

Masterstudiengang Angewandte Psychologie
Spezialgebiete der angewandten Entwicklungs-
und Persönlichkeitspsychologie II
Prävention und Förderung

April 2020 | Online-Ausbildung

Prävention im strukturierten Setting

Auftrag | Strategie | Erkenntnisse | Beispiel

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

- Ausbildung
 - Psychologie | Universität Zürich
 - Master im Gesundheitswesen | Universität ZH, BS, BE
 - Doktor in phil. I | Universität BS
- Beruf
 - 1997 - 2003 | Informatik- und Sprachlehrer
 - 2003 – 2010 | Bundesamt für Sport: Bereichsleiter Intervention und Evaluation
 - 1999 – 2020 | feel-ok.ch: Programmleiter
 - Universität Zürich
 - Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX

- Wandern | Lörrach » Como | 24 Tage
- Fitness
- Fliegen



- 1. Stunde
 - Präventionsauftrag
- 2. Stunde
 - feel-ok.ch | Hintergrund - Strategie
- 3. Stunde
 - Jugendgerechte Prävention
 - Fokus Zigaretten
- 4. Stunde
 - Jugendgerechte Gesundheitsförderung
 - Fokus Psychische Gesundheit
- Fokus
 - **Prävention** (und Gesundheitsförderung)
im strukturierten **Setting** (Schule) im **Non-Profit**-Bereich

Präventionsauftrag

1. Teil

▪ Thema

- **Zigarettenprävention**
 - Einstieg verhindern
 - Ausstieg erleichtern

▪ Thema

- **Förderung der psychischen Gesundheit**

▪ Zielgruppe

- Jugendliche

▪ Begleitetes Setting

- Nutzung in Begleitung von Erwachsenen

▪ «Modernes» Medium | Digitalisierung

- Website | App | Social Media | VR ...
 - Zusätzliche Interventionselemente sind möglich
-

■ Relevante Aspekte

1. Genaueres Ziel des Projektes
 2. Setting der Intervention
 3. Beschreibung des Angebotes
 4. Entwicklung
 5. Welche Hinweise sprechen für seine Wirksamkeit?
-
6. **Kommunikation** | Wie erfährt die Zielgruppe vom Angebot?
 7. **Finanzierbarkeit**
 - Wie viel kostet die Entwicklung, Pflege und Kommunikation des Angebotes?
 - Wie stellt man sicher, dass das Angebot langfristig finanziert wird?
 - Warum sollten Gönner das Angebot finanzieren?

feel-ok.ch | Überblick

2a. Teil



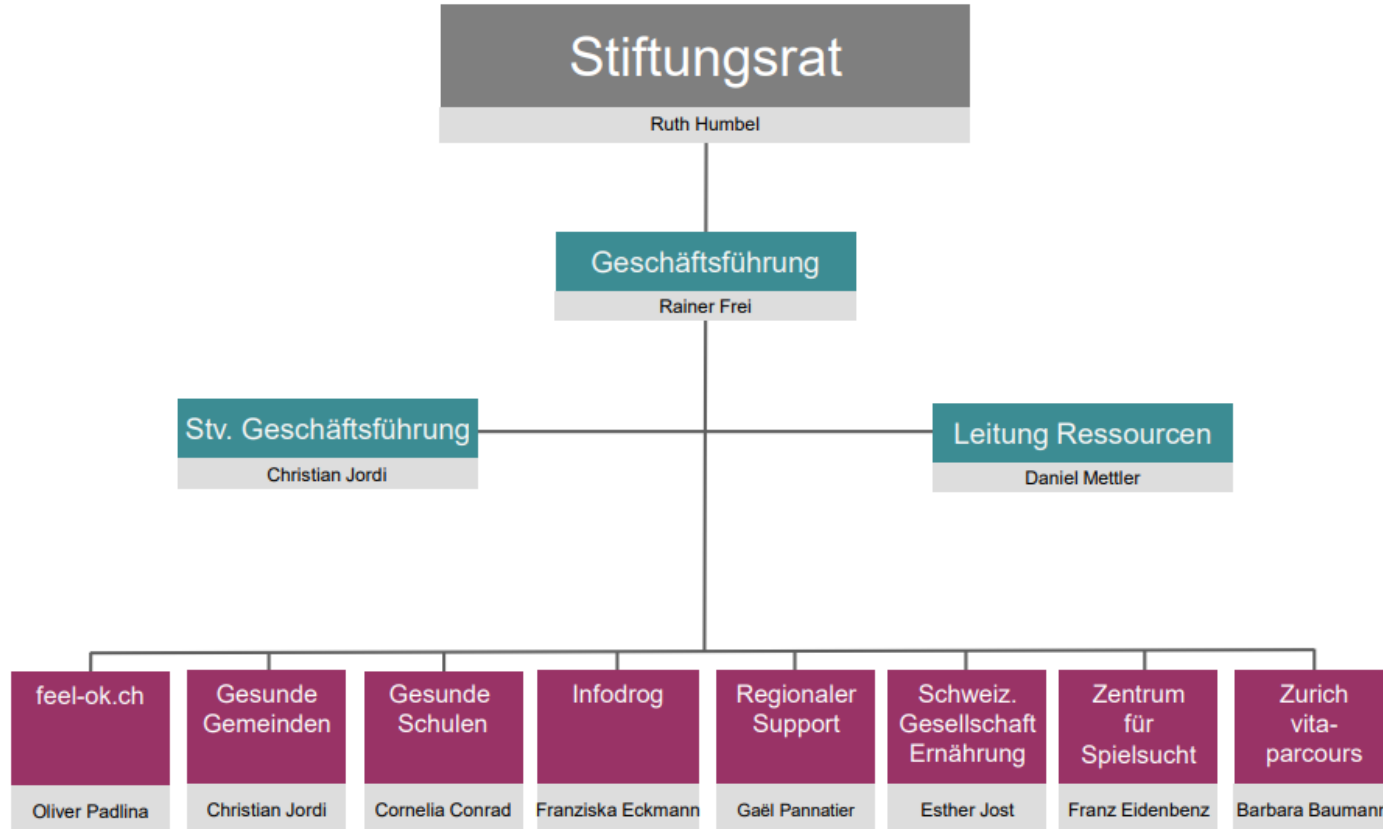
Universität
Zürich^{UZH}

1999-2009



RADIX

2010-...



feel-ok.ch | Seit 20 Jahren online


RADIX
feel-ok.ch
Klick rein, finds raus.



Oliver Padlina
Leitung feel-ok.ch (seit 1999)



Christina Notter
Administration feel-ok.ch



Sabine Lang
feelok.de


Baden-Württembergischer Landesverband für
Prävention und Rehabilitation gGmbH
feelok.de
Klick rein, finds raus.


Styria vitalis
Gesundheit für die Steiermark!
feel-ok.at
Klick rein, finds raus.



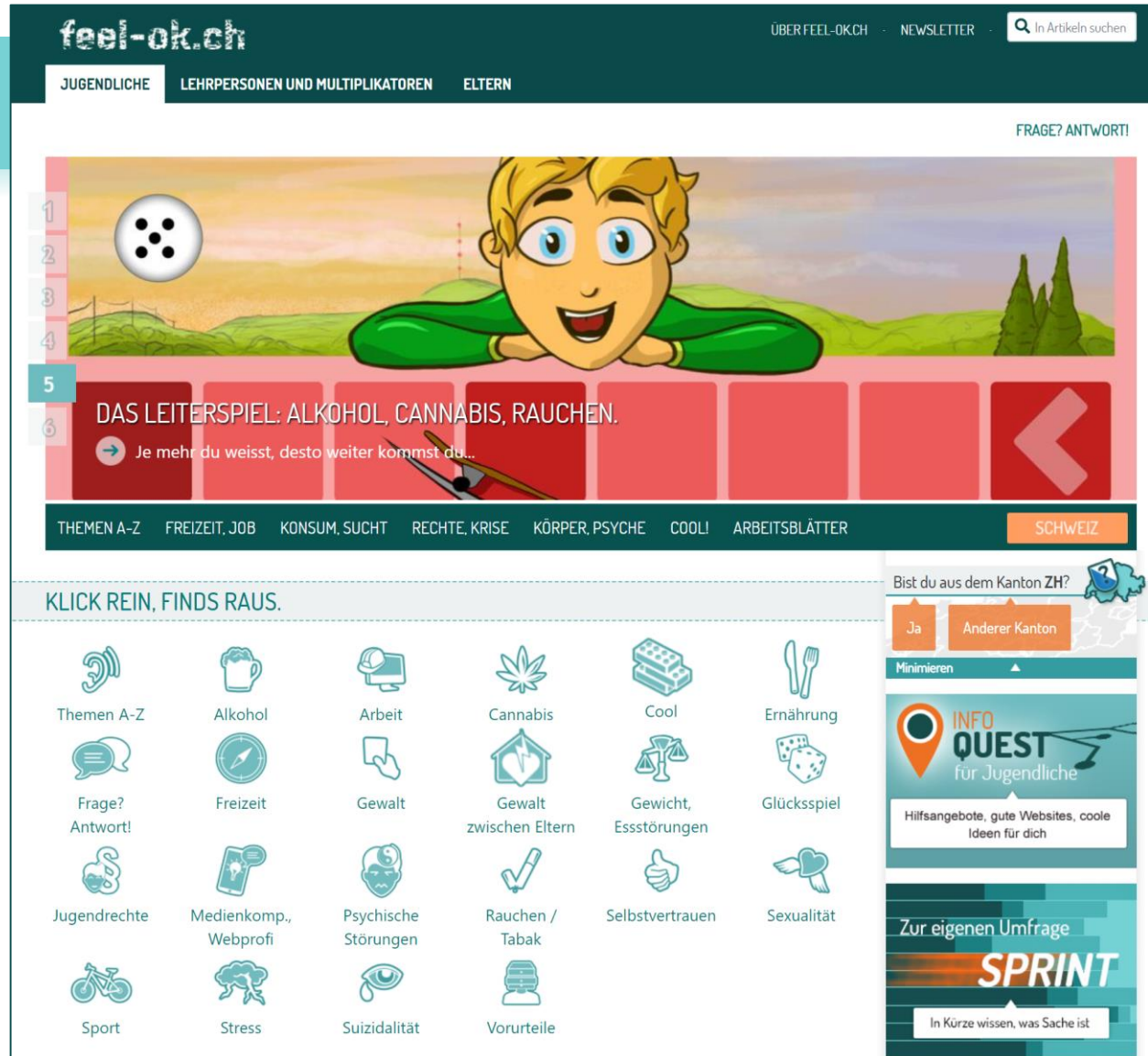
Inge Zelinka Roitner
Leitung feel-ok.at

























Antonia Köck
feel-ok.at













Sina Klotter
Leitung feelok.de



The screenshot shows the feel-ok.ch website interface. At the top, there is a navigation bar with the logo 'feel-ok.ch' on the left, and links for 'ÜBER FEEL-OK.CH', 'NEWSLETTER', and a search bar 'In Artikeln suchen'. Below the navigation bar, there are tabs for 'JUGENDLICHE', 'LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN', and 'ELTERN'. The main content area features a large banner with a cartoon boy holding a green bean, and a vertical list of numbers 1-6 on the left. The selected item is '5 DAS LEITERSPIEL: ALKOHOL, CANNABIS, RAUCHEN.' with a subtext 'Je mehr du weisst, desto weiter kommst du...'. Below the banner is a horizontal menu with categories: 'THEMEN A-Z', 'FREIZEIT, JOB', 'KONSUM, SUCHT', 'RECHTE, KRISE', 'KÖRPER, PSYCHE', 'COOL!', 'ARBEITSBLÄTTER', and a 'SCHWEIZ' button. A section titled 'KLICK REIN, FINDS RAUS.' contains a grid of 24 icons representing various topics: Themen A-Z, Alkohol, Arbeit, Cannabis, Cool, Ernährung, Frage? Antwort!, Freizeit, Gewalt, Gewalt zwischen Eltern, Gewicht, Essstörungen, Glücksspiel, Jugendrechte, Medienkomp., Webprofi, Psychische Störungen, Rauchen / Tabak, Selbstvertrauen, Sexualität, Sport, Stress, Suizidalität, and Vorurteile. On the right side, there is a 'Bist du aus dem Kanton ZH?' section with 'Ja' and 'Anderer Kanton' buttons, and a 'Minimieren' button. Below that is a 'INFO QUEST für Jugendliche' section with the text 'Hilfsangebote, gute Websites, coole Ideen für dich'. At the bottom right, there is a 'Zur eigenen Umfrage SPRINT' section with the text 'In Kürze wissen, was Sache ist'.

 Themen A-Z	 Alkohol	 Arbeit	 Cannabis	 Cool	 Ernährung
 Frage? Antwort!	 Freizeit	 Gewalt	 Gewalt zwischen Eltern	 Gewicht, Essstörungen	 Glücksspiel
 Jugendrechte	 Medienkomp., Webprofi	 Psychische Störungen	 Rauchen / Tabak	 Selbstvertrauen	 Sexualität
 Sport	 Stress	 Suizidalität	 Vorurteile		

 Jugendrechte	 Medienkomp., Webprofi	 Psychische Störungen	 Rauchen / Tabak	 Selbstvertrauen	 Sexualität
 Sport	 Stress	 Suizidalität	 Vorurteile		

Zur eigenen Umfrage

SPRINT

In Kürze wissen, was Sache ist

feel-ok.ch/schule 



The screenshot shows the website feel-ok.ch with a navigation bar for 'JUGENDLICHE', 'LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN', and 'ELTERN'. A main banner features a group of diverse young people sitting around a laptop, with the text 'SPANNEND, INTERESSANT, VIELFÄLTIG...' and 'Methoden, um Themen mit Jugendlichen zu vertiefen'. Below the banner is a menu with categories like 'THEMEN A-Z', 'ARBEITSBLÄTTER', 'METHODEN', 'LEHRPLAN 21', 'BESTELLEN', 'THEMEN', 'PROGRAMME', and a 'SCHWEIZ' button. On the right side, there is a location selection tool for 'Bist du aus dem Kanton ZH?' with 'Ja' and 'Anderer Kanton' options, and a 'Minimieren' button. Below this is a section for 'FEEL-OK.CH IST...' describing the portal's purpose. A 'FOKUS' section highlights topics like 'ERNÄHRUNG - DIE WICHTIGSTEN FRAGEN', 'VORTEILE - AKTIV WERDEN', 'RAUCHEN - NACHTEILE', and 'MOBBING'. On the far right, there are promotional banners for 'INFO QUEST für Multiplikatoren' and 'Zur eigenen Umfrage SPRINT'.

feel-ok.ch

ÜBER FEEL-OK.CH · NEWSLETTER ·

JUGENDLICHE LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN ELTERN

1
2
3
4
5

SPANNEND, INTERESSANT, VIELFÄLTIG...

→ Methoden, um Themen mit Jugendlichen zu vertiefen

THEMEN A-Z ARBEITSBLÄTTER METHODEN LEHRPLAN 21 BESTELLEN THEMEN PROGRAMME SCHWEIZ

Bist du aus dem Kanton ZH? 

Ja Anderer Kanton

Minimieren

INFO QUEST für Multiplikatoren

Beratungsangebote, nützliche Unterlagen, spannende Ideen für Multiplikator/-innen

Zur eigenen Umfrage **SPRINT**

In Kürze wissen, was Sache ist

FEEL-OK.CH IST...

ein Internetportal für Jugendliche zur Förderung ihrer Gesundheitskompetenz und zur Vorbeugung des Suchtmittelkonsums. Ihnen als Lehrperson, Jugendarbeitende/-r oder andere Fachperson stehen zahlreiche didaktische Unterlagen und Methoden auch in Verbindung mit dem Lehrplan 21 zum kostenlosen Download zur Verfügung, um die Inhalte von feel-ok.ch mit Jugendlichen zu bearbeiten und zu vertiefen. Alle Themen wurden von renommierten Fachorganisationen verfasst.

FOKUS

ERNÄHRUNG - DIE WICHTIGSTEN FRAGEN

 Energieaufnahme und -verbrauch: Was sind die Auswirkungen für das Körpergewicht?

VORTEILE - AKTIV WERDEN

 Welche Sportart ist die richtige? Mit dem Sportarten-Kompass findet man es heraus.

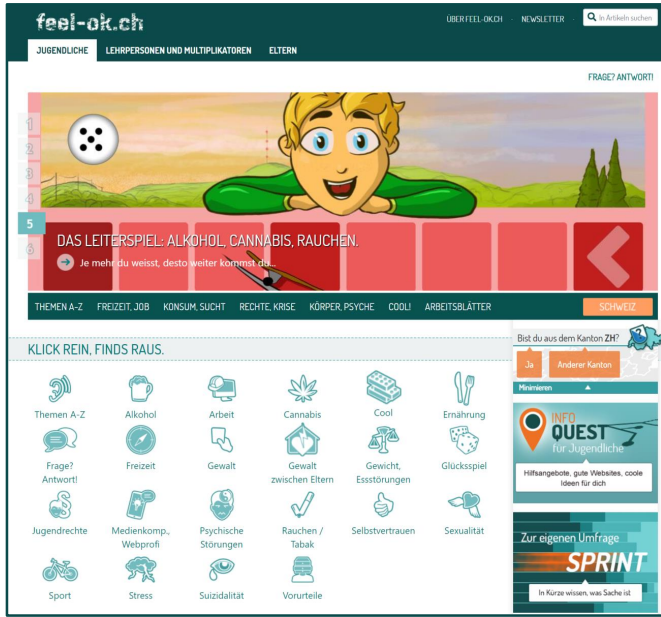
RAUCHEN - NACHTEILE

 Die Mehrzahl der Jugendlichen raucht nicht. Warum?

MOBBING

 Wie kann man sich gegen Mobbing wehren?

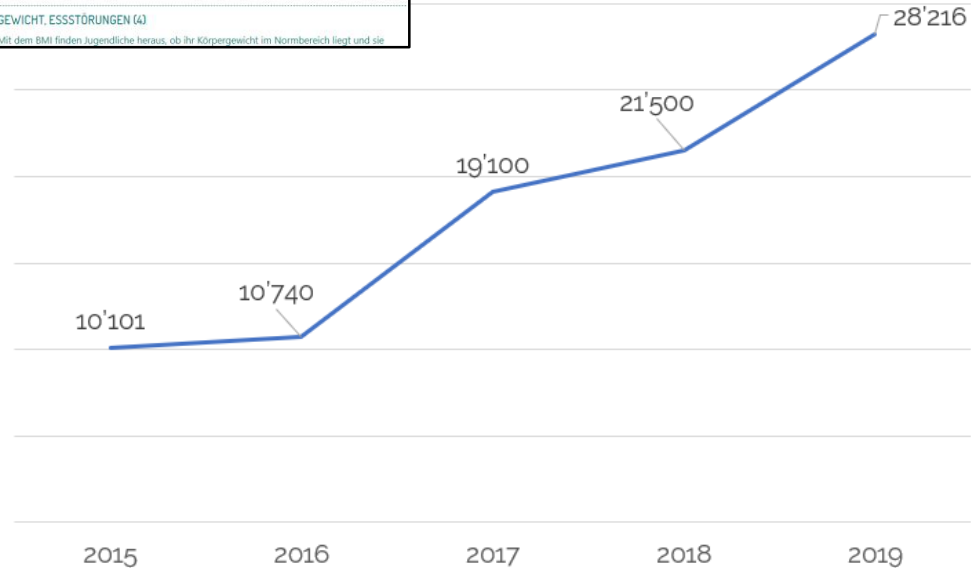
Inhalte für Jugendliche

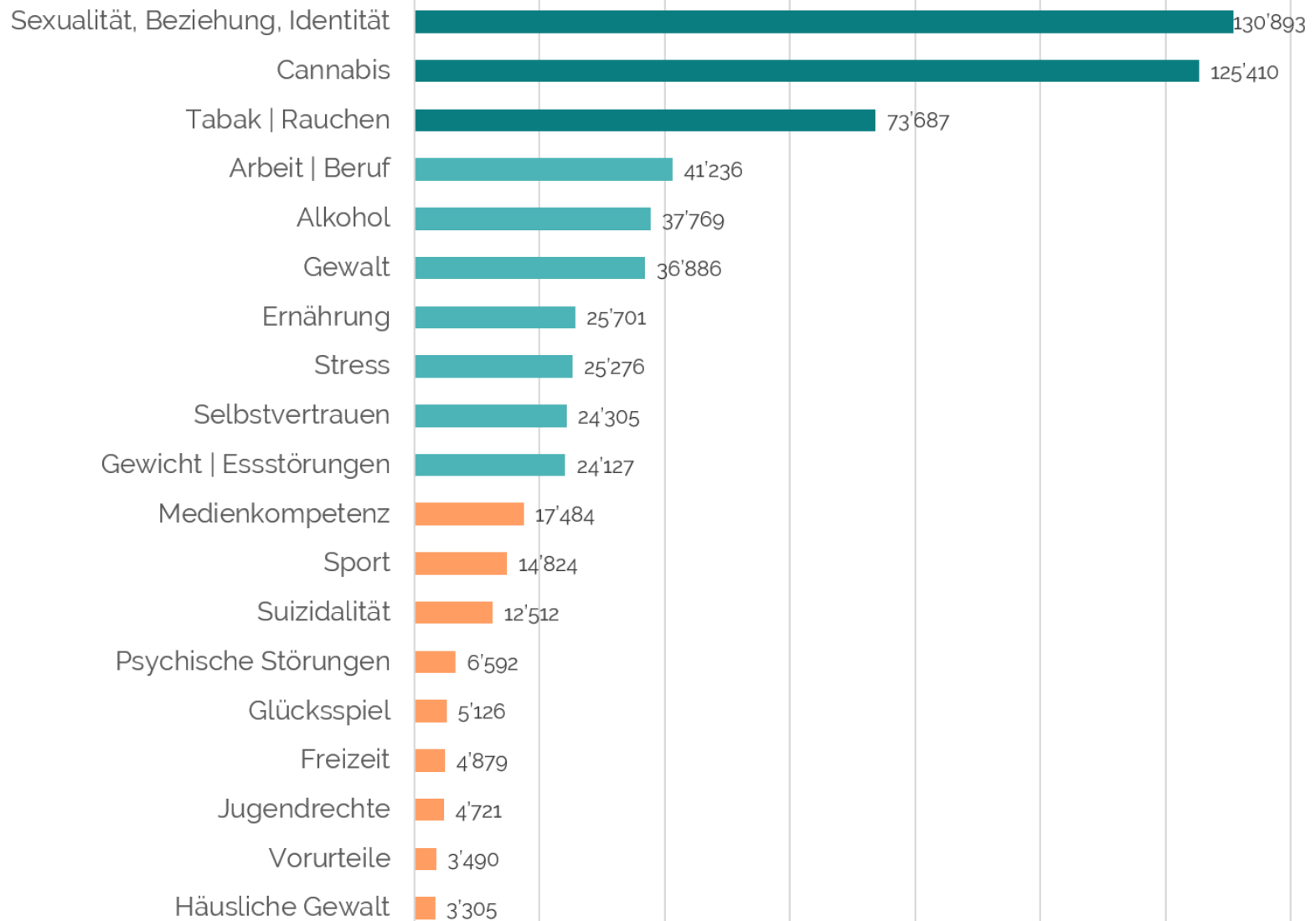


ARBEITSBLÄTTER ZU DEN THEMEN...	
	THEMENÜBERGREIFENDE ARBEITSBLÄTTER (4) Folgende Arbeitsblätter ermöglichen die Vertiefung und Verknüpfung verschiedener Themen, mit dem Ziel, die Gesundheitskompetenz und das Wissen der Jugendlichen zu fördern.
	ALKOHOL (6) Mit den Arbeitsblättern bearbeiten die Jugendlichen selbstständig die Inhalte zum Thema Alkohol auf feel-ok.ch; Sie lernen u.a. was im Körper passiert, wenn sie Alkohol trinken und welche Risiken mit dem Konsum verbunden sind.
	BERUF (3) Jugendliche finden heraus, welcher Beruf zu ihnen passt, wie sie ihre Chance vergrössern, einen Job zu finden, was sie tun können, wenn sie während der Lehre Probleme haben und wo sie mehr über ihre Rechte und Pflichten erfahren.
	CANNABIS (5) Mit feel-ok.ch verschaffen sich Jugendliche den Überblick zum Thema Cannabis und lernen – falls sie kiffen – wie sie die Konsumrisiken reduzieren. Wenn sie einen Notfall beobachten, wissen sie, wie sie richtig reagieren können.
	ERNÄHRUNG (2) Mit feel-ok.ch lassen sich die wichtigsten Aspekte zum Thema Ernährung behandeln: Wasserhaushalt, Energiebilanz und Ethik, aber auch der Bereich Nährstoffe, wie Fette, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweisse, Vitamine und Mineralstoffe.
	FREIZEIT (2) Die Arbeitsblätter erleichtern eine strukturierte Vertiefung der Inhalte der Sektion Freizeit mit einem klar definierten Auftrag. Die Vertiefung der Thematik unterstützt Jugendliche, in verschiedenen Bereichen sinnvolle Freizeitbeschäftigungen zu finden und umzusetzen.
	GEWALT (10) Mit den feel-ok.ch-Arbeitsblättern lernen Jugendliche die verschiedenen Facetten von Gewalt kennen, u.a. auch (Cyber-)Mobbing und sexuelle Gewalt und wie man sich als Opfer, aber auch als Täter, davor schützt.
	GEWICHT, ESSSTÖRUNGEN (4) Mit dem BMI finden Jugendliche heraus, ob ihr Körpergewicht im Normbereich liegt und sie

Didaktische Mittel

Anzahl Download | CH





The screenshot shows the 'feel-ok.ch' website interface. At the top, there is a navigation bar with the logo 'feel-ok.ch' and links for 'ÜBER FEEL-OKCH', 'NEWSLETTER', 'AT', and 'DE'. A search bar on the right contains the text 'In Artikeln suchen'. Below the navigation bar, there are three tabs: 'JUGENDLICHE', 'LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN', and 'ELTERN', with 'ELTERN' being the active tab. The main content area features a large image of a person walking on a path towards a bright sun. Below the image, the text reads 'PSYCHISCHE STÖRUNGEN' and 'Erfahrungsberichte von Eltern und Unterstützungsangeboten'. A sidebar on the left shows a numbered list from 1 to 6, with '1' highlighted. Below the main content, there is a 'THEMEN' section with a list of topics: 'THEMEN A-Z', 'ALKOHOL', 'BERUF', 'ERZIEHUNG UND BEZIEHUNG', 'HÄUSLICHE GEWALT', 'PSYCHISCHE BELASTUNGEN', 'ONLINESUCHT', and 'TABAK'. A section titled 'AUCH TEENIES BRAUCHEN ELTERN' contains two articles. The first article, 'ALKOHOL', includes an image of a person holding a beer bottle and text explaining that parents can help prevent alcohol problems in children under 16. The second article, 'BERUF', includes an image of a hand with colored dots on the fingers and text explaining the role of parents in their children's career choices. On the right side of the page, there is a widget asking 'Bist du aus dem Kanton ZH?' with 'Ja' and 'Anderer Kanton' buttons, and a search bar. Below this is a banner for 'INFO QUEST für Eltern' with the text 'Angebote und Beratung in Ihrer Nähe'.

feel-ok.ch

ÜBER FEEL-OKCH · NEWSLETTER · AT · DE ·

JUGENDLICHE LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN **ELTERN**

1
2
3
4
5
6

PSYCHISCHE STÖRUNGEN

→ Erfahrungsberichte von Eltern und Unterstützungsangeboten

THEMEN

THEMEN A-Z ALKOHOL BERUF ERZIEHUNG UND BEZIEHUNG HÄUSLICHE GEWALT PSYCHISCHE BELASTUNGEN ONLINESUCHT TABAK

AUCH TEENIES BRAUCHEN ELTERN

ALKOHOL

Eltern können viel dazu beitragen, dass ihre Kinder keine Alkoholprobleme bekommen. Unter 16 Jahren sollten Kinder keinen Alkohol trinken. Und auch mit 16/17 Jahren gilt: Je weniger, desto besser. Warum wollen manche Jugendliche Alkohol trinken? Was können Sie als Mutter oder als Vater tun, wenn Ihr Kind oft oder viel trinkt? Manchmal geht nichts mehr: Ein Gespräch ist kaum mehr möglich. Was dann? Wenn Sie die Risiken des Alkoholkonsums und die gesetzliche Lage kennen, können Sie mit Ihrem Sohn / mit Ihrer Tochter kompetent und sachlich diskutieren. Als Informationsquelle eignen sich verschiedene Websites und Broschüren. Auch Fachpersonen stehen Ihnen zur Seite.

BERUF

Eltern spielen bei der Berufswahl ihrer Kinder eine entscheidende Rolle - als Gesprächspartner, Begleiter und Mutmacher. Nehmen Sie sich dafür Zeit. Ist Ihr Kind in der Sekundarstufe I? Dann beginnt meist in der 2. Klasse die Suche nach einem Beruf und einer Lehrstelle. Oder Ihr Kind entscheidet sich dafür, die Mittelschule zu besuchen. Lesen Sie hier, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen, Schritt für Schritt die

Bist du aus dem Kanton ZH?

Ja Anderer Kanton

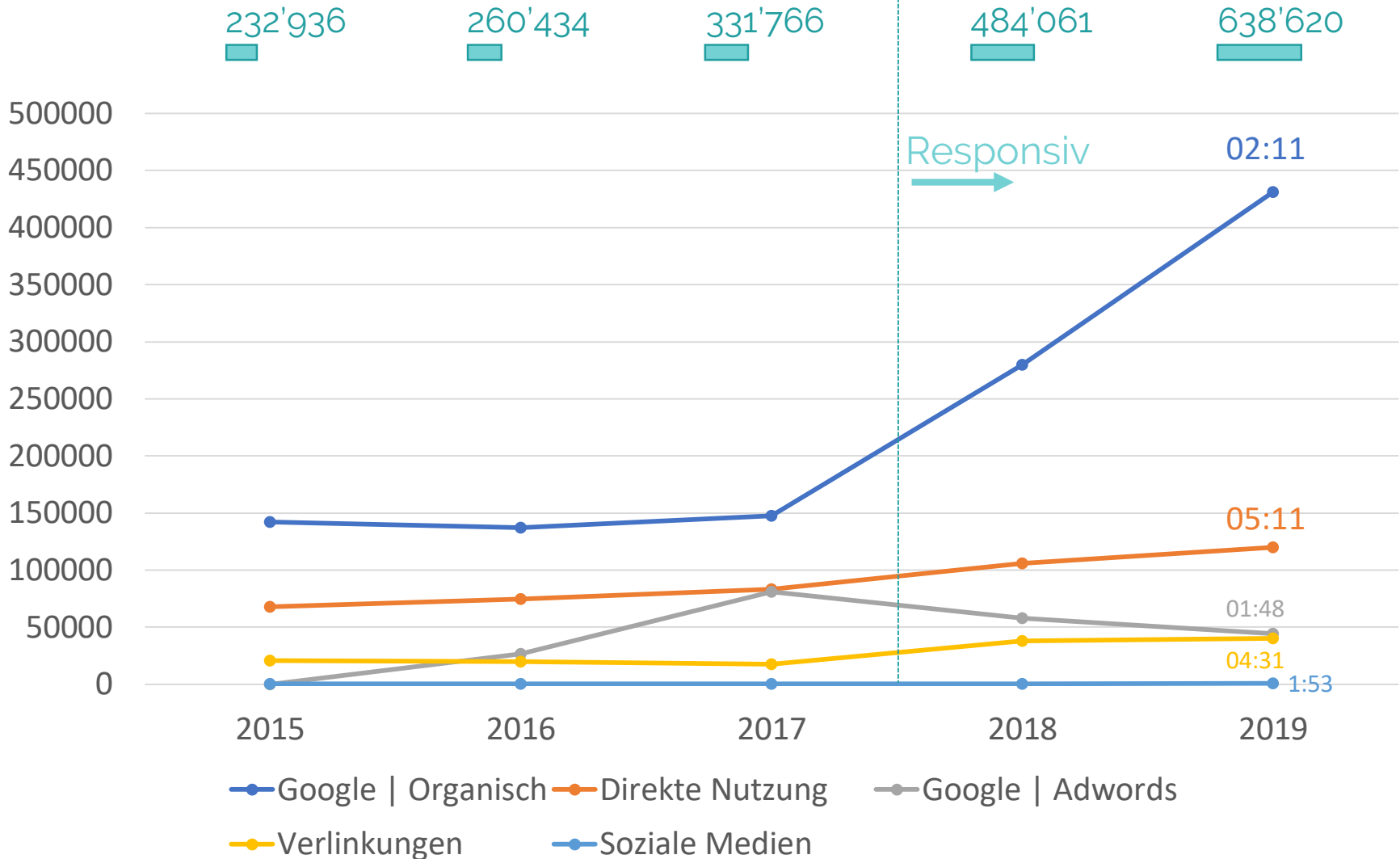
Minimieren

INFO QUEST für Eltern

Angebote und Beratung in Ihrer Nähe

Sitzungen 2015-2019 | Verlauf

feel-ok.ch | Seit 20 Jahren online



feel-ok.ch/onlineVortraege

The screenshot shows the website interface for 'feel-ok.ch'. At the top, there is a navigation bar with the logo 'feel-ok.ch' on the left and a search bar 'In Artikeln suchen' on the right. Below the logo are three tabs: 'JUGENDLICHE', 'LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN', and 'ELTERN'. A secondary navigation bar contains links for 'THEMEN A-Z', 'ARBEITSBLÄTTER', 'METHODEN', 'LEHRPLAN 21', 'ONLINE-VORTRÄGE' (highlighted), 'BESTELLEN', 'THEMEN', and 'SCHULPROGRAMME'. The main content area is titled 'ONLINE-VORTRÄGE' and contains three presentation cards. The first card, 'Hintergrundinformationen über feel-ok.ch', has a duration of 07:13. The second, 'Einsatz mit Jugendlichen', has a duration of 14:37. The third, 'Die Strategie von feel-ok.ch', has a duration of 32:26. On the right side, there is a sidebar with a map of Switzerland and a 'Bist du aus dem Kanton ZH?' question, followed by 'Ja' and 'Anderer Kanton' buttons. Below this are promotional banners for 'INFO QUEST für Multiplikatoren' and 'Zur eigenen Umfrage SPRINT'. At the bottom of the sidebar is a 'Fokus' section with the title 'Arbeitsblatt Mehr Power gegen Stress' and a small image of a person jumping.


feel-ok.ch ÜBER FEEL-OK.CH · NEWSLETTER · AT · DE ·


JUGENDLICHE LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN ELTERN


THEMEN A-Z ARBEITSBLÄTTER METHODEN LEHRPLAN 21 ONLINE-VORTRÄGE BESTELLEN THEMEN SCHULPROGRAMME


ONLINE-VORTRÄGE

Drei Online-Vorträge stehen Ihnen zur Verfügung, um das Angebot von feel-ok.ch (besser) kennenzulernen.

 **Hintergrundinformationen über feel-ok.ch**
Dauer: 07:13
Der Vortrag ist für jene interessant, die in wenigen Minuten Hintergrundinformationen ohne viele Details über feel-ok.ch wünschen. In dieser kurzen Präsentation erfahren Sie, was feel-ok.ch ist und welche Organisationen für die Plattform verantwortlich sind.

 **Einsatz mit Jugendlichen**
Dauer: 14:37
In dieser Präsentation werden verschiedene Vorgehensweisen beschrieben, wie man feel-ok.ch mit Jugendlichen einsetzen kann. Diese Informationen können für Lehrpersonen wie für andere Erwachsene, die mit Jugendlichen arbeiten, von Interesse sein.

 **Die Strategie von feel-ok.ch**
Dauer: 32:26
Zur Strategie von feel-ok.ch gehören folgende Elemente: Fachnetzwerk, Setting, regionale Verankerung, Kontinuität, Solidarität, Bedarf, Bedürfnis, Transfer, Transparenz und Vertrauen. In dieser Präsentation werden die einzelnen strategischen Elemente im Detail erklärt.

Bist du aus dem Kanton ZH? 

Ja Anderer Kanton

Minimieren

INFO QUEST
für Multiplikatoren


Beratungsangebote, nützliche Unterlagen, spannende Ideen für Multiplikator/-innen

Zur eigenen Umfrage **SPRINT**

In Kürze wissen, was Sache ist

Fokus

Arbeitsblatt
Mehr Power gegen Stress

 Es gibt Techniken zur Entspannung, die helfen, sich zu erholen.

Strategie

2b. Teil



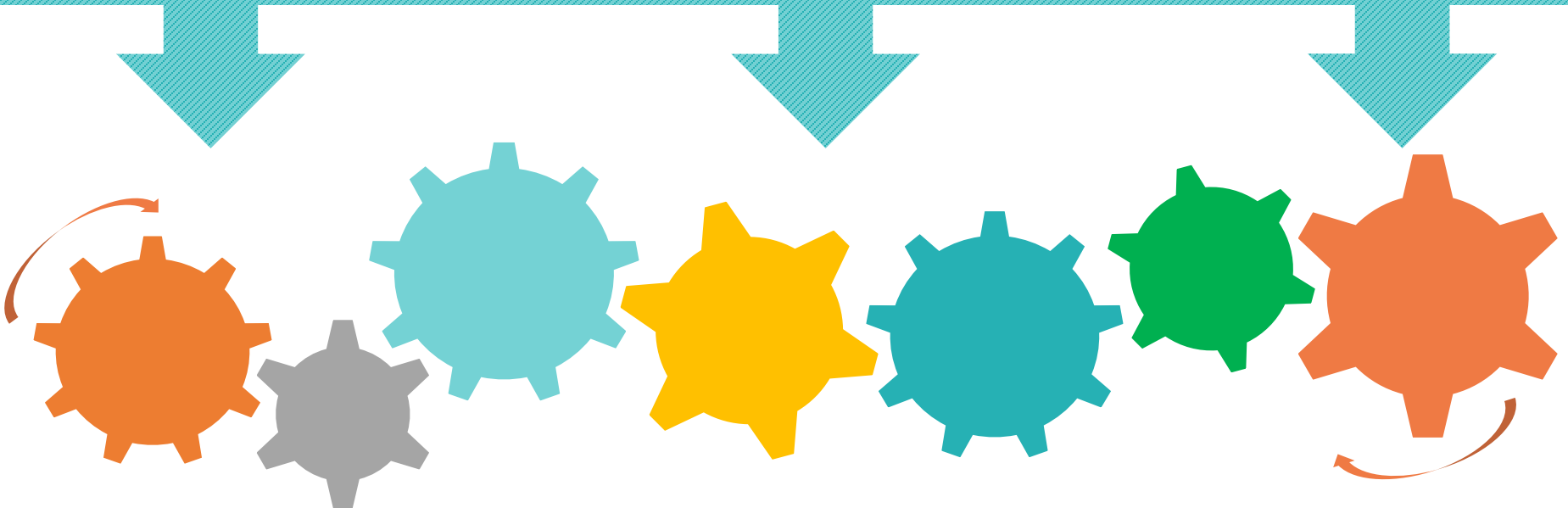
Fachinterviews

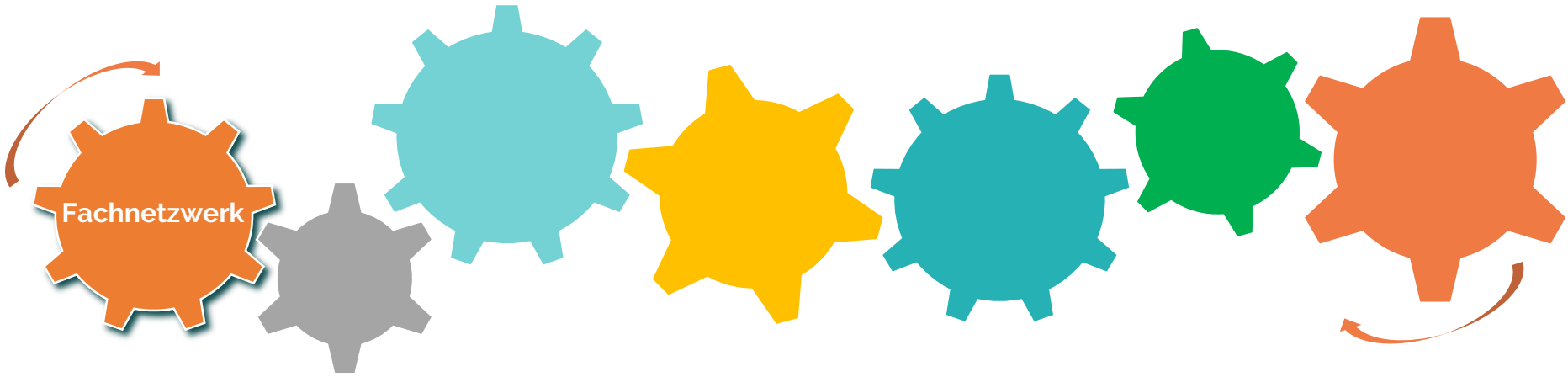


Umfragen mit J. / LP




20 Jahre Erfahrung





Patronatsinstitutionen

- Qualitätsgarantie für das betreute Setting
- Aktualisierung

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO
Eidgenössisches Büro für
Konsumentenfragen BFK
Staatssekretariat für Wirtschaft SECO



Angewandte Psychologie

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Psychiatrische
Universitätsklinik Zürich



Stadt Zürich
Schul- und Sportdepartement



pädagogische hochschule schwyz



ZEPRA PRÄVENTION
UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione



Zentrum für Spielsucht
und andere Verhaltenssuchte



mühlemann nutrition
strategien • konzepte • expertisen



SUCHT | SCHWEIZ

Unfairtobacco

SIG SCHWEIZERISCHES INSTITUT
FÜR GEWALTPRÄVENTION



Kanton Zürich
Bildungsdirektion
Amt für Jugend und Berufsberatung

at Arbeitsgemeinschaft
Tabakprävention Schweiz

ZFPS Zürcher Fachstelle zur Prävention
des Suchtmittelmissbrauchs

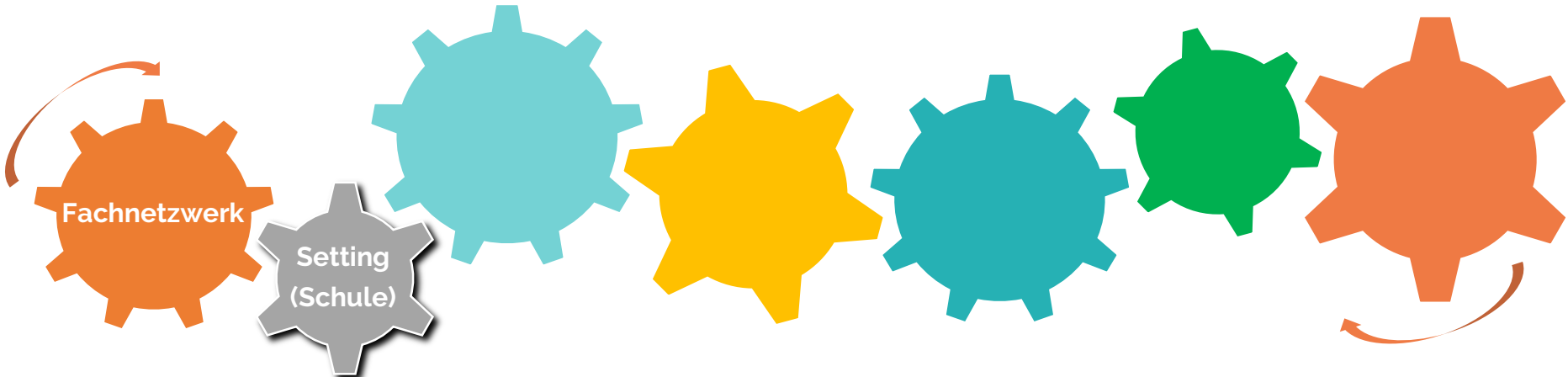
ZISCHTIG.CH
SICHERHEIT + MEDIENKOMPETENZ

- **RADIX**
 - Gesamtkoordination | Zielgruppengerechtigkeit
 - Evaluation | Inhaltliche Kohärenz
- **Kooperationspartner/-innen**
 - Begleitung neuer Projekte
- **Implementierungspartner/-innen**
 - (Regionale) Fachstellen | Projektpartner/-innen
 - Verbreitung auf regionaler Ebene
- **Gönner**
 - Bund | Kantone | Gemeinden | Stiftungen



- Suchen Sie **frühzeitig** für eine Zusammenarbeit
 - inhaltliche Fachorganisationen
 - regional vernetzte Fachorganisationen
- **Vorteile**
 - Bessere Qualität der Intervention
 - Geringeres Risiko etwas zu bieten, was es schon gibt
 - Höhere Akzeptanz im Setting
 - Grössere Verbreitung
 - Grössere Chance auch für eine Finanzierung
- Aber...
 - **Beziehungsarbeit braucht Zeit!**

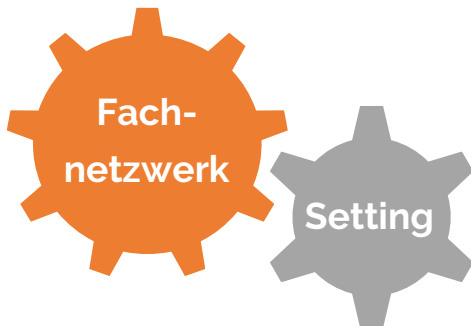




Inhalte für Jugendliche

Didaktische Mittel

- **Setting vs. kein Setting**
 - Zielgruppe: Bedürfnis ist vorhanden
 - Kein Setting erforderlich
 - Zielgruppe: Kein Bedürfnis ist vorhanden
 - Setting erforderlich
- **Begründung**
 - Rauchprävention interessiert viele Jugendliche nicht
 - Wir brauchen ein Setting





▪ Vorabklärung

- Besteht ein Bedürfnis für das Thema des Projektes bei der anvisierten Zielgruppe?

▪ Falls nein:

- In welchem Setting soll die Intervention stattfinden?
- Vielleicht in der Schule?

Viele Anbieter
Viele Themen
Viele Projekte
Viele Anliegen



Schule

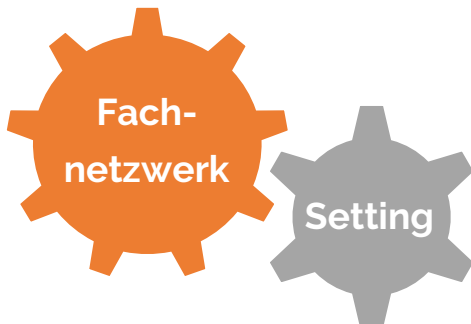
- Wenig Zeit
- Wenig Geld
- Wenig Interesse
- Wenig Kompetenz
- Andere Probleme
- Andere Prioritäten

Nein, Danke!

Ich stelle meine Klasse zur Verfügung

Ja, ich mache mit | Wenig Aufwand

Ja, ich mache mit | Mässiger Aufwand



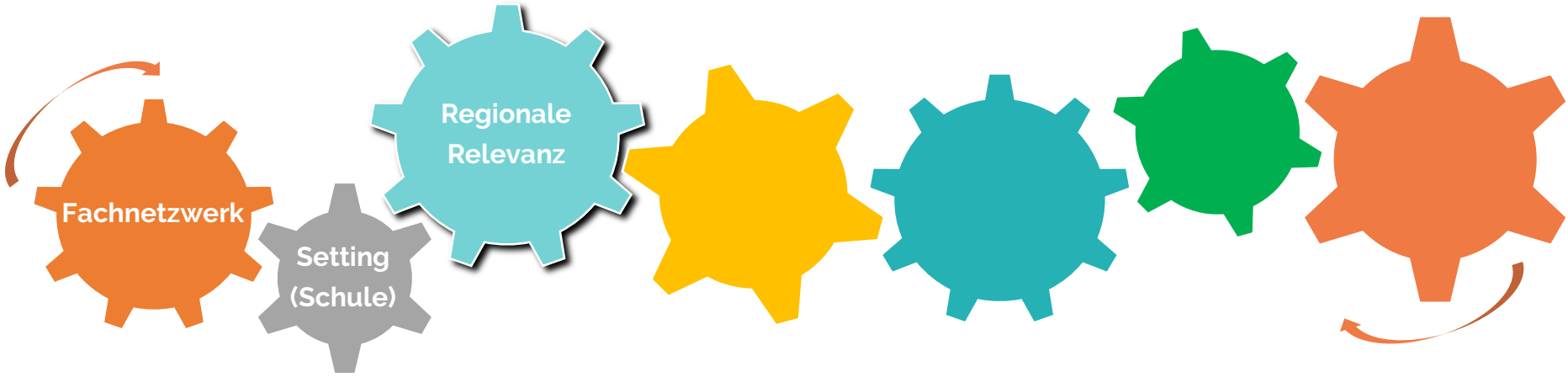


▪ Vorabklärung

- Für welchen Interventionsansatz entscheidet man sich?
- Welche Bedürfnisse haben die Multiplikatoren im ausgewählten Setting?
- Gibt es mögliche Anreize, um die «Nein-Sager»-Quote zu reduzieren?



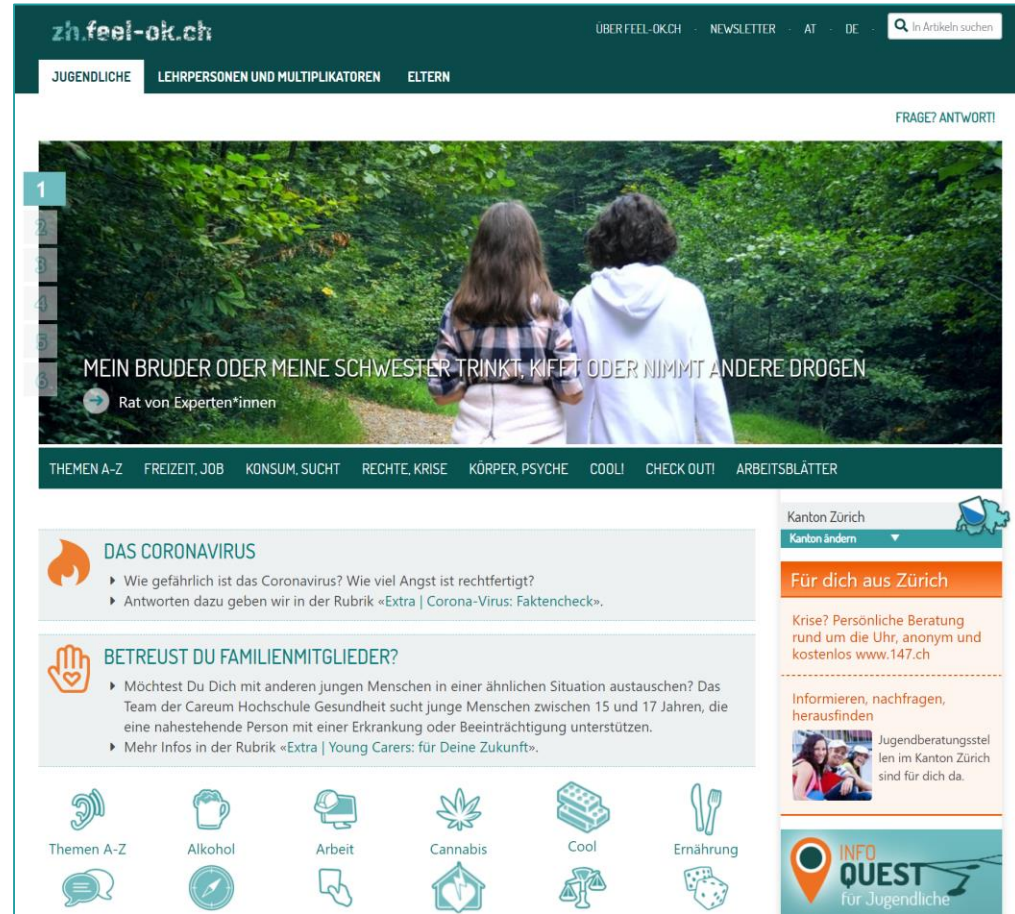
- Arbeitsblätter
 - Geringer Aufwand
 - Thema kann auch ohne Vorwissen behandelt werden
- Thematische Vielfalt
 - 30 Themen
- Lehrplan 21
 - Der Lehrplan 21 legt die Ziele für den Unterricht aller Stufen der Volksschule fest und ist ein Planungsinstrument für Lehrpersonen, Schulen und Bildungsbehörden.
 - Lehrplan 21 | [feel-ok.ch/lehrplan21](https://www.feel-ok.ch/lehrplan21)

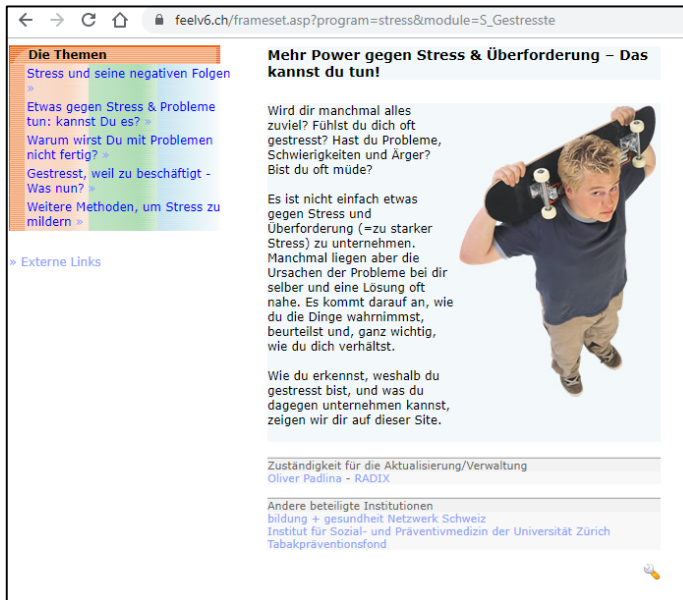




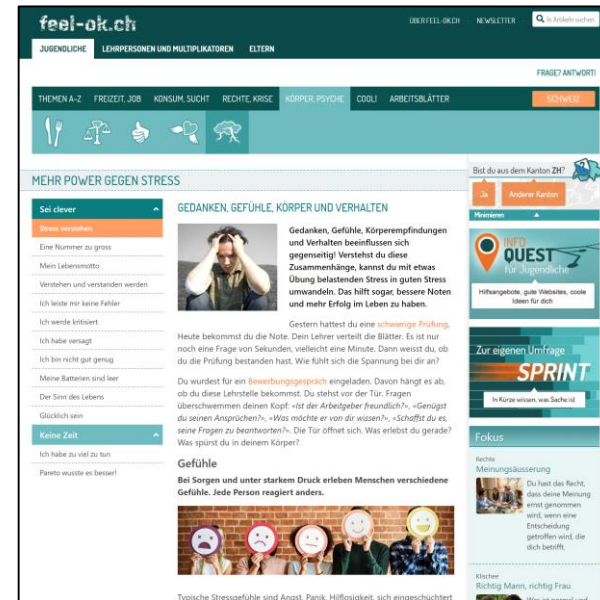
Kategorie	Prozent
ZUVERSICHTLICH	40%
EHER ZUVERSICHTLICH	22%
BEHSICHT - HALB SO HALB SO	15%
EHER DÜSTER	10%
DÜSTER	8%
OH WIESS NICHT	4%

Kantonale Versionen



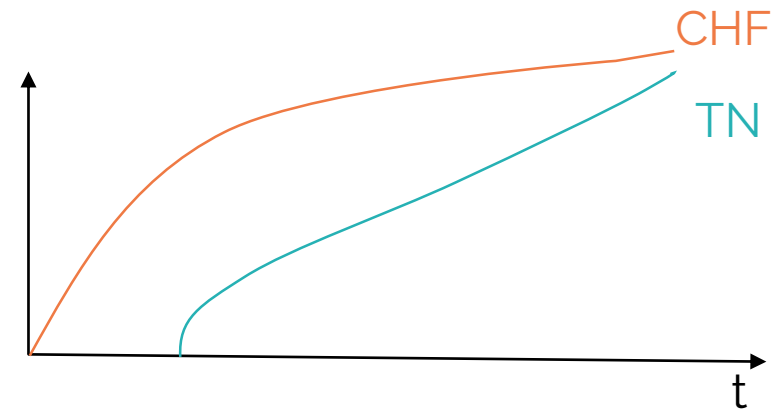


feel-ok.ch/stress | Jahr 2002



feel-ok.ch/stress | Jahr 2020

- **Kontinuität | Dauerhaftigkeit**
 - Minimale Lebensdauer/Projekt | > 5 Jahre
 - Optimales Verhältnis Kosten vs. Nutzen
 - Zuverlässigkeit für Multiplikatoren
 - Beste Zeit | Bedürfnisse
 - Weiterentwicklung



- Soziale Kosten des Tabakkonsums in der Schweiz
 - CHF 10.7 Milliarden pro Jahr[°]
- Raucher*innen in der Schweiz
 - 1'928'392 Menschen^{°°}
- Durchschnittliche Kosten pro Raucher*innen (pro Jahr)
 - CHF 10.7 Milliarden pro Jahr / 1'928'392 Menschen
 - Durchschnittliche Kosten:
Etwa CHF 5'000 / pro Raucher*in / pro Jahr
- Hypothesen
 - Intervention kostet CHF 50'000
 - 10 Personen hören mit dem Rauchen auf = Kosten abgedeckt
 - 1000 Personen werden erreicht | 10 Personen hören mit dem Rauchen auf | » Wirksamkeit von 1% genügt

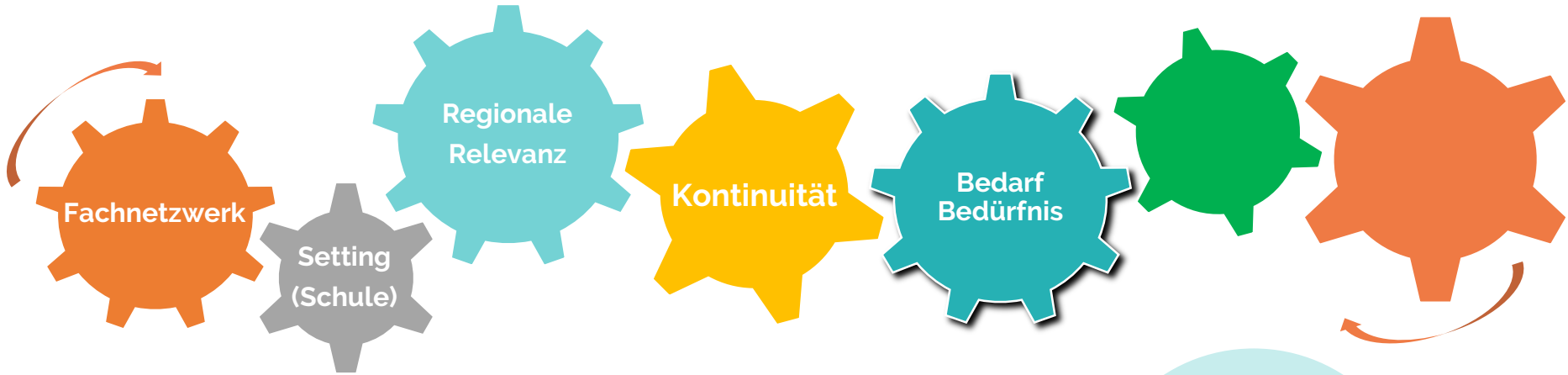
[°] Quelle: Jeanrenaud, Claude et al. (2005). Le coût social de la consommation de drogues illégales en Suisse. Unter dem Begriff "**soziale Kosten**" werden die Kosten zusammengefasst, die von der gesamten Gesellschaft getragen werden. Sie **setzen sich aus den direkten, den indirekten und den immateriellen Kosten** zusammen

^{°°} Bundesamt für Statistik

- Überlegen, wie die langfristige Existenz des Projektes gewährleistet werden kann
- Wirtschaftliche Überlegungen können für Geldgeber sehr wichtig sein



Kontinuität
Wirtschaftlichkeit



Fachwelt

Theoriegestützt | Evaluiert
Differenziert | Umfassend | Theoretisch

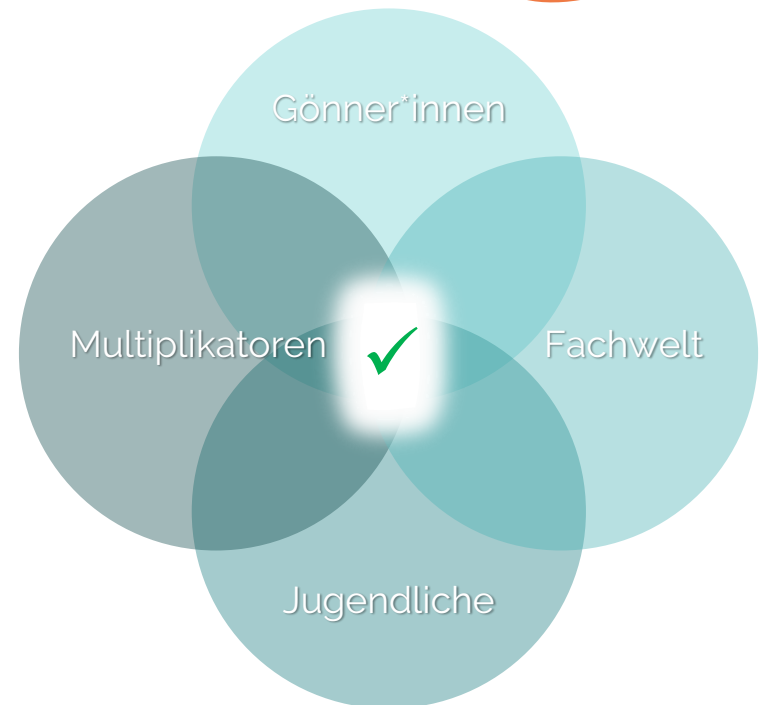
Multiplikatoren

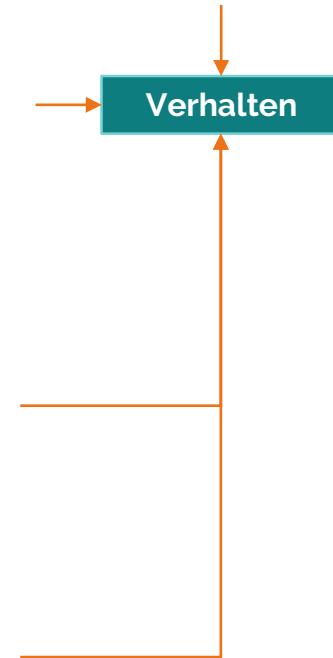
Unkompliziert | Flexibel

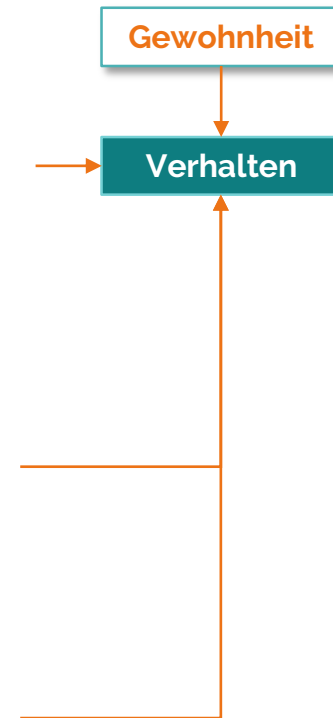
Jugendliche

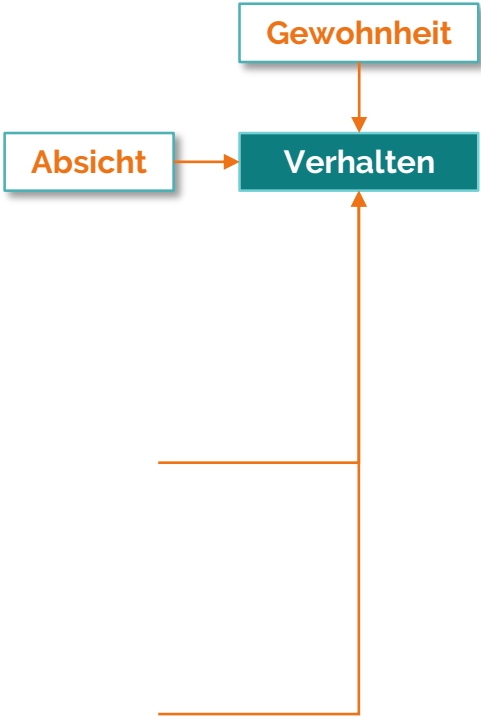
Alltagstauglich | Interessant | Lustig

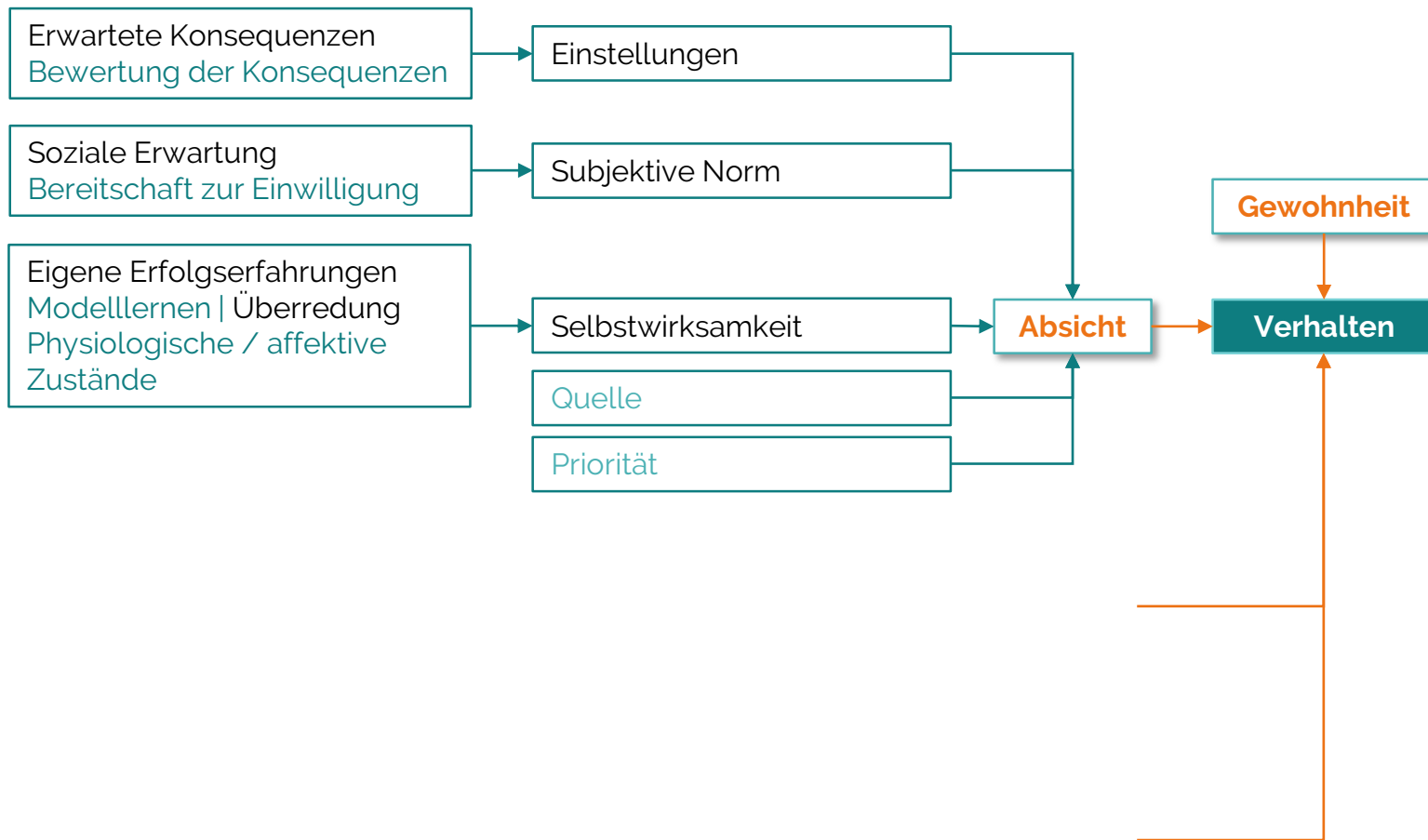
Diskutieren, befragen, Bedürfnisse identifizieren

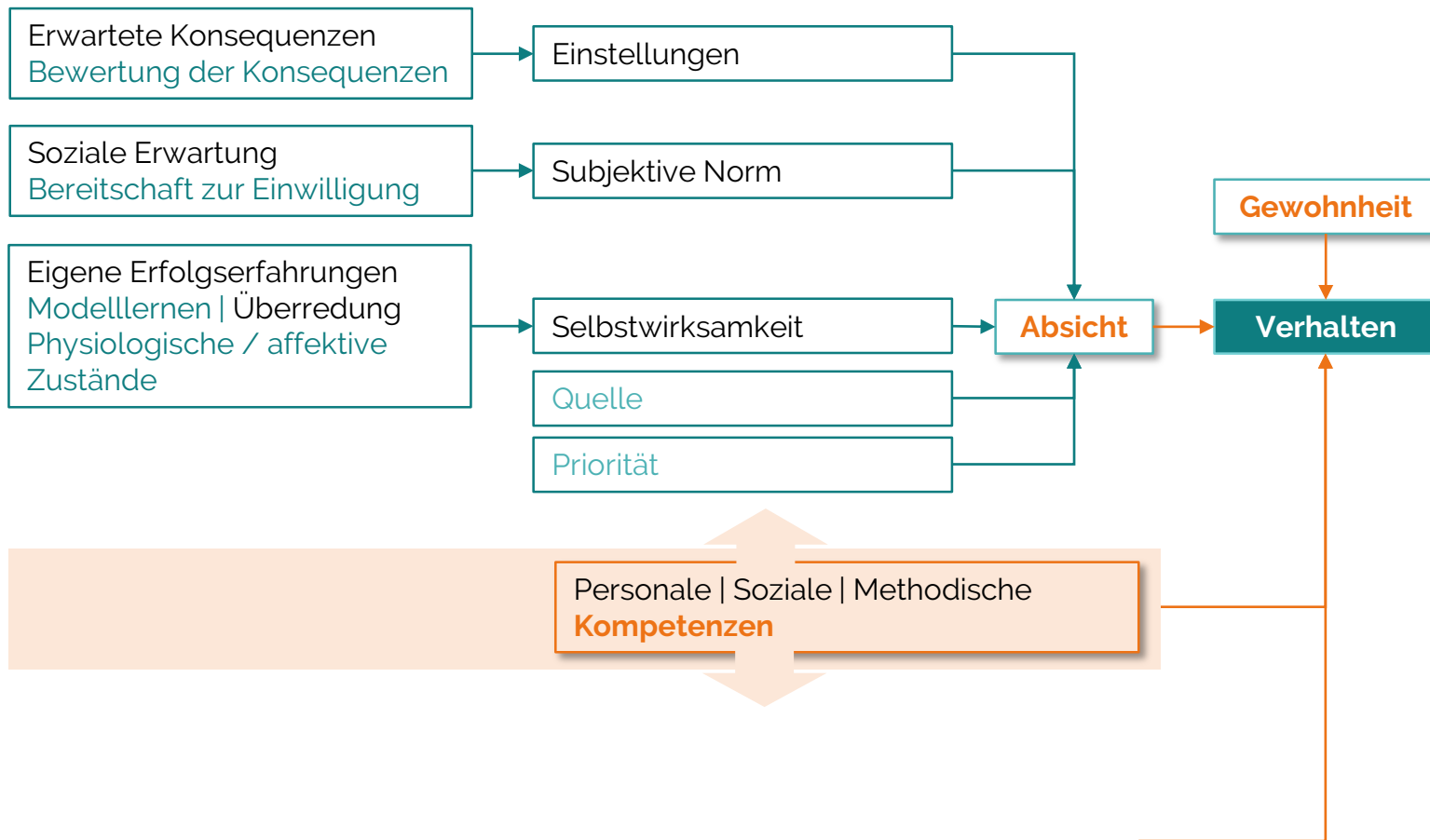


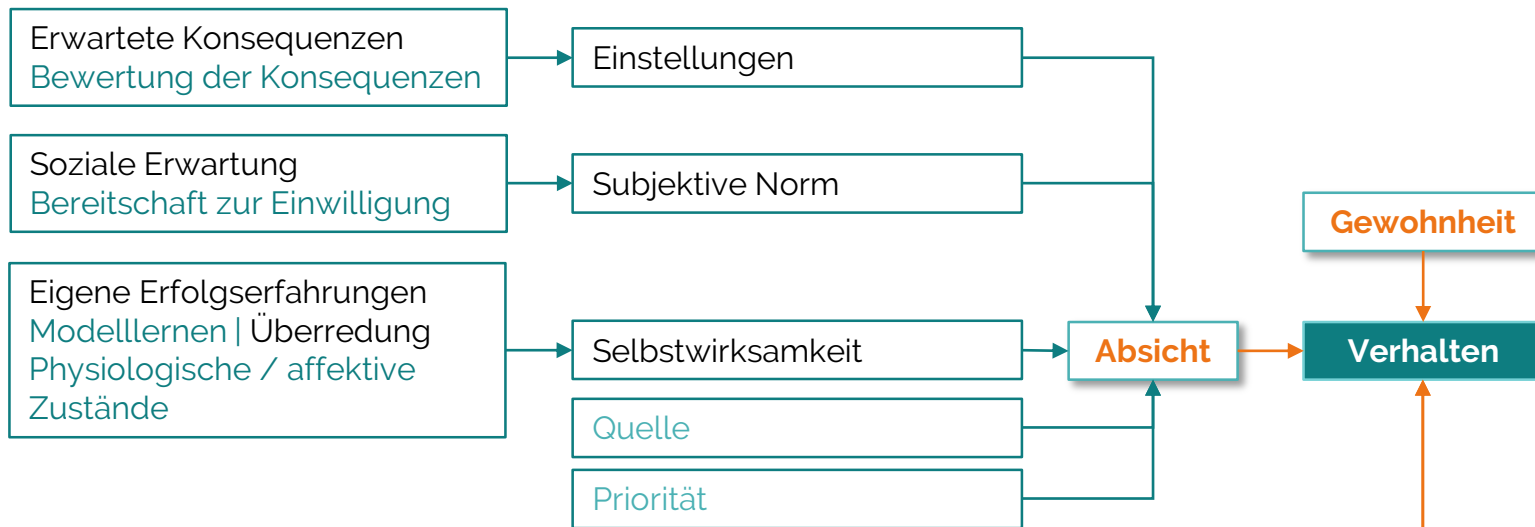












Personale Kompetenzen

- Die Fähigkeit, die Bedeutung von Themen, Bedürfnissen und Erwartungen für sich, für andere und für die Umwelt zu reflektieren.
- Die Fähigkeit, selbstständig zu handeln, Anforderungen mit Ressourcen zu balancieren (Coping) sowie eigene Stärken und Grenzen wahrzunehmen.
- Die Fähigkeit, mit Gefühlen und Gedanken, mit kognitiven Dissonanzen und mit Versuchungen konstruktiv umzugehen.

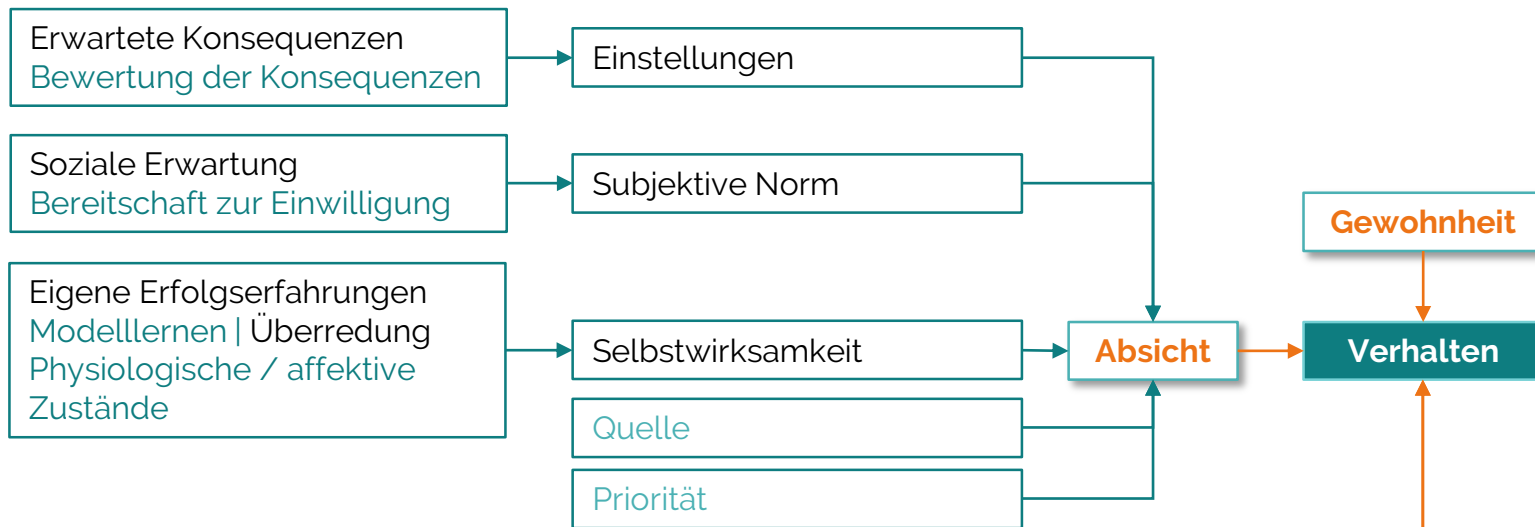
Soziale Kompetenzen

- Die Fähigkeit zu kooperieren, Anliegen verständlich zu kommunizieren, anderen zuzuhören, sich zu vernetzen.
- Die Fähigkeit, Konflikte mit Respekt zu lösen.
- Die Fähigkeit, Beziehungen zu pflegen und die Bedürfnisse anderer zu verstehen.

Methodische Kompetenzen

- Die Fähigkeit, Informationen zu suchen, zu bewerten, aufzubereiten und zu präsentieren.
- Die Fähigkeit, Arbeitsprozesse zu planen, durchzuführen und zu reflektieren.

Personale | Soziale | Methodische
Kompetenzen



Personale Kompetenzen

- Die Fähigkeit, die Bedeutung von Themen, Bedürfnissen und Erwartungen für sich, für andere und für die Umwelt zu reflektieren.
- Die Fähigkeit, selbstständig zu handeln, Anforderungen mit Ressourcen zu balancieren (Coping) sowie eigene Stärken und Grenzen wahrzunehmen.
- Die Fähigkeit, mit Gefühlen und Gedanken, mit kognitiven Dissonanzen und mit Versuchungen konstruktiv umzugehen.

Soziale Kompetenzen

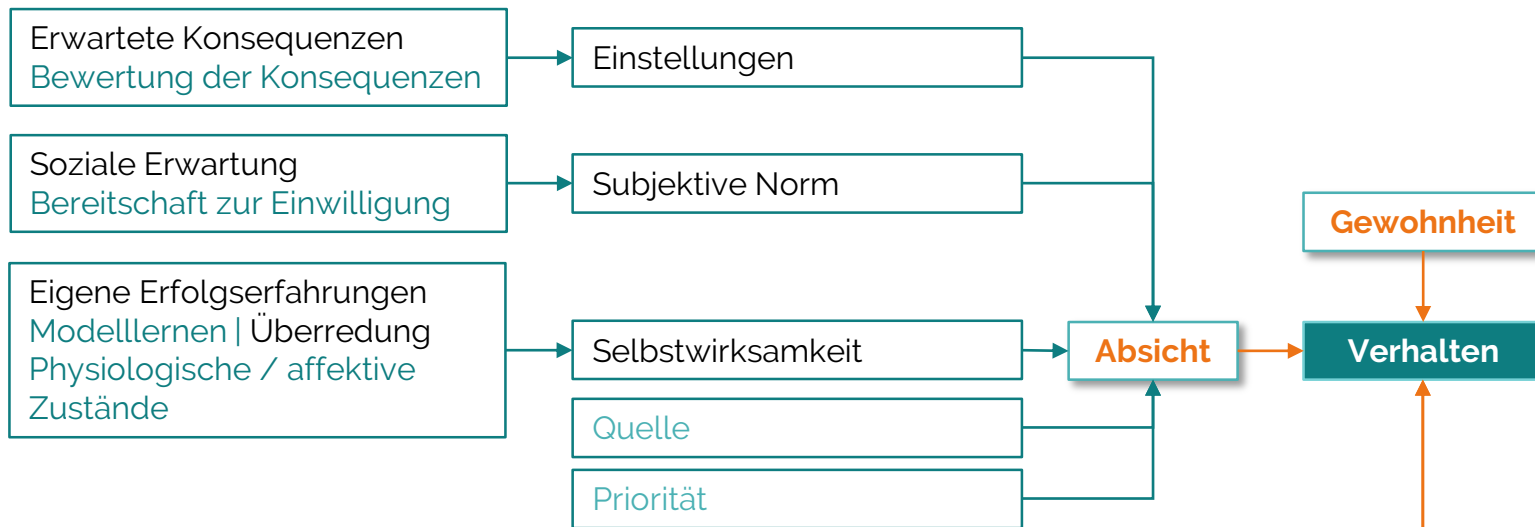
- Die Fähigkeit zu kooperieren, Anliegen verständlich zu kommunizieren, anderen zuzuhören, sich zu vernetzen.
- Die Fähigkeit, Konflikte mit Respekt zu lösen.
- Die Fähigkeit, Beziehungen zu pflegen und die Bedürfnisse anderer zu verstehen.

Methodische Kompetenzen

- Die Fähigkeit, Informationen zu suchen, zu bewerten, aufzubereiten und zu präsentieren.
- Die Fähigkeit, Arbeitsprozesse zu planen, durchzuführen und zu reflektieren.

Personale | Soziale | Methodische
Kompetenzen

Biologische | Psychologische | Soziale
materielle - physikalische
Einflussfaktoren



Personale Kompetenzen

- Die Fähigkeit, die Bedeutung von Themen, Bedürfnissen und Erwartungen für sich, für andere und für die Umwelt zu reflektieren.
- Die Fähigkeit, selbstständig zu handeln, Anforderungen mit Ressourcen zu balancieren (Coping) sowie eigene Stärken und Grenzen wahrzunehmen.
- Die Fähigkeit, mit Gefühlen und Gedanken, mit kognitiven Dissonanzen und mit Versuchungen konstruktiv umzugehen.

Soziale Kompetenzen

- Die Fähigkeit zu kooperieren, Anliegen verständlich zu kommunizieren, anderen zuzuhören, sich zu vernetzen.
- Die Fähigkeit, Konflikte mit Respekt zu lösen.
- Die Fähigkeit, Beziehungen zu pflegen und die Bedürfnisse anderer zu verstehen.

Methodische Kompetenzen

- Die Fähigkeit, Informationen zu suchen, zu bewerten, aufzubereiten und zu präsentieren.
- Die Fähigkeit, Arbeitsprozesse zu planen, durchzuführen und zu reflektieren.

Personale | Soziale | Methodische Kompetenzen

Biologische | Psychologische | Soziale materielle - physikalische Einflussfaktoren

Biologische Einflussfaktoren

- Erbliche Veranlagung, Geschlecht, Alter...

Psychologische Einflussfaktoren

- Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern.
- Neugierig, für neue Perspektiven offen sein, kreatives Denken.
- Empathie.
- Gefühl von Identität und Sinnhaftigkeit.
- Werte, emotionale Grundstimmung.
- Attribuierung für kausale Erklärungen.
- ...

Soziale Einflussfaktoren

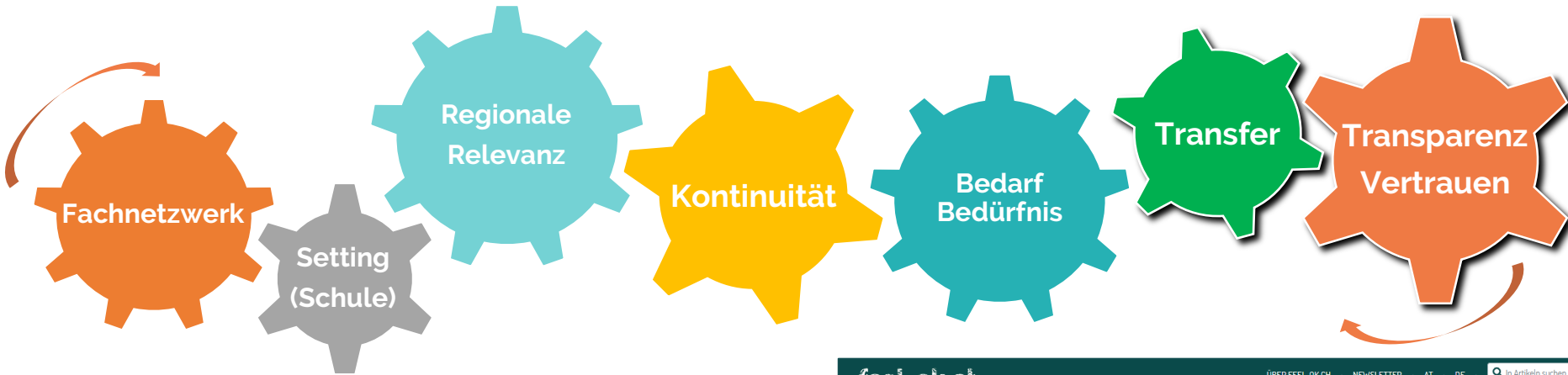
- Soziale Unterstützung (instrumentell, emotional, informationell, evaluativ, reziprok).
- Menschenrechte, Gesetze, Anlaufstellen.
- Gruppendynamik /-druck, Kultur.
- Glauben in Gott.
- ...

Materielle und physikalische Einflussfaktoren

- Geld, Zeit, Informationen...
- Infrastruktur (technisch, räumlich...)
- ...

- Perspektiven und Bedürfnisse kennen
 - Gönner | Fachpersonen | Multiplikatoren | Zielgruppe
- Theoretische Grundlage?





The screenshot shows the website interface for feel-ok.ch. At the top, there is a navigation bar with the logo and links for 'ÜBER FEEL-OK.CH', 'NEWSLETTER', 'AT', 'DE', and a search bar. Below the navigation bar, there are tabs for 'JUGENDLICHE', 'LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN', and 'ELTERN'. The main content area is titled 'WISSENSCHAFTLICHE BERICHTE' and contains a section for 'NEUE BERICHTE'. This section lists two reports with their titles and links to full reports, summaries in German, French, and Italian. Below this, there is a section for 'ARCHIV' with a list of eight archived reports. On the right side of the page, there is a sidebar with a question 'Bist du aus dem Kanton ZH?' and buttons for 'Ja' and 'Anderer Kanton', along with a 'Minimieren' button.

feel-ok.ch/onlineVortraege

The screenshot shows the website interface for 'feel-ok.ch'. At the top, there is a navigation bar with the logo 'feel-ok.ch' on the left, and links for 'ÜBER FEEL-OK.CH', 'NEWSLETTER', 'AT', 'DE', and a search bar 'In Artikeln suchen'. Below the navigation bar, there are tabs for 'JUGENDLICHE', 'LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN', and 'ELTERN'. A secondary navigation bar contains 'THEMEN A-Z', 'ARBEITSBLÄTTER', 'METHODEN', 'LEHRPLAN 21', 'ONLINE-VORTRÄGE' (highlighted), 'BESTELLEN', 'THEMEN', and 'SCHULPROGRAMME'. The main content area is titled 'ONLINE-VORTRÄGE' and contains three presentation cards. The first card is 'Hintergrundinformationen über feel-ok.ch' with a duration of 07:13. The second is 'Einsatz mit Jugendlichen' with a duration of 14:37. The third is 'Die Strategie von feel-ok.ch' with a duration of 32:26. On the right side, there is a sidebar with a map of Switzerland and a question 'Bist du aus dem Kanton ZH?' with 'Ja' and 'Anderer Kanton' buttons. Below the map is a 'Minimieren' button. The sidebar also features a card for 'INFO QUEST für Multiplikatoren' with the text 'Beratungsangebote, nützliche Unterlagen, spannende Ideen für Multiplikator/-innen'. Another card is titled 'Zur eigenen Umfrage SPRINT' with the text 'In Kürze wissen, was Sache ist'. At the bottom of the sidebar is a 'Fokus' section with the title 'Arbeitsblatt Mehr Power gegen Stress' and a small image of a person climbing a rope, with the text 'Es gibt Techniken zur Entspannung, die helfen, sich zu erholen.'


feel-ok.ch ÜBER FEEL-OK.CH · NEWSLETTER · AT · DE ·


JUGENDLICHE LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN ELTERN


THEMEN A-Z ARBEITSBLÄTTER METHODEN LEHRPLAN 21 **ONLINE-VORTRÄGE** BESTELLEN THEMEN SCHULPROGRAMME


ONLINE-VORTRÄGE

Drei Online-Vorträge stehen Ihnen zur Verfügung, um das Angebot von feel-ok.ch (besser) kennenzulernen.

 **Hintergrundinformationen über feel-ok.ch**
Dauer: 07:13
Der Vortrag ist für jene interessant, die in wenigen Minuten Hintergrundinformationen ohne viele Details über feel-ok.ch wünschen. In dieser kurzen Präsentation erfahren Sie, was feel-ok.ch ist und welche Organisationen für die Plattform verantwortlich sind.

 **Einsatz mit Jugendlichen**
Dauer: 14:37
In dieser Präsentation werden verschiedene Vorgehensweisen beschrieben, wie man feel-ok.ch mit Jugendlichen einsetzen kann. Diese Informationen können für Lehrpersonen wie für andere Erwachsene, die mit Jugendlichen arbeiten, von Interesse sein.

 **Die Strategie von feel-ok.ch**
Dauer: 32:26
Zur Strategie von feel-ok.ch gehören folgende Elemente: Fachnetzwerk, Setting, regionale Verankerung, Kontinuität, Solidarität, Bedarf, Bedürfnis, Transfer, Transparenz und Vertrauen. In dieser Präsentation werden die einzelnen strategischen Elemente im Detail erklärt.

Bist du aus dem Kanton ZH? 

Ja Anderer Kanton

Minimieren

INFO QUEST
für Multiplikatoren


Beratungsangebote, nützliche Unterlagen, spannende Ideen für Multiplikator/-innen

Zur eigenen Umfrage **SPRINT**

In Kürze wissen, was Sache ist

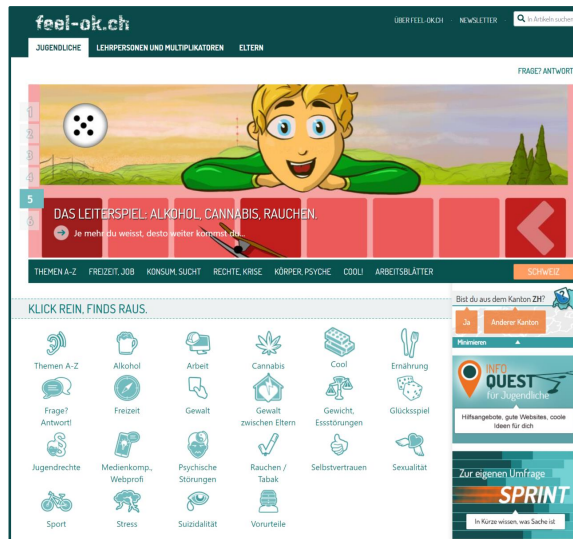
Fokus

Arbeitsblatt
Mehr Power gegen Stress

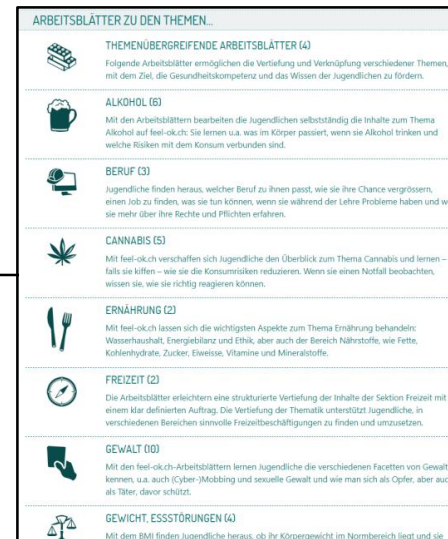
 Es gibt Techniken zur Entspannung, die helfen, sich zu erholen.

Praxisbeispiele

3. Teil



Inhalte für Jugendliche



Didaktische Mittel



2001



2020

- Jugendgerechte Methoden zur Gesundheitsförderung:
Aber wie?
 - Zigarettenprävention
 - Förderung der psychischen Gesundheit
- Ansatz:
 - Frontalunterricht
 - *Rollenspiele*

Beispiel Zigarettenprävention

3a. Aus der praktischen Erfahrung

- Webbasierte Prävention
*Interessen, Erwartungen, Kenntnisse, Fragen und Antworten
Jugendlicher rund um Gesundheit und Suchtprävention (Fokus
Rauchen) - Ergebnisse aus einer Umfrage*
- feel-ok.ch/infos-berichte

The screenshot shows the website feel-ok.ch with a dark teal header. The main navigation bar includes 'JUGENDLICHE', 'LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN', and 'ELTERN'. A search bar is located in the top right corner. Below the navigation, there is a section for 'WISSENSCHAFTLICHE BERICHTE' and 'NEUE BERICHTE'. The 'NEUE BERICHTE' section lists two reports with their titles and available translations. A right-hand sidebar contains a location selection tool with 'Ja' and 'Anderer Kanton' buttons. At the bottom, an 'ARCHIV' section is highlighted with a teal border, listing three historical reports.

feel-ok.ch ÜBER FEEL-OK.CH · NEWSLETTER · AT · DE ·

JUGENDLICHE LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN ELTERN

WISSENSCHAFTLICHE BERICHTE

NEUE BERICHTE

1. Jugendbericht | Psychische und körperliche Gesundheit, Sucht: Bedürfnisse, Ressourcen, Verhalten (2019)
 - Vollständiger Bericht auf Deutsch | RADIX
 - Résumé en français par l'Office fédéral de la santé publique
 - Riassunto in italiano dell'ufficio federale della salute pubblica
2. Lehrpersonenbericht | Psychische und körperliche Gesundheit, Sucht: Herausforderungen, Ressourcen, Erfahrung (2019)
 - Vollständiger Bericht auf Deutsch | RADIX
 - Résumé en français par l'Office fédéral de la santé publique
 - Riassunto in italiano dell'ufficio federale della salute pubblica

Bericht mit den kategorisierten Antworten

ARCHIV

1. Webbasierte Prävention - Interessen, Erwartungen, Kenntnisse, Fragen und Antworten Jugendlicher rund um Gesundheit und Suchtprävention (Fokus Rauchen) - Ergebnisse aus einer Umfrage (2018).
2. Gute Prävention im strukturierten Setting - Erkenntnisse aus den Gesprächen mit Fachorganisationen, Lehrpersonen, Jugendarbeitenden und Jugendlichen (2018)
3. Evaluation Infomaterialien - Kurzbericht (2017)

Bist du aus dem Kanton ZH?
Ja Anderer Kanton
Minimieren

Wie stark interessieren dich Informationen über folgende Produkte?

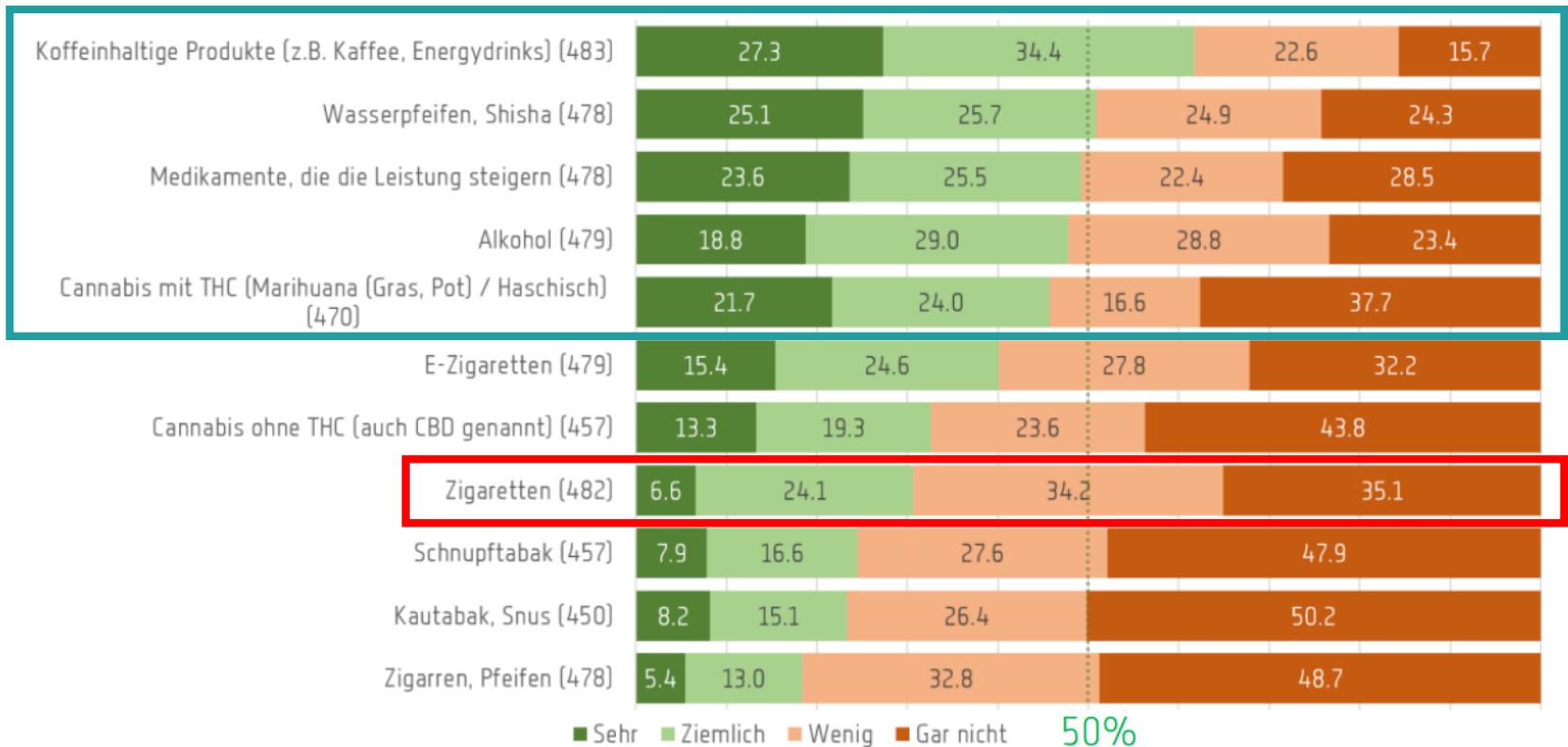
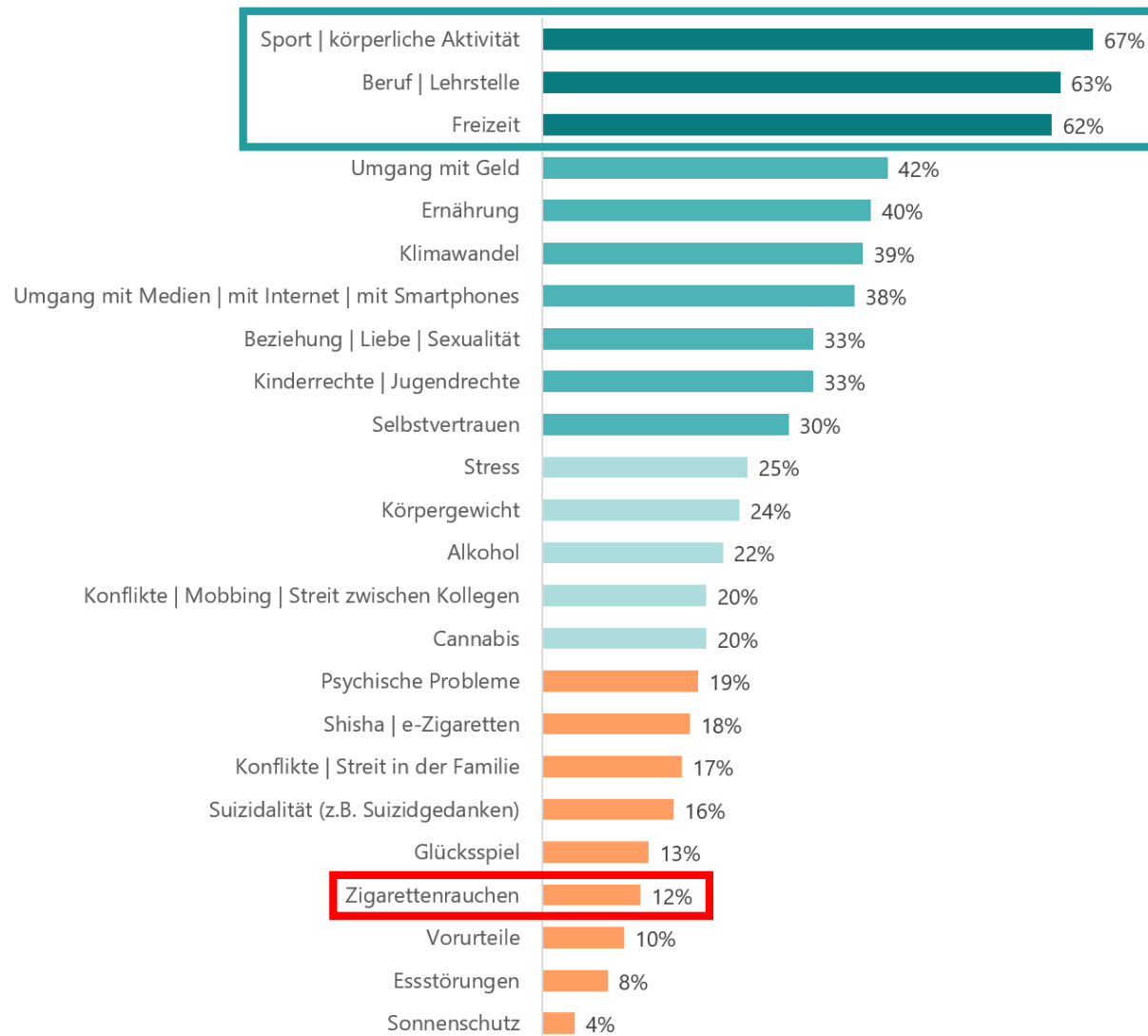
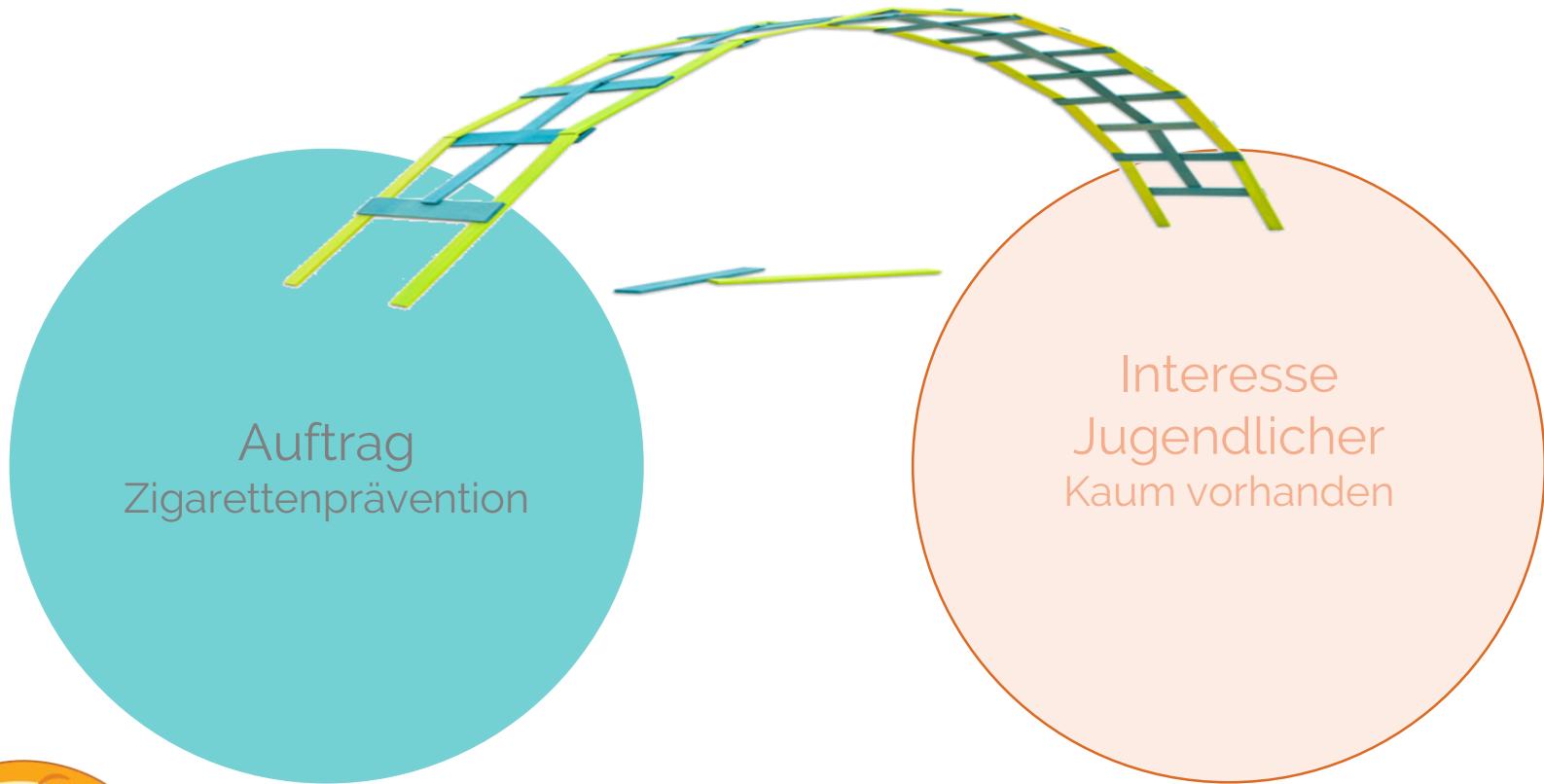


Abb. 4: %-Angaben von jenen, die Informationen über die genannten Produkte in der Abbildung mit grossem, mit ziemlich grossem, mit wenigem oder mit gar keinem Interesse lesen würden. In Klammern jeweils die Anzahl Beantwortender. 14 bis 47 Personen haben pro Produkt keine Bewertung abgegeben (=missing value).

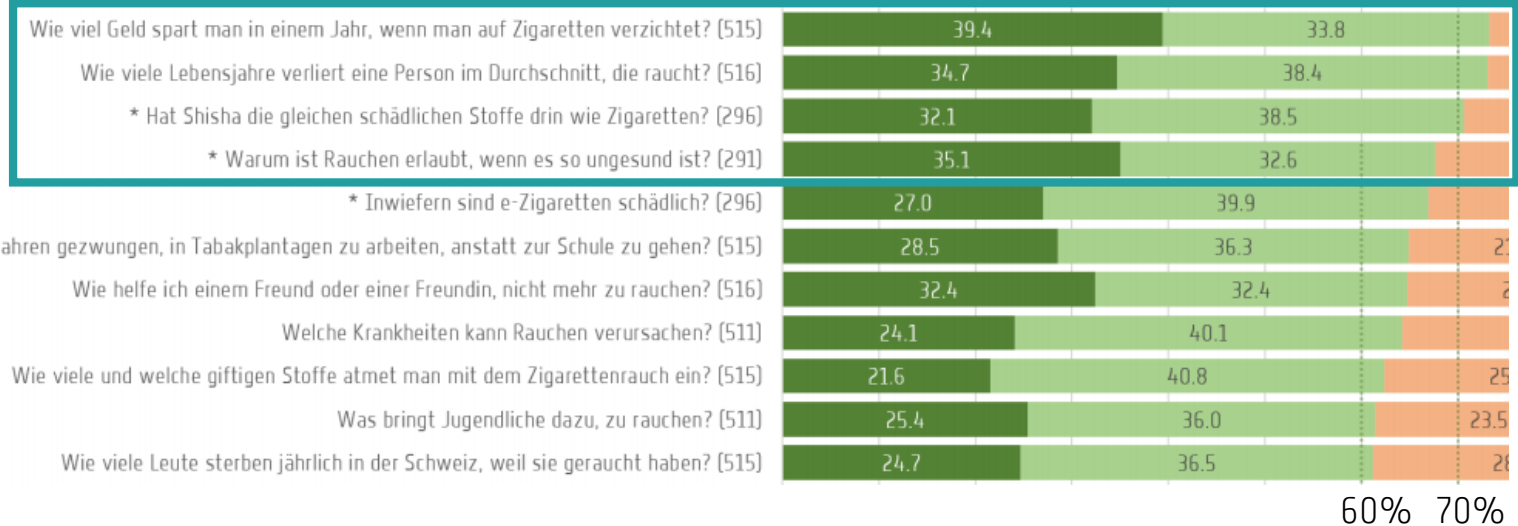
Für welche Themen interessierst du dich?





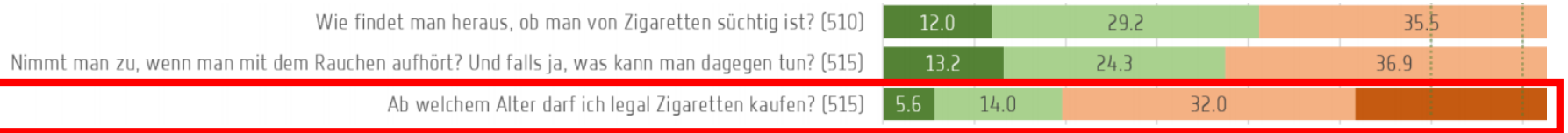
Aufgelistet werden mehrere Fragen zum Thema «Rauchen». Teile uns für jede Frage mit einem X mit, ob du die Antwort mit Interesse lesen würdest.

	Die Antwort würde mich interessieren			
	gar nicht	wenig	ziemlich	sehr
Wie viele Jugendliche rauchen in der Schweiz?				a1
Welche Tipps helfen, mit dem Rauchen aufzuhören?				a2
Wie viele und welche giftigen Stoffe atmet man mit dem Zigarettenrauch ein?				a3
Welche Krankheiten kann Rauchen verursachen?				a4
Wie findet man heraus, ob man von Zigaretten süchtig ist?				a5
Warum macht Rauchen süchtig?				a6
Welche Vorteile hat man, wenn man nicht raucht?				a7
Was bringt Jugendliche dazu, zu rauchen?				a8
Wie kann sich jemand motivieren, nach einem Rückfall wieder mit dem Rauchen aufzuhören?				a9
Wie helfe ich einem Freund oder einer Freundin, nicht mehr zu rauchen?				a10
Nimmt man zu, wenn man mit dem Rauchen aufhört? Und falls ja, was kann man dagegen tun?				a11
Wie viel Geld spart man in einem Jahr, wenn man auf Zigaretten verzichtet?				a12
Wer wird mit dem Tabakverkauf reich?				a13
Wie viele Lebensjahre verliert eine Person im Durchschnitt, die raucht?				a14
Wie viele Leute sterben jährlich in der Schweiz, weil sie geraucht haben?				a15
Beeinträchtigt Rauchen die sportliche Leistung?				a16
Welche Tricks kennt die Tabakindustrie, um trotz				a17



60% 70%

...



60% 70%

- Auf feel-ok.ch/diesesjenes-rauchen

DIESES UND JENES ÜBERS RAUCHEN



Merkblatt zum Thema Tabak für Tempo-Leserinnen und -Leser als Worddatei oder als PDF-Dokument.

28 Fragen und kurze Antworten dazu, um in wenigen Minuten das Wichtigste über's Zigarettenrauchen zu erfahren.

Der prozentuale Wert (%) am Ende jeder Frage teilt mit, von den Jugendlichen, die an unserer Umfrage teilgenommen haben, wie viele die Antwort mit Interesse lesen würden.

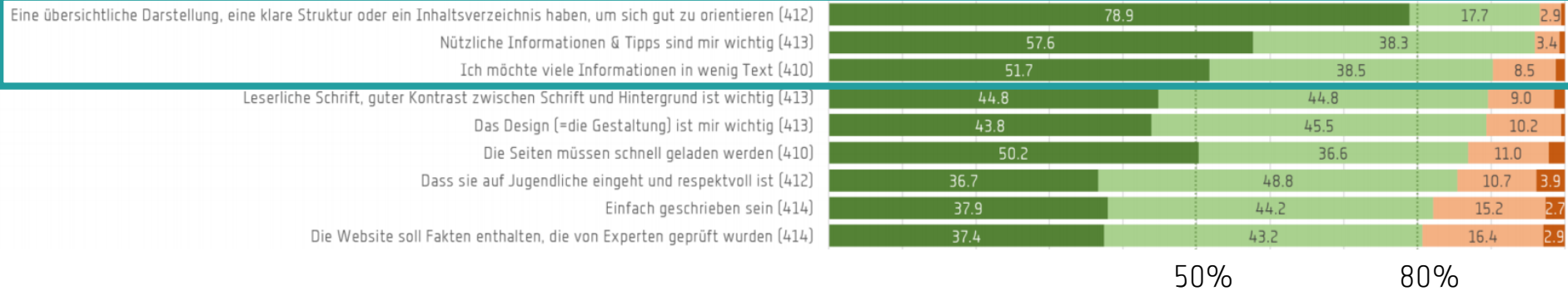
1. Wie viel Geld spart man in einem Jahr, wenn man auf Zigaretten verzichtet? + 73.2%
2. Wie viele Lebensjahre verliert eine Person im Durchschnitt, die raucht? + 73.1%
3. Hat Shisha mit Tabak die gleichen schädlichen Stoffe drin wie Zigaretten? + 70.6%
4. Warum ist Rauchen erlaubt, wenn es so ungesund ist? + 67.7%
5. Inwiefern sind e-Zigaretten schädlich? + 66.9%
6. In welchen Ländern werden Kinder gezwungen, in Tabakplantagen zu arbeiten? + 64.9%
7. Wie helfe ich einem Freund oder einer Freundin, nicht mehr zu rauchen? + 64.7%
8. Welche Krankheiten kann Rauchen verursachen? + 64.2%
9. Wie viele und welche giftigen Stoffe atmet man mit dem Zigarettenrauch ein? + 62.3%

Was erwarten J. von einer guten Website?

Was muss dir eine Website bieten, so dass du denkst: «Das ist eine gute Website!»?

	Von einer guten Website erwarte ich...			
	gar nicht	wenig	ziemlich	sehr
Das Design (=die Gestaltung) ist mir wichtig				X
Die Website soll viele Farben haben, bunt sein			X	
Die Website soll eine übersichtliche Darstellung, eine klare Struktur oder ein Inhaltsverzeichnis haben, so dass man sich gut orientieren kann				X
Nützliche Informationen & Tipps sind mir wichtig			X	
Viele Informationen & Tipps sind mir wichtig			X	
Ich möchte viele Informationen in wenig Text				X
Die Texte sollten kurz sein				X
Quellen müssen angegeben werden	X			
Wer für die Website verantwortlich ist und wer die Website finanziert soll ersichtlich sein	X			
Die Website soll Fakten enthalten, die von Experten geprüft wurden		X		
Einfach geschrieben sein				X
Viele Bilder enthalten			X	
Videos sollten auch dabei sein			X	
Weibliche und männliche Form soll genutzt werden (z.B. «Wenn du Hilfe brauchst, gehe zur Schulpsychologin oder zum Schulpsychologen»)			X	
Ich möchte anonym bleiben, wenn ich die Website				

Was erwarten J. von einer guten Website?



DIESES UND JENES ÜBERS RAUCHEN



Merkblatt zum Thema Tabak für Tempo-Leserinnen und -Leser als Worddatei oder als PDF-Dokument.

28 Fragen und kurze Antworten dazu, um in wenigen Minuten das Wichtigste über's Zigarettenrauchen zu erfahren.

Der prozentuale Wert (%) am Ende jeder Frage teilt mit, von den Jugendlichen, die an unserer Umfrage teilgenommen haben, wie viele die Antwort mit Interesse lesen würden.

1. Wie viel Geld spart man in einem Jahr, wenn man auf Zigaretten verzichtet? — 73.2%

Wer jeden Tag ein Päckchen Zigaretten kauft, gibt im Jahr rund Fr. 3'060.- aus. Wer pro Tag ein Päckchen Zigaretten raucht, gibt in seinem Leben etwa Fr. 183'600.- nur für Zigaretten aus. Dazu kommt, dass Zigaretten immer teurer werden, so dass die Kosten noch mehr wachsen.

» [Geld-Rechner](#)

2. Wie viele Lebensjahre verliert eine Person im Durchschnitt, die raucht? + 73.1%

1. Auf Interesse Jugendlicher fokussieren

Hast du eine Frage, für die du von anderen Jugendlichen gerne eine Antwort hättest? Falls ja, teile uns deine Frage mit. Jugendliche in einer anderen Gemeinde werden deine Frage beantworten. Gute Fragen und nützliche Antworten werden wir anonym auf feel-ok.ch veröffentlichen.

Warum dürft ihr so lange raus?
Was veranlasst euch zu rauchen?

f3

Toni (13)

Toni hat gefragt: «Wie kann ich am besten und am schnellsten viele Fremdworte lernen?»

Hast du einen guten Tipp für Toni?

keine mit Karteikarten, wenn du ein Wort weisst kannst du es weg legen und die anderen nochmal anschauen.

g15

■ feel-ok.ch/passivrauchen

DIE GIFTE DES TABAKRAUCHS SIND FÜR ALLE SCHÄDLICH



Passivrauch besteht einerseits aus dem ausgeatmeten Tabakrauch der Rauchenden und andererseits aus dem Nebenstromrauch, der aus der brennenden Zigarette in die Luft gelangt.

Tabakrauch ist in Innenräumen die Hauptursache für eine hohe Belastung mit Feinstaub. Feinstaub setzt sich aus kleinsten Teilchen – sogenannten Partikeln – zusammen. Je kleiner die Partikel, desto tiefer dringen sie in die Lunge ein und entfalten ihre schädliche Wirkung.

Mit dem Blut verteilen sich die giftigen Stoffe des Tabakrauchs im ganzen Körper. Untersuchungen zeigen, dass in der Schweiz jährlich etwa 1'000 Personen frühzeitig infolge des Passivrauchens sterben, davon etwa 260 Nichtraucher/-innen. Und: Das Risiko für Nichtraucher/-innen, an Lungenkrebs zu erkranken, erhöht sich um 20 Prozent, wenn sie mit Rauchenden im gleichen Haushalt leben.



«Meine Eltern rauchen zu Hause, und das stinkt. Ich möchte, dass sie auf der Terrasse rauchen, aber nicht in der Wohnung. Wie bringe ich ihnen dies bei?» *Matteo (13).*

Mit denen mal reden und sagen ich halte es nicht mehr aus. Es tut dir nicht gut und ich glaube sie würden es verstehen weil du deren Sohn bist. (5.3)

Tina (14, w)

Passivrauch ist bei Jugendlichen enorm schädlich für die Gesundheit.

• Atemwegprobleme

Passivrauchende Jugendliche leiden vermehrt unter Husten und einer Einengung der oberen Luftwege. Sie bekommen häufiger Bronchitis und Lungenentzündungen.

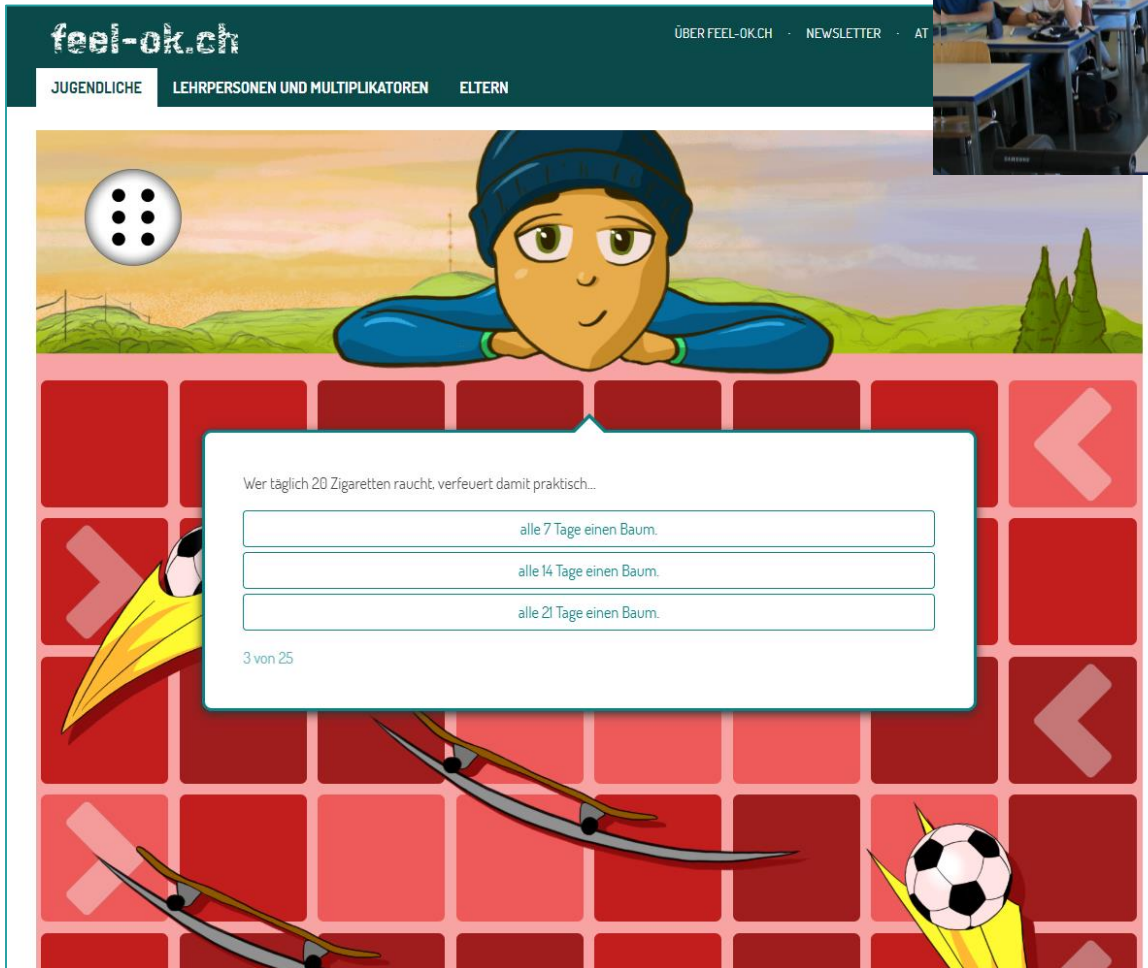
1. Auf Interesse Jugendlicher fokussieren
2. Jugend- und Fachwissen erfassen und anbieten

■ feel-ok.ch/interviews_tabak

The screenshot displays the feel-ok.ch website interface. At the top, a dark teal navigation bar contains menu items: THEMEN A-Z, FREIZEIT, JOB, KONSUM, SUCHT, RECHTE, KRISE, KÖRPER, PSYCHE, COOL!, CHECK OUT!, and ARBEITSBLÄTTER. Below this is a row of icons representing different topics: a beer mug, a cannabis leaf, a smartphone, a checkmark, and dice. The main content area is titled 'INTERVIEWS' and features a video player with the title 'WIE VIELE GIFTIGE, KREBSERREGENDE STOFFE GIBT ES IM ZIGARETTENRAUCH?'. The video shows three young women sitting outdoors. A play button is centered over the video. Below the video, the text 'Wie viele giftige, krebserregende Stoffe gibt es im Zigarettenrauch?' is displayed. To the right of the video player are three orange icons: a document, a speech bubble, and a print icon. On the right side of the page, there is a sidebar with several sections: 'Bist du aus dem Kanton ZH?' with 'Ja' and 'Anderer Kanton' buttons; 'Minimieren' with a triangle icon; 'INFO QUEST für Jugendliche' with a location pin icon and the text 'Hilfsangebote, gute Websites, coole Ideen für dich'; 'Zur eigenen Umfrage SPRINT' with a speedometer icon and the text 'In Kürze wissen, was Sache ist'; and 'Fokus' with the text 'Umfrage Was ist ok in einer Liebesbeziehung?' and a small image of a person with the text 'Was darf dein Freund oder deine...'. A small map icon is visible next to the 'Bist du aus dem Kanton ZH?' text.

1. Auf Interesse Jugendlicher fokussieren
2. Jugend- und Fachwissen erfassen und anbieten
3. Videobeiträge mit Jugendlichen

■ feel-ok.ch/leiterspiel



The screenshot shows the website interface for 'feel-ok.ch'. At the top, there is a navigation bar with the logo 'feel-ok.ch' and links for 'ÜBER FEEL-OK.CH', 'NEWSLETTER', and 'AT'. Below this, there are three tabs: 'JUGENDLICHE', 'LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN', and 'ELTERN'. The main content area features a cartoon character with a blue beanie and a yellow soccer ball. A quiz question is displayed in a white box: 'Wer täglich 20 Zigaretten raucht, verfeuert damit praktisch...'. Below the question are three input fields with the following options: 'alle 7 Tage einen Baum.', 'alle 14 Tage einen Baum.', and 'alle 21 Tage einen Baum.'. The text '3 von 25' is visible at the bottom left of the quiz box. The background of the website is a red grid with various icons like a soccer ball, a skateboard, and a snowboard.



1. Auf Interesse Jugendlicher fokussieren
2. Jugend- und Fachwissen erfassen und anbieten
3. Videobeiträge mit Jugendlichen
4. Inhalte spielerisch vermitteln (Online)

- Arbeitsblätter | feel-ok.ch/arbeitsblaetter
 - Bewährte Vorgehensweise, um Gesundheitsinhalte mit ruhigen und konzentrierten Klassen zu erarbeiten.
 - Die Lehrperson hat eher eine passive Rolle und fast keinen Aufwand.
- Methoden | feel-ok.ch/methoden
 - Empfohlene Vorgehensweisen, um Gesundheitsinhalte mit lebendigen Klassen zu erarbeiten, die Mühe haben, sich lang zu konzentrieren.
 - Die Lehrperson hat eine aktive Rolle und ein bisschen Aufwand.

- feel-ok.ch/methoden
 - Wusstest du, dass...?
 - Leiterspiel | Offline
 - 1.2.3!

METHODEN

Gerne stellen wir Ihnen eine Reihe von Methoden zur Verfügung, um Gesundheitsthemen mit Jugendlichen in der Schule und in der offenen Jugendarbeit zu vertiefen. Diese Methoden werden zwischen 2019 und 2021 veröffentlicht. Falls Sie dazu mehr Informationen wünschen, bitten wir Sie, mit uns (feel-ok.ch Schweiz) Kontakt aufzunehmen.



Psychische Gesundheit
Start: **Februar 2019**
Folgende 5 Methoden, die in Zusammenarbeit mit der kantonalen Kinder- und Jugendförderung okaj entwickelt wurden, eignen sich in der offenen Jugendarbeit, in der Schule und in anderen Lebensbereichen, um die psychische Gesundheit Jugendlicher zu fördern.

Wusstest du, dass...?
Start: **Oktober 2019**
Interaktive Aufgaben ermöglichen Ihnen, eine Vorlesung zum Thema "Tabakprävention" ohne oder mit Internet spannend zu gestalten.

Leiterspiel
Start: **Februar 2020**
Die Klasse oder der Raum ist ein Leiterspiel. Drei Gruppen beantworten eine Reihe von Fragen. Wenn sie erfolgreich sind, bewegen sich ihre Avataren auf dem Spielbrett bis zum Ziel.

1.2.3!
Start: **Juni 2020 / Beta-Version**
Wer 1.2.3! nutzt, kann mit Jugendlichen auch Themen vertiefen, bei denen man sich wenig auskennt. Das Tool begleitet den Moderator oder die Moderatorin Schritt für Schritt.

Bist du aus dem Kanton ZH?

Ja Anderer Kanton

Minimieren

INFO QUEST
für Multiplikatoren

Beratungsangebote, nützliche Unterlagen, spannende Ideen für Multiplikator/-innen

Zur eigenen Umfrage

SPRINT

In Kürze wissen, was Sache ist

Fokus

Arbeitsblatt
Selbstvertrauen aufpeppen

10 Tipps, um mehr Vertrauen in sich selbst zu haben.

Arbeitsblatt
Sage auch mal nein

Wie erkennt man eine Manipulation und wie schützt man sich dagegen?

feelv6.ch/methoden/123

1. Auf Interesse Jugendlicher fokussieren
2. Jugend- und Fachwissen erfassen und anbieten
3. Videobeiträge mit Jugendlichen
4. Inhalte spielerisch vermitteln (Online)
5. **Interaktive Offline-Methoden**
 1. Bewegung
 2. Punkte
 3. Überraschung

Beispiel Psychische Gesundheit

3b. Aus der praktischen Erfahrung

■ feel-ok.ch/infos-berichte

The screenshot shows the website interface for feel-ok.ch. At the top, there is a navigation bar with the logo 'feel-ok.ch' on the left, and links for 'ÜBER FEEL-OK.CH', 'NEWSLETTER', 'AT', and 'DE' on the right. A search bar contains the text 'In Artikeln suchen'. Below the navigation bar, there are three tabs: 'JUGENDLICHE', 'LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN', and 'ELTERN'. The main content area is titled 'WISSENSCHAFTLICHE BERICHTE' and features a section for 'NEUE BERICHTE'. This section contains two main entries, each with a list of links to full reports in German, French, and Italian. The first entry is '1. Jugendbericht | Psychische und körperliche Gesundheit, Sucht: Bedürfnisse, Ressourcen, Verhalten (2019)' and the second is '2. Lehrpersonenbericht | Psychische und körperliche Gesundheit, Sucht: Herausforderungen, Ressourcen, Erfahrung (2019)'. Below these is a link 'Bericht mit den kategorisierten Antworten'. A 'Minimieren' button is visible at the bottom of the report list. To the right of the main content, there is a sidebar with a question 'Bist du aus dem Kanton ZH?' and two buttons: 'Ja' and 'Anderer Kanton'. A 'Minimieren' button is also present at the bottom of the sidebar.

feel-ok.ch

ÜBER FEEL-OK.CH · NEWSLETTER · AT · DE · In Artikeln suchen

JUGENDLICHE LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN ELTERN

WISSENSCHAFTLICHE BERICHTE

NEUE BERICHTE

1. Jugendbericht | Psychische und körperliche Gesundheit, Sucht: Bedürfnisse, Ressourcen, Verhalten (2019)
 - Vollständiger Bericht auf Deutsch | RADIX
 - Résumé en français par l'Office fédéral de la santé publique
 - Riassunto in italiano dell'ufficio federale della salute pubblica
2. Lehrpersonenbericht | Psychische und körperliche Gesundheit, Sucht: Herausforderungen, Ressourcen, Erfahrung (2019)
 - Vollständiger Bericht auf Deutsch | RADIX
 - Résumé en français par l'Office fédéral de la santé publique
 - Riassunto in italiano dell'ufficio federale della salute pubblica

Bericht mit den kategorisierten Antworten

ARCHIV

1. Webbasierte Prävention - Interessen, Erwartungen, Kenntnisse, Fragen und Antworten Jugendlicher rund um Gesundheit und Suchtprävention (Fokus Rauchen) - Ergebnisse aus einer Umfrage (2018).
2. Gute Prävention im strukturierten Setting - Erkenntnisse aus den Gesprächen mit Fachorganisationen, Lehrpersonen, Jugendarbeitenden und Jugendlichen (2018)
3. Evaluation Infomaterialien - Kurzbericht (2017)

Bist du aus dem Kanton ZH?

Ja Anderer Kanton

Minimieren

- Zeit | Nov 2018 – Juni 2019
- Teilnehmende
 - 32 Klassen – 454 J. (12-16-J.)
 - 41 Lehrpersonen
- Kantone | BE, SO, TG, SG, ZH

- Mädchen haben schlechtere Werte als Knaben
- 1/10 denkt «*Ich denke manchmal, dass ich besser nicht geboren worden wäre*»

	N=436	Geschlecht			Altersgruppen		
		Knaben	Mädchen	Sig.	12-13 J.	14-15 J.	Sig.
Ich habe Respekt vor mir.	85%	89%	80%	0.010			ns
Manchmal fühle ich mich total unfähig.	53%	42%	68%	0.000	63%	46%	0.000
Im Vergleich mit meinen Kollegen bin ich ok.	75%	81%	68%	0.007			ns
Oft komme ich mir wie ein "Nichts" vor.	20%	11%	31%	0.000			ns
Ich bin glücklich mit mir.	83%	89%	77%	0.001			ns
Im Grossen und Ganzen fühle ich mich ok.	90%	95%	85%	0.000			ns
Ich denke manchmal, dass ich besser nicht geboren worden wäre.	11%	8%	14%	0.030	6%	14%	0.010
Manchmal glaube ich, ich bin ein Versager.	23%	14%	33%	0.000			ns
Ich finde mich ganz in Ordnung.	88%	94%	82%	0.000			ns
Ich hätte gerne mehr Selbstachtung.	48%	38%	58%	0.000	53%	42%	0.040

- Die Förderung der psychischen Gesundheit ist bei Jugendlichen erwünscht.

	N=325	Geschlecht			Altersgruppen		
		Knaben	Mädchen	Sig.	12-13 J.	14-15 J.	Sig.
Wärest du froh, wenn man in deiner Schule (neue) Methoden lernen würde, um sich besser zu fühlen?	58%	50%	67%	0.004	70%	52%	0.001
Lernt ihr schon in der Schule Methoden, mit denen man sich besser fühlt?	26%			ns	33%	21%	0.020
Wärest du froh, wenn man in deiner Schule Methoden lernen würde, Probleme zu lösen?	65%			ns			ns
Lernt ihr schon in der Schule wie man Probleme löst?	58%			ns			ns

- *Was beschäftigt dich zurzeit? Was macht dir Sorgen? Worüber würdest du gerne mehr erfahren? (N=224)*

Domenic, 15-jährig, schreibt:

Was beschäftigt dich zurzeit? Was macht dir Sorgen? Worüber würdest du gerne mehr erfahren?

Das hilft uns, zu verstehen, was in deinem Leben für dich wichtig ist und was dich interessiert.

Ich bin zurzeit in der Schule eher
schlecht! keine Ahnung wo...
Ev. liegt es an den Lehrern ev an mir ich weiß es
nicht.

- Was beschäftigt dich zurzeit? Was macht dir Sorgen? Worüber würdest du gerne mehr erfahren? (N=224)



- Familie (27)

31 | Mein Vater hatte ein Herzinfarkt, aber will nicht zum Arzt und das lenkt mich von der Schule ab so sehr wie noch nie und in letzter Zeit habe ich so viele Blackouts deshalb.

65 | Das ich konfirmiert werden wurde aber mein Vater will das nicht. Es macht mir Sorgen, weil ich das gerne machen will weil ich christlich bin und Gott liebe. Ich will gerne konfirmiert werden.

- Für welche Frage hättest du gerne eine Antwort von anderen Jugendlichen? (N=98)



- **Selbstvertrauen, Selbst- und Fremdeneinschätzung (16)**

29 | Was bedeutet es cool zu sein?

42 | Wie kann man anfangen sich zu akzeptieren?

- **Sozialer Umgang, soziale Konflikte, Mobbing (8)**

151 | Warum müssen wir uns immer gegenseitig herunter machen? Auch wenn wir Freunde sind?

199 | Wieso Mädchen weinen, wenn man fett sagt, obwohl man es nicht ernst meint

316 | Wie geht ihr mit Mobbing um?

- *Wenn du Probleme hast, dir langweilig ist oder deine Stimmung schlecht ist: Wie gelingt es dir, dich besser zu fühlen, dich zu entspannen, Probleme zu lösen? (N=188)*



■ feel-ok.ch/stress-jugendtipps

Vieles, was du auf dieser Seite findest, ist dir vermutlich schon bekannt. Vielleicht liest du aber etwas, wo du denkst: «Das möchte ich doch einmal probieren, wenn ich wieder einmal deprimiert oder wütend bin». Dann los...

Tipps Jugendlicher auf einen Blick

Musik | Freundschaft und Familie | Sport, Bewegung | Hobbies | Kreative Ideen | Schlafen, liegen, faulenzen | Rausgehen | Essen und trinken | Positive Gedanken | Humor | Arbeiten | Tiere | Gefühle akzeptieren | Gefühle beschreiben | Probleme lösen | Verschiedenes | Wenn alles nichts nützt

Das könnte dich auch interessieren:

- ▶ Gedanken, Gefühle, Körper und Verhalten
- ▶ Tipps gegen Schulstress
- ▶ Konflikte meistern
- ▶ Ideen für die Freizeit
- ▶ Tipps von Jugendlichen aus Kanton Zug | kennsch-es.ch ↗

Musik, Musik... und nochmal Musik

Was tun junge Menschen, wenn sie deprimiert oder energielos sind? Sie hören Musik. Die Kraft der Musik besänftigt schlechte Gefühle. Mit Musik taucht man in eine andere Welt. Die Probleme bleiben draussen und berühren dich nicht mehr. Welche Musik liebst du?

Stier 300 (14, w)

Musik ist ein Teil meines Lebens. Musik fühlt das was ich fühle

Freundschaft und Familie

Was brauchst du unbedingt, um glücklich zu sein? Über 200 Jugendliche haben dazu eine unmissverständliche Antwort gegeben: Familie und Freunde/innen. Mit ihnen kann man über Gefühle reden: Dies entlastet die Seele. Mit ihnen kann man etwas unternehmen und sich ablenken. Mit ihnen kann man Probleme besprechen und man findet Lösungen.

- ▶ Die Ergebnisse der Umfrage: «Glücklich sein: Was brauchst du dazu?»

Falls du keine Freunde und in der Schule Schwierigkeiten hast, welche zu finden, dann versuche Kontakte in einem Verein zu schliessen. Adressen findest du in deiner Gemeinde oder auf «[Vereine nach Kanton](#) ↗».

Stella (14, w)

Wenn ich Probleme habe geh ich zu meinen Freundinnen*
Schlechte Kunde: Zu Freundinnen (sie machen mich glücklich)
* Ich frage sie was ich machen sollte (geben mir Vorschläge)

- *Was solltest du in der Schule lernen, um im Leben klar zu kommen? (N=135, offene Frage)*

So lautet die Antwort eines Mädchens:

Was musst du in der Schule lernen, um im Leben klar zu kommen?

Ich denke nicht, dass wir das was wir in der Schule lernen brauchen können um im Leben klar zu kommen. Ich denke, dass man eher in den Pausen, mit den anderen Kindern Eindrücke sammelt, die im Leben wichtig sind.

- Was solltest du in der Schule lernen, um im Leben klar zu kommen? (N=135, offene Frage)



- Soziale Kompetenz (20)

a6 | In einer Gruppe zu arbeiten.

401 | Mit anderen Leuten auskommen, sich anpassen können.

- Lebenskompetenzen (19)

372 | Wie ich meine Entscheidungen treffen kann und nicht die von jemand anders.

399 | Wie man mit Stresssituationen klar kommt.

418 | Wie man selbstständig wird



Was beschäftigt dich zurzeit? Was macht dir Sorgen? Worüber würdest du gerne mehr erfahren? (N=224)



Was sind Ihrer Meinung nach Themen, die Jugendliche, mit denen Sie in Kontakt sind, beschäftigen? (N=41)


- Kommunikation · Austausch · Problemlösung · Zuhören · Beziehung (21)
 - Gespräche, Diskussionen, Probleme ansprechen! Umgang miteinander (keine Beleidigungen. Ausgrenzungen).
 - ...
- Praktische Methoden · Achtsamkeit (21)
 - Kummerkarten, Bewegungspausen
 - Materialien der regionalen Fachstellen
 - ...
- Weitere Stichworte:
 - Jugendpartizipation, gutes Klassenklima, Erfolgserlebnisse ermöglichen...

- *Was würde Sie darin unterstützen, suchtspezifische Themen oder Themen zur Förderung der psychischen Gesundheit mit Ihrer Schulklasse zu vertiefen? (N=36)*

Lebenskompetenzen
Thematische Angebote
Unterrichtseinheiten
Fachliche Unterstützung
Orientierungsinstrumente
Geld Zeit Ausflüge
Testimonials

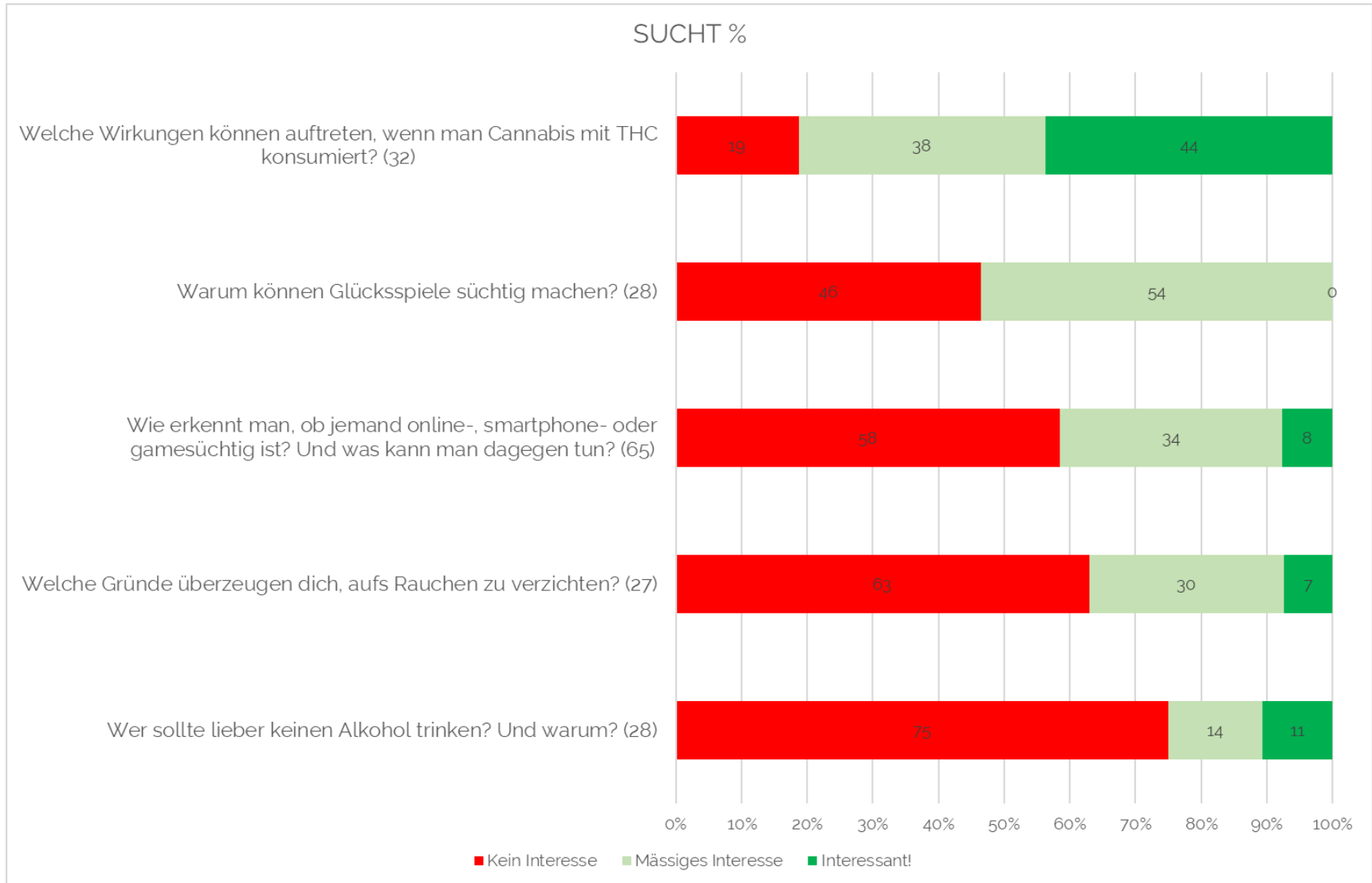
- *Unterrichtsmaterialien sollten u.a. videogestützt sein, kurze Texte, Bilder und Symbole enthalten, flexibel einsetzbar und vielfältig sein, an Sprache und Alter der Jugendlichen angepasst werden (zielgruppengerecht), spielerisch, humorvoll, interaktiv und wenig zeitintensiv sein (kurze Einheiten), in den Unterricht einbettbar sein.*

Lehrpersonen-Bericht, S. 19 | feel-ok.ch/2019-e

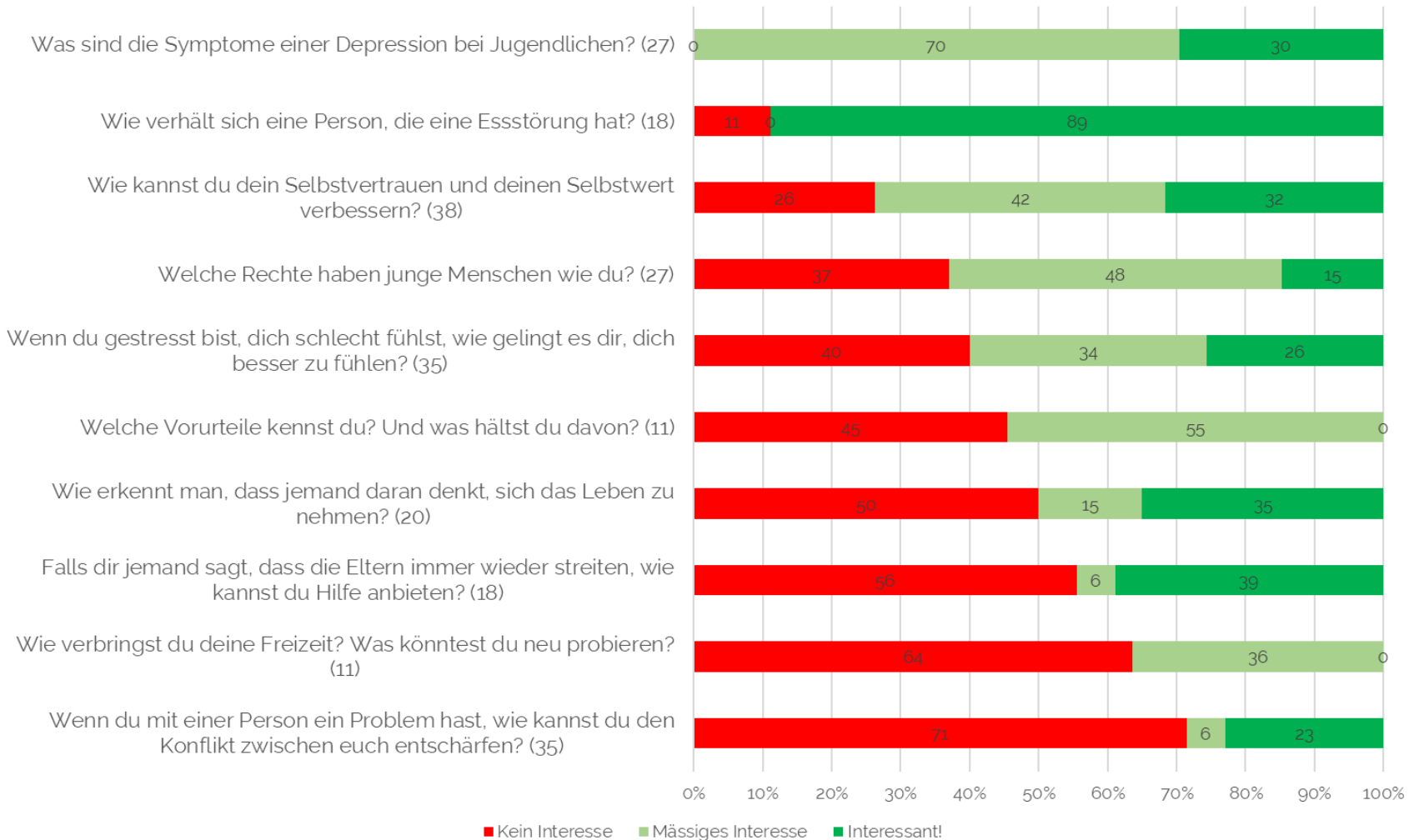
- Jugendliche beschäftigen sich mit verschiedenen Themen
 - Methode » **Multithematisch**
 - Jugendliche & Lehrpersonen möchten Kompetenzen üben
 - Methode » **Kompetenzen fokussieren**
 - Lehrpersonen wünschen Unterrichtsmaterialien
 - Methode » **Flexibel einsetzbar, kurze Texte, erlebnisorientiert, videogestützt.**
- 

Abenteuerinsel | Online ab Mitte 2021

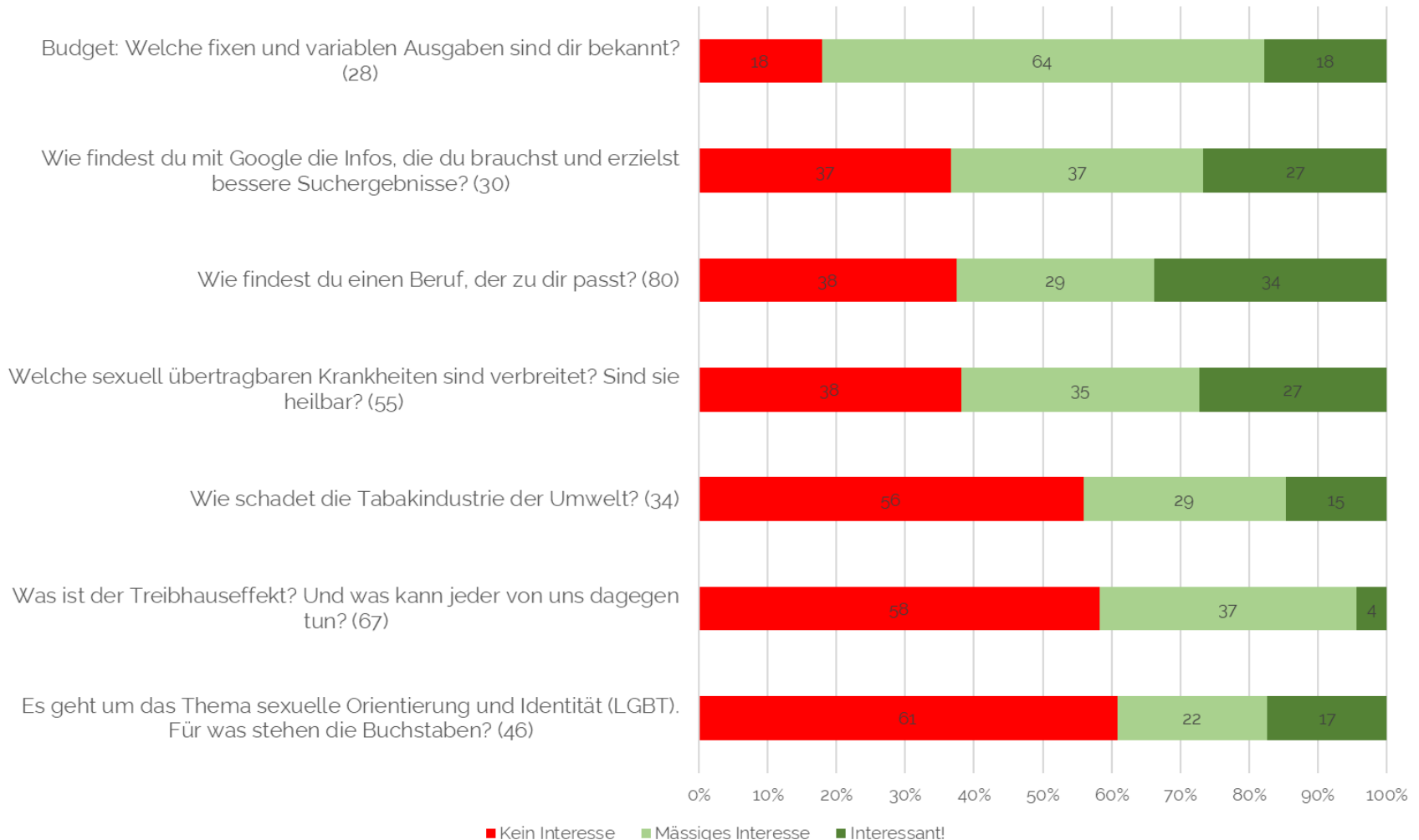
- feel-ok.ch/ai
- Interessen erfassen
- Überraschungsaufgaben oder Thema vertiefen?

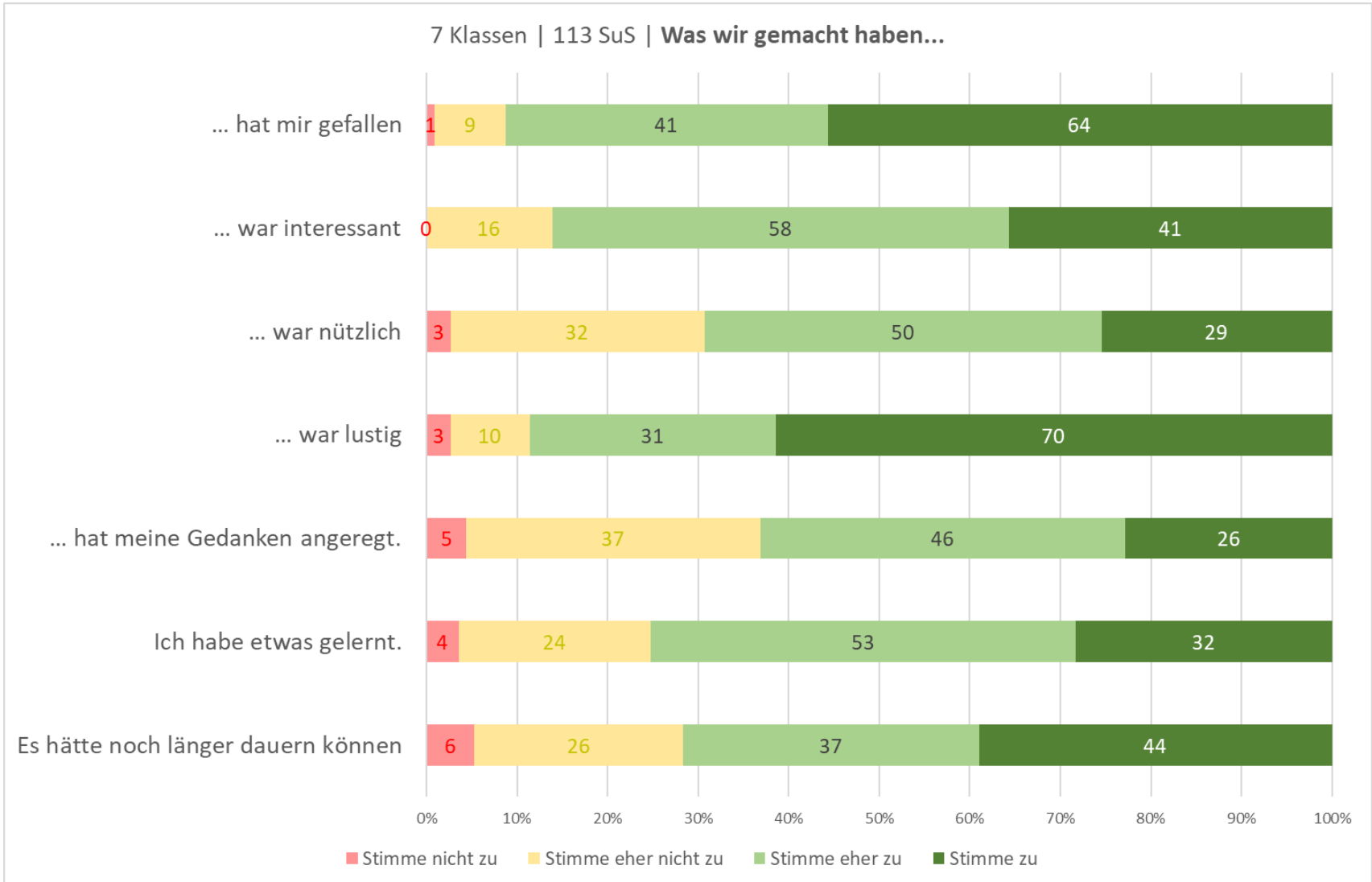


Psychische Gesundheit (%)



Entwicklungsaufgaben und nachhaltige Entwicklung (%)





Padlina Oliver
padlina@radix.ch

feel-ok.ch

Vielen Dank | feel-ok.ch/+rundbrief