

feel-ok.ch

Für Tempo-Zuschauer/-innen

feel-ok.ch

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

JUGENDLICHE LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN ELTERN

FRAGE? ANTWORT!

1
2
3
4
5
6

MEHR POWER GEGEN STRESS

Lerne die Kraft der Gedanken für dein Wohlbefinden und für deine Leistung kennen

THEMEN A-Z FREIZEIT, JOB KONSUM, SUCHT RECHTE, KRISE KÖRPER, PSYCHE COOLI ARBEITSBLÄTTER SCHWEIZ

KLICK REIN, FINDS RAUS.

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

Bist du aus dem Kanton ZH?

Ja Anderer Kanton

Minimieren

INFO QUEST für Jugendliche

Hilfsangebote, gute Websites, coole Ideen für dich

Zur eigenen Umfrage

SPRINT























In Kürze wissen, was Sache ist











Wie? Wo?
Was?
Warum? Wer?

feel-ok.ch

The screenshot shows the feel-ok.ch website interface. At the top, there is a navigation bar with the logo 'feel-ok.ch' on the left, and links for 'ÜBER FEEL-OK.CH', 'NEWSLETTER', and a search bar 'In Artikeln suchen'. Below the navigation bar are three tabs: 'JUGENDLICHE' (selected), 'LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN', and 'ELTERN'. On the right side of the navigation bar, there is a link 'FRAGE? ANTWORT!'. The main content area features a large banner with a cartoon illustration of a smiling boy with blonde hair, wearing a green shirt, lying on his stomach on a green mat. To the left of the banner is a vertical list of numbers 1 through 6, with the number 5 highlighted in a blue box. Below the banner, there is a red navigation bar with several buttons. The first button is labeled 'DAS LEITERSPIEL: ALKOHOL, CANNABIS, RAUCHEN.' and has a right-pointing arrow. Below this button is the text 'Je mehr du weisst, desto weiter kommst du...'. To the right of this button is a large red arrow pointing left. Below the red navigation bar is a dark green bar with several category links: 'THEMEN A-Z', 'FREIZEIT, JOB', 'KONSUM, SUCHT', 'RECHTE, KRISE', 'KÖRPER, PSYCHE', 'COOLI', 'ARBEITSBLÄTTER', and 'SCHWEIZ'. Below this bar is a section titled 'KLICK REIN, FINDS RAUS.' which contains a grid of 24 icons representing various topics. The icons are arranged in four rows and six columns. The topics represented by the icons are: Themen A-Z, Alkohol, Arbeit, Cannabis, Cool, Ernährung; Frage? Antwort!, Freizeit, Gewalt, Gewalt zwischen Eltern, Gewicht, Essstörungen, Glücksspiel; Jugendrechte, Medienkomp., Webprofi, Psychische Störungen, Rauchen / Tabak, Selbstvertrauen, Sexualität; Sport, Stress, Suizidalität, Vorurteile. On the right side of the screenshot, there is a sidebar with a question 'Bist du aus dem Kanton ZH?' and two buttons: 'Ja' and 'Anderer Kanton'. Below this is a 'Minimieren' button. There are two promotional banners in the sidebar: one for 'INFO QUEST für Jugendliche' with the text 'Hilfsangebote, gute Websites, coole Ideen für dich' and another for 'Zur eigenen Umfrage SPRINT' with the text 'In Kürze wissen, was Sache ist'.

feel-ok.ch | Seit 20 Jahren online

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

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

Zur eigenen Umfrage

SPRINT

...kurze wissen, was Sache ist

feel-ok.ch/schule

feel-ok.ch | Seit 20 Jahren online

The screenshot shows the website feel-ok.ch with a dark green header. The main navigation bar includes 'JUGENDLICHE', 'LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN', and 'ELTERN'. A search bar is located in the top right. Below the navigation is a large image of a diverse group of young people sitting around a table, with a laptop open. A vertical list of numbers 1-5 is on the left side of the image. Below the image, the text reads 'SPANNEND, INTERESSANT, VIELFÄLTIG...' followed by a link 'Methoden, um Themen mit Jugendlichen zu vertiefen'. A secondary navigation bar contains 'THEMEN A-Z', 'ARBEITSBLÄTTER', 'METHODEN', 'LEHRPLAN 21', 'BESTELLEN', 'THEMEN', 'PROGRAMME', and a 'SCHWEIZ' button. The main content area is divided into sections: 'FEEL-OK.CH IST...' with a descriptive paragraph, 'FOKUS' with four topic cards (ERNÄHRUNG, VORTEILE - AKTIV WERDEN, RAUCHEN - NACHTEILE, MOBING), and a right sidebar with a location selector, a 'Minimieren' button, and two promotional banners for 'INFO QUEST für Multiplikatoren' and 'SPRINT'.

feel-ok.ch

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

JUGENDLICHE LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN ELTERN

1
2
3
4
5

SPANNEND, INTERESSANT, VIELFÄLTIG...

→ Methoden, um Themen mit Jugendlichen zu vertiefen

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

Bist du aus dem Kanton ZH?

Ja Anderer Kanton

Minimieren

INFO QUEST für Multiplikatoren

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

Zur eigenen Umfrage

SPRINT

In Kürze wissen, was Sache ist

FEEL-OK.CH IST...

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

FOKUS

ERNÄHRUNG - DIE WICHTIGSTEN FRAGEN

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

VORTEILE - AKTIV WERDEN

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

RAUCHEN - NACHTEILE

Die Mehrzahl der Jugendlichen raucht nicht. Warum?

MOBBING

Wie kann man sich gegen Mobbing wehren?



The screenshot shows the 'feel-ok.ch' website interface. At the top, there is a navigation bar with the logo 'feel-ok.ch', a search bar, and links for 'ÜBER FEEL-OK.CH', 'NEWSLETTER', and 'In Artikeln suchen'. Below the navigation bar, there are tabs for 'JUGENDLICHE', 'LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN', and 'ELTERN', with 'ELTERN' being the active tab. The main content area features a large image of a family (mother, daughter, and father) with the headline 'PUBERTÄT - HERAUSFORDERUNG FÜR DIE GANZE FAMILIE' and a sub-headline 'Schritt für Schritt durch den «Pubertäts-Dschungel»'. Below this, there is a 'THEMEN' section with a 'SCHWEIZ' button and a list of topics: 'THEMEN A-Z', 'ALKOHOL', 'ERZIEHUNG UND BEZIEHUNG', 'PSYCHISCHE BELASTUNGEN', and 'ONLINESUCHT'. The 'AUCH TEENIES BRAUCHEN ELTERN' section contains two article teasers: 'ALKOHOL' and 'ERZIEHUNG UND BEZIEHUNG'. On the right side, there is a location-based service widget asking 'Bist du aus dem Kanton ZH?' with 'Ja' and 'Anderer Kanton' buttons, and an 'INFO QUEST für Eltern' section with the text 'Angebote und Beratung in Ihrer Nähe'.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

PUBERTÄT - HERAUSFORDERUNG FÜR DIE GANZE FAMILIE

→ Schritt für Schritt durch den «Pubertäts-Dschungel»

THEMEN

SCHWEIZ

THEMEN A-Z ALKOHOL ERZIEHUNG UND BEZIEHUNG PSYCHISCHE BELASTUNGEN ONLINESUCHT

AUCH TEENIES BRAUCHEN ELTERN



ALKOHOL

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



ERZIEHUNG UND BEZIEHUNG

Wenn Mütter oder Väter ratlos den Kopf schütteln, dann dürfte ihr Kind in der Pubertät sein. Für Sie alle, liebe Eltern, haben wir zahlreiche Tipps vorbereitet. Während der Pubertät entsteht eine neue Beziehung, bei der die Teenager weiterhin ihre Eltern als zuverlässige Partner brauchen. Wichtig ist auch in schwierigen Zeiten

Bist du aus dem Kanton ZH?

Ja

Anderer Kanton

Minimieren



Angebote und Beratung in Ihrer Nähe

THEMEN

SCHWEIZ

THEMEN A-Z

ALKOHOL

ERZIEHUNG UND BEZIEHUNG

PSYCHISCHE BELASTUNGEN

ONLINESUCHT

AUCH TEENIES BRAUCHEN ELTERN



ALKOHOL

Eltern können viel dazu beitragen, dass ihre Kinder keine Probleme bekommen. Unter 16 Jahren gilt: Je weniger, desto besser. Warum das Mutter oder als Vater tun, wenn Ihr Kind oft oder viel trinkt? M
Wenn Sie die Risiken des Alkohols kennen, können Sie mit Ihrem Sohn / mit Ihrer Tochter kompetent umgehen. Websites und Broschüren.

PSYCHISCHE BELASTUNGEN

VERSCHAFFEN SIE SICH DEN DURCHBLICK

IST MEIN KIND PSYCHISCH BELASTET?

MEIN KIND HAT PSYCHISCHE PROBLEME

SIE ODER IHR PARTNER IST PSYCHISCH BELASTET

PSYCHISCHE STÖRUNGEN

KURZFILME

probleme bekommen. Unter 16 Jahren gilt: Je weniger, desto besser. Warum das Mutter oder als Vater tun, wenn Ihr Kind oft oder viel trinkt? M
Wenn Sie die Risiken des Alkohols kennen, können Sie mit Ihrem Sohn / mit Ihrer Tochter kompetent umgehen. Websites und Broschüren.

Bist du aus dem Kanton ZH?



Ja

Anderer Kanton

Minimieren



Angebote und Beratung in Ihrer Nähe



ERZIEHUNG UND BEZIEHUNG

Wenn Mütter oder Väter ratlos den Kopf schütteln, dann dürfte ihr Kind in der Pubertät sein. Für Sie alle, liebe Eltern, haben wir zahlreiche Tipps vorbereitet. Während der Pubertät entsteht eine neue Beziehung, bei der die Teenager weiterhin ihre Eltern als zuverlässige Partner brauchen. Wichtig ist auch in schwierigen Zeiten

feel-ok.ch/infos-jahresberichte

feel-ok

Jahresbericht 2018



feel-ok.ch/info-netzwerk



z.B. ag.feel-ok.ch

The screenshot shows the homepage of ag.feel-ok.ch. At the top, there is a navigation bar with the logo 'ag.feel-ok.ch', links for 'ÜBER FEEL-OK.CH', 'NEWSLETTER', and a search bar. Below this is a secondary navigation bar with tabs for 'JUGENDLICHE', 'LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN', and 'ELTERN'. A main banner features a group of diverse young people with their hands stacked in a circle, and the text 'GESTRESST? GELANGWEILT? SCHLECHTE STIMMUNG?' followed by 'Wir erklären dir, was Jugendliche tun, dass es ihnen besser geht.' Below the banner is a horizontal menu with categories like 'THEMEN A-Z', 'FREIZEIT, JOB', 'KONSUM, SUCHT', 'RECHTE, KRISE', 'KÖRPER, PSYCHE', 'COOL!', and 'ARBEITSBLÄTTER', along with a 'SCHWEIZ' button. The main content area is titled 'KLICK REIN, FINDS RAUS.' and contains a grid of 24 icons representing various topics: Themen A-Z, Alkohol, Arbeit, Cannabis, Cool, Ernährung, Frage? Antwort!, Freizeit, Gewalt, Gewalt zwischen Eltern, Gewicht, Essstörungen, Glücksspiel, Jugendrechte, Medienkomp., Webprofi, Psychische Störungen, Rauchen / Tabak, Selbstvertrauen, Sexualität, Sport, Stress, Suizidalität, and Vorurteile. On the right side, there is a dropdown menu for 'Kanton Aargau' and two featured articles: 'MACHT ALLES KEINEN SINN MEHR?' with a photo of a person looking down, and 'MONEY, MONEY, MONEY...' with a photo of coins.

feel-ok.ch | Seit 20 Jahren online

Kantonale Versionen

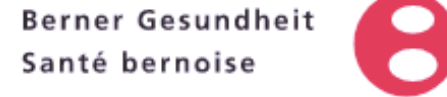
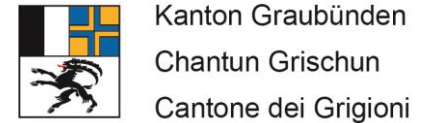
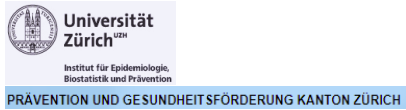
z.B. ag.feel-ok.ch

The screenshot shows the homepage of ag.feel-ok.ch. At the top, there's a navigation bar with 'JUGENDLICHE' and 'LEHRPERSONEN'. Below that, a large image of a smiling young man is featured with the text 'GESTRESST? GELA...' and 'Wir erklären dir, wa...'. A vertical list of numbers 1 through 5 is on the left. At the bottom, there's a 'FOKUS' section with icons for 'Themen A-Z', 'Alkohol', 'Frage? Antwort!', 'Freizeit', 'Jugendrechte', 'Medienkomp Webprofi', 'Sport', and 'Stress'.

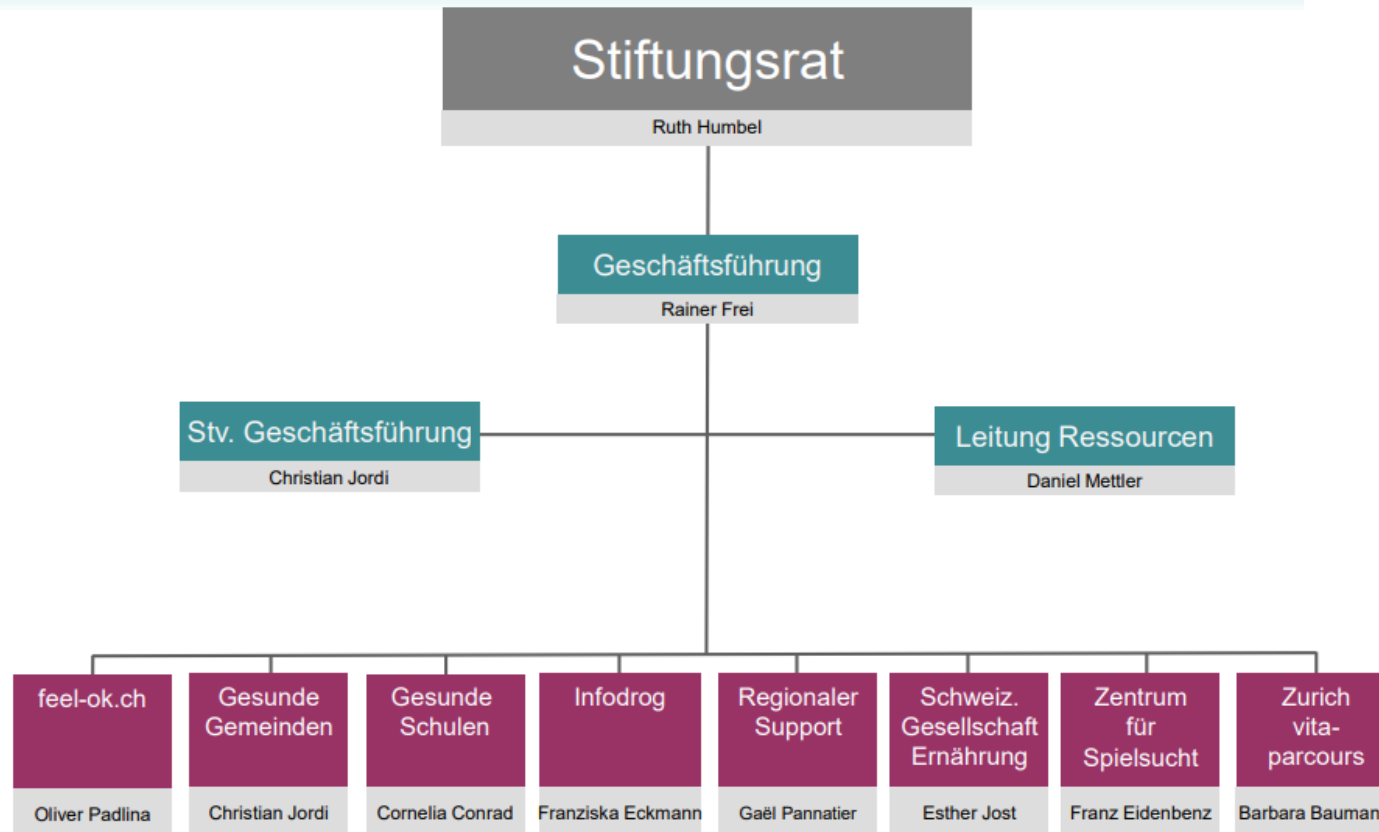
This block shows a detailed view of an article from the 'Aus Kanton Aargau' section. The header includes 'Kanton Aargau' and 'Kanton ändern' with a dropdown arrow. The article title is 'Aus Kanton Aargau' in an orange bar. The main heading is 'MACHT ALLES KEINEN SINN MEHR?' in orange. Below it is an image of a young man looking down, with the text 'Fühlst du dich leer und zukunftslos? Pro Juventute hilft weiter!'. The next section is 'MONEY, MONEY, MONEY...' with an image of coins and the text 'Geht dir regelmässig das Taschengeld aus? Hast du Fragen zum Budget? Hier kriegst du Tipps!'. The final section is 'Zusammen was erleben – zusammen in Bewegung sein!' with an image of a group of young people and the text 'Du treibst gerne mit anderen Jugendlichen Sport? Hier findest du dein Sportlager!'.

This block shows a smaller, thumbnail version of the article content from the 'Aus Kanton Aargau' section. It includes the same header, title, and three main sections with their respective images and text as seen in the detailed view.

blbs.feel-ok.ch | be.feel-ok.ch | gl.feel-ok.ch | gr.feel-ok.ch | ...



radix.ch



uzh.ch



Universität
Zürich^{UZH}



WISSENSCHAFTLICHE BERICHTE

NEUE BERICHTE

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

ARCHIV

1. Evaluation Infomaterialien - Kurzbericht (2017)
2. Umfrage bei Fachpersonen und Jugendlichen als Grundlage für die Aktualisierung der Inhalte zum Thema Sexualität und Gewaltprävention (2017). Siehe Ergebnisse: Seite 4 bis 12 - Bericht (PDF)
3. Online-Befragung zu feel-ok.at an der HLW Krieglach 2015 - Bericht (pdf)
4. Wissenschaftliche Befunde für die Erweiterung des Programms zum Thema "Ernährung" mit neuen Inhalten (2012) - Bericht (pdf)
5. Wissenschaftliche Befunde für das neue Programm "Häusliche Gewalt, Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen und Elternmisshandlung" (2012) - Bericht (pdf)
6. Wissenschaftliche Befunde und Statistiken für die Erweiterung des Programms zum Thema "Beruf" mit neuen Inhalten (2012) - Bericht (pdf)
7. Wissenschaftliche Befunde für das neue Programm "Soziale Integration und Migration" (2012) - Bericht (pdf)
8. Wissenschaftliche Befunde für die Erweiterung des Alkoholprogramms mit neuen Inhalten (2012) - Bericht (pdf)


Startseite

Themen

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

Extras

- [Info über/about **feelok**](#)
- [Meine Meinung](#)
- [Schriftgrösse](#)
- [Suchen](#)

feelok - Willkommen 

Bist du zum ersten Mal hier?

Falls ja, besuche unsere kurze Einführung in **feelok**:
[Einführung für Jugendliche](#)
[Einführung für Lehrpersonen](#)

Um was es geht...

Hier findest du **TEXTE, TESTS, TIPPS, SPIELE, DISKUSSIONSFOREN** usw. von Jugendlichen und Erwachsenen ([Photos](#)) zu diesen und vielen anderen Fragen:

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

Klicke einfach auf die blau markierten Worte mit der Maustaste.



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









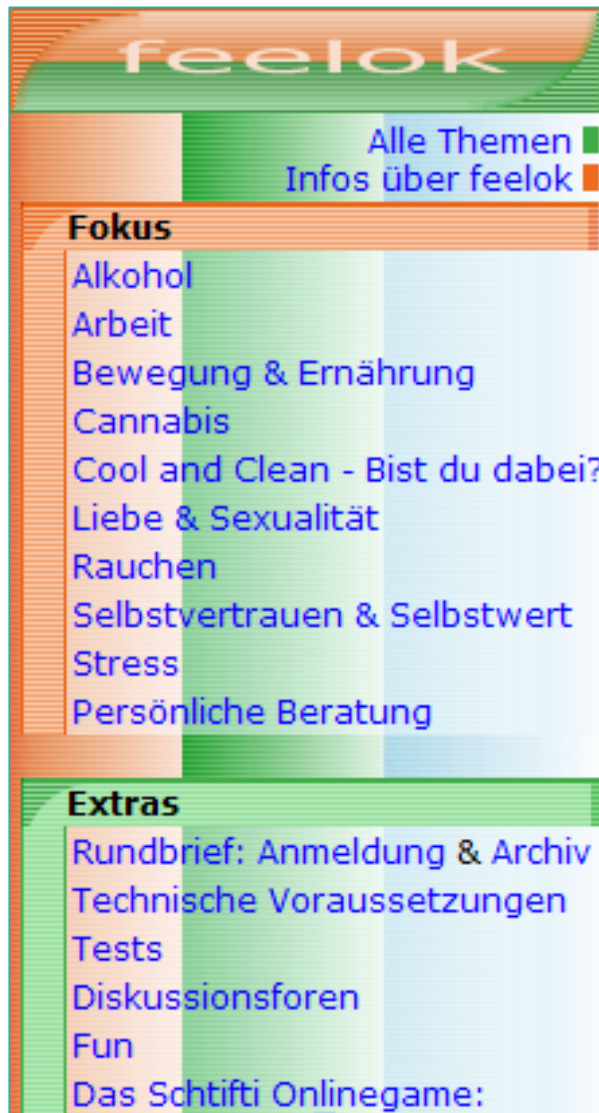
ok '99



Hallo <Vorname>, rauchst du zur Zeit?

- Ja, mehr als 6 Zigaretten pro Tag
- Ja, weniger als 5 Zigaretten pro Tag
- Ja, aber nur gelegentlich
- Nein

➤ Weiter
Noch etwa 4 Fragen



The screenshot shows the navigation menu of the feelok website. At the top, the 'feelok' logo is displayed in a stylized font. Below it, there are two main categories: 'Alle Themen' and 'Infos über feelok'. The 'Fokus' section lists various topics such as Alcohol, Arbeit, Bewegung & Ernährung, Cannabis, Cool and Clean - Bist du dabei?, Liebe & Sexualität, Rauchen, Selbstvertrauen & Selbstwert, Stress, and Persönliche Beratung. The 'Extras' section includes Rundbrief: Anmeldung & Archiv, Technische Voraussetzungen, Tests, Diskussionsforen, Fun, and Das Schtifti Onlinegame.

feelok

Alle Themen
Infos über feelok

Fokus

- Alkohol
- Arbeit
- Bewegung & Ernährung
- Cannabis
- Cool and Clean - Bist du dabei?
- Liebe & Sexualität
- Rauchen
- Selbstvertrauen & Selbstwert
- Stress
- Persönliche Beratung

Extras

- Rundbrief: Anmeldung & Archiv
- Technische Voraussetzungen
- Tests
- Diskussionsforen
- Fun
- Das Schtifti Onlinegame:

feelok⁴

Ein multithematisches Programm für Jugendliche

Aktuell

Neuheiten

[An unserer Studie teilnehmen und gewinnen \(hier klicken\)](#)

Der neue Bewegungs- & Sporttest von feelok. Jetzt entdecken!

Neuer Bericht: Erfassung des Profils der feelok-Besucher/innen

Von den methodologischen Überlegungen zu den Ergebnissen

Neuer Bericht: feelok - wie sich das Projekt & Internetprogramm

zwischen 1999 und 2005 entwickelt hat - Erfahrungsbericht

Januar 2002 - Dezember 2006: **1'086'700 Besuche**

Trägerschaft & Partner

Trägerschaft

Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich

Thematische Partner

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- & andere Drogenprobleme

Bundesamt für Sport - Ressort Bewegung und Gesundheit - J+S

Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung Kanton Zürich

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Aids Hilfe Schweiz - Planes - Amorix

Züri Rauchfrei

Fachhochschule Aargau Nordwestschweiz

tschau.ch - Pro Juventute



feelok.at feelok.de Fr It

feel ok

Startseite
feelok »

feelok für Jugendliche Lehrpersonen
und Multiplikatoren

Themen

Alkohol	Arbeit	Bewegung · Sport	Cannabis	Ernährung
Liebe · Sexualität	Selbstvertrauen	Stress	Suizidalität	Tabak

Bonus

The best of...	Beratung
Interviews	Das Spiel

Willkommen bei feelok!

Du bist zwischen 11 und 19 Jahre alt und findest hier Infos, Spiele, Videos, Tests und Animationen zu Themen wie Alkohol, Arbeit, Sport, Cannabis, Ernährung, Sexualität, Tabak usw.

Du kannst dich über diese Themen für dich selbst oder für Freunde/innen informieren und nützliche Tipps finden.

News

Hier erscheinen die News

Netzwerk

Patronatsinstitutionen
- Nach Thema sortiert

Gönner
- Tabakpräventionsfonds
- Krebsliga Zürich
- Bundesamt für Sport
- Lotteriefonds Zürich
- EBGB
- Baugartenstiftung

Vorschau

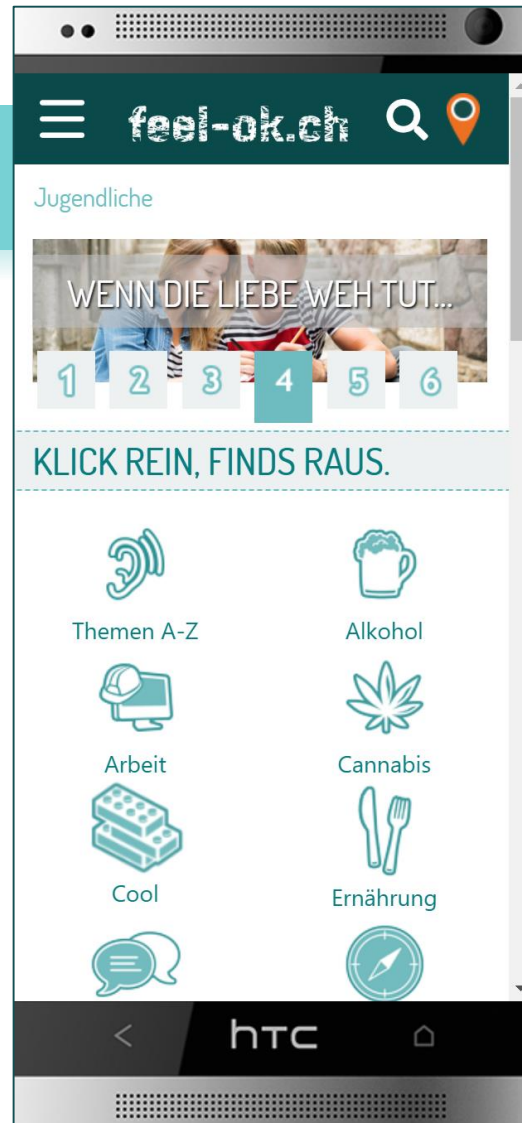
Mein Gewicht

Über feelok RADIX · feelok · Stampfenbachstrasse 161 · 8006 Zürich · info@feelok.ch
in Zusammenarbeit mit dem ISPM Universität Zürich und mit anderen Institutionen

Version 7

Moduluz Webservices GmbH

feel-ok.ch/1999-2019



feel-ok.ch
Klick rein, finds raus.

feelok.de
Klick rein, finds raus.

feel-ok.at
Klick rein, finds raus.







feel-ok.ch/onlineVortraege

- Einsatz von feel-ok.ch mit Jugendlichen
- Die Strategie von feel-ok.ch