

Wirkungspotenzial · feel-ok.ch

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
Reichweite	4
Effektivität	4
Der Public Health Impact (Wirkungspotenzial).....	6
Reichweite	7
Niederschwelligkeit	7
Kommunikation und Zusammenarbeit	7
Sprachregional	8
Kantonal	8
Glaubwürdigkeit und Zuverlässigkeit.....	9
Auffindbarkeit.....	9
Bedürfnisse	10
Effektivität	12
Theoretische Fundierung.....	12
Theorie des geplanten Verhaltens	12
Das erweiterte Verhaltensmodell	13
Methodische Vielfalt	14
Jugendpartizipation.....	15
Beteiligung von schulischen Fachpersonen	15
Prozessevaluation.....	16
Fachliche Unterstützung	17
IST-Analyse (SPRINT).....	17
Nutzung	18
Wirksamkeit von feel-ok.ch	18
Prä-Post-Evaluation	19

Zusammenfassung

Um die psychische Gesundheit junger Menschen zu stärken und sie vor einer Suchtentwicklung zu schützen, orientiert sich feel-ok.ch am Konzept des Public Health Impacts. Dieses lässt sich mit folgender Formel beschreiben:

$$\text{Public Health Impact (Wirkungspotenzial)} = \text{Reichweite} * \text{Effektivität}$$

Daraus lässt sich ableiten, dass eine Intervention in der anvisierten Zielgruppe Wirkung entfalten kann, wenn sie diese tatsächlich erreicht und eine ausreichende Effektivität aufweist.

Auf dieser Grundlage hat feel-ok.ch im Verlauf der vergangenen 25 Jahre verschiedene Strategien entwickelt, um Reichweite und Effektivität möglichst gut aufeinander abzustimmen und zu optimieren. Die folgende Abbildung gibt einen Überblick über diese Strategien, die anschliessend kurz erläutert werden:



Das Wirkungspotenzial-Modell von feel-ok.ch (2026)

Reichweite

Um möglichst viele Jugendliche zu erreichen, arbeitet feel-ok.ch mit (schulischen) Fachpersonen zusammen. Um sie bei ihrer Arbeit mit Jugendlichen zu unterstützen, stellt die Plattform sowohl Inhalte für Jugendliche als auch didaktische Instrumente zur Verfügung.

Die Strategien von feel-ok.ch zur Steigerung der Reichweite richten sich daher nicht primär an Jugendliche, sondern an (schulische) Fachpersonen. Sie lassen sich folgendermassen kurz erläutern:

- **Niederschwelligkeit:** (Schulische) Fachpersonen können alle Ressourcen von feel-ok.ch mit geringem Aufwand, kostenlos, jederzeit und flexibel mit Jugendlichen einsetzen.
- **Kommunikation:** (Schulische) Fachpersonen werden auf sprachregionaler und kantonaler Ebene regelmässig über Neuheiten und Einsatzmöglichkeiten von feel-ok.ch informiert.
- **Zusammenarbeit:** Die Zusammenarbeit und eine gute Beziehung mit Kantonen, Schulprojekten und regionalen Fachorganisationen erhöhen die Chance, dass feel-ok.ch in Schulen und anderen betreuten Settings genutzt wird.
- **Glaubwürdigkeit:** Die Qualität und Aktualität der Inhalte sowie Empfehlungen aus der Fachwelt tragen dazu bei, dass feel-ok.ch bei (schulischen) Fachpersonen ein hohes Ansehen geniesst und entsprechend oft genutzt wird.
- **Zuverlässigkeit:** (Schulische) Fachpersonen können sich darauf verlassen, dass die Ressourcen von feel-ok.ch über viele Jahre hinweg verfügbar bleiben. Dies schafft Planungssicherheit und ermöglicht den wiederholten Einsatz eines Angebots, mit dem die Fachpersonen im Laufe der Zeit zunehmend vertraut werden.
- **Auffindbarkeit:** feel-ok.ch ist eine umfassende Plattform. Damit (schulische) Fachpersonen dennoch jene Instrumente finden, die sie für ihre Arbeit mit Jugendlichen benötigen, stellt feel-ok.ch verschiedene bewährte und innovative Orientierungshilfen zur Verfügung, darunter einen KI-Chatbot.
- **Bedürfnisse:** Um Reichweite und Effektivität zu erzielen, werden bei feel-ok.ch die Bedürfnisse von Jugendlichen, (schulischen) Fachpersonen und Fördergebern ernst genommen. Das Ziel besteht darin, Lösungen zu entwickeln, die den unterschiedlichen Erwartungen möglichst angemessen gerecht werden.

Effektivität

Um die Chance zu erhöhen, dass die Ressourcen von feel-ok.ch bei möglichst vielen Jugendlichen die angestrebte Effektivität entfalten, verfolgt feel-ok.ch folgende Strategien:

- **Theoretische Fundierung:** feel-ok.ch nutzt als theoretische Grundlage ein erweitertes Verhaltensmodell, das ursprünglich auf die Theorie des geplanten Verhaltens zurückgeht. Gemäss diesem Modell ist das angestrebte Outcome wahrscheinlicher, wenn Motivation, Fähigkeiten, Rahmenbedingungen und Entwicklungspotenzial das gewünschte Verhalten fördern. Die Chance auf ein positives Outcome nimmt hingegen ab, wenn Aufwand, Gewohnheiten, das soziale Umfeld und kognitive Dissonanzen dem gewünschten Verhalten entgegenwirken. Das erweiterte Verhaltensmodell dient feel-

ok.ch als Orientierung bei der Entwicklung neuer Interventionen. Gleichzeitig macht es deren Grenzen sichtbar und unterstützt dabei, die verfügbaren Ressourcen auf jene Determinanten auszurichten, die potenziell beeinflusst werden können.

- **Methodische Vielfalt:** feel-ok.ch stellt vielfältige Ressourcen zur Verfügung, um Gesundheitsthemen zu behandeln. Dadurch kann die Plattform auf die unterschiedlichen Voraussetzungen der Zielgruppe eingehen, sodass für die meisten Jugendlichen passende Angebote verfügbar sind.
- **Jugendpartizipation:** feel-ok.ch beteiligt Jugendliche an der Entwicklung neuer Projekte, sammelt Jugendbeiträge als Grundlage für neue Inhalte und führt Umfragen durch, um die Bedürfnisse und Lösungsansätze der Zielgruppe zu erfassen.
- **Beteiligung von schulischen Fachpersonen:** feel-ok.ch sammelt Anregungen und tauscht sich mit schulischen Fachpersonen aus, um Erkenntnisse zu gewinnen, die für die Entwicklung schultauglicher Projekte erforderlich sind.
- **Prozessevaluation:** Mit Prozessevaluationen wird vor dem Abschluss einer Projektentwicklung geprüft, ob die untersuchte Intervention bei Jugendlichen gut ankommt und als nützlich wahrgenommen wird. Die bisherigen Prozessevaluationen fielen positiv aus. Dies dürfte unter anderem darauf zurückzuführen sein, dass Jugendliche und (schulische) Fachpersonen bereits an der Entwicklung der jeweiligen Angebote beteiligt werden.
- **Fachliche Unterstützung (Info Quest):** feel-ok.ch verweist in den verschiedenen Themenbereichen auf passende Anlaufstellen, damit Jugendliche bei Bedarf Unterstützung von qualifizierten Fachpersonen erhalten können.
- **Ist-Analyse (SPRINT):** feel-ok.ch bietet ein Umfragetool, mit dem (schulische) Fachpersonen mit geringem Aufwand eine Ist-Analyse mit Jugendlichen durchführen können. Dadurch lässt sich erfassen, welche Themen sie beschäftigen und welche Belastungen sie erleben. Diese Erkenntnisse können als Grundlage für gezielte und evidenzbasierte Interventionen dienen.

Mit den genannten Strategien wird die Effektivität von feel-ok.ch gefördert.

Ein indirekter Hinweis auf die Effektivität von feel-ok.ch ist die intensive Nutzung der seit 25 Jahren bestehenden Plattform. Sie lässt darauf schliessen, dass (schulische) Fachpersonen die Ressourcen von feel-ok.ch als geeignet für die Arbeit mit Jugendlichen erachten.

Darüber hinaus zeigte eine Prä-Post-Evaluation im Jahr 2026, dass ausgewählte Ressourcen von feel-ok.ch bereits nach einer kurzen Intervention einen positiven Einfluss auf das Wissen, das Interesse und die gesundheitsförderliche Verhaltensabsicht Jugendlicher bei den untersuchten Themen haben.

Alle öffentlichen Berichte von feel-ok.ch können unter feel-ok.ch/infos-berichte eingesehen werden.

Der Public Health Impact (Wirkungspotenzial)

feel-ok.ch verfolgt das Ziel, die psychische Gesundheit junger Menschen zu stärken und sie vor einer Suchtentwicklung zu schützen.

Um dieses Ziel zu erreichen, stützt sich feel-ok.ch auf das Konzept des Public Health Impacts, das besagt, dass sich die Wirkung von Massnahmen aus dem Zusammenspiel von Reichweite und Effektivität ergibt¹:

$$\text{Public Health Impact (Wirkungspotenzial)} = \text{Reichweite} * \text{Effektivität}$$

Die multiplikative Darstellung ist als vereinfachtes Wirkungsmodell zu verstehen. Sie verdeutlicht, dass sowohl Reichweite als auch Effektivität notwendige Voraussetzungen für einen Public Health Impact sind: Ist eine der beiden Dimensionen null, bleibt auch die Wirkung in der anvisierten Zielgruppe aus. Konkret bedeutet dies: Eine hochwirksame Intervention, die z. B. aufgrund des hohen Aufwands oder der hohen Kosten keine Reichweite erzielt, entfaltet ebenso wenig Wirkung wie eine weit verbreitete Intervention ohne Effektivität.

Im optimalen Fall weist ein Projekt sowohl eine beachtliche Reichweite als auch eine hohe Effektivität auf. In der Praxis ist dies jedoch oft nur schwer zu erreichen, da sich die Voraussetzungen für eine grosse Reichweite und jene für eine hohe Effektivität teilweise widersprechen. Je mehr Zeit, Aufwand oder persönliche Beteiligung ein Projekt erfordert, desto weniger Menschen sind in der Regel bereit, daran teilzunehmen. Umgekehrt kann eine sehr niederschwellige Intervention mit geeigneter Kommunikation zwar viele Menschen erreichen. Führt sie jedoch zu keiner Auseinandersetzung mit dem angesprochenen Thema, ist kaum eine Wirkung zu erwarten.

Bei jeder Intervention ist daher zu prüfen, wie Reichweite und Effektivität möglichst gut aufeinander abgestimmt und optimiert werden können. Dabei ist zu berücksichtigen, dass Kompromisse in der Regel unvermeidbar sind und die verfügbaren, insbesondere finanziellen, Ressourcen den Handlungsspielraum der Anbieter begrenzen.

Nach dieser kurzen Einführung ins Konzept des Public Health Impacts wird in diesem Dokument die Strategie von feel-ok.ch für mehr Reichweite und Effektivität erläutert.

¹ Eine umfassendere Betrachtung des Public Health Impact bietet das RE-AIM-Modell:

*Public Health Impact = Reichweite * Effektivität * Übernahme * Implementierung * Nachhaltigkeit*

*Public Health Impact = **R**each * **E**ffectiveness * **A**doption * **I**mplementation * **M**aintenance*

Diese Dimensionen wirken zusammen und bestimmen den Public Health Impact einer Intervention. Im vorliegenden Dokument werden die Reichweite und die Effektivität vertieft. Übernahme (Adoption), Implementierung und Nachhaltigkeit (Maintenance) werden dabei vereinfachend im Zusammenhang mit der Reichweite thematisiert. Eine kurze Erklärung zum Public Health Impact bietet die [Universität Greifswald](https://www.frontiersin.org). Ein Artikel zum RE-AIM-Modell kann auf [frontiersin.org](https://www.frontiersin.org) heruntergeladen werden.

Reichweite

Die Zielgruppe von feel-ok.ch sind Jugendliche, insbesondere jene der Sekundarstufe I. Um möglichst viele Jugendliche zu erreichen – und nicht nur diejenigen, die sich bereits für Gesundheitsthemen interessieren –, setzt feel-ok.ch auf die Zusammenarbeit mit Multiplikator*innen. Dazu zählen Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende und weitere Erwachsene, die mit Jugendlichen arbeiten. Aus diesem Grund bietet feel-ok.ch neben Inhalten für Jugendliche auch darauf abgestimmte didaktische Instrumente, die in Schulklassen und anderen Jugendgruppen eingesetzt werden können.

Ein zentrales Ziel von feel-ok.ch, um die Reichweite zu erhöhen, besteht deshalb darin, schulische und weitere Fachpersonen zu motivieren und dabei zu unterstützen, diese didaktischen Instrumente mit Jugendlichen einzusetzen. Um dieses Ziel zu erreichen, hat feel-ok.ch im Verlauf der vergangenen 25 Jahre verschiedene Strategien entwickelt und erprobt. Diese werden im Folgenden erläutert.

Niederschwelligkeit

Reichweite lässt sich unter anderem durch Niederschwelligkeit erzielen. Aus diesem Grund sind die meisten Ressourcen von feel-ok.ch niederschwellig konzipiert und erfüllen daher folgende Kriterien:

- **Zugänglichkeit:** Alle Ressourcen von feel-ok.ch sind kostenlos und jederzeit zugänglich.
- **Vorbereitung:** Für den Einsatz mit Jugendlichen ist in der Regel nur ein Vorbereitungsaufwand von wenigen Minuten erforderlich.
- **Kompatibilität:** Die Angebote lassen sich in den Schulalltag und in bestehende schulische Gefässe integrieren.
- **Flexibilität:** Dauer, Art und Umfang des Einsatzes können frei bestimmt werden – von 15 Minuten bis zu mehreren Lektionen.
- **Entlastung:** (Schulische) Fachpersonen werden entlastet, weil Jugendliche mit feel-ok.ch selbstständig arbeiten können und alle für den Einsatz benötigten Materialien auf der Plattform verfügbar sind.
- **Vorkenntnisse:** (Schulische) Fachpersonen können die Gesundheitsthemen von feel-ok.ch auch ohne fachliche Vorkenntnisse mit der Klasse behandeln.

Kommunikation und Zusammenarbeit

Niederschwelligkeit ist eine wichtige Strategie, um über schulische und weitere Fachpersonen möglichst viele Jugendliche zu erreichen. Reichweite setzt aber auch voraus, dass (schulische) Fachpersonen feel-ok.ch kennen und wissen, welche Ressourcen die Plattform für ihre Arbeit bietet. Dafür ist eine kontinuierliche Kommunikationsarbeit erforderlich, die sowohl auf sprachregionaler als auch auf kantonaler Ebene erfolgt.

Sprachregional

Für die Kommunikation auf sprachregionaler Ebene ist die Programmleitung von feel-ok.ch zuständig. Sie nutzt dafür verschiedene Kanäle und Massnahmen:

- **Newsletter:** Neuigkeiten zu feel-ok.ch werden über Newsletter und gelegentlich mit Beiträgen auf LinkedIn verbreitet. Auf diese Weise werden nationale und regionale Fachpersonen aus der Gesundheitsförderung und Suchtprävention sowie schulische und weitere Fachpersonen über neue Angebote von feel-ok.ch informiert.
- **Schulungen:** Der effiziente Einsatz von feel-ok.ch wird in Webinaren und Schulungsvideos erklärt. Damit wird die «Implementierung» im Sinne des RE-AIM-Modells adressiert.
- **Synergien:** feel-ok.ch arbeitet mit anderen Schulprogrammen und Fachorganisationen zusammen. Dadurch können die teilnehmenden Organisationen gegenseitig von ihrer Kommunikationsarbeit in der Schule profitieren.
- **Werbematerialien:** Jährlich werden neue Werbematerialien wie Flyer und Visitenkarten erstellt und auf Anfrage per Post an Interessierte versendet.
- **SEO und GEO:** Die Plattform wird technisch und inhaltlich so aufbereitet, dass ihre Inhalte von Suchmaschinen und KI-Chatbots indexiert werden.
- **Vernetzung:** Kantonale Kontaktpersonen werden regelmässig über Neuigkeiten zu feel-ok.ch informiert, damit sie Interessierte in ihrer Region auf die Ressourcen der Plattform aufmerksam machen können.

Kantonal

Neben der sprachregionalen Kommunikation ist insbesondere die Kommunikationsarbeit auf kantonomer Ebene von entscheidender Bedeutung. Sie wird von pädagogischen Hochschulen, regionalen Fachstellen und kantonalen Ämtern geleistet, die den Einsatz von feel-ok.ch direkt in Schulen empfehlen oder die Plattform in Empfehlungslisten auf Websites und in PDF-Dokumenten aufnehmen.

Eine enge Zusammenarbeit und eine gute Beziehung zwischen feel-ok.ch und den Kantonen sind daher von zentraler Bedeutung. Dies zeigt sich unter anderem darin, dass feel-ok.ch 15 kantonale Versionen der Plattform anbietet, die von kantonalen Stellen verwaltet werden. Damit wird die «Übernahme» (Adoption) im Sinne des RE-AIM-Modells adressiert. Die Zusammenarbeit wird auch gepflegt, indem kantonale Wünsche nach neuen Themen, Tools und Projekten ernst genommen und im Rahmen der vorhandenen Möglichkeiten realisiert werden.

Hervorzuheben ist zudem die positive Wechselwirkung zwischen nationalen Organisationen wie Gesundheitsförderung Schweiz und dem Tabakpräventionsfonds einerseits und den Kantonen andererseits. Die gegenseitige Unterstützung durch diese Organisationen stärkt das Vertrauen in feel-ok.ch und fördert dadurch die Bekanntmachung und Nutzung der Plattform.

Glaubwürdigkeit und Zuverlässigkeit

Eine Intervention hat eine grössere Chance, eine hohe Reichweite zu erzielen, wenn sie von Multiplikator*innen als glaubwürdig und zuverlässig eingeschätzt wird. feel-ok.ch geniesst in dieser Hinsicht ein hohes Ansehen. Dazu tragen insbesondere folgende Merkmale bei:

- **Qualität:** Die auf feel-ok.ch veröffentlichten Inhalte werden sorgfältig recherchiert und vor der Veröffentlichung von Fachpersonen geprüft.
- **Aktualität:** Bestehende Inhalte werden in der Regel alle zwei Jahre überprüft und bei Bedarf aktualisiert. Dies ist eine der wichtigsten und aufwendigsten Aufgaben von feel-ok.ch, denn die Plattform umfasst mittlerweile rund 2'400 Seiten, ca. 490 Einträge über externe Ressourcen (z. B. Anlaufstellen), 500 Videos, 1'200 Links zu externen Websites sowie zahlreiche Tests, Quizze, Tools, Online- und Offline-Spiele, die regelmässig geprüft werden müssen.
- **Empfehlung:** Gesundheitsförderung Schweiz, der Tabakpräventionsfonds und 20 Kantone empfehlen die Nutzung von feel-ok.ch in Schulen. Dass die Plattform von insgesamt 22 nationalen und kantonalen Organisationen finanziert wird, stärkt ihre Glaubwürdigkeit und trägt zu ihrer Reichweite bei.
- **Rückmeldungen:** Schulische und weitere Fachpersonen, die feel-ok.ch nutzen, bestätigen, dass die Plattform sie bei ihrer Arbeit mit Jugendlichen unterstützt und bei Jugendlichen gut ankommt. Dies zeigen sowohl spontane Rückmeldungen per E-Mail oder im persönlichen Austausch als auch die Ergebnisse aus den Evaluationen der Webinare.

Im Hinblick auf die Zuverlässigkeit spielen zwei weitere Faktoren eine entscheidende Rolle:

- **Aktuelle Verfügbarkeit:** Die Plattform muss jederzeit einwandfrei und schnell funktionieren. Dies mag selbstverständlich erscheinen, ist es aber nicht: Sich laufend verändernde Technologien sowie zahlreiche Angriffe durch Bots und automatisierte Skripte können dazu führen, dass eine Website langsamer wird oder vorübergehend nicht erreichbar ist. Das Team muss deshalb ständig daran arbeiten, die technische Infrastruktur aktuell zu halten und die Plattform vor bestehenden und neuen Bedrohungen zu schützen.
- **Langfristige Verfügbarkeit:** Für schulische und weitere Fachpersonen ist wichtig, dass Ressourcen über viele Jahre hinweg zugänglich bleiben. Damit wird die Dimension «Maintenance» des RE-AIM-Modells adressiert. Wird ein Projekt nach kurzer Zeit planmässig oder unerwartet beendet, müssen Fachpersonen nach Alternativen suchen, was zusätzlichen Aufwand verursacht. Umso mehr wird ein Angebot geschätzt, das langfristig verfügbar bleibt. Dies schafft Planungssicherheit und ermöglicht den wiederholten Einsatz eines Instruments, mit dem die Fachpersonen im Laufe der Zeit zunehmend vertraut werden.

Auffindbarkeit

feel-ok.ch bietet eine grosse Vielfalt an Inhalten und Instrumenten. Diese Vielfalt birgt jedoch das Risiko, dass Nutzende die für sie relevanten Angebote nicht auf Anhieb finden und die Plattform deshalb frühzeitig und ergebnislos verlassen. Die Folge für feel-ok.ch ist eine Einschränkung der Reichweite sowie ein Verlust an Effektivität.

Um dieses Risiko zu verringern, wurde feel-ok.ch in den vergangenen Jahren mit verschiedenen Instrumenten ergänzt, die die Orientierung auf der Plattform erheblich erleichtern. Diese Instrumente werden in Kürze vorgestellt:

- **Floki:** Der KI-Chatbot beantwortet Fragen von Jugendlichen und von (schulischen) Fachpersonen auf Grundlage der Inhalte von feel-ok.ch. In den Antworten verweist FLOKI auf jene Seiten der Plattform, auf denen weiterführende Informationen oder passende Instrumente zu finden sind.
- **Guide:** Guide ist eine fortgeschrittene Suchfunktion, die anhand von Suchbegriffen aufzeigt, welche inhaltlich und methodisch passenden Angebote feel-ok.ch zu einem Thema bereithält.
- **Sokrates:** Anhand von bis zu drei Fragen unterstützt das Tool «Sokrates» (schulische) Fachpersonen dabei, jene Ressourcen von feel-ok.ch zu finden, die sie für ihre Arbeit mit Jugendlichen benötigen.
- **Kurz & bündig:** Diese Rubrik bietet schulischen und weiteren Fachpersonen in weniger als fünf Minuten einen Überblick über das Gesamtangebot von feel-ok.ch.
- **Cool:** Auf dieser Landingpage erfahren Jugendliche, welche Inhalte und Tools bei Gleichaltrigen besonders gefragt sind. Dies erleichtert ihnen, Angebote zu entdecken, die ihren Interessen entsprechen.
- **Verknüpfungsleiste:** Die verschiedenen thematischen Rubriken von feel-ok.ch sind über eine Verknüpfungsleiste miteinander verbunden. Dadurch können Nutzende zielgruppenübergreifend zwischen inhaltlich passenden Ressourcen wechseln, ohne die Struktur der Website kennen zu müssen. Zudem verweist die Verknüpfungsleiste auf geeignete Hilfsangebote, wenn ein Gespräch mit einer Fachperson angezeigt ist.

Bedürfnisse

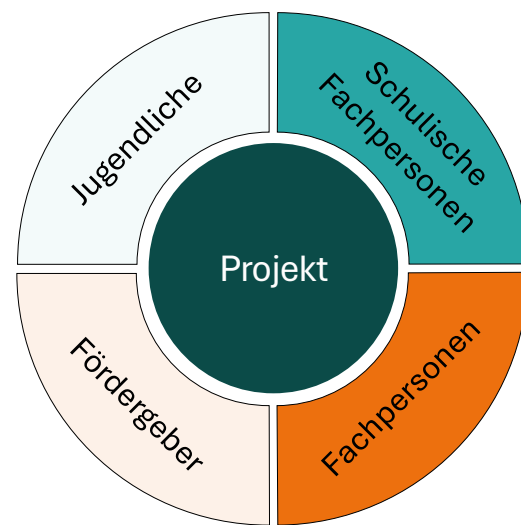
Abschliessend ist festzuhalten, dass eine Intervention nur dann Reichweite erzielt, wenn dafür auf verschiedenen Ebenen ein Bedürfnis besteht.

- **Ebene «Jugendliche»:** Jugendliche sprechen besonders auf Themen an, die einen Bezug zu ihrem Alltag oder ihren persönlichen Interessen haben. Dies lässt sich jedoch nicht immer mit den Zielen der Fachkreise vereinbaren. Zeigt sich, dass sich Jugendliche nur wenig für ein fachlich relevantes Thema interessieren, sollte es in abwechslungsreiche und unterhaltsame Aktivitäten eingebettet werden. Besonders geeignet sind Formate, die Bewegung oder Austausch fördern oder einen spielerischen Vergleich ermöglichen, beispielsweise in Form einer Challenge.
- **Ebene «Schulische Fachpersonen»:** Schulische Fachpersonen wünschen sich in der Regel Entlastung bei ihrer Aufgabe, Jugendliche zu unterstützen. Entsprechend sind Projekte attraktiv, wenn sie mit geringem Vorbereitungsaufwand flexibel eingesetzt werden können und bei Jugendlichen gut ankommen. Für einige Lehrpersonen und Schulsozialarbeitende ist es zudem wichtig, dass der Einsatz eines Projektes von einer anerkannten Fachorganisation empfohlen wird. Manche schulische Fachkräfte wünschen sich darüber hinaus, dass eine Lektion vollständig von einer externen Fachperson durchgeführt wird. Verschiedene Fachorganisationen bieten solche Einsätze an; feel-ok.ch gehört nicht dazu.

- **Ebene «Fachpersonen»:** Damit sind Expert*innen sowie Vertretende von Ämtern gemeint, die direkt oder indirekt mit Schulen in Kontakt stehen. Ihre Bedürfnisse unterscheiden sich je nach Funktion und fachlicher Perspektive. Einige wünschen sich einsatzbereite Instrumente, die sie mit geringem Aufwand in Schulen empfehlen können. Andere befürworten ausschliesslich umfassende, evidenzbasierte Interventionen. Während für einige Fachpersonen die Vermittlung spezifischer Themen im Vordergrund steht, erachten andere vor allem die Förderung von Kompetenzen und Schutzfaktoren als wichtig. In allen Fällen ist die grundsätzliche Zustimmung der Fachwelt hilfreich und manchmal notwendig, damit eine Intervention in Schulen bekannt gemacht und eingesetzt wird.
- **Ebene «Fördergeber»:** Ohne eine gesicherte Finanzierung können Projekte weder entwickelt noch langfristig als Angebot umgesetzt werden. Deshalb müssen sie nicht nur angemessene Antworten auf die Bedürfnisse von Jugendlichen und (schulischen) Fachpersonen bieten, sondern auch den Förderzwecken und strategischen Vorgaben der Fördergeber entsprechen.

Eine zentrale Aufgabe der Programmleitung besteht darin, sich mit den unterschiedlichen Bedürfnissen der genannten Zielgruppen und Stakeholder auseinanderzusetzen. Diese lassen sich durch Interviews, informelle Gespräche und Umfragen sowie durch die Lektüre relevanter Dokumente ermitteln.

Anschliessend gilt es, zwischen teilweise widersprüchlichen Bedürfnissen einen gemeinsamen Nenner zu finden und Lösungen zu entwickeln, die den unterschiedlichen Erwartungen möglichst angemessen Rechnung tragen.



Mit den bisher beschriebenen Strategien wird die Nutzung von feel-ok.ch in Schulen gefördert. Zum Public Health Impact gehört jedoch nicht nur die Reichweite, sondern auch die Effektivität einer Intervention. Das nächste Kapitel befasst sich deshalb mit den Strategien, die zur Effektivität von feel-ok.ch beitragen.

Effektivität

Die folgenden Strategien begründen die Annahme, dass feel-ok.ch das Wissen, die Motivation und das Verhalten Jugendlicher positiv beeinflussen kann.

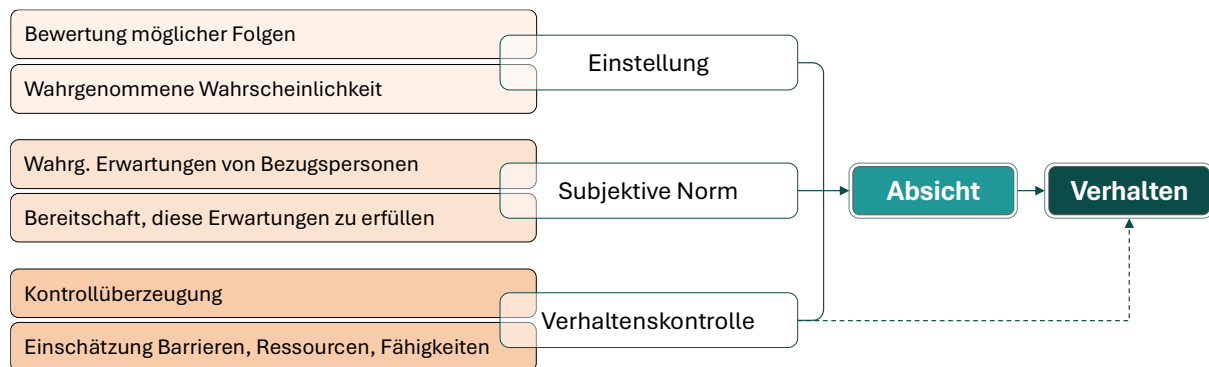
Theoretische Fundierung

Das wichtigste Outcome einer Intervention ist in der Regel ein bestimmtes Gesundheitsverhalten. Daher liegt es nahe, psychologische Modelle heranzuziehen, die beschreiben, durch welche Determinanten das Gesundheitsverhalten beeinflusst wird.

Theorie des geplanten Verhaltens

feel-ok.ch nutzt als theoretische Grundlage ein erweitertes Verhaltensmodell, das auf die Theorie des geplanten Verhaltens (*Theory of Planned Behavior*) von Ajzen zurückgeht.

Die Theorie des geplanten Verhaltens geht davon aus, dass Verhalten durch die Verhaltensabsicht gesteuert wird. Diese wiederum wird von der persönlichen Einstellung, der subjektiven Norm und der wahrgenommenen Verhaltenskontrolle beeinflusst. Reviews und Meta-Analysen stützen die Annahme, dass diese drei Faktoren die Verhaltensabsicht zuverlässig vorhersagen und dass die Absicht ihrerseits das Verhalten teilweise beeinflusst (*Attitudes, Intentions, and Behavior Change*).

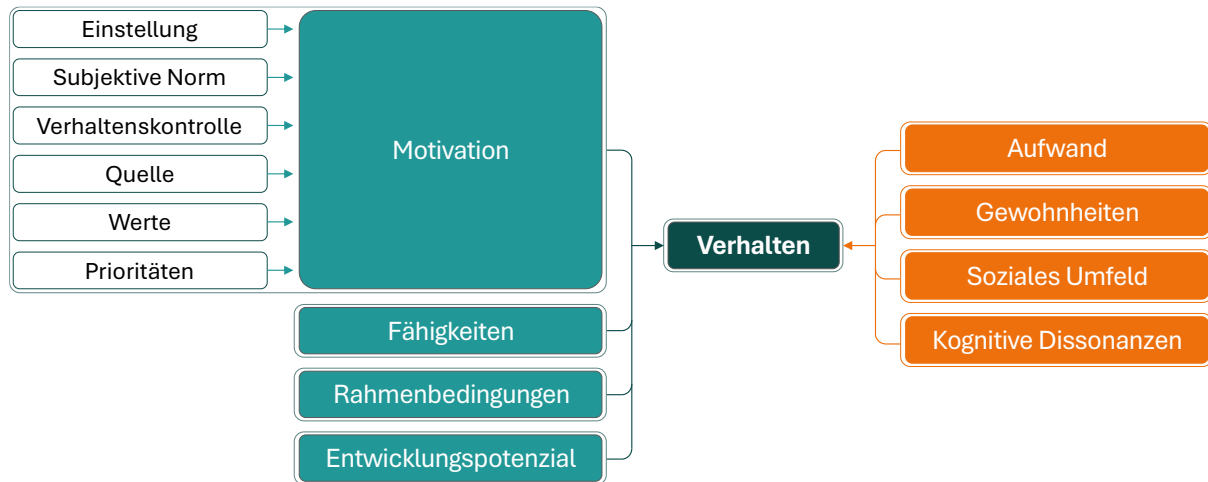


Die Theorie des geplanten Verhaltens

Bei der Entwicklung von Projekten für feel-ok.ch wird daher geprüft, mit welchen Inhalten und Methoden sich Einstellungen, soziale Normen und die wahrgenommene Verhaltenskontrolle im Hinblick auf das angestrebte Outcome positiv beeinflussen lassen, mit dem Ziel das gewünschte Gesundheitsverhalten zu fördern.

Das erweiterte Verhaltensmodell

Aufgrund des langjährigen und intensiven Austauschs mit der Fachwelt sowie der 25-jährigen Erfahrung von feel-ok.ch wurde dieses Modell um weitere Elemente ergänzt ([Quelle](#)).



Das erweiterte Verhaltensmodell

Gemäss diesem erweiterten Verhaltensmodell – dem «*Ich will – Ich kann – Ich darf – Was ist möglich?*»-Modell – ist das angestrebte Outcome wahrscheinlich, wenn folgende vier Voraussetzungen erfüllt sind:

1. Absicht und Motivation: Ich will.

Die Person ist motiviert, das Zielverhalten umzusetzen.

Die Motivation hängt unter anderem davon ab,

- ob die wahrgenommenen Vorteile des Zielverhaltens die Nachteile überwiegen und ihr Eintreten als ausreichend wahrscheinlich eingeschätzt wird (**Einstellung**),
- ob die Person davon ausgeht, dass für sie wichtige Menschen das Zielverhalten befürworten und ob sie deren Erwartungen gerecht werden möchte (**soziale Norm**),
- ob sich die Person zutraut, das Zielverhalten umzusetzen, weil die wahrgenommenen Rahmenbedingungen, Ressourcen, Fähigkeiten und die emotionale Verfassung dies zulassen (**wahrgenommene Verhaltenskontrolle, inkl. Selbstwirksamkeit**),
- ob die **Quelle**, die für das Zielverhalten wirbt, von dieser Person als vertrauenswürdig wahrgenommen wird,
- ob das Zielverhalten mit den **Werten, Überzeugungen** und dem **Lebensstil** dieser Person vereinbar ist und
- ob dem Zielverhalten im Vergleich zu anderen Zielen eine ausreichende **Priorität** eingeräumt wird.

2. Fähigkeiten: Ich kann.

Die Person verfügt über die erforderlichen Fähigkeiten, um das Zielverhalten umzusetzen.

Dazu zählen die tatsächlich vorhandenen persönlichen, sozialen und methodischen Kompetenzen.

3. Rahmenbedingungen und Strukturen: Ich kann und ich darf.

Das Umfeld unterstützt die Umsetzung des Zielverhaltens.

Dazu gehören soziale Unterstützung, ein förderliches soziales Klima, geeignete

Anlaufstellen, Gesetze und kulturelle Werte sowie materielle Ressourcen wie Zeit, Geld, didaktische Materialien, Räumlichkeiten und Infrastruktur.

4. Entwicklungspotenzial: Es liegt innerhalb meiner Entwicklungsmöglichkeiten.

Die Person verfügt über das erforderliche Entwicklungspotenzial.

Jede Person hat zu einem bestimmten Zeitpunkt einen individuellen Entwicklungsspielraum in Bezug auf das Zielverhalten und dessen Determinanten. Dieser Spielraum eröffnet Möglichkeiten, setzt aber auch Grenzen. Entscheidend ist daher die Frage, welche Entwicklungsschritte in der aktuellen Lebensphase realistisch sind. Die Anforderungen sollten die Person so weit wie möglich fördern, ohne sie zu überfordern oder durch unerreichbare Erwartungen zu frustrieren. Diese Perspektive ist insbesondere bei der Arbeit mit Jugendlichen wichtig, damit ihre Entwicklung durch Massnahmen unterstützt wird, die an ihr persönliches Niveau angepasst sind, und nicht durch unrealistische Erwartungen beeinträchtigt wird.

Das «*Ich will – Ich kann – Ich darf – Was ist möglich?*»-Modell dient feel-ok.ch als Orientierung und Inspirationsquelle bei der Entwicklung neuer Interventionen. Es unterstützt dabei, systematisch zu prüfen, welche Einflussfaktoren angesprochen werden können. Welche Methoden dafür eingesetzt werden, entscheidet das Team auf Grundlage seiner fachlichen und kreativen Überlegungen.

Gleichzeitig macht das Modell die Grenzen einer Intervention sichtbar. Kein Projekt kann alle relevanten Einflussfaktoren berücksichtigen, und nicht bei jeder Person lassen sich diese beeinflussen. Zudem muss sich jede Intervention mit Hindernissen auseinandersetzen, die ihre Effektivität beeinträchtigen können. Dazu gehören unter anderem

- der **Aufwand** für eine Verhaltensänderung und das Verlassen der vertrauten Wohlfühlzone,
- ungünstige **Gewohnheiten** der Zielgruppe, die sich nur schwer verändern lassen,
- ein **soziales Umfeld**, das gesundheitsschädliches Verhalten als Teil eines kulturell geprägten oder szenetypischen Lebensstils fördert,
- sowie **kognitive Dissonanzen** zwischen den Zielen der Intervention und den Überzeugungen bzw. dem Verhalten der Betroffenen. Solche kognitiven Spannungen können erheblichen Widerstand und starke Ablehnung auslösen.

Ein Verhaltensmodell ist daher hilfreich, um beeinflussbare Determinanten zu identifizieren und darauf abgestimmte Massnahmen zu entwickeln. Gleichzeitig trägt es dazu bei, die Grenzen einer Intervention zu erkennen und zu vermeiden, dass Mittel in Strategien investiert werden, die kaum Erfolg versprechen.

Methodische Vielfalt

Eine weitere Strategie, die für die Effektivität von feel-ok.ch spricht, ist die Bereitstellung vielfältiger Ressourcen. Diese ermöglicht schulischen und weiteren Fachpersonen, jene Angebote auszuwählen, die am besten zu den von ihnen betreuten Jugendlichen passen.

Jugendliche bilden eine sehr heterogene Zielgruppe: Manche Gruppen sind diszipliniert, andere lebhaft, manche diskussionsfreudig, andere zurückhaltend. Auch hinsichtlich ihrer kognitiven Fähigkeiten, ihrer Interessen und ihrer Bereitschaft zur vertieften Auseinandersetzung unterscheiden sie sich erheblich. Ein Arbeitsinstrument, das in einer Klasse optimal

funktioniert, kann sich daher im selben Schulhaus und bei derselben Altersgruppe in einer anderen Klasse als völlig ungeeignet erweisen.

Um dieser Heterogenität gerecht zu werden, ist feel-ok.ch in den vergangenen 25 Jahren stetig gewachsen und hat sein Angebot zunehmend differenziert. Heute stehen schulischen und weiteren Fachpersonen unter anderem Arbeitsblätter, Texte, Quiz, Tests, Videos, Podcasts, Tools und Online-Spiele zur Verfügung, um die zahlreichen Themen der Plattform mit Jugendlichen auf vielfältige Weise zu vertiefen. Ergänzt werden diese durch soziale Aktivitäten, die mit oder ohne digitale Geräte mit Jugendlichen durchgeführt werden können. Dadurch kann feel-ok.ch auf die unterschiedlichen Voraussetzungen der Zielgruppe eingehen und die Effektivität der Plattform stärken.

Jugendpartizipation

Für die Effektivität von feel-ok.ch spricht auch die Beteiligung der Zielgruppe an der Entwicklung neuer Projekte. So wurden beispielsweise die neuen Rubriken «Young Carers» und «Queer» gemeinsam mit betroffenen Jugendlichen realisiert. Sie brachten ein, welche Inhalte sie sich wünschen und wie diese aufbereitet werden sollen.

Auch bei der Entwicklung neuer Aktivitäten zur Stärkung der psychischen Gesundheit und zur Suchtprävention – beispielsweise beim Gruppenspiel «1.2.3!», bei «Abenteuerinsel», bei IAP² und bei «Gemeinsam» – wurden Jugendliche einbezogen. Ihre Ideen und Empfehlungen flossen in praxistaugliche Aktivitäten ein, die anschliessend von weiteren Jugendlichen getestet und evaluiert wurden.

Zu verschiedenen Themen wurden zudem in Schulklassen Beiträge von Jugendlichen gesammelt und anschliessend als Artikel auf feel-ok.ch veröffentlicht, damit andere junge Menschen von ihren Erfahrungen und ihrem Wissen profitieren können. Beispiele dafür sind die Beiträge zum Thema Stress und die Jugendbeiträge in «Check out». Die Erhebung in ganzen Klassen hat den Vorteil, dass die Kenntnisse und Sichtweisen möglichst vieler Jugendlicher sichtbar werden und nicht nur jene der Personen, die sich häufig zu Wort melden.

Darüber hinaus wurden mehrfach Umfragen mit Jugendlichen durchgeführt, um ihre Bedürfnisse, Sichtweisen und Lösungsvorschläge besser zu verstehen (Beispiel unter feel-ok.ch/2019-jb). Die Ergebnisse dienten dazu, bestehende Projekte weiterzuentwickeln und neue Angebote zu realisieren.

Beteiligung von schulischen Fachpersonen

Für die Effektivität von feel-ok.ch spricht auch die Beteiligung von schulischen Fachpersonen an der Entwicklung neuer und der Anpassung bestehender Projekte. Jeder Klassenbesuch bietet die Gelegenheit, sich mit Lehrpersonen und Schulsozialarbeitenden auszutauschen, ihre Bedürfnisse zu ermitteln und Rückmeldungen zum jeweils erprobten Einsatz von feel-ok.ch zu erhalten.

Darüber hinaus wurden in der Vergangenheit Umfragen mit schulischen Fachpersonen durchgeführt, um ihre Perspektiven mit jenen der betreuten Jugendlichen zu ergänzen (siehe Beispiel unter feel-ok.ch/2019-e).

² Das Projekt «Ich, die Anderen... und die Profis (IAP)» befindet sich in der Entwicklungsphase.

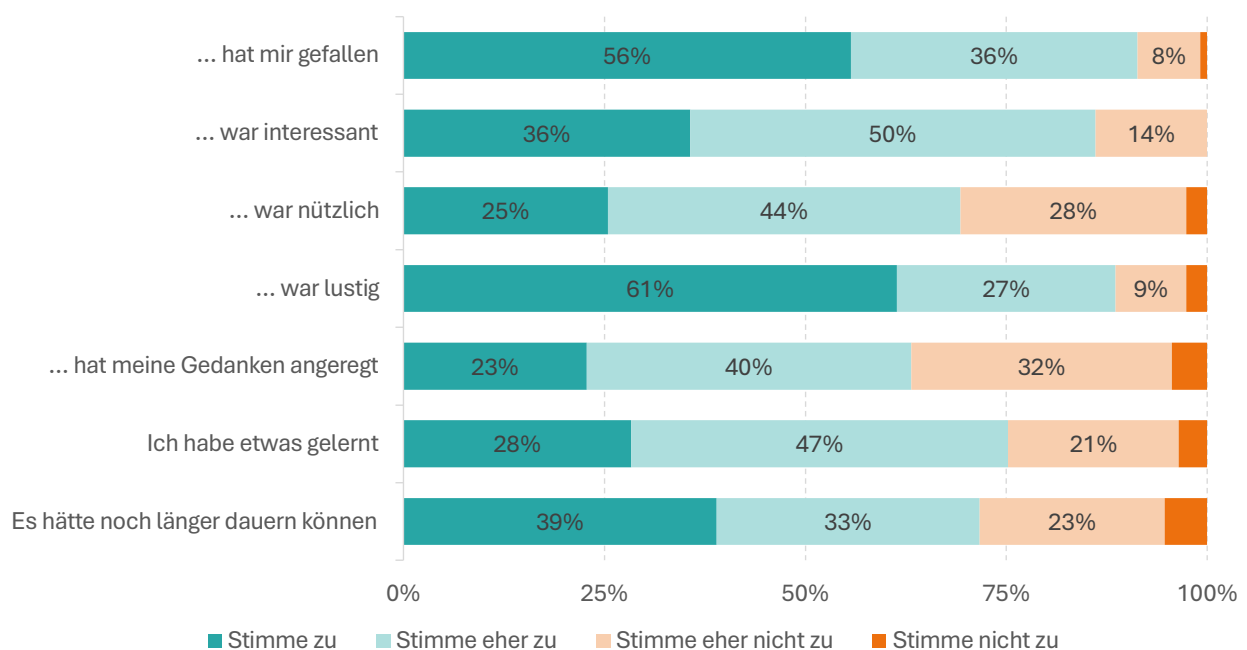
Eine regelmässige Möglichkeit, von den Erfahrungen schulischer und weiterer Fachpersonen zu profitieren, bieten Workshops und Webinare. Diese dienen in erster Linie dazu, aufzuzeigen, wie feel-ok.ch in Schulklassen eingesetzt werden kann. Gleichzeitig bieten sie Raum, um von den Teilnehmenden zu erfahren, welche Herausforderungen und Themen die Schulen beschäftigen, welche Unterstützung gewünscht wird und welche Strategien der Gesundheitsförderung und Prävention sich in der Praxis bewährt haben (siehe [Bericht 2025](#)).

Prozessevaluation

Bevor ein neues Projekt von feel-ok.ch veröffentlicht wird, findet in der Regel eine abschliessende Prozessevaluation mit Jugendlichen statt. Die Ergebnisse werden in den Berichten zuhanden der jeweiligen Fördergeber dokumentiert und sind in der Regel nicht öffentlich zugänglich.

Die bisherigen Prozessevaluationen fielen positiv aus. Dies dürfte unter anderem darauf zurückzuführen sein, dass Jugendliche und (schulische) Fachpersonen bereits an der Entwicklung der jeweiligen Angebote beteiligt werden.

Ein Beispiel ist die Prozessevaluation von «[Abenteuerinsel](#)», der wichtigsten Methode von feel-ok.ch zur Förderung von Lebenskompetenzen. 90 % der Befragten gaben an, die Aktivitäten geschätzt zu haben, und 70 % nahmen sie als nützlich wahr. Zudem wurde erhoben, was die Jugendlichen durch «Abenteuerinsel» gelernt hatten. Dabei zeigte sich, dass die gewonnenen Erkenntnisse mit den Zielen der Methode übereinstimmten.

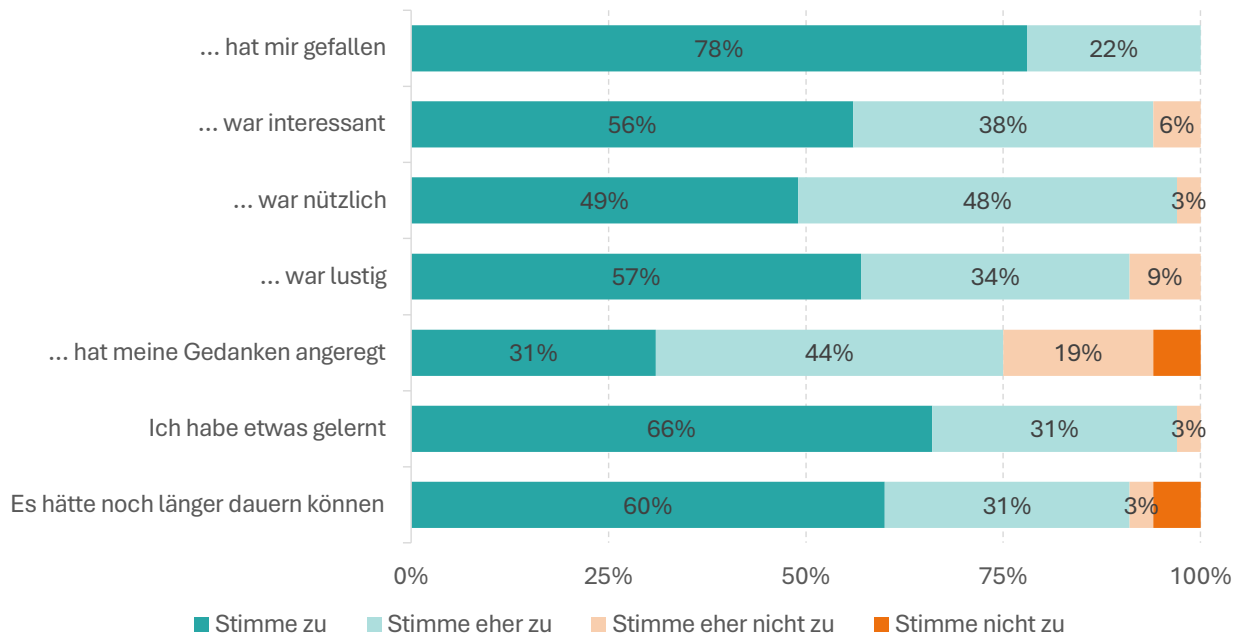


Antworten auf die Frage: «Was wir in der letzten Stunde gemacht haben, ...» (N=115, 2021)

Eine weitere Prozessevaluation betrifft das Gruppenspiel «[1.2.3!](#)». Dessen Entwicklung erstreckte sich über sechs Jahre und erfolgte unter Beteiligung von 360 Jugendlichen im Alter von 12 bis 21 Jahren. Nach der Lancierung wurde das Gruppenspiel im Rahmen einer kleinen Prozessevaluation mit 32 Jugendlichen untersucht.

Die Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung der Jugendpartizipation während des Entwicklungsprozesses. Alle befragten Jugendlichen gaben an, dass ihnen der Einsatz von «1.2.3!» gefallen hatte. Über 90 % beurteilten die Inhalte als interessant und nützlich und gaben

an, Neues gelernt zu haben. Rund 90 % berichteten, dass ihnen das Spiel Spass gemacht habe und es aus ihrer Sicht länger hätte dauern können. Mehr als 70 % gaben zudem an, durch das Gruppenspiel zum Nachdenken angeregt worden zu sein.



Antworten auf die Frage: «Was wir in der letzten Stunde gemacht haben, ...» (N=32, 2023)

Die positiven Ergebnisse der Prozessevaluationen zeigen, dass die Methoden von feel-ok.ch bei Jugendlichen gut ankommen, als nützlich wahrgenommen werden und zur Auseinandersetzung mit den behandelten Themen anregen. Das sind ergänzende Hinweise, die für die Effektivität dieser Methoden sprechen.

Fachliche Unterstützung

Eine weitere Massnahme, die zur Effektivität von feel-ok.ch beitragen kann, ist der Verweis auf fachliche Unterstützungsangebote. In den thematischen Bereichen der Plattform werden passende Anlaufstellen empfohlen, die unter anderem in [INFO QUEST](#) aufgelistet sind. Da INFO QUEST häufig konsultiert wird, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass Jugendliche oder schulische Fachpersonen bei Bedarf auf diese Hilfsangebote aufmerksam werden und sie hoffentlich auch in Anspruch nehmen. Durch die fachliche Unterstützung kann die Effektivität von feel-ok.ch gefördert werden.

IST-Analyse (SPRINT)

[SPRINT](#) bietet schulischen und weiteren Fachpersonen die Möglichkeit, mit geringem Aufwand eine Umfrage bei Jugendlichen durchzuführen. Dadurch lässt sich erfassen, welche Themen sie beschäftigen und welche Belastungen sie erleben.

Eine solche Ist-Analyse kann für bestehende Problemlagen sensibilisieren und dazu beitragen, evidenzbasierte Massnahmen zur Verbesserung der Situation einzuleiten. Auf diese Weise kann SPRINT das Wirkungspotenzial von feel-ok.ch stärken.

Nutzung

Ein weiterer Hinweis auf das Wirkungspotenzial von feel-ok.ch ist die intensive und langjährige Nutzung der Plattform, die im Jahr 2001 lanciert wurde. Dass feel-ok.ch vorwiegend während der Schulzeit aufgerufen wird – von Montag bis Freitag sowie zwischen 7.00 und 12.00 Uhr und zwischen 13.15 und 17.00 Uhr –, deutet darauf hin, dass die Plattform häufig im schulischen Kontext eingesetzt wird.

Die wiederholte Nutzung über viele Jahre lässt darauf schliessen, dass schulische und weitere Fachpersonen die Ressourcen von feel-ok.ch als relevant und für die Arbeit mit Jugendlichen geeignet erachten. Dies ist zwar kein direkter Nachweis der Effektivität, stellt jedoch einen ergänzenden Hinweis auf die praktische Bewährung und das Wirkungspotenzial der Plattform dar. Denn bei ausbleibender Wirkung wäre eine derart intensive und langjährige Nutzung unwahrscheinlich.

Wirksamkeit von feel-ok.ch

Die letzte Wirksamkeitsstudie zu feel-ok.ch wurde im Jahr 2004 durchgeführt. Seither fanden keine weiteren Wirksamkeitsstudien statt, da dafür keine geeignete Finanzierung gesichert werden konnte.

Mittlerweile ist feel-ok.ch eine umfassende Plattform mit 27 Gesundheitsthemen und vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten. Eine themenübergreifende Wirksamkeitsstudie, die die Plattform als Ganzes untersucht, wäre mit einem kaum bewältigbaren Aufwand verbunden. Es ist daher nicht anzunehmen, dass Schulen bereit wären, daran teilzunehmen.

Eine mögliche Lösung bestünde darin, die Untersuchung nicht auf feel-ok.ch als Ganzes, sondern auf ein einzelnes Thema zu beschränken. Die Ergebnisse wären dann allerdings nicht automatisch auf andere Themen übertragbar. Zudem müsste für die Studie genau festgelegt werden, welche Massnahmen in jeder Lektion durchgeführt werden und wie viele Lektionen für die Studie vorgesehen sind. Weiter wäre ein Studienteam erforderlich, das die beteiligten Klassen eng begleitet und die Einhaltung des Studiendesigns sicherstellt.

Selbst im unwahrscheinlichen Fall, dass ein Fördergeber bereit wäre, eine derart aufwendige Studie im sechsstelligen Bereich zu finanzieren, bestünde ein weiteres grundlegendes Problem: Ausserhalb der Studie würden sich schulische und weitere Fachpersonen mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht an den geprüften Ablauf halten. Die Studie könnte somit aufzeigen, welche Wirkung zu erwarten ist, wenn feel-ok.ch nach einem genau definierten Muster eingesetzt wird. Für die tatsächliche Nutzung im Schulalltag wären diese Erkenntnisse jedoch kaum aussagekräftig, da schulische Fachpersonen die Plattform in der Praxis flexibel und nach eigenen Bedürfnissen einsetzen.

feel-ok.ch versteht sich deshalb nicht als verbindlich vorgegebener Ablauf von Aufgaben, sondern als eine Art Menükarte. Schulische und weitere Fachpersonen wählen daraus jene Ressourcen aus, die sie für ihre jeweilige Klasse, Jugendgruppe oder Zielsetzung als geeignet erachten. Diese Strategie trägt der schulischen Praxis Rechnung und hat sich bisher als langfristig tragfähig erwiesen.

Prä-Post-Evaluation

Um dennoch Rückschlüsse auf die unmittelbare Wirkung von feel-ok.ch ziehen zu können, wurden ausgewählte Ressourcen der Plattform in das neue Angebot «Freestyle» integriert und anschliessend im Rahmen einer Prä-Post-Evaluation untersucht.

«Freestyle» bietet zu vier Themen – Vapes, Stress, gesunde Ernährung sowie Fehl- und Desinformationen – jeweils sechs Möglichkeiten, sich damit auseinanderzusetzen. Die Jugendlichen wählen sowohl das Thema, das sie interessiert, als auch die für sie passenden Aktivitäten aus. Diese bearbeiten sie allein, zu zweit oder in Kleingruppen. Ein grosser Vorteil von «Freestyle» besteht darin, dass schulische Fachpersonen die Methode mit geringem Aufwand in Schulklassen einsetzen können. Dies erhöht die Chance, dass das Angebot auch nach der Studie breit genutzt wird.

Die Ergebnisse zeigen bei allen vier Themen Verbesserungen nach der 20-minütigen Kurzintervention (siehe Abbildung auf der nächsten Seite). So schätzten die Jugendlichen ihr Wissen höher ein, zeigten ein grösseres Interesse am gewählten Thema, hatten stärkere gesundheitsförderliche Verhaltensabsichten und konnten mehr korrekte Informationen dazu nennen.

Fast alle Schüler*innen bestätigten zudem, dass ihnen die Arbeit mit «Freestyle» gefallen hatte («Stimme zu» oder «Stimme eher zu»). Besonders positiv fielen die Bewertungen zu den Themen «Vapes» und «Gesunde Ernährung» aus.

Die Studie liefert somit Hinweise darauf, dass ausgewählte Ressourcen von feel-ok.ch bereits nach einem kurzen Einsatz positive unmittelbare Effekte entfalten können. Für weiterführende Informationen wird auf den Bericht verwiesen, der unter feel-ok.ch/2026-freestyle verfügbar ist.

