstvertrauens.



STRESS

«Ich bin voll gestresst!»

Teste dein Stressrisiko und ob du noch alles im Griff hast.



SUIZIDALITÄT

«Ich bin einsam.»

Das bist du nicht. Adressen, wo du Hilfe bekommst.



TABAK

«Es reicht mir. Ich höre auf zu rauchen.»

Endlich wieder rauchfrei. Mit feel-ok.ch schaffst du es in vier Schritten.



WEBPROFI

«Wahr oder Fake?»

Werde Webprofi und lerne Schein von Sein zu trennen.



Beratung in deiner Nähe

«Info Quest»
Hilfsangebote, gute Websites, coole Ideen für dich.



In Kürze wissen, was Sache ist

«Sprint»
In Kürze wissen, was Sache ist.



feel-ok.ch
Klick rein, finds raus.

EINE GESUNDHEITSPLATTFORM FÜR JUGENDLICHE

Von RADIX in Zusammenarbeit mit Fachorganisationen

FEEL-OK.CH IST ...

feel-ok.ch ist ein Internetportal für Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren zur Förderung ihrer Gesundheitskompetenz und Vorbeugung des Suchtmittelkonsums.

Jugendliche können **feel-ok.ch** selbstständig nutzen. Lehrpersonen und anderen Multiplikator(-inn)en stehen thematische Arbeitsblätter zur Verfügung, um **feel-ok.ch**-Inhalte mit Jugendlichen zu bearbeiten.

FEEL-OK.CH ...

- behandelt 14 Gesundheitsthemen,
- bietet neben Texten auch Tests, Spiele, Quiz und Videos an,
- verfügt über 70 Arbeitsblätter zum Download,
- stellt eine Angebotsübersicht (INFO QUEST) und ein Tool für Gesundheitsumfragen (SPRINT) zur Verfügung,
- wurde wissenschaftlich im Rahmen von 15 Studien evaluiert,
- wird von renommierten Fachorganisationen entwickelt und betreut,
- wird täglich von hunderten Jugendlichen genutzt,
- ist kostenlos und werbefrei.

DIE ZIELE VON FEEL-OK.CH:

- Prävention von **Alkohol**problemen sowie **Cannabis-** und **Tabakkonsum** *(inkl. Rauchstopp)*
- Prävention von **Gewalt**, **Glücksspielsucht**, **Essstörungen** und **Suizidalität**
- Förderung der **Medienkompetenz**
- Förderung eines verantwortungsbewussten Umgangs mit der **Sexualität**
- Entwicklung eines angemessenen **Selbstwert**gefühls und **Selbstvertrauens**
- Förderung der **körperlichen Aktivität** und einer gesunden **Ernährung**
- Förderung eines gesunden **Körpergewichts**
- Förderung eines gesunden Umgangs mit **Stress**
- Unterstützung bei der **Berufswahl** sowie bei beruflichen Schwierigkeiten

ARBEITEN SIE MIT JUGENDLICHEN? VIER GUTE GRÜNDE FEEL-OK.CH ZU VERWENDEN:

1. FACHLICHE ABSTÜTZUNG

Alle Inhalte der Web-Plattform werden in Zusammenarbeit mit renommierten Fachorganisationen entwickelt, überprüft und aktualisiert. Dies garantiert, dass sowohl Multiplikator(-inn)en als auch Jugendliche eine qualitativ hochstehende Intervention zur Verfügung steht. Evaluationen haben die Wirksamkeit von **feel-ok.ch** nachgewiesen.

Informationen zum Netzwerk und Studien unter: www.feel-ok.ch/infos

2. VIELFALT UND INTERAKTIVITÄT

feel-ok.ch spricht auch Jugendliche an, die ungern lesen oder Mühe damit haben. Denn die Inhalte werden auf vielfältige Weise vermittelt: Neben Texten, die die wichtigsten Botschaften auf den Punkt bringen und solchen, die die Thematik vertiefen, werden Spiele, Tests, Quiz und Videos eingesetzt.

Aufgrund dieser Flexibilität können Lehrpersonen und weitere Multiplikator(-inn)en **feel-ok.ch** mit fast allen Jugendlichen verwenden.

3. BARRIEREFREIHEIT

feel-ok.ch ist barrierefrei. Jugendliche, die als Folge einer Behinderung Hilfsmittel benötigen um Webinhalte zu lesen, können **feel-ok.ch** deshalb auch nutzen.

4. KOSTENLOS UND WERBEFREI

feel-ok.ch wird seit 1999 von Bund, Kantonen, Gemeinden, Stiftungen und Privatspendern finanziert. Dank ihrer Unterstützung ist das Angebot kostenlos und frei von kommerzieller Werbung.

ANWENDUNG MIT JUGENDLICHEN: EINFACH UND VIELFÄLTIG

Zahlreiche Workshops und Rückmeldungen bestätigen, **feel-ok.ch** mit Jugendlichen zu verwenden ist einfach und vielfältig:

- Arbeitsblätter zur Themenvertiefung: www.feel-ok.ch/arbeitsblaetter
- Spiele, Quiz, Tests, Videos auf einen Blick: www.feel-ok.ch/+thebestof
- **feel-ok.ch**-Handbuch mit Lektionsvorschlägen mit und ohne Computer: www.feel-ok.ch/+handbuch

SPRINT - DAS UMFRAGETOOL

Mit SPRINT können ohne spezifische Vorkenntnisse Gesundheitsumfragen zu den auf **feel-ok.ch** behandelten Themen durchgeführt und ausgewertet werden. Problemfelder können so erfasst und auf dieser Basis allfällige unterstützende oder präventive Massnahmen eingeleitet werden: www.feel-ok.ch/sprint

INFO QUEST - DIE ANGEBOTÜBERSICHT

INFO QUEST ist die umfassende Angebotsübersicht auf **feel-ok.ch**. Neben Adressen zu Beratungsstellen, sind regionale Freizeitangebote und Projekte sowie spannende Websites abrufbar. Lehrpersonen und andere Multiplikator(-inn)en finden Verweise zu didaktischen Unterlagen: www.feel-ok.ch/infoquest

NETZWERK

Über 30 Patronatsinstitutionen sind für die Entwicklung und Aktualisierung der Inhalte auf **feel-ok.ch** zuständig: www.feel-ok.ch/info-netzwerk

GÖNNER WERDEN

Wir bedanken uns herzlich bei den rund 100 Gönnern, die **feel-ok.ch** seit 1999 tragen und dessen Bestehen bis heute ermöglichen: www.feel-ok.ch/info-netzwerk

Jeder Unterstützungsbeitrag zählt: Ihr Engagement für **feel-ok.ch** hilft mit, dass Jugendliche gesund und sozial gut integriert die Herausforderungen auf dem Weg ins Erwachsenenleben meistern können. Für **feel-ok.ch** spenden: www.feel-ok.ch/spenden

NEWSLETTER ABONNIEREN

Der Newsletter informiert über neue Gesundheitsthemen und Arbeitsinstrumente auf **feel-ok.ch**.
Anmeldung unter: www.feel-ok.ch/+rundbrief

KONTAKT

feel-ok.ch
RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung
Pfungstweidstrasse 10, 8005 Zürich

feel-ok.ch@radix.ch
044 360 41 06