

Prä-Post-Evaluation

Prüfung der unmittelbaren Wirkung ausgewählter Ressourcen
von feel-ok.ch im Rahmen von Freestyle

Juli 2026

Dr. phil. Oliver Padlina, MPH
Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX
Pfingstweidstrasse 10
8005 Zürich
padlina@radix.ch

Download

feel-ok.ch/infos-berichte

Zusammenfassung	3
Herzlichen Dank.....	5
Ausgangslage	6
Fragestellungen.....	7
1. Selbsteinschätzung des Wissens	7
2. Wichtigkeit / Relevanz	8
3. Interesse für das Thema	8
4. Aktuelles Verhalten und Verhaltensabsicht	9
5. Kenntnisse.....	9
6. Ausgewählte Vorschläge für die thematische Auseinandersetzung.....	10
7. Beurteilung der Arbeit mit Freestyle	10
Datenerhebung und Kurzintervention.....	11
Teilnehmende und Themen von Interesse	12
Die Ergebnisse	13
Vape.....	13
Stress.....	16
Ernährung.....	19
Fehl- und Desinformationen	22
Alle Themen.....	25
Abschliessende Bemerkungen, Weiterentwicklungen	28
Anhang	29

Zusammenfassung

Ein herzlicher Dank gilt den Schüler*innen und Lehrpersonen der Sekundarstufe 1 der Gemeinde Hochdorf, die an der Evaluation von «Freestyle» teilgenommen haben, sowie den 20 Kantonen, der Gesundheitsförderung Schweiz und dem Tabakpräventionsfonds, die die Realisierung dieser Prä-Post-Evaluation ermöglicht haben (S.5).

Um Rückschlüsse auf die unmittelbare Wirkung von feel-ok.ch zu ziehen, wurden ausgewählte Ressourcen der Plattform in das neue Angebot «Freestyle» integriert, um dieses anschliessend evaluieren zu können. «Freestyle» bietet für vier Themen (Vapes, Stress, gesunde Ernährung sowie Fehl- und Desinformationen) je sechs Vorschläge, wie sich Jugendliche damit auseinandersetzen können. Die Jugendlichen wählen sowohl das Thema ihres Interesses als auch die für sie passenden Vorschläge aus, die sie dann allein, als Paar oder in Kleingruppen bearbeiten (S.6).

Diese Prä-Post-Evaluation diente dazu, die folgenden 7 Fragestellungen zu beantworten (S.7):

1. **Selbsteinschätzung des Wissens:** Wie schätzen die Jugendlichen ihr Wissen zum ausgewählten Thema vor und unmittelbar nach der Kurzintervention ein?
2. **Wichtigkeit / Relevanz:** Wie wichtig ist es den Jugendlichen, sich in Bezug auf das ausgewählte Thema gesund oder präventiv zu verhalten?
3. **Interesse für das Thema:** Wie viel Interesse haben die Jugendlichen für das ausgewählte Thema? Und hat es sich aus ihrer Sicht danach gelohnt, Zeit in die Auseinandersetzung mit diesem Thema zu investieren?
4. **Aktuelles Verhalten und Verhaltensabsicht:** Wie verhalten sich die Jugendlichen in Bezug auf das ausgewählte Thema? Und welche Absichten haben sie kurz nach der Intervention für ihr künftiges Verhalten?
5. **Kenntnisse:** Was wissen die Jugendlichen tatsächlich in Bezug auf das ausgewählte Thema?
6. **Ausgewählte Vorschläge für die thematische Auseinandersetzung:** Welche der sechs pro Thema angebotenen Ideen wurden von den Jugendlichen ausgewählt und umgesetzt?
7. **Beurteilung der Arbeit mit Freestyle:** Hat den Schüler*innen die Arbeit mit «Freestyle» gefallen, was war positiv und was kann beim nächsten Mal verbessert werden?

Um diese Fragestellungen zu beantworten, wurden Items für die Datenerhebung formuliert. Daraus resultierten acht thematische Formulare (je vier für die Datenerhebung vor {t0} und für die Datenerhebung nach der Kurzintervention {t1}). Für beide Datenerhebungen sowie für die Kurzintervention mit «Freestyle» standen pro Klasse 45 Minuten zur Verfügung (S.11).

An der Studie nahmen 95 Schüler*innen im Alter zwischen 12 und 15 Jahren aus der Sekundarstufe 1 (Niveau A bis C) teil. Sämtliche von «Freestyle» angebotenen Themen wurden von den Jugendlichen gewählt, allerdings zeigten sich grosse Unterschiede zwischen den Geschlechtern und den einzelnen Klassen (S.12).

Die Ergebnisse zeigen, dass sich die Selbsteinschätzung des Wissens (1), das Interesse für das gewählte Thema (3), die präventive Verhaltensabsicht (4) und die Anzahl korrekter Kenntnisse (5) nach der Kurzintervention verbessert haben. Dass ein gesundes / präventives Verhalten (ziemlich) wichtig ist, wurde von den Jugendlichen bereits vor der Kurzintervention behauptet. Diese positive Haltung hat sich nach der Kurzintervention nur noch geringfügig verstärkt (2). Die nächste Tabelle zeigt die Ergebnisse auf einen Blick.

	Seite 25	Seite 13	Seite 16	Seite 19	Seite 22
Thema	Alle	Vape	Stress	Ernährung	Fake News
1. SELBSTEINSCHÄTZUNG DES WISSENS Keine Ahnung (1) Ich weiss viel darüber (6) 1—2—3—4—5—6	3.7 → 5.0 (+1.3)	3.4 → 5.0 (+1.6)	3.3 → 4.5 (+1.2)	3.9 → 5.0 (+1.1)	4.3 → 5.4 (+1.1)
2. WICHTIGKEIT / RELEVANZ Unwichtig (1) Sehr wichtig (6) 1—2—3—4—5—6	4.6 → 4.9 (+0.3)	4.5 → 5.1 (+0.6)	4.9 → 4.9 (0)	4.6 → 4.7 (+0.1)	4.4 → 4.9 (+0.5)
3. INTERESSE FÜR DAS THEMA¹ Kein Interesse (1) Grosses Interesse (6) 1—2—3—4—5—6	3.9 → 4.8 (+0.9)	4.2 → 5.0 (+0.8)	3.9 → 4.6 (+0.7)	4.0 → 4.7 (+0.7)	3.5 → 4.8 (+1.3)
4. AKTUELLES VERHALTEN UND VERHALTENSABSICHT² Negativ (1) Positiv (6) 1—2—3—4—5—6	4.1 → 4.8 (+0.7)	Siehe Seite 14	3.3 → 3.9 (+0.6)	3.9 → 4.6 (+0.7)	3.9 → 4.7 (+0.8)
5. KORREKTE KENNTNISSE	2.6 → 6.1 (+3.5)	2.8 → 5.5 (+2.7)	2.2 → 6.9 (+4.7)	2.8 → 6.5 (+3.7)	2.3 → 5.5 (+3.2)

Fast alle Schüler*innen bestätigten zudem, dass ihnen die Arbeit mit «Freestyle» gefiel («Stimme zu» oder «Stimme eher zu»). Die Bewertungen fielen für die Themen «Vape» und «Gesunde Ernährung» besonders positiv aus (S. 27). Welche Ressourcen von feel-ok.ch dabei genutzt wurden, ist den thematischen Kapiteln ab Seite 13 zu entnehmen.

¹ Für diese Übersicht wurde die Skala vereinfacht (bei t0 und t1 wurden zwei verschiedene Skalen verwendet). Details dazu finden Sie auf Seite 8.

² Die ursprüngliche Skala basiert auf den Antwortkategorien «Nie» vs. «Immer». Da die Kodierung für das Thema «Vape» jedoch gegenläufig ist, wurde die Skala für dieses Thema für die Zusammenführung der Ergebnisse invertiert. Für eine vereinfachte Darstellung in dieser Übersicht wurden die Bezeichnungen zudem durch «Negativ» vs. «Positiv» ersetzt. Detaillierte Angaben dazu sind im Bericht zu finden.

Herzlichen Dank

Ein herzlicher Dank gilt den Schüler*innen und Lehrpersonen der Sekundarstufe 1 der Gemeinde Hochdorf, die an der Evaluation von «Freestyle» teilgenommen haben.

Ebenso bedanken wir uns bei den 20 Kantonen (siehe Liste unten), der Gesundheitsförderung Schweiz und dem Tabakpräventionsfonds, die feel-ok.ch finanzieren und die Realisierung dieser Prä-Post-Evaluation ermöglicht haben.

AG	Departement Gesundheit und Soziales Abteilung Gesundheit · Sektion Gesundheitsförderung und Prävention
AR	Departement Gesundheit und Soziales Amt für Gesundheit
BE	Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern Gesundheitsamt
BL	Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion Amt für Gesundheit
BS	Gesundheitsdepartement Medizinische Dienste · Prävention
FR	Amt für Gesundheit GesA
GL	Volkswirtschaft und Inneres
GR	Gesundheitsamt Gesundheitsförderung und Prävention
LU	Dienststelle Gesundheit und Sport
NW	Gesundheits- und Sozialdirektion Direktionssekretariat
OW	Sicherheits- und Sozialdepartement SSD Kantonales Sozialamt Obwalden
SO	Gesundheitsamt Abteilung Gesundheitsförderung & Prävention
SH	Gesundheitsamt Gesundheitsförderung Schaffhausen
SG	Gesundheitsdepartement Amt für Gesundheitsvorsorge ZEPRA
SZ	Amt für Gesundheit und Soziales
TG	Amt für Gesundheit Gesundheitsförderung, Prävention und Sucht
UR	Bildungs- und Kulturdirektion
VS	Gesundheitsförderung Wallis
ZG	Kinder- und Jugendgesundheit
ZH	Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Ausgangslage

feel-ok.ch ist eine umfassende Schulplattform zur Gesundheitsförderung und Prävention, die 27 Themen, zahlreiche didaktische Materialien, Aktivitäten und interaktive Instrumente umfasst.

Eine Gesamtevaluation von feel-ok.ch ist in der Praxis weder umsetzbar ^a noch sinnvoll ^b. Um dennoch Rückschlüsse auf die unmittelbare Wirkung von feel-ok.ch zu ziehen, wurden ausgewählte Ressourcen der Plattform in das neue Angebot «Freestyle» integriert, um es anschliessend evaluieren zu können.

Die Anwendung von Freestyle ist einfach und niederschwellig:

1. Die Schüler*innen erfahren, welche Themen «Freestyle» behandelt (zurzeit «Vape», «Stress», «Gesunde Ernährung» sowie «Fehl- und Desinformationen») und entscheiden sich für eines davon.
2. Für jedes Thema bietet «Freestyle» sechs Vorschläge zur Bearbeitung an. Die Schüler*innen können in der ihnen zur Verfügung stehenden Zeit allein, zu zweit oder in Kleingruppen diejenigen Vorschläge umsetzen, die am besten zu ihnen passen.

Der grosse Vorteil von «Freestyle» besteht darin, dass Lehrpersonen das Angebot mit einem Vorbereitungsaufwand von wenigen Minuten im Unterricht einsetzen können. Alle hierzu erforderlichen Ressourcen sind unter feel-ok.ch/freestyle abrufbar.



Du willst mehr über das Thema «Vape» erfahren? Spannend. Dann schau dir unsere Vorschläge an.

So geht's: Wähle die Vorschläge, die dir am meisten zusagen – je nachdem, wie viel Zeit du hast. Wenn ihr in eurer Kleingruppe denselben Vorschlag gut findet, könnt ihr gemeinsam daran arbeiten.

 Artikel lesen 1 Lies den Artikel «Vapes, Nikotin und Umwelt» auf feel-ok.ch/vape und fasse die wichtigsten Erkenntnisse auf deinem Notizblatt zusammen.	 Influencer*innen 2 Schau dir die Videos von Influencer*innen auf feel-ok.ch/vape-clips an und entscheide, welches dir am besten gefällt. Notiere auf deinem Notizblatt, warum dir dieses Video gefallen hat und an welche Botschaft du dich erinnern möchtest.
 Quiz 3 Mache das Vape-Quiz unter feel-ok.ch/vape-quiz. Schreibe anschliessend auf deinem Notizblatt auf, wie viele Punkte du gesammelt hast und was du zum Thema Vapes gelernt hast.	 Podcast 4 Hör dir den Podcast zum Thema «Vape» auf feel-ok.ch/vape-podcast (07:19) an. Schreibe danach auf deinem Notizblatt, was du Neues gelernt hast.
 Interviews 5 Bereite drei Fragen zum Thema «Vapen» für ein Interview vor, z. B.: «Was denkst du über den Konsum von Vapes?», «Warum denkst du, gibt es Jugendliche, die vaper?» und «Würdest du Vapes verbieten? Warum ja? Warum nein?». Wenn die Fragen bereit sind, interviewst du fünf Kolleg*innen ausserhalb deiner Kleingruppe und fasst die wichtigsten Erkenntnisse aus dem Interview auf deinem Notizblatt zusammen.	 Gegenargumente 6 Diese Argumente kommen aus der Nikotinindustrie, um den Verkauf von Vapes zu rechtfertigen: «Vapes sind weniger schädlich als Zigaretten», «Vapes helfen beim Rauchstopp» oder «Wir halten uns an Jugendschutzgesetze». Überlege, warum man diese Aussagen kritisch hinterfragen kann. Wenn du nicht weiterweisst, kann eine KI wie ChatGPT mit folgendem Prompt Hilfe geben: «Die Tabakindustrie sagt: Wir halten uns an Jugendschutzgesetze. Stimmt das?»

*Sechs Ideen, wie sich Schüler*innen mit dem Thema «Vape» auseinandersetzen können.*

^a Der Aufwand für eine Klasse oder eine Schule alle Ressourcen von feel-ok.ch einzusetzen, ist zu gross.

^b Das Konzept von feel-ok.ch sieht nicht vor, dass eine Lehrperson alle Ressourcen nutzt, sondern nur jene, die für sich selbst und für die betreute Klasse als sinnvoll erachtet werden.

Fragestellungen

Die Herausforderung dieser Prä-Post-Evaluation bestand darin, für jede Fragestellung themenübergreifend kompatible Items zu formulieren – und zwar für die erste Datenerhebung vor (t0) und für die zweite Datenerhebung unmittelbar nach der Kurzintervention (t1).

Weitere Kriterien waren eine geringe Anzahl von Items sowie eine einfache, konkrete Formulierung, um sicherzustellen, dass die Mehrheit der Jugendlichen die Fragen versteht.

Insgesamt wurden sieben Fragestellungen untersucht.

1. Selbsteinschätzung des Wissens

Wie schätzen die Jugendlichen ihr Wissen zum ausgewählten Thema vor und unmittelbar nach der Kurzintervention ein?

Um diesen Aspekt zu untersuchen, wurden die folgenden Items formuliert:

Thema	Vorher (t0)	Nachher (t1)	Skala
Vape	Wie viel weisst du bereits über das Thema «Vapes»?	Wie viel weisst du jetzt über das Thema «Vapes»?	Keine Ahnung (1) ... Ich weiss viel darüber (6) 1—2—3—4—5—6
Stress	Wie viel weisst du bereits über das Thema «Umgang mit Stress»?	Wie viel weisst du jetzt über das Thema «Umgang mit Stress»?	
Ernährung	Wie viel weisst du bereits über das Thema «Gesunde Ernährung»?	Wie viel weisst du jetzt über das Thema «Gesunde Ernährung»?	
Fake News	Wie viel weisst du bereits über das Thema «Fake News und Fehlinformationen»?	Wie viel weisst du jetzt über das Thema «Fake News und Fehlinformationen»?	

Der folgende Ausschnitt zeigt die grafische Darstellung einer Frage bei t0 und t1.

Wie viel weisst du bereits über das Thema «Gesunde Ernährung»?

Keine Ahnung (1) ☐	(2) ☐	(3) ☐	(4) ☐	(5) ☐	Ich weiss viel darüber (6) ☐
--	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	--

Wie viel weisst du jetzt über das Thema «Gesunde Ernährung»?

Keine Ahnung (1) ☐	(2) ☐	(3) ☐	(4) ☐	(5) ☐	Ich weiss viel darüber (6) ☐
--	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	--

2. Wichtigkeit / Relevanz

Wie wichtig ist es den Jugendlichen, sich in Bezug auf das ausgewählte Thema gesund oder präventiv zu verhalten?

Um diesen Aspekt zu untersuchen, wurden die folgenden Items formuliert:

Thema	Vorher (t0)	Nachher (t1)	Skala
Vape	Wie wichtig ist es dir, vape-frei zu leben?	Wie wichtig ist es dir, vape-frei zu leben?	Unwichtig (1) ... Sehr wichtig (6) 1—2—3—4—5—6
Stress	Wie wichtig ist es dir, gut mit Stress zurechtzukommen?	Wie wichtig ist es dir, gut mit Stress zurechtzukommen?	
Ernährung	Wie wichtig ist es dir, dich gesund zu ernähren?	Wie wichtig ist es dir, dich gesund zu ernähren?	
Fake News	Wie wichtig ist es dir, Fake News und Fehlinformationen zu erkennen?	Wie wichtig ist es dir, Fake News und Fehlinformationen zu erkennen?	

3. Interesse für das Thema

Wie viel Interesse haben die Jugendlichen für das ausgewählte Thema? Und hat es sich aus ihrer Sicht danach gelohnt, Zeit in die Auseinandersetzung mit diesem Thema zu investieren?

Um diesen Aspekt zu untersuchen, wurden die folgenden Items formuliert:

Thema	Vorher (t0)	Nachher (t1)	Skala
Vape	Wie viel Lust hast du, mehr über Vapes zu erfahren?	Hat es sich gelohnt, dich mit dem Thema Vapes zu beschäftigen?	VORHER (T0) Keine Lust (1) ... Viel Lust (6)
Stress	Wie viel Lust hast du, mehr über den Umgang mit Stress zu erfahren?	Hat es sich gelohnt, dich mit dem Thema «Umgang mit Stress» zu beschäftigen?	
Ernährung	Wie viel Lust hast du, mehr über gesunde Ernährung zu erfahren?	Hat es sich gelohnt, dich mit dem Thema gesunde Ernährung zu beschäftigen?	NACHHER (T1) Gar nicht (1) ... Absolut ja (6) 1—2—3—4—5—6
Fake News	Wie viel Lust hast du, mehr über Fake News und Fehlinformationen zu erfahren?	Hat es sich gelohnt, dich mit dem Thema Fake News & Fehlinformationen zu beschäftigen?	

4. Aktuelles Verhalten und Verhaltensabsicht

Wie verhalten sich die Jugendlichen in Bezug auf das ausgewählte Thema? Und welche Absichten haben sie kurz nach der Intervention für ihr künftiges Verhalten?

Um diesen Aspekt zu untersuchen, wurden die folgenden Items formuliert.

Thema	Vorher (t0)	Nachher (t1)	Skala
Vape	Konsumierst du Vapes?	Wirst du Vapes konsumieren?	Nie (1) ... Immer (6) 1—2—3—4—5—6
Stress	Kommst du gut zurecht, wenn du viel Arbeit oder Probleme hast?	Wirst du gut zurechtkommen, wenn du viel Arbeit oder Probleme hast?	Nie (1) ... Immer (6) 1—2—3—4—5—6
Ernährung	Ernährst du dich bewusst gesund?	Wirst du dich bewusst gesund ernähren?	
Fake News	Prüfst du bei wichtigen Informationen, ob sie stimmen?	Wirst du bei wichtigen Informationen prüfen, ob sie stimmen?	

5. Kenntnisse

Was wissen die Jugendlichen tatsächlich in Bezug auf das ausgewählte Thema?

Bisher basierten alle untersuchten Fragestellungen auf subjektiven Selbsteinschätzungen. Um zumindest auf der Wissensebene objektive Daten zu erfassen, haben wir die Schüler*innen vor und nach der Kurzintervention darauf hingewiesen, alles aufzuschreiben, was sie zum ausgewählten Thema wissen (oder zu wissen glauben). Dabei wurde die Anzahl korrekter Angaben gezählt. Somit konnte neben der Selbsteinschätzung des eigenen Wissens auch objektiv untersucht werden, ob die Schüler*innen nach der Kurzintervention neue Erkenntnisse gewonnen haben.

t0

Es gibt sie in Verschiedene geschmäcke

unterschiedlich gross

Aufladbar

t1

75000 geschmäcker

ein chemischer cocktail

aus 1000 verschiedenen stoffe

Macht süchtig bei jugend

ist ungesund

Anmerkungen einer jungen Person vor (t0) und nach der Kurzintervention (t1) zum Thema «Vape»

6. Ausgewählte Vorschläge für die thematische Auseinandersetzung

Welche der sechs pro Thema angebotenen Ideen wurden von den Jugendlichen tatsächlich ausgewählt und umgesetzt?

Zu jedem Thema wurden die dazugehörigen Aktivitäten aufgelistet. Die Schüler*innen konnten bei t1 angeben, welche sie gewählt hatten.

Welche Aktivitäten hast du ausgewählt, um dich mit dem Thema «Gesunde Ernährung» zu beschäftigen?

☐	(1)	Artikel lesen: Lies den Artikel «Ernährung: Die wichtigsten Fakten»...
☐	(2)	Podcast: Höre den Podcast zum Thema Ernährung...
☒	(3)	Quiz: Stelle dein Ernährungswissen auf die Probe...
☐	(4)	Finde das passende Paar: Lade das Arbeitsblatt mit 16 Fragen herunter...
☐	(5)	Wahr oder Falsch? Schreibe fünf Aussagen zum Thema Ernährung...
☒	(6)	Spiel: Zeichne die Pyramide mit ihren sechs Stufen...

t1

7. Beurteilung der Arbeit mit Freestyle

*Hat den Schüler*innen die Arbeit mit «Freestyle» gefallen, was war positiv und was kann beim nächsten Mal verbessert werden?*

Um diese Aspekte zu erfassen, wurden vier Fragen gestellt, die bei t1 erfasst wurden.

Was du in der letzten Stunde gemacht hast, hat dir gefallen.

Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme zu
☐	☐	☒	☐

Was hat dir heute gefallen?

Das man verschiedene Aktivitäten zum Thema stress machen konnte

Was können wir beim nächsten Mal besser machen?

Nicht, es war alles gut

Über welches andere Thema würdest du gerne sechs Ideen erhalten, um dich damit zu beschäftigen?

Die Jugend

t1

Datenerhebung und Kurzintervention

Für beide Datenerhebungen sowie für die Kurzintervention mit «Freestyle» standen pro Klasse 45 Minuten zur Verfügung. Der Ablauf gestaltete sich in allen sechs teilnehmenden Klassen identisch:

Aufgabe		Zeit
1	Kurze Einleitung zu «Freestyle», Erklärung des Lektionsablaufs und Beantwortung von Fragen.	5 Min
2	Themenwahl durch die Jugendlichen und erste Datenerhebung mit dem thematisch passenden Formular (t0).	10 Min
3	Arbeit mit «Freestyle» (allein, als Paar oder in Dreiergruppen), primär via Smartphone, teils via Tablet/Laptop. Zu diesem Zweck erhielten die Jugendlichen das Blatt mit den sechs Ideen zum ausgewählten Thema. Verfassen von Notizen über neue Erkenntnisse, damit diese analysiert werden können.	20 Min
4	Zweite Datenerhebung mit dem thematisch passenden Formular (t1)	5 Min
5	Mündliches Feedback und Verteilung einer kleinen Belohnung als Dankeschön für das Ausfüllen der Formulare.	5 Min



*Foto einer Schulklasse, in der der Einsatz von Freestyle evaluiert wurde. Aus Datenschutzgründen wurden die Schüler*innen mit KI eingefügt.*

Teilnehmende und Themen von Interesse

An der Studie nahmen 95 Schüler*innen im Alter zwischen 12 und 15 Jahren aus der Sekundarstufe 1 (Niveau A bis C) teil. Das Geschlechterverhältnis lag bei 43% weiblichen und 56% männlichen Teilnehmenden; 1% wählte die Antwortoption «Anders».

Sämtliche von «Freestyle» angebotenen Themen wurden von den Jugendlichen gewählt (siehe in der Tabelle unten die Spalte «Themenauswahl»). Die Verteilung der thematischen Interessen scheint auf den ersten Blick weitgehend gleichmässig zu sein, doch dieser Eindruck täuscht. In der Praxis gab es nämlich in mehreren Klassen Themen, die von niemandem gewählt wurden. Dafür wurden diese Themen umso öfter in anderen Klassen gewählt.

Bei der Auswahl eines Themas spielte das Geschlecht eine zentrale Rolle:

- Mit dem Thema «Fake News» setzten sich ausschliesslich junge Männer auseinander.
- Das Thema «Stress» wurde fast ausschliesslich von jungen Frauen gewählt (96%).
- Das Thema «Vape» war vorwiegend für junge Männer von Interesse (85%).
- Das Thema «Gesunde Ernährung» wurde sowohl von Schülerinnen (59%) als auch von Schülern (41%) gewählt.

Verteilung der Themenauswahl von Freestyle und geschlechtsspezifischen Interessen

Thema	Themenauswahl	Weiblich	Männlich	Anders
Ernährung	28%	59%	41%	0%
Vape	27%	12%	85%	3%
Stress	24%	96%	4%	0%
Fake News	20%	0%	100%	0%

Die Ergebnisse

Vape

Im Folgenden werden die Ergebnisse zum Thema «Vapes» nach Fragestellungen gegliedert vorgestellt:

1. Selbsteinschätzung des Wissens

Vor der 20-minütigen Kurzintervention gaben die Schüler*innen auf einer Skala von 1 (= Keine Ahnung) bis 6 (= Ich weiss viel darüber) an, dass sie bereits über einige Vorkenntnisse zum Thema verfügen (3.4). Dieser Wert hat sich nach der Kurzintervention auf 5.0 deutlich verbessert (+1.6 Punkte).

2. Wichtigkeit / Relevanz

Schon vor der Kurzintervention wurde es von den Schüler*innen als ziemlich wichtig erachtet, vape-frei zu leben (4.5). Nach der Kurzintervention bestätigten sie diese positive Haltung und der Wert stieg leicht an (5.1).

3. Interesse für das Thema

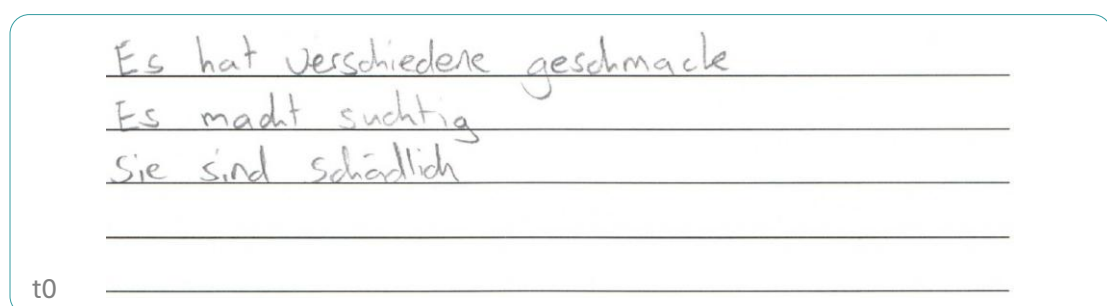
Die Schüler*innen, die das Thema «Vapes» gewählt hatten, zeigten bereits vor der Kurzintervention ein gewisses Interesse daran, mehr darüber zu erfahren (4.2). Nach der Kurzintervention bestätigten sie, dass es sich lohnt hat, Zeit in dieses Thema zu investieren (5.0).

4. Aktuelles Verhalten und Verhaltensabsicht

Die Mehrheit der Teilnehmenden konsumiert keine Vapes. Daher konnte der ohnehin erfreuliche Wert von 1.7 vor der Kurzintervention kaum weiter gesenkt werden (auf 1.4 nach der Intervention, wobei 1 = nie). Betrachtet man nur die sieben Jugendlichen (27%), die selten oder manchmal vaper, so hat sich der Wert von 2.6 auf 1.7 verbessert.

5. Kenntnisse

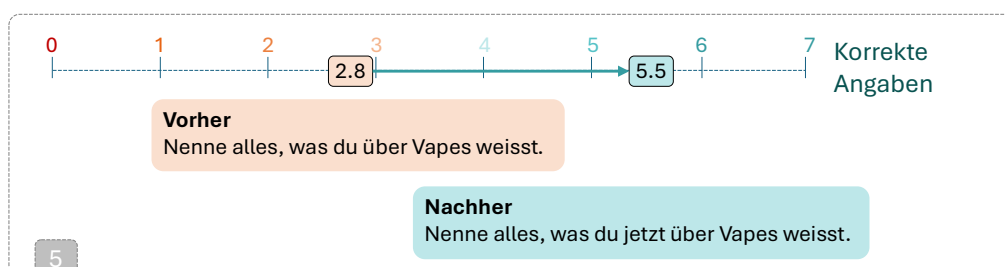
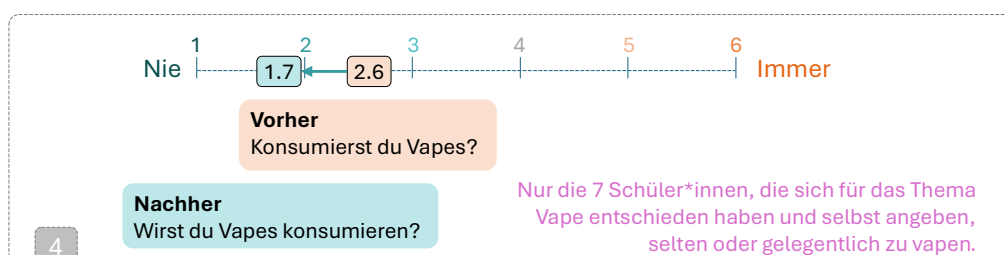
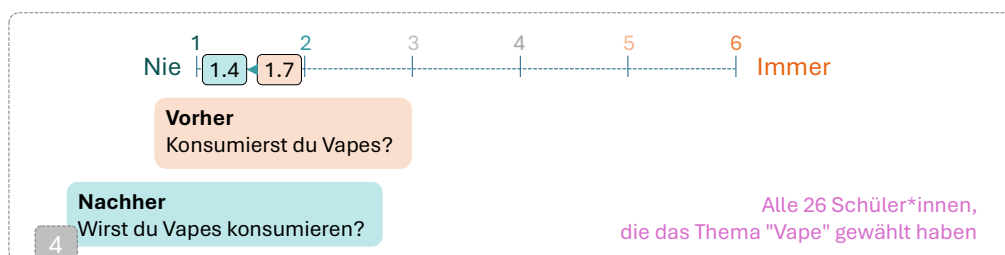
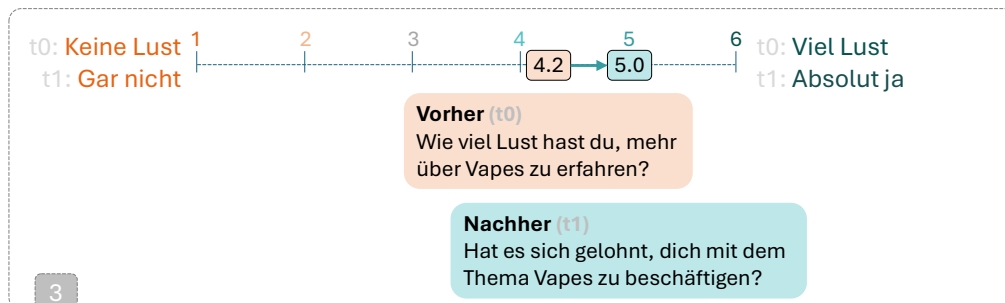
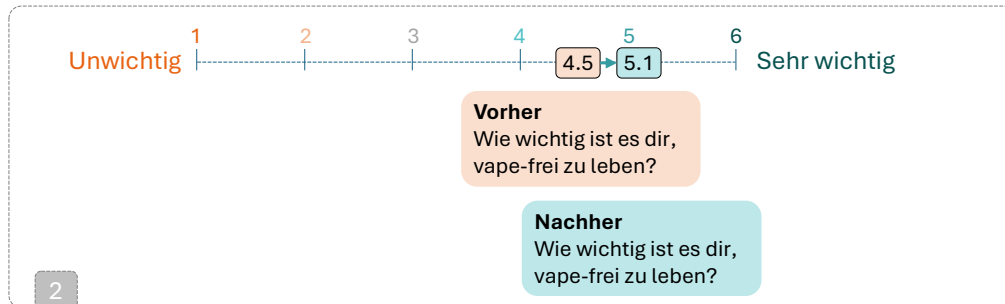
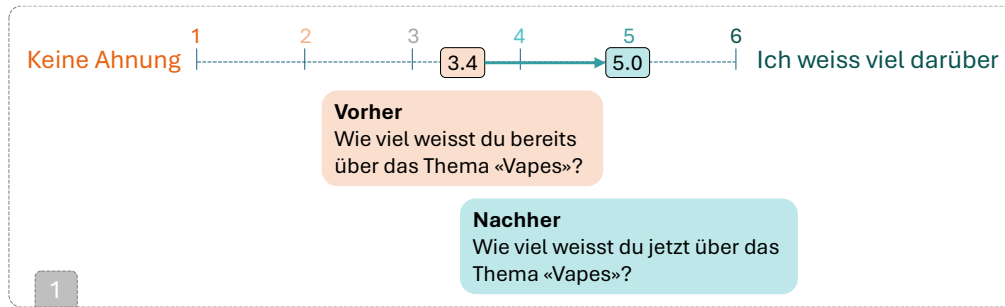
Alle obigen Angaben basieren auf subjektiven Selbsteinschätzungen. Um zumindest auf der Wissensebene objektive Daten zu erfassen, haben wir die Schüler*innen vor und nach der Kurzintervention gefragt, alles aufzuschreiben, was sie zum ausgewählten Thema wissen (oder zu wissen glauben). Vor der Kurzintervention konnten die Jugendlichen meist drei Fakten über Vapes nennen (siehe Abbildung unten als Beispiel). Nach der Kurzintervention konnten sie im Durchschnitt 5.5 korrekte Informationen angeben (siehe ein Beispiel im Anhang auf Seite 29).



Es hat verschiedene geschmacke
Es macht süchtig
Sie sind schädlich

t0

Die Abbildung auf der nächsten Seite zeigt die hier ausgeführten Zahlen auf einen Blick.



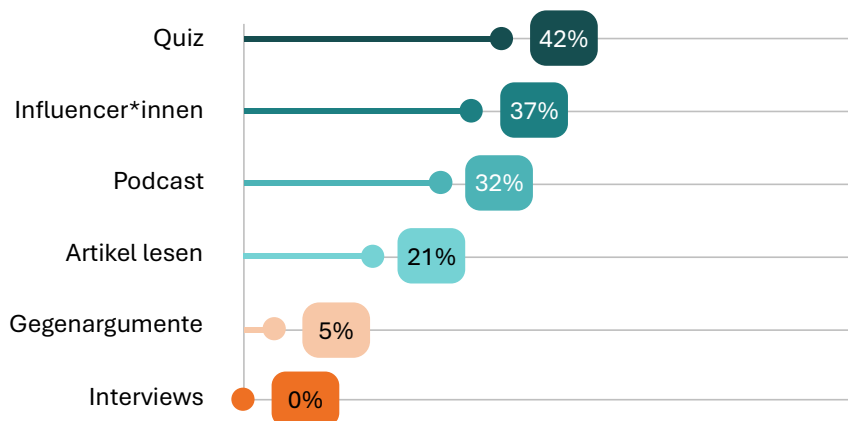
Selbsteinschätzung des Wissens, Wichtigkeit / Relevanz, Interesse für das Thema, aktuelles Verhalten und Verhaltensabsicht sowie Kenntnisse zum Thema «Vape» auf einen Blick.

6. Umgesetzte Vorschläge für die thematische Auseinandersetzung

Basierend auf den Ressourcen von feel-ok.ch hat Freestyle sechs Ideen formuliert, wie sich die Jugendlichen mit dem Thema «Vapes» auseinandersetzen können (siehe feel-ok.ch/freestyle-vape).

Am beliebtesten war das [Vape-Quiz](#), das von 42% absolviert wurde, gefolgt vom Anschauen der [Videoclips von Influencer*innen](#) (37%) und dem [Hören vom Podcast](#) (32%). Zudem haben 21% [den Artikel von feel-ok.ch zum Thema Vapes](#) gelesen.

Bei der Aktivität «Gegenargumente» geht es darum, die Aussagen der Nikotinindustrie kritisch zu hinterfragen; diese wurde von 5% der Jugendlichen gewählt. Die Aktivität «Interviews» – bei der eine analoge Umfrage vorbereitet und durchgeführt wird, um herauszufinden, wie sich Kolleg*innen zum Vape-Konsum äussern – wurde hingegen von niemandem ausgewählt.



Auswahl der Aktivitäten von Freestyle zum Thema «Vape»

7. Beurteilung der Arbeit mit Freestyle

Alle Schüler*innen, die sich mit dem Thema Vape auseinandergesetzt haben, bestätigen, dass ihnen gefallen hat, mit Freestyle zu arbeiten (65% stimmt zu; 35% stimmt eher zu).

- *Was hat gefallen:* Der Podcast (2-mal) / war spannend / dass ich Neues zum Thema Vapes gelernt habe / dass man jetzt mehr über Vapes weiss / nicht normaler Unterricht / ja sehr, dass ich jetzt mehr weiss / das Quiz / Vapes (2-mal) / alles (3-mal)
- *Was besser machen:* Länger gestalten / nichts / ein bisschen länger / alles war gut / nichts, war sehr toll / nichts, fand alles gut / nix / alles war gut / länger daran arbeiten / keine Ahnung

Stress

Im Folgenden werden die Ergebnisse zum Thema «Stress und Umgang mit Stress» nach Fragestellungen gegliedert vorgestellt:

1. Selbsteinschätzung des Wissens

Vor der 20-minütigen Kurzintervention gaben die Schüler*innen auf einer Skala von 1 (= Keine Ahnung) bis 6 (= Ich weiss viel darüber) an, dass sie bereits über einige Vorkenntnisse zum Thema Stress und Umgang damit haben (3.3). Dieser Wert hat sich nach der Kurzintervention auf 4.5 verbessert (+1.2 Punkte).

2. Wichtigkeit / Relevanz

Bereits vor der Kurzintervention erachteten die Schüler*innen es als wichtig, gut mit Stress zurechtzukommen (4.9). Diese positive Haltung blieb auch nach der Kurzintervention bestehen.

3. Interesse für das Thema

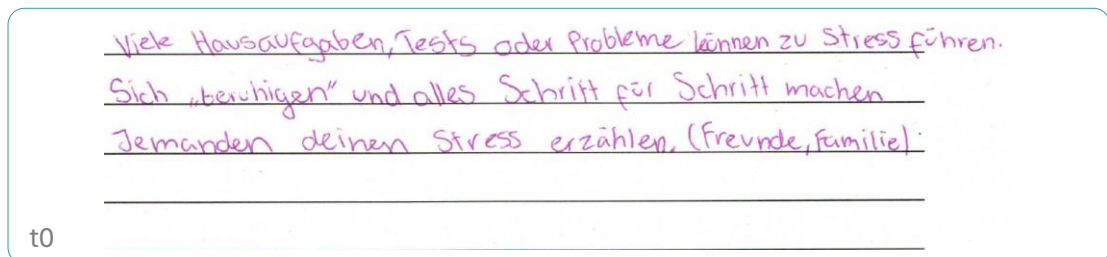
Die Schüler*innen, die das Thema «Stress» gewählt hatten, zeigten bereits vor der Kurzintervention ein gewisses Interesse daran, mehr darüber zu erfahren (3.9). Nach der Kurzintervention bestätigten sie, dass es sich lohnt hat, Zeit in dieses Thema zu investieren (4.6).

4. Aktuelles Verhalten und Verhaltensabsicht

Schüler*innen, die sich mit diesem Thema auseinandergesetzt hatten, gaben vor der Kurzintervention an, nur gelegentlich mit viel Arbeit oder Problemen gut zurechtzukommen (3.3). Ihr Selbstvertrauen in die eigene stresspräventive Kompetenz hat sich nach der Kurzintervention auf 3,9 leicht verbessert (+0.6 Punkte).

5. Kenntnisse

Alle obigen Angaben basieren auf subjektiven Selbsteinschätzungen. Um zumindest auf der Wissensebene objektive Daten zu erfassen, haben wir die Schüler*innen vor und nach der Kurzintervention gefragt, alles aufzuschreiben, was sie zum ausgewählten Thema wissen (oder zu wissen glauben). Vor der Kurzintervention konnten die Jugendlichen meist zwei Fakten über den Umgang mit Stress nennen (siehe Abbildung unten als Beispiel). Nach der Kurzintervention konnten sie im Durchschnitt 6.9 korrekte Informationen angeben (siehe ein Beispiel im Anhang auf Seite 30).



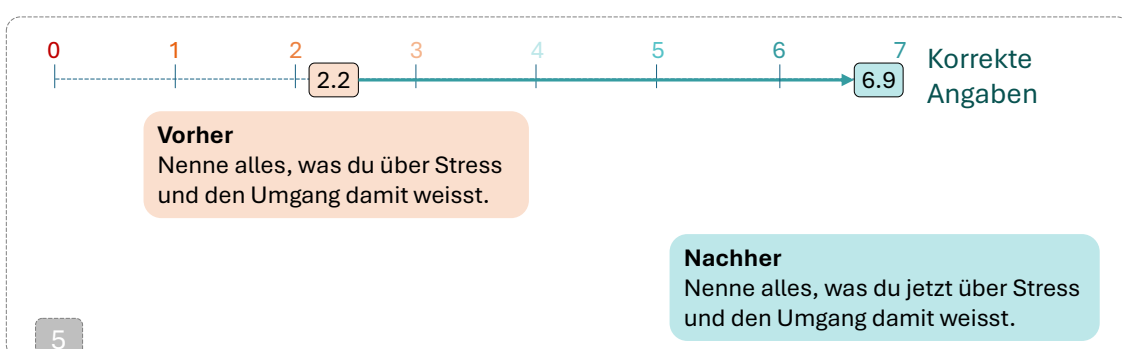
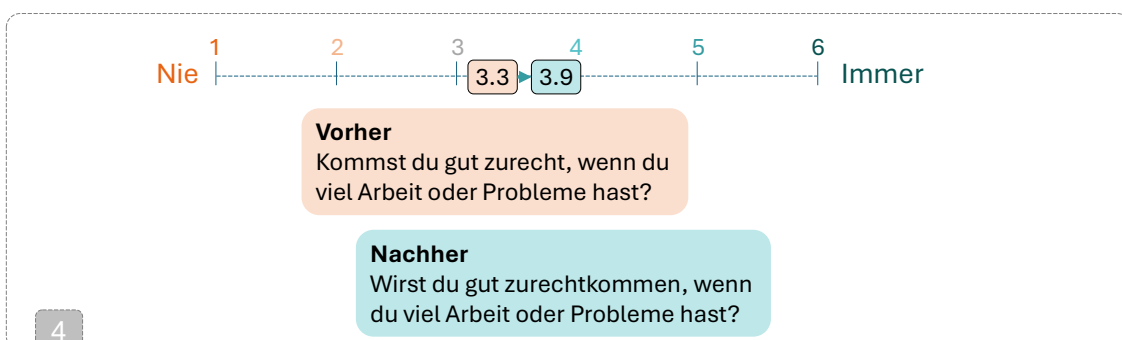
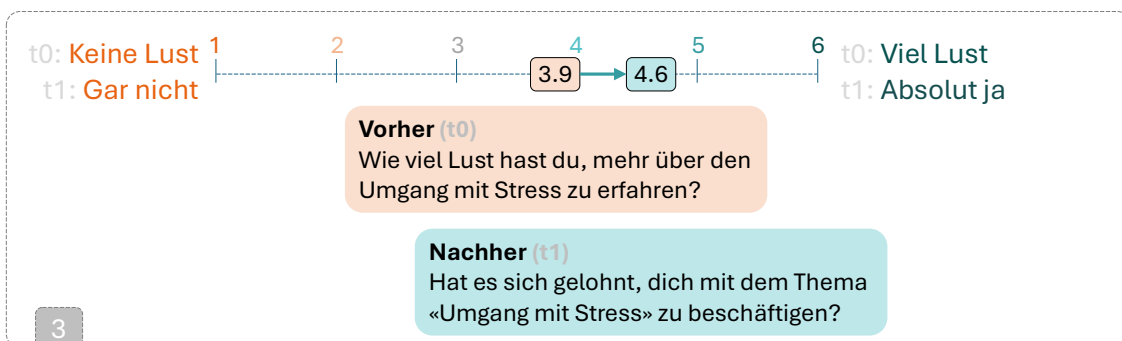
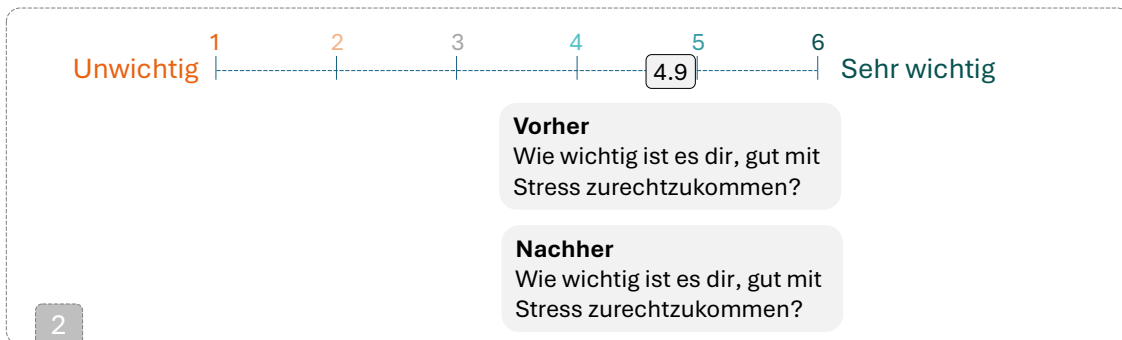
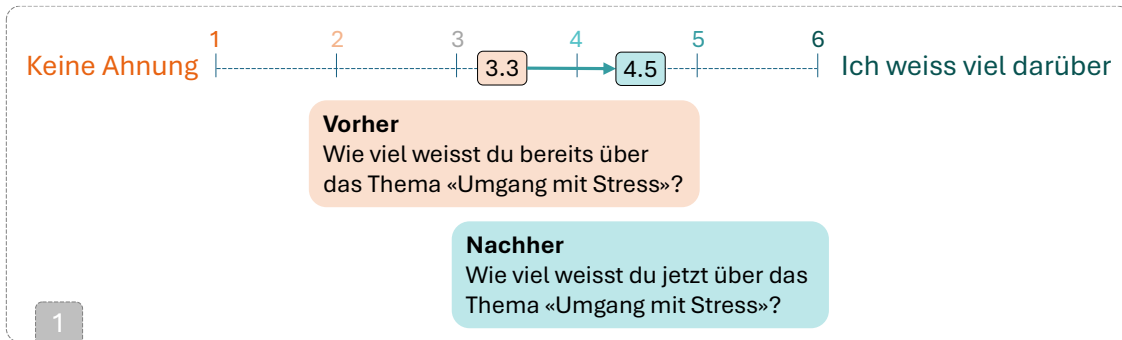
Viele Hausaufgaben, Tests oder Probleme können zu Stress führen.

Sich „beruhigen“ und alles Schritt für Schritt machen

Jemandem deinen Stress erzählen, (Freunde, Familie)

t0

Die Abbildung auf der nächsten Seite zeigt die hier ausgeführten Zahlen auf einen Blick.

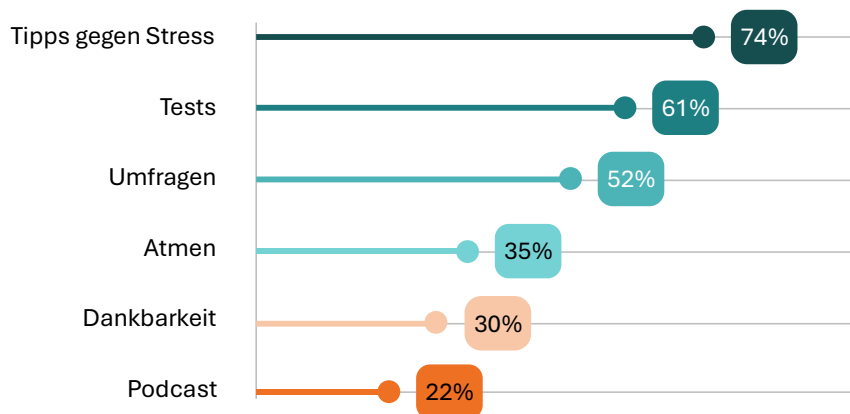


Selbsteinschätzung des Wissens, Wichtigkeit / Relevanz, Interesse für das Thema, aktuelles Verhalten und Verhaltensabsicht sowie Kenntnisse zum Thema «Stress» auf einen Blick.

6. Umgesetzte Vorschläge für die thematische Auseinandersetzung

Basierend auf den Ressourcen von feel-ok.ch hat Freestyle sechs Ideen formuliert, wie sich die Jugendlichen mit dem Thema «Stress und Umgang damit» auseinandersetzen können (siehe feel-ok.ch/freestyle-stress).

Am häufigsten wurden die «Tipps gegen Stress» gelesen (PDF, [Jugendtipps](#); 74%), gefolgt vom [Stressrisiko-Test](#), den 61% der Teilnehmenden absolvierten. Mehr als die Hälfte (52%) las zudem die Umfragen darüber, [was Jugendliche stresst](#) und [wie sich Stress anfühlt](#). 35% setzten sich [mit Atemübungen](#) auseinander, 30% vertieften das Thema [Dankbarkeit](#) und 22% hörten [den Podcast](#).



Auswahl der Aktivitäten von Freestyle zum Thema «Stress»

7. Beurteilung der Arbeit mit Freestyle

Fast alle Schüler*innen, die sich mit dem Thema Stress auseinandergesetzt haben, bestätigen, dass ihnen gefallen hat, mit Freestyle zu arbeiten (17% stimmt zu; 78% stimmt eher zu).

- *Was hat gefallen:* Die arbeit auf der App (2-mal) / der Test / Das wir in der Gruppe arbeiten konnten (2-mal) / Das man das Thema auswählen konnte / Das man verschiedene Aktivitäten zum Thema stress machen konnte / alles / Das ich etwas neues gelernt habe / Mir hat gefallen neues über verschiedene Themen zu lernen und in Gruppen arbeiten / Dass wir sich mit Themen unternommen haben die nicht immer Themen sind (einfache) / Dass es sehr einfach war Informationen zu sammeln / Ich habe vieles gelernt / Das man zu Stress mehr erfahren durfte / Neues Lernen / Das man bisschen frei arbeiten konnte / Das man zu einem spannenden Thema mehr erfahren durfte / Man lernt wie man mit Stress umgeht
- *Was besser machen:* Nichts (6-mal) / Alles war gut und perfekt in der reihen folge und einen guten Ablauf / Länger / Länger Zeit geben / nichts, es war alles gut / nichts alles war sehr cool / Eigentlich nicht viel / Das die Gruppen verschiedene Themen erkunden können. Z.B. Stress und Vapes. / kreativere ideen zum machen / Dass es auch z.B. mehrere Themen gibt / Länger, spielen

Ernährung

Im Folgenden werden die Ergebnisse zum Thema «Gesunde Ernährung» nach Fragestellungen gegliedert vorgestellt:

1. Selbsteinschätzung des Wissens

Vor der 20-minütigen Kurzintervention gaben die Schüler*innen auf einer Skala von 1 (= Keine Ahnung) bis 6 (= Ich weiss viel darüber) an, dass sie bereits über einige Vorkenntnisse zum Thema « Gesunde Ernährung » haben (3.9). Dieser Wert hat sich nach der Kurzintervention auf 5.0 verbessert (+1.1 Punkte).

2. Wichtigkeit / Relevanz

Bereits vor der Kurzintervention erachteten die Schüler*innen es als wichtig, sich gesund zu ernähren (4.6). Diese positive Haltung blieb auch nach der Kurzintervention bestehen (4.7).

3. Interesse für das Thema

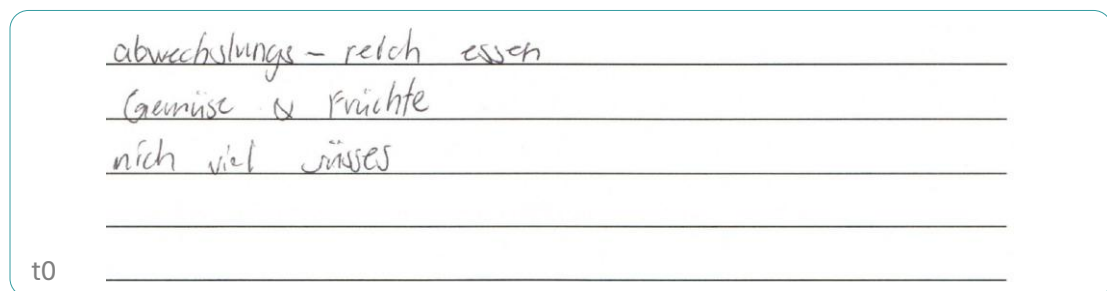
Die Schüler*innen, die das Thema «Gesunde Ernährung» gewählt hatten, zeigten bereits vor der Kurzintervention ein gewisses Interesse daran, mehr darüber zu erfahren (4.0). Nach der Kurzintervention bestätigten sie, dass es sich gelohnt hat, Zeit in dieses Thema zu investieren (4.7).

4. Aktuelles Verhalten und Verhaltensabsicht

Schüler*innen, die sich mit diesem Thema auseinandergesetzt hatten, gaben vor der Kurzintervention an, sich manchmal bewusst gesund zu ernähren (3.9). Die Absicht, in Zukunft vermehrt auf eine gesunde Ernährung zu achten, hat sich verstärkt (4.6).

5. Kenntnisse

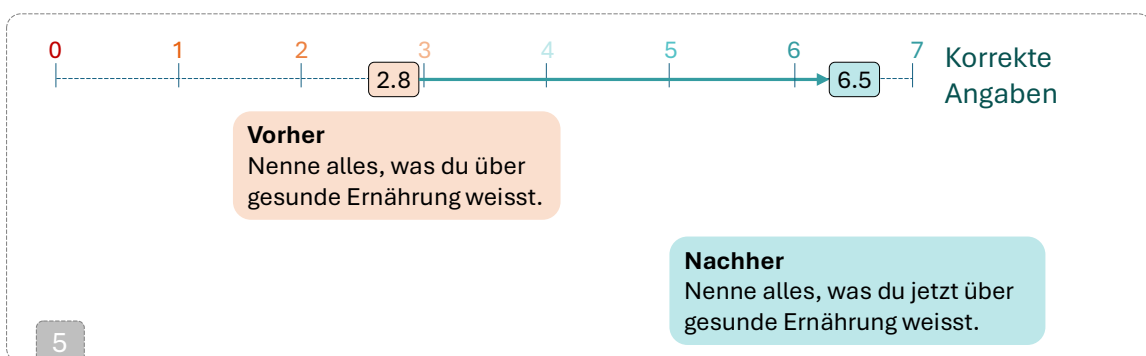
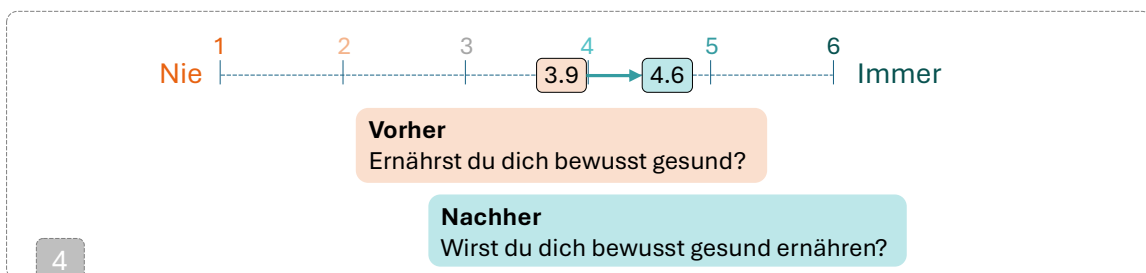
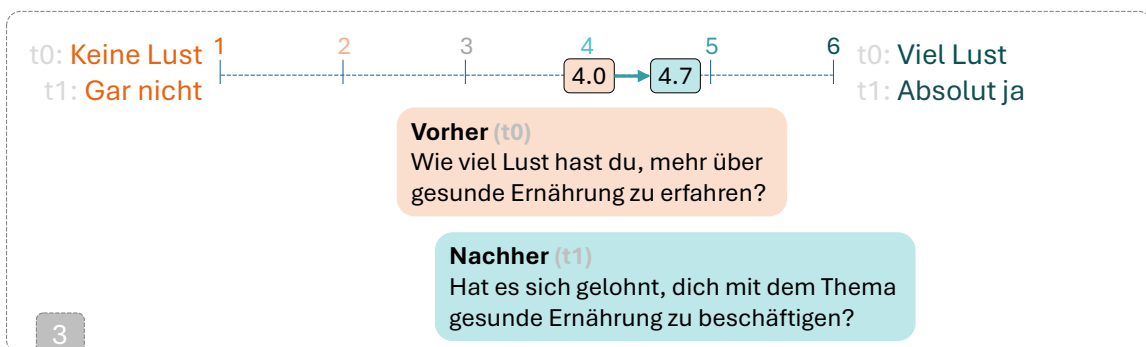
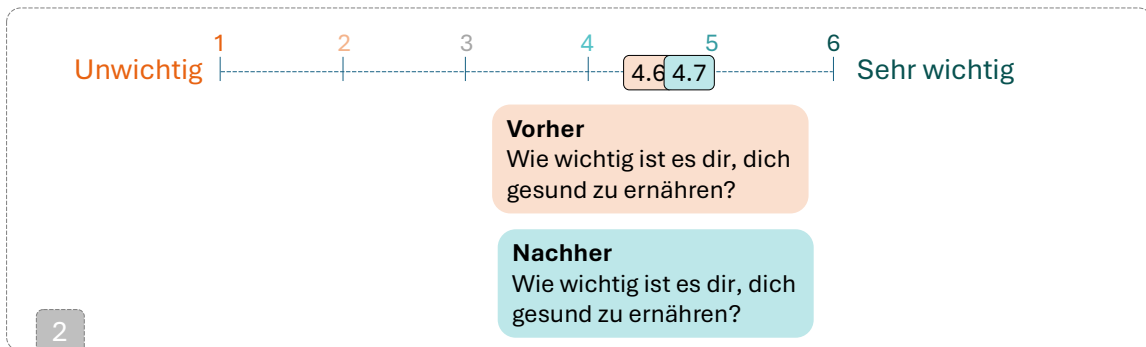
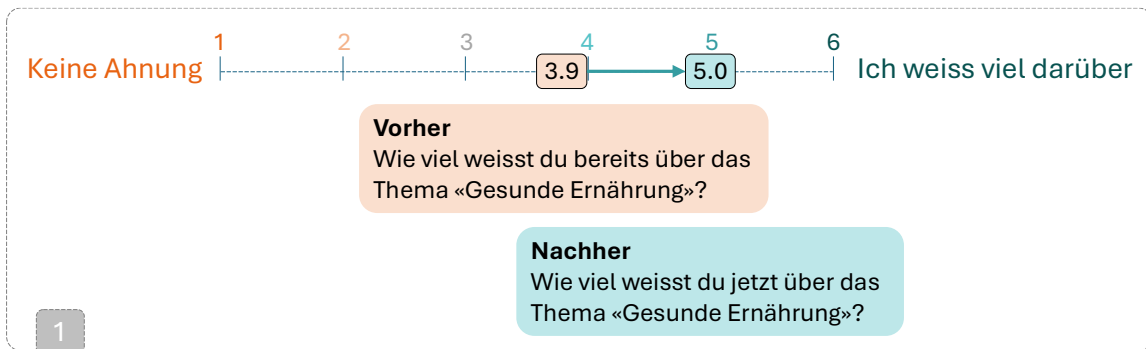
Alle obigen Angaben basieren auf subjektiven Selbsteinschätzungen. Um zumindest auf der Wissensebene objektive Daten zu erfassen, haben wir die Schüler*innen vor und nach der Kurzintervention gefragt, alles aufzuschreiben, was sie zum ausgewählten Thema wissen (oder zu wissen glauben). Vor der Kurzintervention konnten die Jugendlichen meist drei Fakten zum Thema «Gesunde Ernährung» nennen (siehe Abbildung unten als Beispiel). Nach der Kurzintervention konnten sie im Durchschnitt 6.5 korrekte Informationen angeben (siehe ein Beispiel im Anhang auf Seite 32).



abwechslungs - reich essen
Gemüse & Früchte
nicht viel Süßes

t0

Die Abbildung auf der nächsten Seite zeigt die hier ausgeführten Zahlen auf einen Blick.

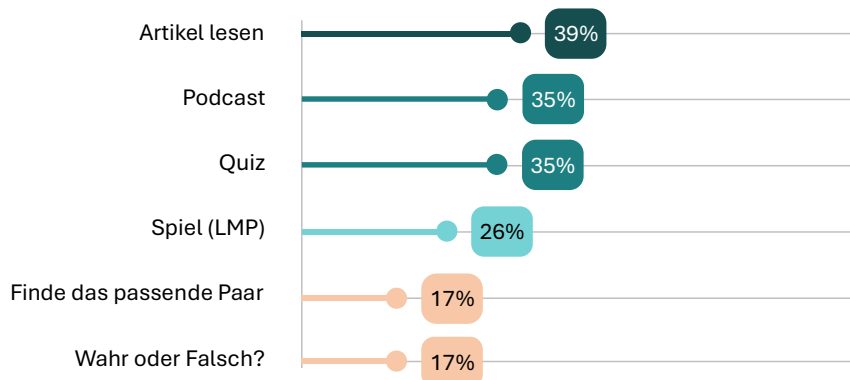


Selbsteinschätzung des Wissens, Wichtigkeit / Relevanz, Interesse für das Thema, aktuelles Verhalten und Verhaltensabsicht sowie Kenntnisse zum Thema «Gesunde Ernährung» auf einen Blick.

6. Umgesetzte Vorschläge für die thematische Auseinandersetzung

Basierend auf den Ressourcen von feel-ok.ch hat Freestyle sechs Ideen formuliert, wie sich die Jugendlichen mit dem Thema «Gesunde Ernährung» auseinandersetzen können (siehe feel-ok.ch/freestyle-essen).

Am häufigsten wurde der Artikel «[Ernährung: Die wichtigsten Fakten](#)» gelesen (39%), dicht gefolgt vom Podcast und vom Quiz mit jeweils 35%. Für das Spiel der Lebensmittelpyramide (LMP) entschieden sich 26% der Teilnehmenden. Die beiden interaktiven Aktivitäten «[Finde das passende Paar](#)» (Fragen den richtigen Antworten zuordnen) und «Wahr oder Falsch?» (eigene Behauptungen aufstellen, deren Richtigkeit von anderen erraten werden muss) wurden von jeweils 17% der Schüler*innen gewählt.



Auswahl der Aktivitäten von Freestyle zum Thema «Gesunde Ernährung»

7. Beurteilung der Arbeit mit Freestyle

Alle Schüler*innen, die sich mit dem Thema «Gesunde Ernährung» auseinandergesetzt haben, bestätigen, dass ihnen gefallen hat, mit Freestyle zu arbeiten (70% stimmt zu; 30% stimmt eher zu).

- Was hat gefallen:** Kein Deutsch, RZG / keine Schule / Quiz / Das ich neues gelernt habe / Das ich mich für meine Ernährung einsetze / das wir aussuchen konnten welches thema wir anschauen es wollten / Das ausfüllen des Blattes / Quiz/dass ich jetzt weiss wass länger energie gibt / Dass ich es über Gesunde Ernährung erfahren durfte / Alles / das ich mehr über eine gute ernährung gelernt habe / neues zu lernen / die Gruppenarbeit (2-mal) / Mich über die Ernährung zu informieren. / Mehr über das Thema erfahren / Über dieser Thema arbeiten / Das wir in Gruppen gearbeitet haben / Das wir mehr über Ernährung wissen
- Was besser machen:** Vorstellungsrunde (2-mal) / nichts / detaillierter beschreiben, antworten fertig schreiben / Detailfenster schreiben, mehr beschreiben / Detaillierter schreiben. / Mehrere Themen / Mir fällt nichts ein. / vielleicht ein wenig Mehr zeit geben / Ein Rätsel über das Thema / schwierigere Aufgaben & länger Zeit / mehr Bilder hinzufügen

Fehl- und Desinformationen

Im Folgenden werden die Ergebnisse zum Thema «Fehl- und Desinformationen» nach Fragestellungen gegliedert vorgestellt:

1. Selbsteinschätzung des Wissens

Vor der 20-minütigen Kurzintervention gaben die Schüler auf einer Skala von 1 (= Keine Ahnung) bis 6 (= Ich weiss viel darüber) an, dass sie bereits über einige Vorkenntnisse zum Thema «Fake News und Fehlinformationen» haben (4.3). Dieser Wert hat sich nach der Kurzintervention auf 5.4 verbessert (+1.1 Punkte).

2. Wichtigkeit / Relevanz

Bereits vor der Kurzintervention erachteten die Schüler es als ziemlich wichtig, Fake News und Fehlinformationen zu erkennen (4.6). Diese positive Haltung hat sich nach der Kurzintervention leicht verbessert (4.9).

3. Interesse für das Thema

Die Schüler, die das Thema «Fake News und Fehlinformationen» gewählt hatten, zeigten bereits vor der Kurzintervention ein mässiges Interesse daran, mehr darüber zu erfahren (3.5). Nach der Kurzintervention bestätigten sie, dass es sich gelohnt hat, Zeit in dieses Thema zu investieren (4.8).

4. Aktuelles Verhalten und Verhaltensabsicht

Schüler, die sich mit diesem Thema auseinandergesetzt hatten, gaben vor der Kurzintervention an, manchmal zu prüfen, ob wichtige Informationen stimmen (3.9). Die Absicht, in Zukunft vermehrt zu prüfen, dass wichtige Informationen korrekt sind, hat sich verstärkt (4.7).

5. Kenntnisse

Alle obigen Angaben basieren auf subjektiven Selbsteinschätzungen. Um zumindest auf der Wissensebene objektive Daten zu erfassen, haben wir die Schüler vor und nach der Kurzintervention gefragt, alles aufzuschreiben, was sie zum ausgewählten Thema wissen (oder zu wissen glauben). Vor der Kurzintervention konnten die Jugendlichen meist 2 bis 3 Fakten zum Thema «Fake News und Fehlinformationen» nennen (im Durchschnitt 2.3; siehe Abbildung unten als Beispiel). Nach der Kurzintervention konnten sie im Durchschnitt 5.5 korrekte Informationen angeben (siehe ein Beispiel im Anhang auf Seite 33).

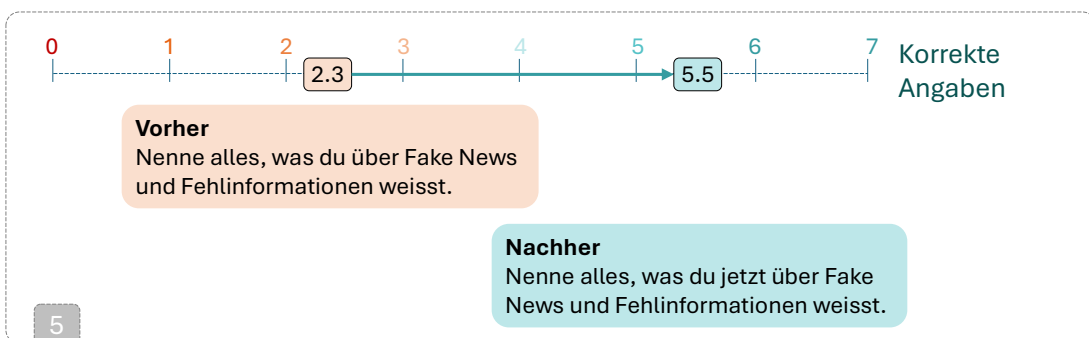
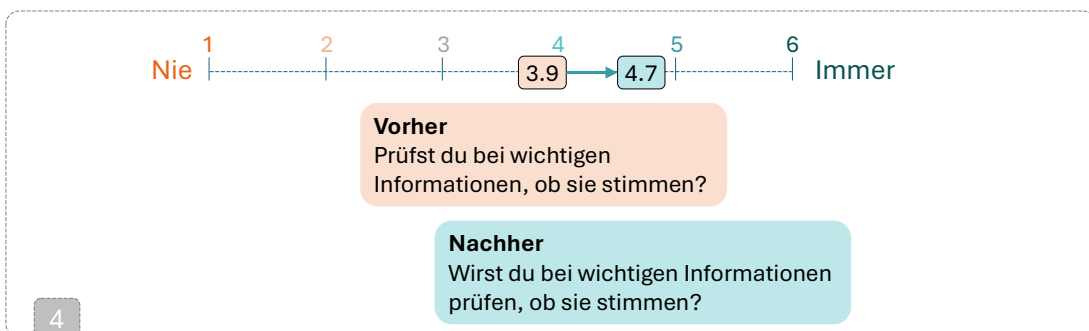
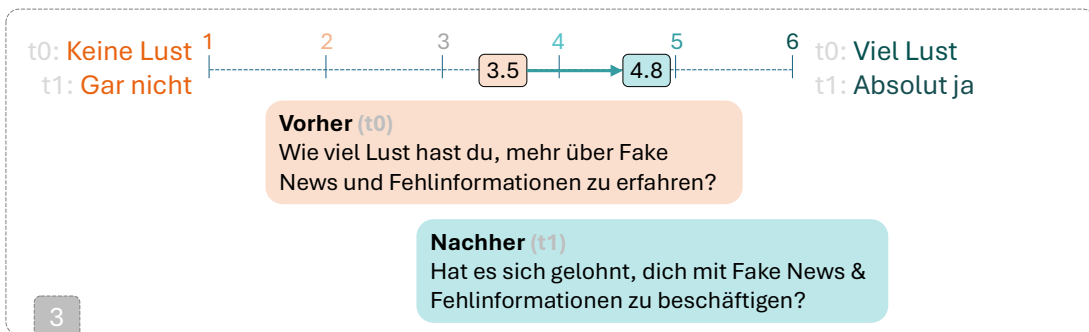
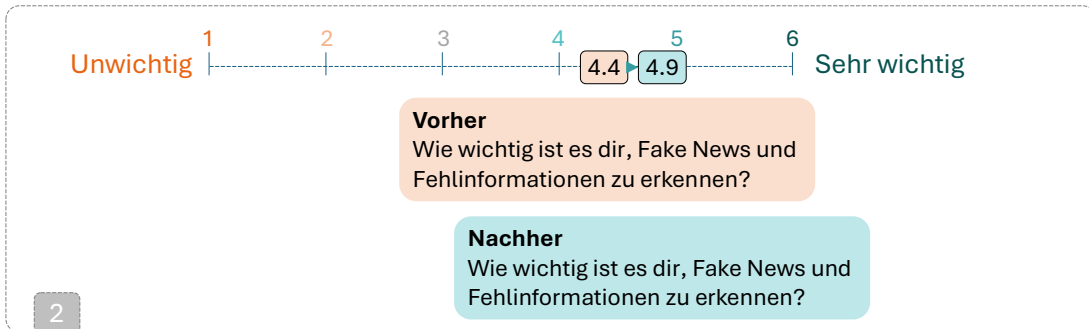
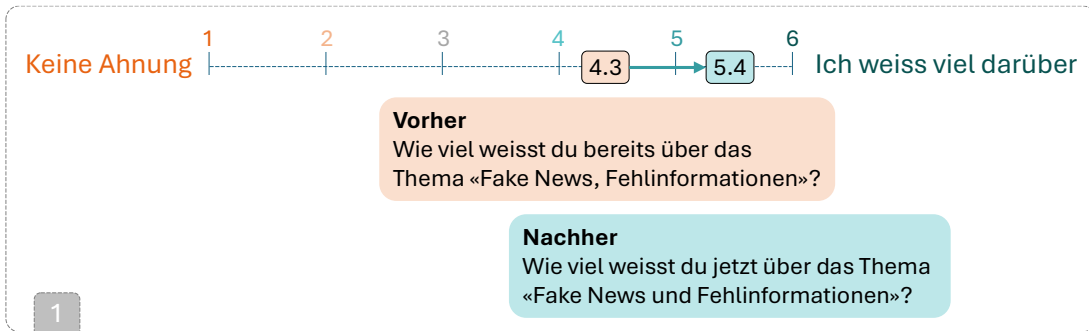
Das die für clicks und views machen

Das die Lügen für sich selbst Bsp wie Trump um president zu werden

Produkte Lügen auch Bsp Bevor einkauf nach einkauf sieht nicht gleich

t0

Die Abbildung auf der nächsten Seite zeigt die hier ausgeführten Zahlen auf einen Blick.



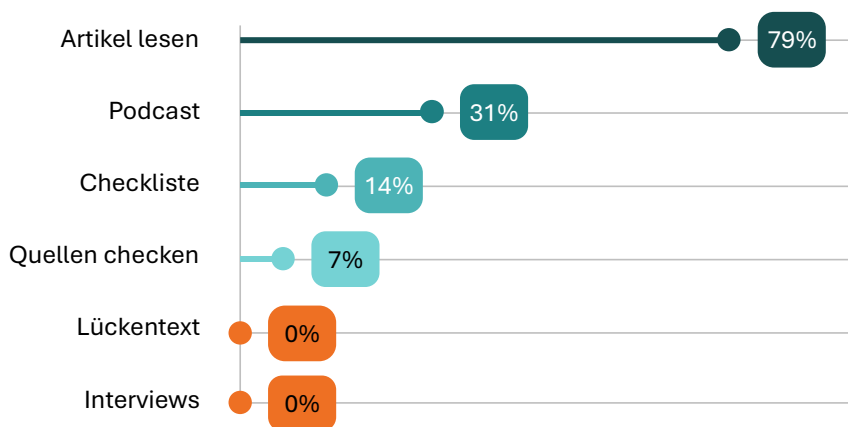
Selbsteinschätzung des Wissens, Wichtigkeit / Relevanz, Interesse für das Thema, aktuelles Verhalten und Verhaltensabsicht sowie Kenntnisse zum Thema «Fehl- und Desinformationen» auf einen Blick.

6. Umgesetzte Vorschläge für die thematische Auseinandersetzung

Basierend auf den Ressourcen von feel-ok.ch hat Freestyle sechs Ideen formuliert, wie sich die Jugendlichen mit dem Thema «Fehl- und Desinformationen» auseinandersetzen können (siehe feel-ok.ch/freestyle-fn).

Die überwiegende Mehrheit (79%) las den Artikel «[Fake News, Fehlinformationen und Deepfakes](#)». Den Podcast hörten 31% der Jugendlichen, während 14% [eine Checkliste erarbeiteten](#), die dabei hilft, Fake News und Fehlinformationen zu erkennen. Für die Aktivität «[Quellen checken](#)» – bei der überprüft wird, ob eine bestimmte Seite die Kriterien einer zuverlässigen Quelle erfüllt – entschieden sich 7%.

Die beiden verbleibenden Aktivitäten, der «[Lückentext](#)» (ein Arbeitsblatt mit Platzhaltern, die mit den fehlenden Wörtern ergänzt werden müssen, gestützt durch eine Audio-Datei) sowie die «Interviews» (bei denen ermittelt wird, welche Informationsquellen Kolleg*innen als vertrauenswürdig einschätzen), wurden hingegen von niemandem ausgewählt.



Auswahl der Aktivitäten von Freestyle zum Thema «Fehl- und Desinformationen»

7. Beurteilung der Arbeit mit Freestyle

Fast alle Schüler*innen, die sich mit dem Thema «Fake News und Fehlinformationen» auseinandergesetzt haben, bestätigen, dass ihnen gefallen hat, mit Freestyle zu arbeiten (20% stimmt zu; 73% stimmt eher zu).

- *Was hat gefallen:* Gruppenarbeit / Recherche (2-mal) / das ich mit dem Thema mich beschäftigt habe. / alles / Das ich mehr gelernt habe / frei arbeiten können / vieles / das wir auf dem Handy nachschauen durften / Fakten über Fake News / Aufgeklärt über Fake News / das Thema
- *Was besser machen:* weniger Zeit geben / mehr Zeit / Nichts. Es ist Super / Andere Themen

Alle Themen

Im Folgenden werden die zusammengeführten Ergebnisse zu den Themen «Vape, Stress, gesunde Ernährung sowie Fehl- und Desinformationen» nach Fragestellungen gegliedert vorgestellt:

1. Selbsteinschätzung des Wissens

Vor der 20-minütigen Kurzintervention gaben die Schüler*innen auf einer Skala von 1 (= Keine Ahnung) bis 6 (= Ich weiss viel darüber) an, dass sie bereits über einige Vorkenntnisse zum behandelten Thema verfügen (3.7). Dieser Wert hat sich nach der Kurzintervention deutlich verbessert und ist auf 5.0 gestiegen (+1.3 Punkte).

2. Wichtigkeit / Relevanz

Bereits vor der Kurzintervention erachteten es die Schüler*innen als ziemlich wichtig, sich gesundheitsbewusst oder präventiv zu verhalten (4.6). Diese positive Haltung hat sich nach der Kurzintervention leicht verstärkt (4.9).

3. Interesse für das Thema

Die Schüler*innen zeigten bereits vor der Kurzintervention ein gewisses Interesse daran, mehr über das gewählte Thema zu erfahren (3.9). Nach der Kurzintervention bestätigten sie, dass es sich gelohnt hat, Zeit in das jeweilige Thema zu investieren (4.8).

4. Aktuelles Verhalten und Verhaltensabsicht³

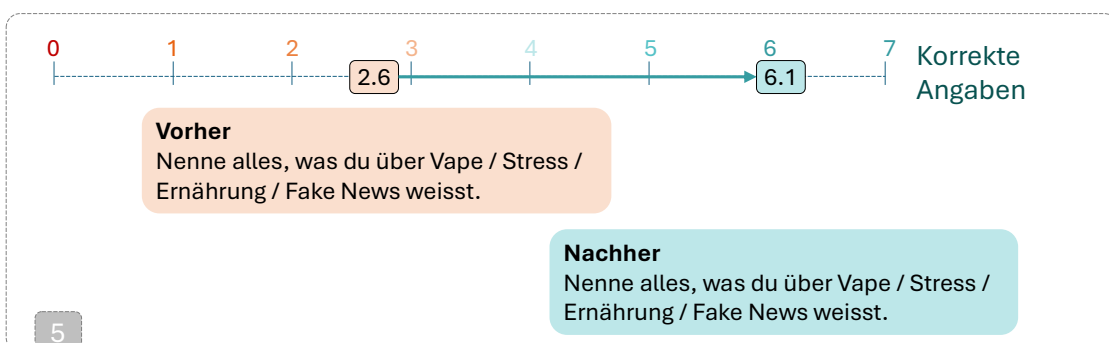
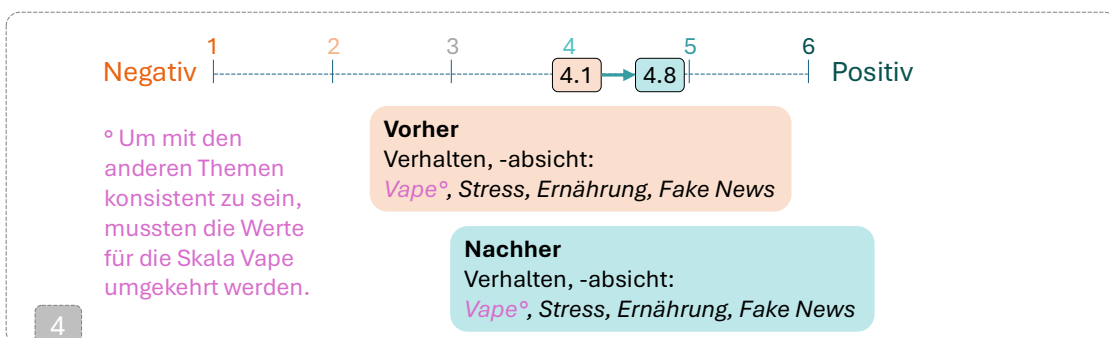
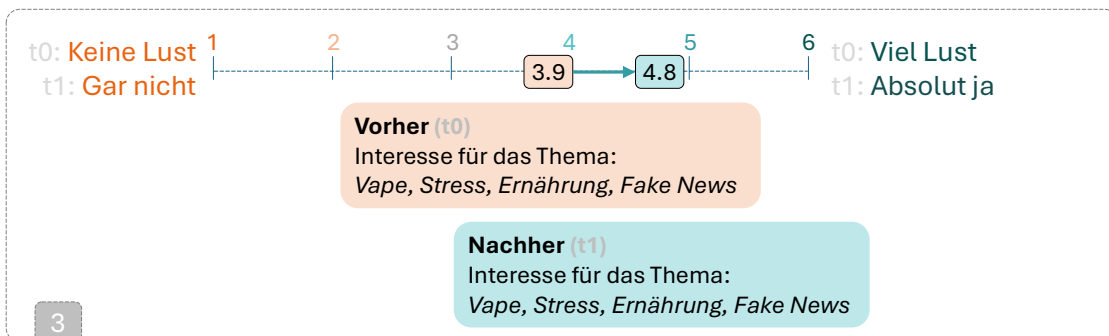
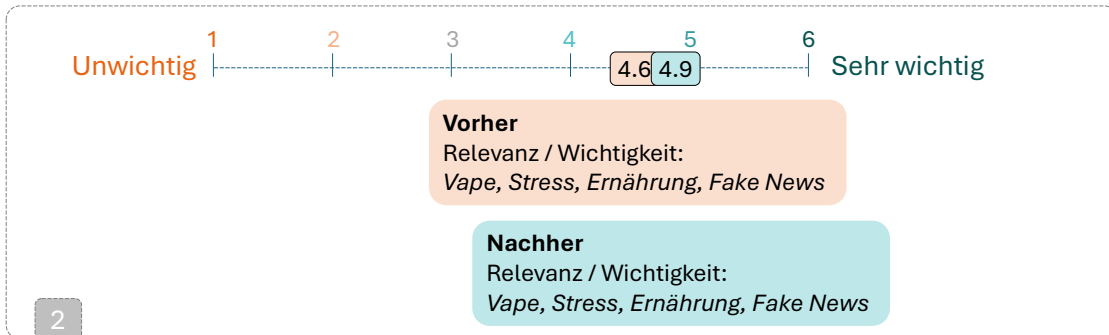
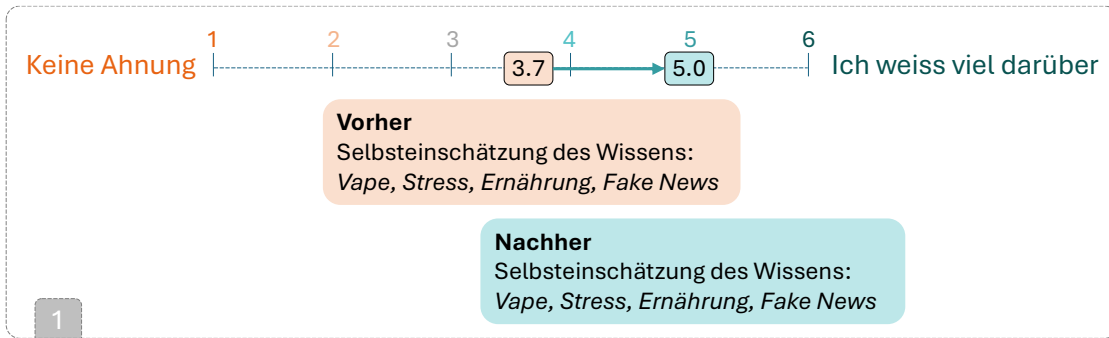
Die Schüler*innen gaben vor der Kurzintervention an, sich im Alltag bereits zu einem gewissen Grad verantwortungsbewusst bzw. gesund zu verhalten (4.1). Die Absicht, dieses Verhalten in Zukunft weiter zu stärken, hat sich nach der Kurzintervention gefestigt (4.8).

5. Kenntnisse

Alle obigen Angaben basieren auf subjektiven Selbsteinschätzungen. Um zumindest auf der Wissensebene objektive Daten zu erfassen, wurden die Schüler*innen vor und nach der Kurzintervention gebeten, alles aufzuschreiben, was sie zum ausgewählten Thema wissen (oder zu wissen glauben). Vor der Kurzintervention konnten die Jugendlichen meist zwei bis drei Fakten zum gewählten Thema nennen (im Durchschnitt 2.6). Nach der Kurzintervention stieg dieser Wert an: Sie konnten im Durchschnitt 6.1 korrekte Informationen anführen.

Die Abbildung auf der nächsten Seite zeigt die hier ausgeführten Zahlen auf einen Blick.

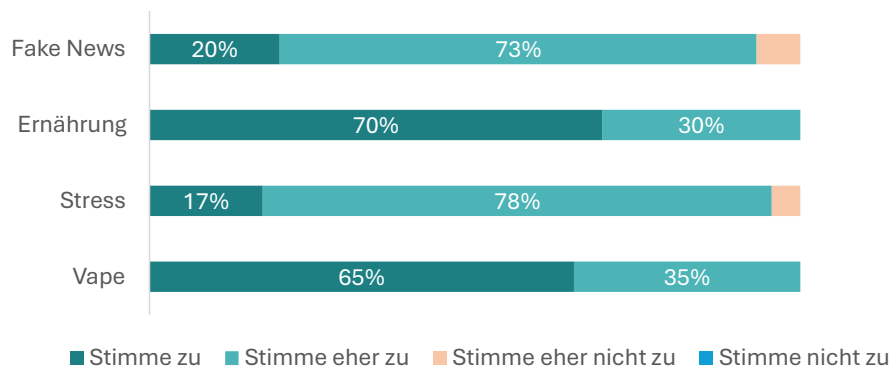
³ Um eine einheitliche Darstellung mit den anderen Themen zu gewährleisten, wurden die Werte für die Vape-Skala in der Grafik invertiert.



Selbsteinschätzung des Wissens, Wichtigkeit / Relevanz, Interesse für das Thema, aktuelles Verhalten und Verhaltensabsicht sowie Kenntnisse zu den zusammengeführten Themen «**Vape**, **Stress**, **Ernährung** sowie **Fehl- und Desinformation**».

7. Beurteilung der Arbeit mit Freestyle

Fast alle Schüler*innen bestätigten, dass ihnen die Arbeit mit «Freestyle» gefiel (Nennung von «Stimme zu» oder «Stimme eher zu»). Die Bewertungen fielen für die Themen «Vape» und «Gesunde Ernährung» besonders positiv aus.



Auf die Frage «Über welches andere Thema würdest du gerne sechs Ideen erhalten, um dich damit zu beschäftigen?» wurden Themen genannt, die von Freestyle bereits abgedeckt werden.

Darüber hinaus haben sich die Jugendlichen Ideen zu den Themen Drogen, Alkohol, Snus und Jugend gewünscht:

- Stress (15-mal)
- Drogen (10-mal)
- Alkohol (6-mal)
- Vapes (5-mal)
- Ernährung (4-mal)
- Fake News (4-mal)
- Snus (2-mal)
- Jugend (2-mal)

Weitere Einzelnennungen: Gesundheit, Gefängnis, Wie man Overthinking vermeiden kann, Drogenkonsum, Motivation, Süchten, Tiere, glücklich/Freundschaft, Game Sucht, Esswaren, Weltall.

Abschliessende Bemerkungen, Weiterentwicklungen

Die Ergebnisse dieser Prä-Post-Evaluation deuten darauf hin, dass feel-ok.ch kurzfristig positive Veränderungen ermöglicht. Um diese positive Entwicklung zu stärken und zu festigen, sind weitere Massnahmen auf der verhaltens- und verhältnispräventiven Ebene erforderlich.

Trotz dieser erfreulichen Bilanz hat die Analyse der Formulare auch gezeigt, dass zwei Herausforderungen die Wirkung einer solchen Intervention beeinflussen können: die Motivation zur Teilnahme sowie die kognitiven Fähigkeiten der Jugendlichen.

Motivation zur Teilnahme

Obwohl die Jugendlichen das Thema wählen konnten, das sie am meisten interessierte, ist dies keine Garantie für eine tiefgehende Auseinandersetzung mit den Inhalten. Noch seltener ist gewährleistet, dass sie ihre Erkenntnisse anschliessend eigenständig schriftlich festhalten – ein Aspekt, der für eine Evaluation jedoch essenziell ist. Sowohl für die inhaltliche Auseinandersetzung als auch für das Verfassen der Notizen mussten im Rahmen der Evaluation daher Anreize geschaffen werden; In dieser Evaluationsphase wurde mit kleinen Belohnungen (Süssigkeiten oder Gadgets) gearbeitet. Ein solcher Ansatz ist jedoch kaum in den Schulalltag integrierbar. Zudem waren die schriftlichen Anmerkungen einiger Jugendlicher trotz der Anreize so minimalistisch, dass in einzelnen Fällen ein Wissenszuwachs kaum nachzuweisen war.

Für die Weiterentwicklung von «Freestyle» bedeutet dies, dass alternative Anreize konzipiert werden müssen. Denkbar wäre die Erweiterung um ein spielerisches Modul, bei dem Gruppen gegeneinander antreten. Eine echte Gewinnchance ergibt sich dabei erst dann, wenn sich die Teams das dafür erforderliche Wissen zuvor mit «Freestyle» erarbeitet haben.

Kognitive Fähigkeiten

Die zweite Herausforderung betrifft die unterschiedlichen kognitiven Voraussetzungen der Schüler*innen, die einen grossen Einfluss darauf haben, ob Inhalte korrekt verstanden werden. Um diese Hürde zu minimieren, wurde feel-ok.ch bereits um Podcasts, Spiele, Quizze und Zusammenfassungen ergänzt. Diese Instrumente tragen dazu bei, dass die Inhalte für eine Mehrheit der Schüler*innen verständlich sind. Dennoch profitieren nicht alle Jugendlichen im selben Mass von diesen Instrumenten. Das gelegentliche Auftreten inhaltlich falscher Antworten in den Formularen, insbesondere in schwachen Klassen, verdeutlicht, dass die Lehrperson weiterhin eine aktive, moderierende Rolle einnehmen muss, um Fehlvorstellungen und Missverständnissen entgegenzuwirken. Um Lehrpersonen in dieser Rolle zu entlasten, könnten kompakte Factsheets zu jedem Thema eine Lösung sein. Diese könnten im Anschluss an die Intervention mit der gesamten Klasse besprochen werden, um die wichtigsten Kernbotschaften zum jeweiligen Thema sicherzustellen.

Fazit

Alles in allem zeigen die Evaluationsergebnisse, dass mit «Freestyle» positive Änderungen angestossen werden können. Das ist eine gute Ausgangslage für weitere Massnahmen, die diese positive Entwicklung stärken und festigen können. Gleichzeitig wird deutlich, dass ergänzende Instrumente und methodische Anpassungen erforderlich sind, um kognitiv schwache Jugendliche sowie Jugendliche mit niedriger Eigenmotivation präventiv und gesundheitsfördernd zu unterstützen. Dabei muss jedoch beachtet werden, dass der Einsatz von «Freestyle» niederschwellig bleibt, um schulische Fachpersonen zu entlasten.

Anhang

Aufgeschriebene Kenntnisse einer jungen Person im Rahmen vom Einsatz von Freestyle zum Thema «Vape».

- 1 Erhöht das Risiko für Herzinfarkt, Asthma, Entzündungen im Mundbereich
- 2 Enthalten Schadstoffe; Lithium, Kobalt, Nickel, Nikotin
- 3 Eine Vape mit Zigarette gleich viel wie eine Packung Zigaretten
- 4 Vapes machen auch bei seltenerem Gebrauch süchtig.
- 5 erhöht das Krebsrisiko
- 6 Man kann sie fast überall bekommen.
- 7 wegen falschen Entsorgungen schadet es der Umwelt.
- 8 Jüngendlich werden schneller süchtig als Erwachsene.

Aufgeschriebene Kenntnisse einer jungen Person im Rahmen vom Einsatz von Freestyle zum Thema «**Stress**».

- 1 Stress hat verschiedene Ursachen z.B. Schule oder Streit
- 2 Jeder erlebt Stress anders - körperlich oder emotional
- 3 Gedanken, Gefühle, Körper und Verhalten hängen zusammen, sie beeinflussen sich gegenseitig
- 4 Stress kann verstärkt oder reduziert werden, je nachdem wie du mit ihm umgehst
- 5 Bestimmte Sachen erhöhen Stress z.B. Schule oder Arbeit
- 6 Typische Anzeichen von Stress sind Schlafprobleme, Müdigkeit oder Konzentrationsschwierigkeiten
- 7 Stress entsteht, wenn Anforderungen grösser sind als deine Ressourcen, sind sie im Gleichgewicht, hast du keinen Stress
- 8 Stress entsteht auch, wenn du dir zu wenig zutraust

Aufgeschriebene Kenntnisse einer zweiten jungen Person im Rahmen vom Einsatz von Freestyle zum Thema «**Stress**».

Tipps

- 1 Wenn du in einer Stresssituation bist, solltest du rausgehen und frische Luft schnappen, Musik hören und dich bewegen.
- 2 unternehme etwas mit deinen Freunden oder mit deiner Familie um Stressgedanken los zu werden
- 3 Suche dir eine Ablenkung wie z.B. Atemübungen und führe diese für dich an einem ruhigen Ort aus.
- 4 Schreib deine Stressgedanken raus oder schrei sie raus.
- 5 Der meiste Stress kommt von der Schule (bei den Prüfungen) oder bei Zeitmangel
- 6 Wenn du nicht mehr weiter weist, kannst du dir Hilfe holen unter der Nummer 143
- 7 Man ist oft sehr gestresst wenn man Schlafmangel oder schlechte Laune hat.
- 8 Stress ist nicht immer schlecht. Man braucht es manchmal um Vorwärts zu kommen

Aufgeschriebene Kenntnisse einer jungen Person im Rahmen vom Einsatz von Freestyle zum Thema «**Ernährung**».

- 1 Kohlenhydrate sind die wichtigsten kurzfristige Energiequelle für deinen Körper
- 2 Mikronährstoffe gehören Vitamine & Mineralstoffe z.B. Magnesium diese geben keine Energie.
- 3 Jeden Tag genug Fett für bestimmte Vitamine (A,D,E,K), Fett ist eine Energiereserve
- 4 Vitamine D ist wichtig für ein starkes Immunsystem und Knochenaufbau
- 5 Zu viel Zucker kann Gewichtszunahme führen od. Karies Zucker liefert Energie aber keine Nährstoffe
- 6 Körper braucht Kohlenhydrate, Fett und Proteine + Vitamine + Mineralstoffe Abwechslungsreiche Ernährung
- 7 Nahrungsfasern Ballaststoffe sind Kohlenhydrate wenn es deinem Körper gut geht geht es dir gut
- 8 Genug Wasser mehr Vorteile bessere Konzentration... Nieren danken, Nicht zu viel Wasser nicht gut

Aufgeschriebene Kenntnisse einer jungen Person im Rahmen vom Einsatz von Freestyle zum Thema «Des- und Fehlinformationen, Deep Fakes».

- 1 Bei Fehlinformationen glaubt der/die Verbreiter/in selbst, das es stimmt.
- 2 Deepfakes werden mit KI gemacht.
- 3 Jeder kann auf fake newspfeinfallen weil das Gehirn mit Denkmustern arbeitet.
- 4 Echokammern entstehen wenn man nur Menschen mit gleichen Ansichten folgt.
- 5 Man sollte recherchieren ob andere Quellen das gleiche berichten.
- 6 Man sollte immer eine kritische Haltung bei Quellen haben.
- 7 Fake News können psychisch belasten.
- 8 Fake News können starke Emotionen auslösen.