

# feel-ok.ch wird 20 Jahre jung

Jubiläumsjahr



**RADIX**

[feel-ok.ch](http://feel-ok.ch)

Pfingstweidstrasse 10

8005 Zürich

[padlina@radix.ch](mailto:padlina@radix.ch)

+41 78 862 27 79

[feel-ok.ch/1999-2019](http://feel-ok.ch/1999-2019)

Januar 2019

1992 - 1998: Wie alles begann...	3
1999: Computer und Prävention - Passt das zusammen?	4
Die Vorstudie	4
Die Entscheidung der Krebsliga Zürich	5
2000 - 2001: «ok!» wird «feelok»	6
CHF 100'000 für eine Sitzung	6
Erkenntnisse aus der Evaluation	7
2001 - 2004: Top und Flop	9
Toiletten und Prävention	10
Schule und Prävention	11
Das Ende von «feelok»	12
Herbst 2004: Licht am Horizont	13
Die Entscheidung des Tabakpräventionsfonds	13
Aus «feelok» wird ein Fachnetzwerk	13
«feelok» wird transnational	13
2009 - 2012: Die Herausforderung, sich zu renovieren und sich zu orientieren	15
Aus Flash wird Cold Fusion	15
Aus «feelok» wird feel-ok	16
Aus der Universität Zürich wird RADIX, aus einem Programm wird eine Abteilung	16
feelok.de	17
2013-2017: Die schmerzhafteste Erfahrung der Sparmassnahmen	18
Ab 2015: Jetzt sind auch wir dran! Wir, die Jugendlichen.	19
Vom Fachwissen...	19
... zur Jugendbeteiligung.	19
5 Jahre für ein technisches Projekt	20
1999-2019: Die Gestaltungskraft der Begegnungen	21
Gibt es feel-ok in 10 Jahren noch?	23

20 Jahre Berufserfahrung hinterlassen Spuren. Darüber möchte ich aus einer persönlichen Perspektive in meiner Rolle als Programmleiter von feel-ok.ch berichten - für jene, die interessiert sind, zu verstehen und mitzuerleben, was hinter der Bühne der Webplattform im Verlauf der Zeit geschehen ist.

Das ist die Geschichte von feel-ok aus meiner Sicht. Ich lade Sie/dich ein, einzutauchen und wünsche Ihnen/dir eine gute Lektüre.

*Oliver Padlina, Januar 2019*

*Gründer und Leiter von feel-ok.ch | Seit 1999*

*Universität Zürich | 1999 - 2009*

*Kursleiter in einer Informatikschule | 1997 - 2005*

*Bundesamt für Sport | 2003 - 2009*

*Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX | Seit 2010*

## 1992 - 1998: Wie alles begann...

Die Erkenntnisse aus dem Bundesamt für Statistik in den 90er-Jahren waren beunruhigend. Sie zeigten, dass sich die Verbreitung des Zigarettenkonsums bei jungen Frauen verdoppelt hatte. Auch bei den Jungs wurde eine bedenkliche Zunahme festgestellt. Die damaligen tabakpräventiven Massnahmen schienen kaum mehr Wirkung zu zeigen. Was nun?

In den 90er-Jahren begann auch die digitale Revolution: Die PCs waren die grosse Neuheit - und davon waren viele junge Menschen fasziniert. Damals erkannte die Krebsliga Zürich diese Chance und beauftragte die Universität Zürich, die Option zu prüfen, ob und wie der Einsatz neuer Medien Jugendliche motivieren und unterstützen könnte, Abstand vom Zigarettenkonsum zu halten. Eine grosszügige Spende einer verstorbenen Person machte die Initiative der Krebsliga Zürich möglich. Das Abenteuer in einem weitgehend unerforschten Anwendungsgebiet konnte beginnen.

## 1999: Computer und Prävention - Passt das zusammen?

Als noch junger und unerfahrener wissenschaftlicher Mitarbeiter der Universität Zürich fand ich im Jahr 1999 ein Zettel in meinem Fach. Auf dem Zettel wurde die Idee der Krebsliga Zürich eines computergestützten Programms als Compact Disc (CD)-Anwendung vorgestellt. Prompt ging ich zu meinem Chef und sagte: «Ja, ich will!». Kurz danach wurde mir das Projekt zugewiesen. Einen Tag später nannte ich das Projekt «ok!». Mit der Namenszuweisung war ich für die Abteilungsleitung viel zu schnell... aber eben... «Erledigt ist erledigt.»

### Die Vorstudie

Im Rahmen einer Vorstudie musste ich mit meinem Team zuerst die Frage abklären, ob für «ok!» als CD-Anwendung ein Bedürfnis besteht und ob der Ansatz für präventive Zwecke erfolgversprechend sein würde. Zu diesem Zweck führte ich mit fachlicher Unterstützung 9 Fokusgruppen mit Schulklassen durch und interviewte 10 Fachpersonen im Gesundheitswesen.

Ich erinnere mich noch an die Szene, als 11-jährige Kinder vor einer Diskussion diszipliniert ins Schulzimmer einmarschierten. Sie waren so jung! *Und ich hatte die Aufgabe, für sie ein Computerprogramm zu entwickeln?* Mir wurde plötzlich bewusst, welche Verantwortung mit diesem Projekt verbunden war... - das hat mich damals ein bisschen beunruhigt.

Die Erkenntnisse aus den Fokusgruppen und aus den Fachinterviews zeigten, dass für die innovative Anwendung ein grundsätzliches Interesse sowie eine positive Einstellung vorhanden waren. Darüber hinaus wies die Vorstudie darauf hin, dass sich das Computerprogramm nicht nur auf den Zigarettenkonsum fokussieren durfte, sondern auch weitere Themen abdecken musste, nämlich jene, die einen Zusammenhang mit dem Tabakkonsum haben (Stress, Selbstvertrauen, Beziehung...). Dazu musste das Computerprogramm theoretisch fundiert sein (das «Transtheoretische Modell» schien uns damals eine geeignete Wahl) und anstatt Compact Discs (CD) das Internet als Medium nutzen.

Padlina, O., Illés C., Gehring T., Kolip P., Somaini B., Gutzwiller F. (1999). Entwicklung und Implementierung des Projektes «Neue Technologien zur Krebsprävention bei Jugendlichen» - Das ok-Projekt | [Bericht herunterladen](#)

Sowohl die Erkenntnisse aus der Vorstudie wie auch eine Demo-Version der Website «ok!», wurden Ende 1999 der Krebsliga Zürich vorgestellt.



Die Demo-Version der ok-Website | Ende 1999.

## Die Entscheidung der Krebsliga Zürich

Die benötigte Investition für die Projektrealisierung war sehr hoch. Und weil das Projekt so innovativ war und man kaum auf bestehende Erfahrungswerte zurückgreifen konnte, wusste niemand mit Sicherheit, ob «ok!» top oder flop wird. Entsprechend kontrovers und emotional wurden Vor- und Nachteile sowie Chancen und Risiken des Projektes diskutiert. Die kritischen Stimmen und die Unsicherheit waren nicht zu überhören.

Zur Auswahl stand ein Gesuch mit solidem und eines mit optimalem Budget, wobei letzteres deutlich teurer war. Mit einer einzigen Stimme mehr wurde das Projekt von der Krebsliga Zürich am Ende doch bewilligt. Finanziert wurde die optimale Variante. Hätte sich damals die Krebsliga Zürich für die solide Variante entschieden, hätte dies 2 Jahre später das Ende des Projektes bedeutet. Das wusste aber niemand..., ich auch nicht. Meine Erkenntnis daraus: «Sparen ist nicht immer die beste Option».

## 2000 - 2001: «ok!» wird «feelok»

Das Projekt konnte nun starten... und zwar mit einer grosszügigen Investition.

### CHF 100'000 für eine Sitzung

Um Ziele sowie Funktionalität der neuen Website zu identifizieren, schlug ein Netzwerk von Internet-Agenturen vor, eine Sitzung in Zürich zu organisieren. Kosten für den halbtägigen Anlass: CHF 100'000 (!) plus Reisespesen (zwar mit Halbtax-Abo, aber selbstverständlich 1. Klasse). Freundlich lehnten wir ab. Auch sonst waren die Preise von Internet-Agenturen in den Anfängen der Onlinezeit sehr hoch, was unser Budget relativ schnell ausgetrocknet hätte.

Wir wussten damals nicht, welchen Schwierigkeiten wir im Verlauf des Projektes begegnen würden. Daher entschieden wir uns in der anfänglichen Phase von «ok!», mit unseren finanziellen Ressourcen besonders vorsichtig umzugehen, was hiess, für externe Aufträge so wenig Geld wie möglich auszugeben... Vielleicht würden wir das Geld später dringend brauchen, um im Moment noch nicht bekannte Probleme zu bewältigen.

Um Kosten zu sparen, lernte ich, wie man Websites programmiert. Als Lehrer einer Informatikschule konnte ich damals alle Kurse kostenlos besuchen, auch jene im Webbereich. So wurde ich befähigt, eine Alpha-Version der Website zu programmieren, nun «feelok» genannt. Warum «feelok»? Weil «ok» die Webadresse einer Sex-Website war. Ich war also doch zu schnell, als ich ein Jahr früher das Projekt «ok» nannte.



*Die Mitarbeitenden von «feelok». Ich und mein Vorgesetzter Thomas Gehring unten rechts.*

## Erkenntnisse aus der Evaluation

Die Alpha-Version von «feelok» wurde mit 700 Jugendlichen getestet. Unverzichtbar war die damalige Zusammenarbeit mit Vigeli Venzin (Mittelschul- und Berufsbildungsamt Kanton Zürich), mit dessen Unterstützung in kürzester Zeit zahlreiche Klassen, vorwiegend in der Berufsschule, für die Evaluation rekrutiert werden konnten.

Während der Evaluation mussten die jungen Menschen einen Account eröffnen, um mit «feelok» zu arbeiten. Viele davon hatten aber noch nie eine Tastatur in ihrem Leben gesehen und brauchten deswegen mehrere Minuten, um sich mit Benutzername und Passwort zu registrieren. Daraus entstand die erste Erkenntnis der Evaluation: Die Nutzung von «feelok» soll auch ohne Anmeldung möglich sein, sonst verliert die Plattform zu viele Nutzende wegen mangelnder «Tastatur-Kompetenz».

Herzig war auch die Begegnung mit einer Lehrerin und einem Schüler: Beide standen das erste Mal in ihrem Leben vor einem Bildschirm und wussten daher nicht, dass man auf einen Link mit dem Mauszeiger klicken muss, um in einer Website zu navigieren. Daraus entstand die nächste Erkenntnis: Wir mussten auf «feelok» erklären, wie man mit Links arbeitet. Deswegen wurde nach jedem Link die Ergänzung eingefügt: «Klicke hier!».

Man kann heute schmunzeln, wenn man diese Geschichten aus der Evaluation liest. Die Moral ist dennoch aktueller denn je: *Eine Intervention kann wegen eines Details scheitern... damals wie heute.*



700 Jugendliche arbeiten mit «feelok». Ein Teammitglied beobachtet das Nutzerverhalten | 2000 - 2001.

Nachdem 700 Jugendliche die Alpha-Version von «feelok» getestet hatten, wussten wir: «Wir brauchen eine neue Website!». Trotzdem waren wir einen grossen Schritt weiter, denn diesmal war uns auch bewusst geworden, worauf wir achten müssen. Und das Geld dazu hatten wir, weil wir damit sparsam umgegangen waren.

Bis zur definitiven Version der Website waren noch einige Durchläufe erforderlich. Endlich waren wir Ende 2001 so weit: «feelok» Version 1 als multithematisches Internetprogramm mit den Sektionen «Rauchen», «Stress», «Selbstvertrauen» und «Sexualität» war online. Und die Arbeitsblätter dazu auch... Damit konnten Lehrpersonen mit wenig Aufwand «feelok.ch» nutzen, um präventive Anliegen mit Jugendlichen zu vertiefen.

Padlina O., Ceesay K., Gehring T. (2002). Rauch- und Stressprävention bei Jugendlichen - [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) | [Bericht herunterladen](#)



**feelok**  
Startseite

**Themen**  
Alles über Rauchen  
Frustr und Ärger (Stress)  
Selbstvertrauen  
Liebe & Sex  
Alles übers Internet  
Tests: Wie bist du?  
Alle Themen auf einen Blick

**Extras**  
Info über/about **feelok**  
Meine Meinung  
Schriftgrösse  
Suchen

**feelok - Willkommen**

**Bist du zum ersten Mal hier?**  
Falls ja, besuche unsere kurze Einführung in **feelok**:  
[Einführung für Jugendliche](#)  
[Einführung für Lehrpersonen](#)

**Um was es geht...**  
Hier findest du **TEXTE, TESTS, TIPPS, SPIELE, DISKUSSIONSFOREN** usw. von Jugendlichen und Erwachsenen (**Photos**) zu diesen und vielen anderen Fragen:

1. Hast du eine ganz bestimmte Frage zum Thema **Sex**?
2. Möchtest du wissen, weshalb Mädchen und weshalb Jungs **rauchen**?
3. Wie man **Selbstvertrauen** gewinnt?
4. Was man gegen **Frustr und Ärger (Stress)** tun kann?
5. Wie man Informationen im **Internet** findet?

Klicke einfach auf die blau markierten Worte mit der Maustaste.

Viel Spass beim Surfen!  
Das **feelok** Team

«feelok» - Version 1 | Ende 2001.

## 2001 - 2004: Top und Flop

Auch ohne Kommunikationsstrategie - *als wissenschaftlicher Mitarbeiter wusste ich damals nicht einmal, wozu «Kommunikation» gut ist* - wurde «feelok» von Anfang an oft besucht. Der Grund: Die Suchmaschine von Google hatte «feelok» entdeckt und die Website in ihrer Rangliste ganz oben platziert.

Selbstverständlich wurden auch Massnahmen umgesetzt, die ich heute als «Kommunikation» bezeichnen würde, z.B. wurde «feelok» im Rahmen einiger Ausstellungen vorgestellt, um in Kontakt mit dem jungen Publikum zu kommen. Und weil damals alles, was mit einem Bildschirm und mit Internet zu tun hatte, junge Menschen faszinierte, war für sie auch «feelok» ein spannendes Angebot.



*Messe an der ETH Zürich - Jugendliche hielten vor dem Stand von «feelok» an und zeigten Interesse | 2001.*

Padlina O. (2004). Benutzerverhalten der feelok-Besucher/innen - Fakten und Überlegungen | [Bericht herunterladen](#)

## Toiletten und Prävention

«Pinkeln macht Spass» - so lautete der Slogan von pisspoint.ch. Und in der Tat konnte die Promotionsarbeit für «feelok.ch» durch Pisspoint/WC-Papier an den Mittel- und Berufsschulen des Kantons Zürich, die im Jahr 2014 stattgefunden hatte, durchaus als lustig 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](http://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.

Die wichtigsten Erkenntnisse aus der Evaluation waren, dass fast alle befragten Jugendliche die Aktion als gut bewerteten. 18% gaben damals an, «feelok.ch» wegen dieser Aktion besucht zu haben.

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.

Padlina O., Herrmann U. (2005). Evaluation der Implementierungsstrategien von feelok. Fokus: Pisspoint und feelok-Toilettenpapier. | [Bericht herunterladen](#)



Prävention in den Toiletten des Kantons Zürich | 2004.

## Schule und Prävention

Die eigentliche Verbreitungsmassnahme war dennoch die Ausbildung von Lehrpersonen. Immerhin hatten wir «feelok» für die Schule entwickelt, weil unsere Vorstudie auf das Problem hingewiesen hatte, dass es für junge Raucher/-innen unattraktiv ist, sich *freiwillig* mit den Inhalten eines tabakpräventiven Programms auseinanderzusetzen. Wenn aber Lehrpersonen das Präventionsthema mit Jugendlichen bearbeiten, gelang es uns, durch die Erwachsenen auch die jungen Raucher/-innen zu erreichen. Eine meiner Tätigkeiten war deswegen die Durchführung von Workshops mit Lehrerinnen und Lehrern.



*Der erste Workshop von «feelok» Version 1. Das war im Kanton Aargau (Mellingen) | 2001.*

Die Workshops liefen meistens gut... mit wenigen Ausnahmen. In einer Schule herrschte z.B. so ein belastendes Klima wegen schulinternen Schwierigkeiten, dass tabakpräventive Anliegen keine Chance hatten, wahrgenommen zu werden. Auf diesen Workshop hätte man ohne Weiteres verzichten können und die Zeit lieber für die Bewältigung der internen Schulprobleme investiert.

In einem anderen Workshop merkte ich, wie mich eine Lehrerin jedes Mal, wenn das Wort «Rauchprävention» aus meinem Mund kam, mit auffällig bösem Blick fixierte. Als Gesundheitspsychologe war Rauchprävention für mich ein positives Ziel. An diesem Tag lernte ich, dass es Menschen gibt, die das anders sehen. Diese Lehrerin rauchte. Für sie war Prävention kein positiv besetzter Begriff, sondern stand als Synonym für Unterdrückung und Bevormundung. Zwar erkannte sie auch, dass es besser ist, wenn Schüler/-innen aufs

Rauchen verzichten. Meine rauchpräventive Botschaft empfand sie trotzdem - nett ausgedrückt - als irritierend.

Seit damals habe ich viele Lehrpersonen und viele Schulen kennengelernt. Die Unterschiede zwischen ihnen sind so gross wie das Wetter im Sommer und im Winter. In manchen Schulen spürt man nach wenigen Minuten, wie gemeinsame Werte, verfügbare Ressourcen und der freundliche Umgang miteinander allen Beteiligten gut tun. Davon profitieren das Schulpersonal, die Jugendlichen und die Eltern. In anderen Regionen werden zwar die Leistungsziele erreicht, aber das Schulklima und die Auslastung des Schulpersonals verunmöglichen jede zusätzliche (präventive) Massnahme, wenn diese nicht wegen einer drohenden Eskalation als absolut dringend eingestuft wird. In diesen Schulen stösst jedes Präventionsprojekt an seine Grenzen... egal, wie theoretisch fundiert oder fachlich gestützt der Ansatz ist.

## Das Ende von «feelok»

Unter dem Strich war die Lancierung von «feelok» Anfang 2002 ein Erfolg. Die Website wurde oft genutzt. Jugendliche waren begeistert, weil es sich dabei um ein Internetprogramm nicht nur mit Texten, sondern auch mit Spielen, Tests und Animationen handelte. Für die Lehrpersonen war «feelok» eine Chance, um auf innovative Weise die Themen Tabak, Stress, Selbstvertrauen und Sexualität mit Jugendlichen zu bearbeiten. Mit so einer guten Resonanz hatte ich erwartet, dass die Weiterführung des Projektes ein Kinderspiel wird. *Weit gefehlt!*

Mit wenigen Ausnahmen war - nach der Krebsliga Zürich - kein Gönner mehr bereit, die Pflege und die Weiterführung von «feelok» zu finanzieren. Die finanziellen Ressourcen von «feelok» sahen wie ein langsam austrocknender See während einer Dürreperiode aus. Parallel dazu musste ich trotz schrumpfenden Mitteln neue Aufgaben wahrnehmen. Dazu gehörte u.a. die Tätigkeit, bestehende Inhalte zu aktualisieren: Dass man nicht nur Inhalte erarbeiten, sondern dass man sie auch später pflegen und aktualisieren soll, daran hatte während der Projektentwicklung niemand gedacht. Es war auch eine Zeit, in der immer wieder neue Browser lanciert wurden: vor allem Explorer, Netscape und Safari. Mit jeder neuen Version wurden bestimmte Funktionen nicht mehr unterstützt, was teilweise eine Umprogrammierung der Website in kurzen zeitlichen Abschnitten erforderte: Auch dies eine Aufgabe, an die während der Entwicklungsarbeit niemand gedacht hatte.

Die finanziellen, inhaltlichen und technischen Probleme des Projektes waren im Herbst 2004 nicht mehr zu bewältigen. Für die Universität Zürich stand nur noch die Option zur Verfügung, «feelok» aus dem Netzwerk zu entfernen und das Projekt zu beenden, weil nicht kostendeckende Aktivitäten gemäss internen Richtlinien verboten waren. Ich wurde telefonisch benachrichtigt, dass die Abteilungsleitung beauftragt wurde, meine Anstellung als Projektleiter zu beenden. So viel Arbeit und so viel Geld für nichts: Das war schwierig zu akzeptieren.

## Herbst 2004: Licht am Horizont

Mittlerweile hatte die Politik in der Schweiz die Gründung eines neuen Fonds - der Tabakpräventionsfonds (TPF) - zugestimmt. Nicht ohne Widerstand. Weil durch den Fond auch Aktivitäten im sportlichen Setting finanziert werden sollten, konnte dennoch im Parlament eine Mehrheit gefunden werden. Dabei hatte das Bundesamt für Sport (BASPO) eine aktive Rolle gespielt und zur erfolgreichen Gründung des TPFs beigetragen.

### Die Entscheidung des Tabakpräventionsfonds

Seit 2003 hatte ich neben «feelok» eine 60%-Anstellung beim Bundesamt für Sport (BASPO) und wurde so rechtzeitig im Herbst 2004 über diese neue Finanzierungsmöglichkeit informiert. Wenige Tage später schickte ich mein Gesuch für die weitere Finanzierung von «feelok» an den TPF, gegen Ende Jahr bekam ich von Peter Blatter (Geschäftsführer vom TPF) eine positive Antwort. Es war 5 vor 12. Das Projekt «feelok» wurde in letzter Minute gerettet.

Ich vergesse nie, wie ich mich in meinem Büro der Universität Zürich fühlte, als ich den Brief mit der bestätigten Finanzierung in meinen Händen hatte. Sofort ging ich mit dem Brief zum Abteilungsleiter, um die gute Nachricht mitzuteilen. Die Neuheit überraschte ihn sehr, denn eine erneute Finanzierungsspritze für «feelok» war für ihn kaum ein realistisches Szenario. Die Kündigungsprozedur wurde abgebrochen. Aus einem Projekt wurde «feelok» ein Programm.

### Aus «feelok» wird ein Fachnetzwerk

Im Jahr 2004 fand ein anderes wegweisendes Ereignis statt: Ich wurde von Beat Hess eingeladen, «feelok» im Netzwerk «Bildung und Gesundheit Schweiz» zu vertreten. So konnte ich mit neuen Fachorganisationen, wie Sucht Schweiz, der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE und RADIX wertvolle Kontakte knüpfen. Manche dieser Organisationen zeigten sich bereit, für die Inhalte auf «feelok» die Patronatsrolle zu übernehmen, d.h. die Inhalte in regelmässigen Abständen zu prüfen und direkt per CMS zu aktualisieren. Diese Änderung der Organisationsstruktur im Rahmen von «feelok» stellte einen Quantensprung dar: Durch die Zusammenarbeit mit Fachorganisationen konnte sichergestellt werden, dass die Texte der Website fachlich fundiert und aktuell bleiben. Durch das Fachnetzwerk steigerten sich auch die Glaubwürdigkeit und die Akzeptanz von «feelok» als Interventionsprogramm für Schulen.

### «feelok» wird transnational

Im Jahr 2004 bekam ich Besuch aus Österreich. Eine freundliche Dame aus einer für mich damals unbekanntem Organisation, Styria vitalis in Graz, fragte mich, ob man «feelok.ch» auch in Österreich nutzen dürfe. Besser fand ich die Idee, «feelok.at» zu lancieren. So begann eine Zusammenarbeit, die mittlerweile seit 15 Jahren besteht. Das damalige Konzept: Die

Universität Zürich hat die Trägerschaft von «feelok.ch», Styria vitalis ist für «feelok.at» verantwortlich. Beide Organisationen arbeiten mit Patronatsinstitutionen zusammen. Die Inhalte zwischen den zwei Plattformen können ausgetauscht und für die jeweilige Zielgruppe sprachlich und kulturell angepasst werden. *So sehen Innovation und sinnvolle Synergien aus.*



*Workshop mit österreichischen Partnern/-innen in Graz | 2011.*

2004 war ein unvergessliches Jahr: «feelok» wurde in der letzten Minute nicht nur weitergeführt, sondern bestand Ende Jahr aus zwei nationalen Webadressen, die von einem Netzwerk von Patronatsinstitutionen inhaltlich unterstützt wurden. Damit waren die Voraussetzungen erfüllt, um mit dieser Webplattform mindestens noch einige Jahre Jugendliche und Lehrpersonen für präventive und gesundheitsfördernde Anliegen zu sensibilisieren.

Padlina O. (2006). feelok - wie sich das Projekt und Internetprogramm zwischen 1999 und 2005 entwickelt hat | [Bericht herunterladen](#)

## 2009 - 2012: Die Herausforderung, sich zu renovieren und sich zu orientieren

Im Verlauf der Jahre wurde das Angebot von «feelok.ch» inhaltlich erweitert. Nach den Themen Rauchen (2001), Stress (2001), Selbstvertrauen (2001), Sexualität (2001) und Cannabis (2003) kamen bis Ende 2012 die Sektionen Bewegung und Sport (2005), Ernährung (2005), Alkohol (2005), Suizidalität (2007), Beruf (2007), Gewalt (2011) sowie Gewicht und Essstörungen (2012) dazu.

### Aus Flash wird Cold Fusion

Alle Sektionen auf «feelok» nutzten bis 2011 als Technologie Macromedia Flash. Damit konnte ich auf einfache Weise Tools, Funktionen und Spiele programmieren, mit denen die Website attraktiver wurde. Weil diese technische Arbeit in meinem Kompetenzbereich lag, konnte ich auf externe teure Aufträge verzichten und dadurch das Budget schonen. Leider wurde die von mir beliebte Flash-Technologie aus Sicherheitsgründen zunehmend von Browsern blockiert, was für «feelok» schwere Folgen hatte. Das Programm riskierte erneut zu scheitern, aber dieses Mal nicht aus finanziellen oder inhaltlichen, sondern aus technischen Gründen. Denn die Plattform musste vollständig neu programmiert werden, um mit den damaligen neuen Browsern funktionstüchtig zu sein. Es ging so rasch wie möglich darum, für das technische Projekt die erforderlichen Mittel im 6-stelligen Bereich zu akquirieren.

Die Akquise für die Finanzierung technischer Projekte kann sehr schwierig sein. Erfreulicherweise stimmte der Tabakpräventionsfonds einer erneuten Finanzierung zu. Dazu kam die Mitfinanzierung des Eidgenössischen Departements des Inneren (Eidgenössisches Büro für Menschen mit Behinderung - EBGB). Damit konnte «feelok» nicht nur von der Flash-Technologie befreit, sondern zu einer barrierefreien Anwendung für Jugendliche mit Behinderung umgestaltet werden.

Ich war nach 10 Jahren Arbeit nicht mehr in der Lage, die wachsenden Programmierungsansprüche zu bewältigen. Diese Aufgabe delegierte ich der Firma MODULUS. Somit konnte garantiert werden, dass die Technik hinter feel-ok modernen Ansprüchen genügt. Die Kehrseite: Ich schaffte mit diesem Schritt eine Abhängigkeit von einer externen Firma, und das kostete mich Überwindung. Die Pionierzeit des Internets war jedoch längst vorbei. Um weiter zu existieren und den technischen Ansprüchen gerecht zu werden, brauchte feel-ok.ch Fachpersonen, die die Kunst der Programmierung wirklich beherrschen, dazu gehörte ich nicht mehr.

[Padlina, O. \(2011\). Das neue Erscheinungsbild von feel-ok.ch: Die Ergebnisse der Studie | Bericht herunterladen](#)

## Aus «feelok» wird feel-ok

Nach 2 Jahren Entwicklungsarbeit war die 7. Version von feel-ok online (2011), dieses Mal mit einem Bindestrich. Fast niemand hatte verstanden, was feelOK (mit dem Akzent auf O) bedeutet. Mit dem Bindestrich wurde der Schönheitsfehler elegant gelöst. Seitdem ist es auf einen Blick ersichtlich, dass feel-ok aus zwei Worten besteht. So wird es auch korrekt ausgesprochen, nämlich «fiil ok».

## Aus der Universität Zürich wird RADIX, aus einem Programm wird eine Abteilung

Nicht nur für die Technik und für die Website-Bezeichnung, sondern auch für die Trägerschaft von feel-ok.ch waren neue Lösungen gefragt.

Zwar hatte die Universität Zürich oft «feelok» als gutes Anwendungsbeispiel ihrer Tätigkeit genannt. Fakt ist aber auch, dass das Programm in der strategischen Planung der Institution praktisch keinen Platz und keine Relevanz mehr hatte. Für mein Team war diese Unsichtbarkeit und unverbindliche Einbettung innerhalb der Institution belastend. Daher entschieden wir uns gemeinsam, eine neue Trägerschaft zu suchen.

Während eines Mittagessens im Rahmen eines Treffens des Netzwerks «Bildung und Gesundheit Schweiz» traf ich Barbara Zumstein, damalige Leiterin des «Netzwerks gesundheitsfördernder Schulen» bei RADIX. Sie erfuhr von unserer Absicht, die Trägerschaft zu wechseln. Spontan schlug sie mir vor, mit dem Geschäftsführer von RADIX, Rainer Frei, die Option einer Übernahme zu besprechen.

Wir hatten drei Organisationen als Kandidatinnen für eine neue Trägerschaft: Die Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX als Umsetzungspartner war aus mehreren Gründen für das «feelok»-Team die perfekte Wahl. Herzlich wurden wir von RADIX im Jahr 2010 aufgenommen. Aus feel-ok.ch wurde eine Abteilung unter meiner Leitung mit Vollpensum.



*2-tägige Retraite mit den damaligen Abteilungsleitenden von RADIX | 2011.*

Meine anfängliche Motivation für eine neue Trägerschaft bestand darin, mein Team zusammenzuhalten. Kurz nach dem Trägerschaftswechsel verliess dennoch ein Teil des Teams aufgrund eines neuen Stellenangebotes das Programm. Trotzdem hat sich die damalige Entscheidung gelohnt. Vermutlich ist der Trägerschaftswechsel einer der Gründe, warum - 10 Jahre später - feel-ok.ch das 20. Jubiläumsjahr feiern kann. Daher mein Fazit: *«Manchmal trifft man die richtige Entscheidung... aus dem falschen Grund».*

## feelok.de

Während dieser Zeit konnte eine Trägerschaft auch für feelok.de (Deutschland) gefunden werden, nämlich der Baden-Württembergische Landesverband für Prävention und Rehabilitation (kurz «bwlv»). Leider war die Webadresse feel-ok.de (mit dem Bindestrich) schon reserviert. Der Besitzer verlangte 100'000 Euro für die Übergabe der Webadresse mit dem Bindestrich. Dankend lehnten wir ab. Fünf Jahre später bot uns der Domainbesitzer die Webadresse «feel-ok.de» für 1'000 Euro an - das war nun zu spät. Das ist der Grund, warum heute die Familie «feel-ok» aus den Adressen feel-ok.ch, feel-ok.at und... feelok.de besteht.

## 2013-2017: Die schmerzhafteste Erfahrung der Sparmassnahmen

Weil im Rahmen von feel-ok.ch immer mehr Aufgaben auf meiner Person lasteten, entschied ich mich im Jahr 2011 - auch aufgrund der guten finanziellen Lage - das Team zu erweitern. Die langfristige Vision war: feel-ok.ch wird ein Kompetenzzentrum für die webbasierte Gesundheitsförderung und Prävention in der Deutschschweiz. Und dazu braucht man kompetentes Fachpersonal.

Drei Jahre später arbeiteten 6 Personen für die Abteilung «feel-ok.ch» (280 Stellenprozent), was konkret heisst, dass nur für Lohnkosten (inkl. soziale Beiträge, Infrastrukturkosten...) jährlich über CHF 500'000 akquiriert werden mussten. Kosten für Programmierung, Design und Kommunikation kamen dazu.

Weil die Ausgaben stets höher als die Einnahmen waren, wurden in zahlreichen Sitzungen Massnahmen überlegt, wie man wieder zu einem ausgeglichenen Budget kommen könnte. Trotz wachsenden Sorgen hatte ich immer noch die Hoffnung, dass dies möglich ist, denn ich hatte ein Team und ich war für das Team verantwortlich. Andererseits war ich auch für ein ausbalanciertes Budget verantwortlich und ich konnte die hohen Personalkosten nicht ignorieren.

Herbst 2016 - nach einer sorgfältigen und sachlichen Analyse der finanziellen Situation aufgrund der verfügbaren Zahlen der vorherigen 6 Jahre - war für mich unverkennbar, dass es so nicht weiter gehen konnte. Die Ausgaben mussten unbedingt, und zwar drastisch, reduziert werden, das heisst: Die Zusammenarbeit mit einer Mitarbeiterin musste beendet und weitere schmerzhafteste Reorganisationsmassnahmen mussten eingeleitet werden.

Darauf folgte die belastendste Phase in meiner beruflichen Laufbahn. Sie dauerte mehrere Monate. Ich erfuhr zum ersten Mal in meinem Leben, was es bedeutet, die eigenen Grenzen zu erreichen. Trotzdem war die damalige Entscheidung die einzige richtige und sinnvolle Lösung: Eine Verzögerung hätte ein paar Jahre später entweder das Ende des Programms oder einen signifikanten Abbau des Angebotes bedeutet.

## Ab 2015: Jetzt sind auch wir dran! Wir, die Jugendlichen.

### Vom Fachwissen...

Vor allem in einer Zeit, in der sich Fake-News und ungenaue Informationen blitzschnell im Netz verbreiten, braucht man Webangebote mit fachfundierten Informationen. Daher ist es heute noch wichtiger denn je, dass man im Web Zugang zu Inhalten hat, die von Fachorganisationen gepflegt werden. Das ist ein entscheidender Grund, warum RADIX bei der Erarbeitung neuer Inhalte für feel-ok.ch auf die Zusammenarbeit von Fachorganisationen in ihrer Rolle als Patronatsinstitutionen zählt.

### ... zur Jugendbeteiligung.

Gleichzeitig vermisste ich zunehmend die Jugendperspektive auf feel-ok.ch. Ich wünschte mir, dass junge Menschen nicht nur feel-ok.ch «konsumieren», sondern die Möglichkeit bekommen, die Plattform aktiv mit ihren Beiträgen, Interessen und Erwartungen mitzugestalten.

Mit der Finanzierung des Lotteriefonds Zürich und von der OAK-Stiftung verfügte ich ab 2016 über die erforderlichen Ressourcen, um Jugendliche - respektvoll, effizient und qualitätssteigernd - bei der Programmentwicklung zu beteiligen. Daraus sind später verschiedene Angebote entstanden, wie u.a. die Seiten für Tempo-Leser/-innen aber auch das Tipps-, Umfrage- und Check out-Tool.



*Austausch mit Jugendlichen.*

In der Vergangenheit hatte ich vor allem Fragebögen verteilt, um die Meinung Jugendlicher zu *abgeschlossenen* Projekten abzuholen. In den letzten Jahren merkte ich, dass dies nicht mehr genügt. Mir wurde zunehmend bewusst, dass ich die Jugendlichen schon *vor* der Entwicklungsarbeit beteiligen und dabei den direkten Kontakt suchen musste: Dadurch würde ich die Chance bekommen, ihre Anliegen und ihre Sichtweise besser zu verstehen.

Der direkte Kontakt mit Jugendlichen setzte voraus, dass ich meine Wohlfühlzone verlasse. Und in der Tat war ich nervös, als ich mich das erste Mal direkt mit jungen Menschen austauschte. Das war eine Schulklasse in Dietikon. Die 13-15-jährigen Schüler/-innen reagierten dennoch so gut, dass sich nach wenigen Minuten alle Zweifel aufgelöst hatten. Seit damals habe ich über 1'000 Teenager getroffen: Es gab dabei viele sehr bereichernde wie auch wenige anspruchsvolle Begegnungen. Ich denke, dass diese Begegnungen bewirkt haben, dass ich heute den jungen Menschen näher stehe und ich sie besser verstehe als vor wenigen Jahren.

## 5 Jahre für ein technisches Projekt

Neben den jugendpartizipativen Herausforderungen gab es noch eine andere Aufgabe im Rahmen von feel-ok zu bewältigen: Weil Jugendliche intensiv ihre Smartphones nutzen, um im Web zu navigieren, zeigte sich schon seit 2013 die Notwendigkeit, feel-ok in eine smartphone-taugliche Website umzuwandeln. Weil die Finanzierung von technischen Projekten anspruchsvoll und unsicher ist, dauerte es Jahre, bevor die für das technische Projekt erforderlichen CHF 240'000 akquiriert werden konnten. Erst Mitte 2018 wurde feel-ok Version 10 als smartphone-taugliche Anwendung lanciert. Dies hat innerhalb kurzer Zeit mit mehr als 1'500 Sitzungen pro Tag fast zu einer Verdoppelung der Nutzung der Website geführt.

Finden Sie heraus, wie feel-ok im Jahr 2018 genutzt wurde | [feel-ok.ch/2018-excel](https://feel-ok.ch/2018-excel)  
Aktuelle Angaben finden Sie im Jahresbericht | [feel-ok.ch/infos-jahresberichte](https://feel-ok.ch/infos-jahresberichte)



*feel-ok.ch als smartphone-taugliche Anwendung - Version 10 | Jahr 2019*

## 1999-2019: Die Gestaltungskraft der Begegnungen

Im Jahr 1999 hatte ich meinen ersten Arbeitstag als Leiter von feel-ok.ch (damals «ok!»). 20 Jahre später, mit einigen weissen Haaren mehr und mit einer Lesebrille, arbeite ich immer noch für dieses Programm. Damals undenkbar... Niemand - auch ich nicht - hat daran geglaubt.

Im Rahmen des 10-jährigen Jubiläums von feel-ok organisierten wir mit den Partnern eine Velotour. Dass ich dabei ein Loch im Reifen hatte und deswegen fast zu spät das Ziel erreichte und dass sich die Österreicherinnen auf den Fahrradwegen des Velolandes Schweiz verirrt hatten, sind nebensächliche Details. Alle Gäste schafften es am Ende doch irgendwie und zum Teil erschöpft, von Luzern das Apéro-Bufferet in Aarau zu erreichen.



*Das 10. Jubiläumsjahr vor der Velotour von Luzern nach Aarau | 2009.*

Ich erinnere mich noch, was ich vor dem Büffet während einer kurzen Rede sagte: feel-ok.ch ist eine Geschichte von Begegnungen mit Menschen. Diese Menschen haben feel-ok.ch ermöglicht, aber auch meine Persönlichkeit geprägt. Für mich heissen diese Menschen unter anderem Felix Gutzwiller, Thomas Gehring, Brian Martin, Beat Hess, Peter Blatter, Vigeli Venzin und Tina Hofmann. Zahlreiche andere Menschen sowie meine Familie und verschiedene Teammitglieder gehören selbstverständlich auch dazu.

Heute - 10 Jahre später - vertrete ich die gleiche Position. Das heutige Programm mit mittlerweile 25 Themen (Überblick auf «Themen A-Z»), drei Bereichen (für Jugendliche, für Multiplikatoren, für Eltern), über 10 kantonalen Versionen (AG, BS, BL, BE, GL, LU, SH, SO, SG, TG, ZG, ZH) und drei nationalen Adressen (AT, CH, DE) existiert nur, weil Begegnungen dies ermöglicht haben. Selbstverständlich bin ich auf das Erreichte stolz. Das heutige Programm ist dennoch in erster Linie das Ergebnis des Mitwirkens vieler besonderen Menschen, denen ich an dieser Stelle - auch wenn ich sie nicht einzeln nennen kann - meine Dankbarkeit ausdrücken möchte.



*Das 10. Jubiläumsjahr von feel-ok.ch in Aarau | 2009.*

Ganz herzlichen Dank an die 40 Patronatsinstitutionen, die das inhaltliche Angebot von feel-ok.ch pflegen sowie an die Gönner (Kantone, Bund, Gemeinden und Stiftungen), die die Aufrechterhaltung und Weiterentwicklung des mittlerweile 20-jährigen Programms ermöglichen. Alle beteiligten Organisationen einzeln zu nennen, ist an dieser Stelle nicht möglich. Erwähnt werden sie auf | [feel-ok.ch/info-netzwerk](https://www.feel-ok.ch/info-netzwerk)

## Gibt es feel-ok in 10 Jahren noch?

Für die definitive Antwort wird man wohl das Jahr 2029 abwarten müssen... Fakt ist: Mehrmals war das Programm in den letzten 20 Jahren nahe seinem Ende, sei aus finanziellen, sei aus organisatorischen, sei aus technischen Gründen. Daher gibt es keine Garantie, dass das 30-Jubiläumjahr gefeiert wird. Andererseits wurden alle Schwierigkeiten bis heute gemeistert, daher ist ein vorsichtiger Optimismus begründet.

Viele Faktoren bestimmen, ob ein Programm weitergeführt wird. Gehört das Programm weiterhin zu den strategischen Zielen der tragenden Organisation? Sind bestehende sowie neue kleine und grosse Gönner bereit, die Entwicklungs- und Pflegekosten zu tragen? Besteht weiterhin im anvisierten Setting und im Fachnetzwerk Bedarf für webbasierte Anwendungen? Trifft die Programmleitung die Entscheidungen, die für das Programm fördernd sind? Zurzeit sieht es danach aus, dass obige Fragen eine gewisse Chance haben, positiv beantwortet zu werden. Aber: Dass sich Bedingungen jederzeit ändern können, das lehrt das Leben. Deswegen bleibe ich in meiner Einschätzung vorsichtig.

Falls das 30-Jubiläumjahr gefeiert wird, wird feel-ok hoffentlich anders sein als heute. Denn bis dahin werden sich durch zahlreiche Begegnungen neue Perspektiven und Chancen eröffnen, die darauf warten, umgesetzt zu werden. Die Zukunft bleibt spannend.

Aus der Erfahrung der letzten Jahre lernen, um vorwärts zu schauen. Und offen für neue Entwicklungen sein. Das ist meine allgemeine Empfehlung für Programmleitende.

Padlina, O. (2018). Gute Prävention im strukturierten Setting - Erkenntnisse aus den Gesprächen mit Fachorganisationen, Lehrpersonen, Jugendarbeitenden und Jugendlichen (2018) | [Bericht herunterladen](#)

Für feel-ok.ch wünsche ich mir, dass wer immer das Programm weiterführen wird, diese Grundeinstellung verkörpert. Um weiterhin, nicht nur die nächsten 10 Jahre, sondern noch länger Jugendliche und die Erwachsenen, die sie begleiten, im Rahmen des Möglichen zu unterstützen, ein erfülltes, genussvolles und gesundes Leben zu haben.



*24-tägige Wanderung von Lörrach (D) nach Como (I) | Alpenüberquerung mit Blick Richtung Andermatt | 2018.*