



feel-ok.ch
Klick rein, finds raus.

FEEL-OK.CH

Wie bleibt man up to date?

18.3.2016 - Zürcher Präventionstag

Online seit 2001



2001

feelok
Optionen

Info zum Rauchen

Installation

Rauchen: Wo stehe ich?

Deine Zukunft?

✓ Rauchen und Geld

✓ Wer reich wird...

Ist Rauchen trendy?

Vorteile des Nichtrauchens

Wenn KollegInnen aufhören möchten...

Bist du cool?

Warum rauchen Jungen und warum Mädchen?

Wie ungesund ist Rauchen wirklich?

Body Map

Rauchen und Sex

Woraus eine Zigarette besteht

Psychologie des Rauchens

Rauchen und Sucht

Schwangerschaft

Passivrauchen

Noch mehr? Externe Links

Zurück zur Startseite


Wer reich wird...

1997 wurden in der Schweiz über 14'873'000'000 Zigaretten geraucht. Kannst du diese Zahl lesen, wir haben mehrere Anläufe gebraucht: Vierzehn Milliarden und achthundertdreundsiebzig Millionen! Gekostet hat das die RaucherInnen 3'000'000'000 (drei Milliarden) Franken! Wer profitiert davon? Wer hat das viele Geld eingesackt?

- ✓ Die Tabakkonzerne (Mehr? [Klicke hier...](#))
- Die Werbeindustrie (Mehr? [Klicke hier...](#))
- Der Zwischenhandel (Mehr? [Klicke hier...](#))
- WerbeträgerInnen (Mehr? [Klicke hier...](#))
- Der Staat (Mehr? [Klicke hier...](#))
- Und du? (Mehr? [Klicke hier...](#))

Die Tabakkonzerne (1 von 3)

Das grosse Geld mit dem Tabakgeschäft machen in erster Linie die Tabakkonzerne. Dass es sich dabei um ein lohnendes Geschäft handelt, zeigt sich im **RIESIGEN WERBEAUFWAND** und den vielen **UNLAUTEREN METHODEN**, die die Konzerne betreiben. Hier einige Beispiele:
[Klicke hier...](#)



2016

feel-ok.ch SPENDEN · DAS TEAM · ÜBER FEEL-OK.CH · SITEMAP ·

JUGENDLICHE LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN

FREIZEIT, JOB KONSUM, SUCHT KONFLIKTE, KRISE KÖRPER, PSYCHE AUSTAUSCH SCHWEIZ

DEIN THEMA? HIER CHECKEN.

RAUCHSTOPP-PROGRAMM
Mit feel-ok.ch schaffst du es in vier Schritten, von der Zigarette loszukommen.

TESTS, QUIZ, GAMES...
Bist du von der Zigarette abhängig? Wie greift Rauchen deinen Körper an?

FRAGEN UND ANTWORTEN
Antworten zu all deinen Fragen rund ums Thema Tabak.

CLIPS
"Nichtrauchen - Mehr Luxus". Clips von ...

RICHTIG ODER FALSCH?
"Wer den Rauchen nicht inhaliert, kriegt keinen Krebs" - ...

EINEM FREUND HELFEN
Seine oder ihre Chance mit dem Rauchen aufzuhören ...

INFO QUEST für Jugendliche
Hilfsangebote, gute Websites, coole Ideen für dich

Zur eigenen Umfrage
SPRINT
In Kürze wissen, was Sache ist

AKTUELL
TEST BIST DU EIN WEB-PROFI?
Oder surfst du mit hohem Risiko im Web? Der „watch your web“-Test gibt dir die Antwort.

2003-2015
N = 320'529

Inhalt

1. ÜBER FEEL-OK.CH

2. WIE BLEIBT MAN UP TO DATE?

feel-ok.ch ist...

Franziska
Ulrich

Daniela
Heimgartner

Oliver
Padlina

Michaela
Tauss

Chiara
Greco

Peter
Kabasta



Austauschplattform



Wie bleibt man up to date?

- 1. Jugendlichen zuhören, gemeinsame Projekte gestalten**

1

2

3

4

5

6

WEB-PROFI?

→ [Hier geht's zum Test](#)

[FREIZEIT, JOB](#)
[KONSUM, SUCHT](#)
[KONFLIKTE, KRISE](#)
[KÖRPER, PSYCHE](#)
[AUSTAUSCH](#)
[SCHWEIZ](#)

FEEL-OK.CH - DAMIT DU DICH WOHL FÜHLST!

„Ich schaffe das nicht.“ – „Ich trinke gerne Alkohol, alles paletti?“ – „Welcher Beruf passt zu mir?“ Auf feel-ok.ch findest du Antworten auf deine Fragen. Alle Texte, Tests, Spiele und weitere Inhalte wurden von Fachpersonen für dich entwickelt, nämlich zu den Themen: Alkohol, Cannabis, Rauchen, Glücksspiel, Ernährung, Bewegung und Sport, Gewicht und Essstörungen, Liebe und Sexualität, Selbstvertrauen, Beruf, Stress, Gewalt und Suizidalität. Klick rein, finds raus!



**INFO
QUEST**
für Jugendliche

Hilfsangebote, gute Websites, coole Ideen für dich

AKTUELL

"ICH HABE KEINE ZEIT"



Eigentlich wäre die Lösung einfach: weniger arbeiten. Aber es klappt oft nicht.

WIE VERKAUFT MAN GIFT?



Werbung- und Sponsoring der Tabakindustrie.

Zur eigenen Umfrage

SPRINT

In Kürze wissen, was Sache ist

Für eine aktive Jugend

→ Prävention von

➤ Alkoholabhängigkeit, Tabak- und Cannabiskonsum



➤ Suizidalität, Gewalt, Essstörungen, Stress und Glücksspielsucht



→ Unterstützung bei

➤ der Berufswahl und beruflichen Schwierigkeiten



Für eine aktive Jugend

→ Förderung

- der Medienkompetenz
- des Selbstvertrauens
- der körperlichen Aktivität, einer ausgewogenen Ernährung und eines gesunden Körpergewichtes
- eines verantwortungsbewussten Umganges mit der Sexualität



Qualitätssicherung



feel-ok.ch



feel-ok.ch/info-netzwerk

PATRONAT

Alle nachfolgenden Institutionen sind für die Inhalte der erwähnten Module und Sektionen verantwortlich.



ABQ Schulprojekt
Patronat Modul Sexuelle Orientierung



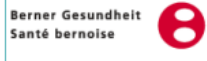
Anne Voss Film
Patronat Body Talk



Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES
Patronat Module Sektion Essstörungen



Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention
Patronat Module Sektion Rauchen



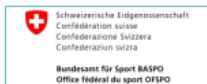
Berner Gesundheit
Patronat Module Sektion Gewalt, Rauchen, Medienkompetenz und Sexualität



berufsberatung.ch
Patronat Sektion Beruf



Bildungsdirektion Kanton Zürich
Supervision Sektion Gewalt



Bundesamt für Sport
Patronat Sektion Sport und Bewegung

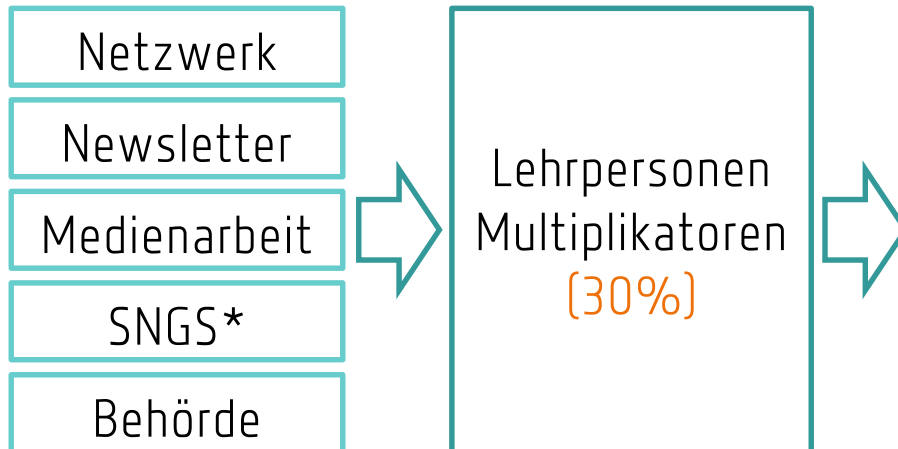


Cool and Clean / Swiss Olympic
Patronat Module Essstörungen, Gewicht und Rauchen

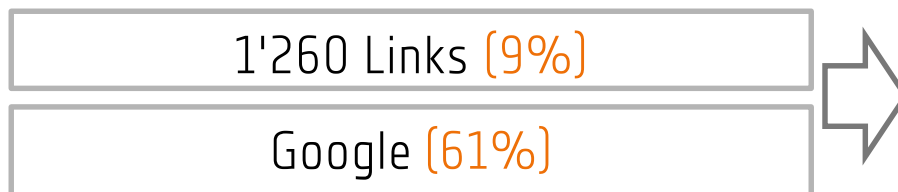
Wie bleibt man up to date?

1. Jugendliche zuhören, gemeinsame Projekte gestalten
- 2. Fachinstitutionen beteiligen**

Kommunikationstätigkeit

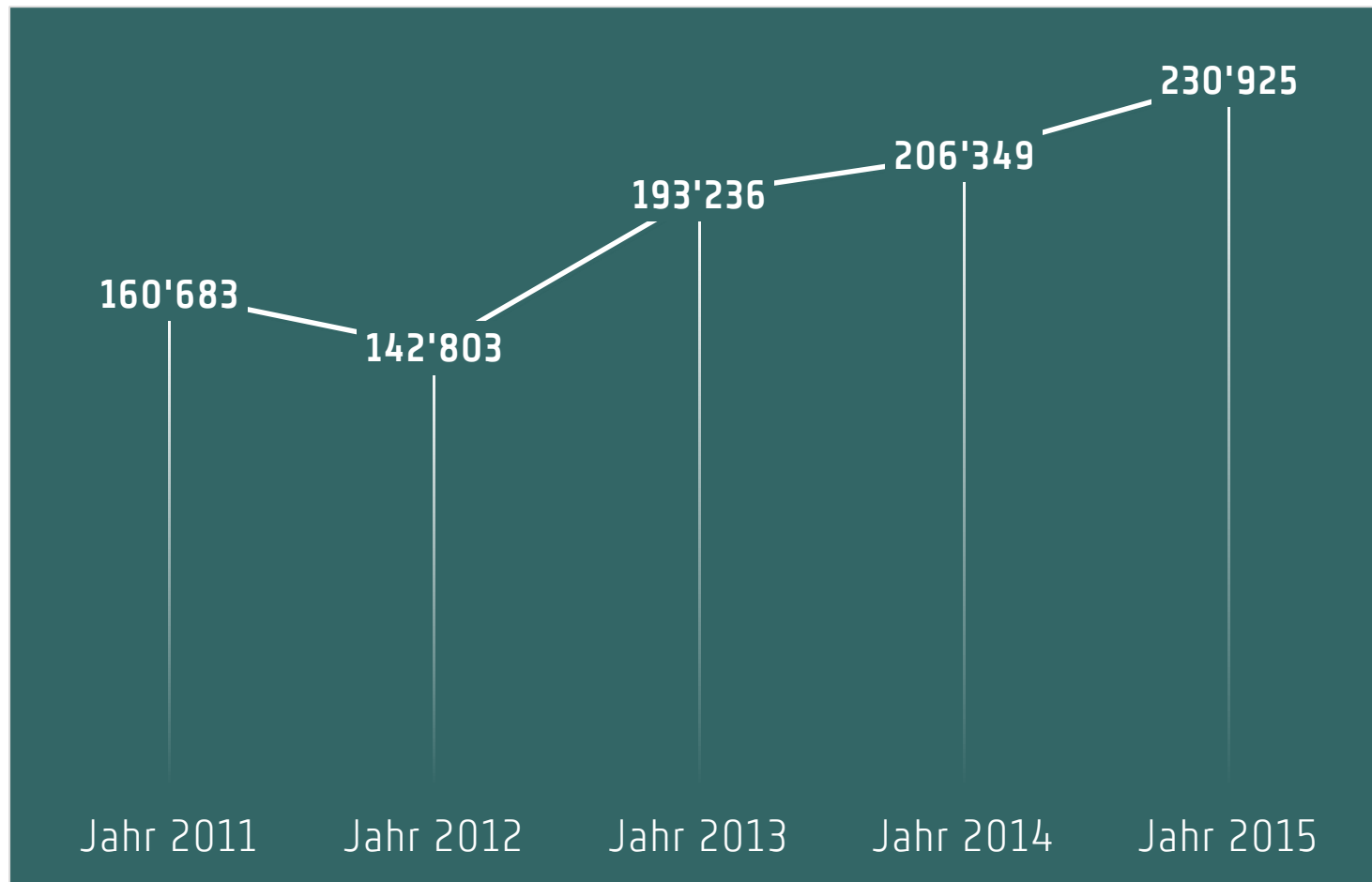


*Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen



Besucherquelle in % fürs Jahr 2015 / Alle Zahlen beziehen sich auf Jahr 2015

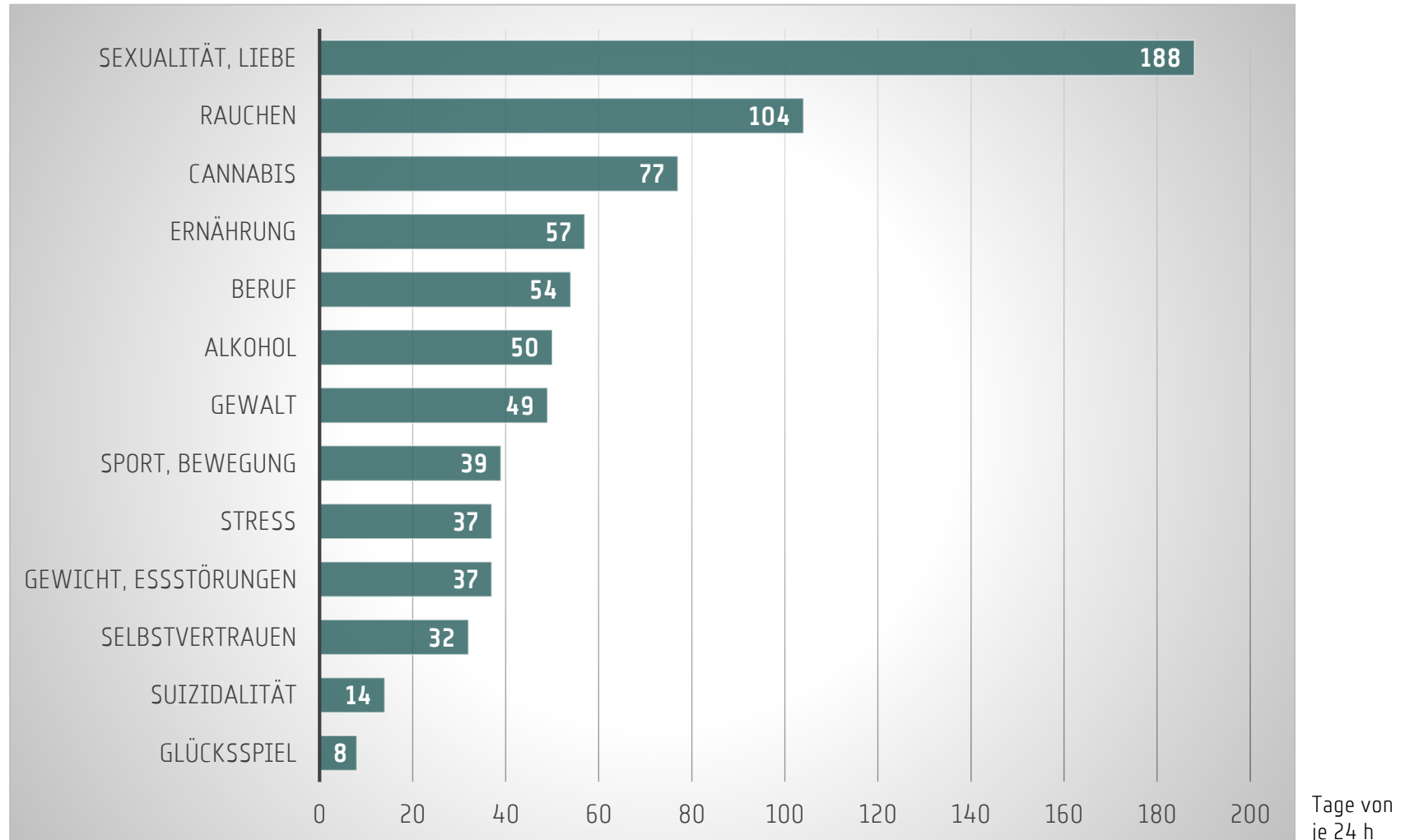
Nutzung feel-ok.ch



Wie bleibt man up to date?

1. Jugendliche zuhören, gemeinsame Projekte gestalten
2. Fachinstitutionen beteiligen
- 3. Nutzerverhalten analysieren (siehe 2011-2012)**

Interventionsdauer (2015)

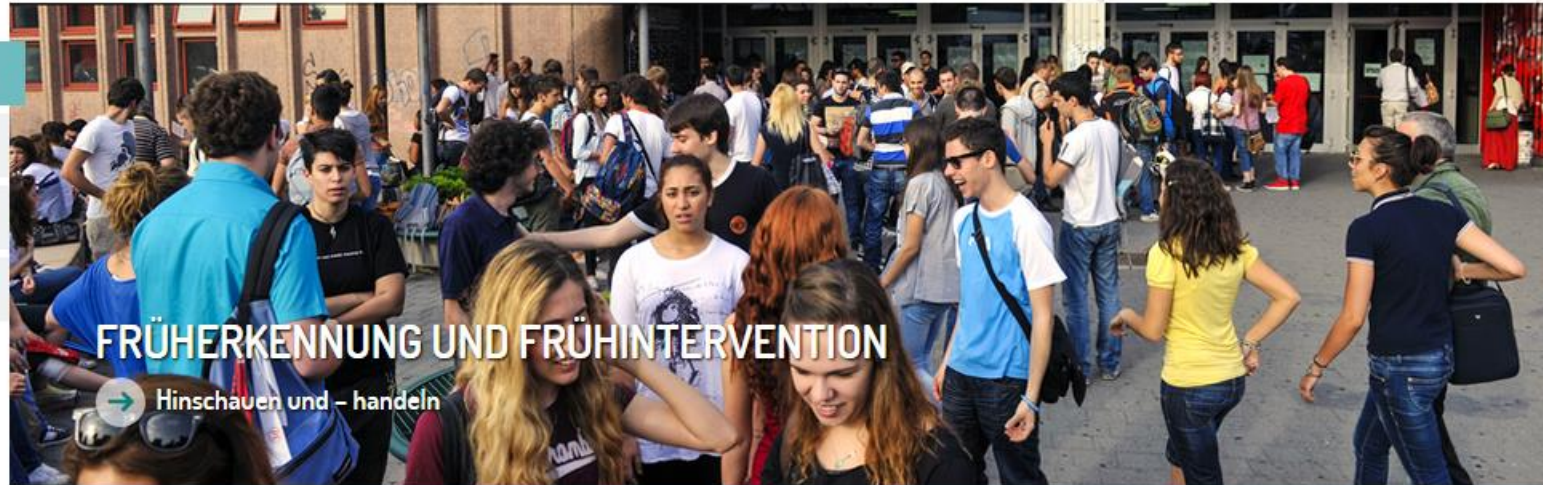


1

2

3

4



FRÜHERKENNUNG UND FRÜHINTERVENTION

→ Hinschauen und – handeln

ARBEITSBLÄTTER

ANWENDUNG

BESTELLEN

NEWSLETTER

F&F

SCHWEIZ

FEEL-OK.CH IST...

ein Internetportal für Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren zur Förderung ihrer Gesundheitskompetenz und Vorbeugung des Suchtmittelkonsums. Ihnen als Lehrperson, Jugendarbeitende/-r oder anderer Fachperson stehen zahlreiche didaktische Unterlagen zum kostenlosen Download zur Verfügung, um die Inhalte von feel-ok.ch mit Jugendlichen zu bearbeiten. Alle Inhalte wurden von renommierten Fachorganisationen verfasst.

AKTUELL

LIEBE, BEZIEHUNG



Wie überwindet man Schüchternheit?

SAGE AUCH MAL NEIN



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



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

Zur eigenen Umfrage

SPRINT

In Kürze wissen, was Sache ist

ARBEITSBLÄTTER ZUM THEMA...

**ALKOHOL (6)**

Mit den Arbeitsblättern bearbeiten die Jugendlichen selbstständig die Inhalte zum Thema Alkohol auf feel-ok.ch: Sie lernen u.a. was im Körper passiert, wenn sie Alkohol trinken und welche Risiken mit dem Konsum verbunden sind.

**BERUF (3)**

Jugendliche finden heraus, welcher Beruf zu ihnen passt, wie sie ihre Chance vergrössern, einen Job zu finden, was sie tun können, wenn sie während der Lehre Probleme haben und wo sie mehr über ihre Rechte und Pflichten erfahren.

**CANNABIS (5)**

Mit feel-ok.ch verschaffen sich Jugendliche den Überblick zum Thema Cannabis und lernen – falls sie kiffen – wie sie die Konsumrisiken reduzieren. Wenn sie einen Notfall beobachten, wissen sie, wie sie richtig reagieren können.

**ERNÄHRUNG (2)**

Mit feel-ok.ch lassen sich die wichtigsten Aspekte zum Thema Ernährung behandeln: Wasserhaushalt, Energiebilanz und Ethik, aber auch der Bereich Nährstoffe, wie Fette, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweisse, Vitamine und Mineralstoffe.

**GEWALT (11)**

Mit den feel-ok.ch-Arbeitsblättern lernen Jugendliche die verschiedenen Facetten von Gewalt kennen, u.a. auch (Cyber-)Mobbing und sexuelle Gewalt und wie man sich als Opfer, aber auch als Täter, davor schützt.

**INFO
QUEST**
für Multiplikatoren

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

Zur eigenen Umfrage

SPRINT

In Kürze wissen, was Sache ist

AKTUELL

ARBEITSBLATT

**ERNÄHRUNG - DIE WICHTIGSTEN
FRAGEN**

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

RAUCHEN

ARBEITSBLÄTTER HERUNTERLADEN



1. Arbeitsblatt zum Thema Tabak - Sonderausgabe - PDF
2. Rauchfrei werden - So schaffst du es! - WORD - PDF
3. Rauchen: Nachteile - WORD - PDF
4. Alternativen - WORD - PDF
5. Die Marketing-Fachleute - WORD - PDF
6. Gesellschaft und Umwelt - WORD - PDF
7. Quiz vorbereiten - WORD - PDF
8. Wasserpfeife, rauchfreier Tabak und mehr - WORD - PDF
9. Leistungsfähigkeit - WORD - PDF
10. Wahrnehmung - WORD - PDF

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN

FREELANCE

Die Unterrichtseinheiten zu «Tabak - Alkohol - Cannabis - Medienkompetenz»



INFO
QUEST
für Multiplikatoren

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

Zur eigenen Umfrage

SPRINT

In Kürze wissen, was Sache ist

AKTUELL

ARBEITSBLATT
COOL DOWN

Wie beruhigt man sich,

HANDBUCH

Das Handbuch unterstützt Sie in der Anwendung des Internetprogramms feel-ok.ch mit den Jugendlichen. Es bietet Ihnen folgende Inhalte an: Das Wichtigste über feel-ok.ch in Kürze, Nutzen und Vorteile von feel-ok.ch und wie Sie feel-ok.ch mit Ihrer Schulklasse / mit Jugendlichen anwenden können.

Hier können Sie das Handbuch (2.8 MB) herunterladen

Arbeitsblätter

Mit den Arbeitsblättern von feel-ok.ch können Sie mit minimalem Aufwand eine Lektion über ein gesundheitsrelevantes Thema vorbereiten. Um die pfannenfertigen Unterrichtseinheiten herunterzuladen, klicken Sie hier...



feel-ok.ch
Klick rein, finds raus.

DAS HANDBUCH

feel-ok.ch mit Jugendlichen verwenden

Eine Gesundheitsplattform für 12 - 17 - Jährige von RADIX in Zusammenarbeit mit Fachorganisationen

April 2015



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

Zur eigenen Umfrage

SPRINT

In Kürze wissen, was Sache ist

AKTUELL

ARBEITSBLATT

GESUNDHEIT, FOLGESCHÄDEN



Wie viele giftige oder krebserregende Substanzen befinden sich im Zigarettenrauch?

Wie bleibt man up to date?

1. Jugendliche zuhören, gemeinsame Projekte gestalten
2. Fachinstitutionen beteiligen
3. Nutzerverhalten analysieren (siehe 2011-2012)
- 4. Wünsche von Multiplikatoren umsetzen**

THE BEST OF



ALKOHOL

Mit dem Alkohol-Check-Test können Jugendliche ihren Alkoholkonsum einordnen. Mit dem Quiz erfahren sie, ob sie sich im Thema Alkohol gut auskennen. Oberstufenklassen haben ausserdem Videoclips zum Alkoholkonsum gedreht.



BERUF

Mit dem Interessenkompass von Erwin Egloff finden Jugendliche heraus, welche Tätigkeiten und Berufe zu ihnen passen. Zudem erhalten sie über zahlreiche Berufe detaillierte Informationen, u.a als Infovideos.



CANNABIS

Mit dem Cannabiskonsum-Check erfahren kiffende Jugendliche, ob ihr Konsum risikoreich ist. Mit dem Leiterspiel können sie ihre Kenntnisse zum Thema Cannabis auf spielerische Art prüfen.



ERNÄHRUNG

Mit dem Spiel der Lebensmittelpyramide testen und verbessern Jugendliche ihr Wissen über Ernährung. Zudem finden sie unter «Ernährung für Tempo-Leser» und «Fast Food» zu fast allen Themen kleine Spiele.

INFO
QUEST
für Multiplikatoren

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

Zur eigenen Umfrage

SPRINT

In Kürze wissen, was Sache ist

AKTUELL

ARBEITSBLATT
LIEBE, BEZIEHUNG



Wie überwindet man

SPRINT

feel-ok.ch

SPENDEN · ÜBER UNS · SITEMAP ·

JUGENDLICHE | LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN

ARBEITSBLÄTTER ANWENDUNG BESTELLEN NEWSLETTER F&F SCHWEIZ

SPRINT - DAS UMFRAGETOOL



SPRINT steht Ihnen kostenlos zur Verfügung, um Umfragen mit Schulklassen oder mit anderen Jugendgruppen durchzuführen: Dies mit geringem Aufwand, ohne Programmierungkenntnisse und ohne wissenschaftliches Vorwissen.

Mit SPRINT finden Sie heraus, welche Probleme und Stärken Jugendliche haben, mit denen Sie arbeiten. So können Sie sie gezielt unterstützen und fördern.

Sie können aus einer Liste von Themen, wie z.B. Alkohol, Beruf, Gesundheit, Rauchen und Stress, jene Fragen auswählen, die für Sie von Interesse sind. SPRINT bereitet für Sie den internetbasierten Fragebogen vor. Die Teilnehmenden beantworten die Fragen am Computer oder mit ihren Smartphones/Tablets und schon stehen Ihnen die Ergebnisse der Umfrage und Vorschläge für mögliche Massnahmen zur Verfügung.

ANMELDUNG

Öffne »Meine Umfragen«

Generiere eine neue Umfrage

SPRINT - Anleitung

NEUEN ACCOUNT ERSTELLEN

Um Ihre Umfragen zu verwalten, benötigen Sie einen kostenlosen Account bei SPRINT:

SPRINT

NEUE UMFRAGE

VERWALTUNG > KATEGORIEN > THEMEN > ABSCHLUSS

Angaben aus folgender Umfrage übernehmen ▼

Klicken Sie auf die Themen, die für die Umfrage von Interesse sind.

ALKOHOL >



BERUF >

RAUCHEN ✓

Klicken Sie auf die Fragen, die Sie stellen möchten. Für die ganze Umfrage empfehlen wir maximal 10 Fragen.

ALLE AUSWÄHLEN

NICHTS AUSWÄHLEN

| | ZIELGRUPPE | FRAGEN ZUR AUSWAHL UND JEWEILS DIE ERSTEN 3 ANTWORTEN | INFO | VORSCHAU | QUELLE |
|--------------------------|------------|---|------|---|--------|
| <input type="checkbox"/> | FÜR ALLE | <p>WIE VIELE ZIGARETTEN RAUCHST DU ZURZEIT?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ICH RAUCHE NICHT • ICH RAUCHE NICHT JEDE WOCHE • 1 BIS 6 ZIGARETTEN PRO WOCHE | INFO |  | |
| <input type="checkbox"/> | FÜR ALLE | <p>WAS HAST DU IN DEN LETZTEN 30 TAGEN KONSUMIERT?</p> <ul style="list-style-type: none"> • KEINE DER AUFGELISTETEN PRODUKTE • ZIGARETTEN • ZIGARREN | INFO |  | |

SPRINT

ERSTE UMFRAGE AUSSCHLIESSLICH ZUM THEMA RAUCHEN

FRAGE 1 VON 13 - FÜR ALLE

WIE VIELE ZIGARETTEN RAUCHST DU ZURZEIT?

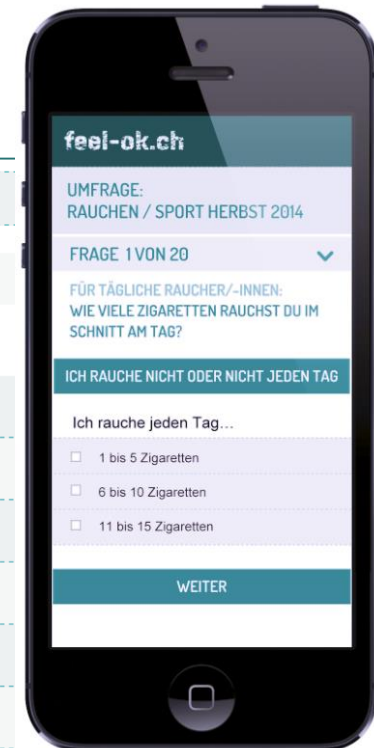
- Ich rauche nicht
- Ich rauche nicht jede Woche
- 1 bis 6 Zigaretten pro Woche
- 1 - 5 Zigaretten täglich oder 7 - 40 Zigaretten pro Woche
- 6 - 10 Zigaretten täglich oder 40 - 80 Zigaretten pro Woche
- 11 - 15 Zigaretten täglich
- 16 - 19 Zigaretten täglich
- Mindestens 20 Zigaretten täglich

Weiter

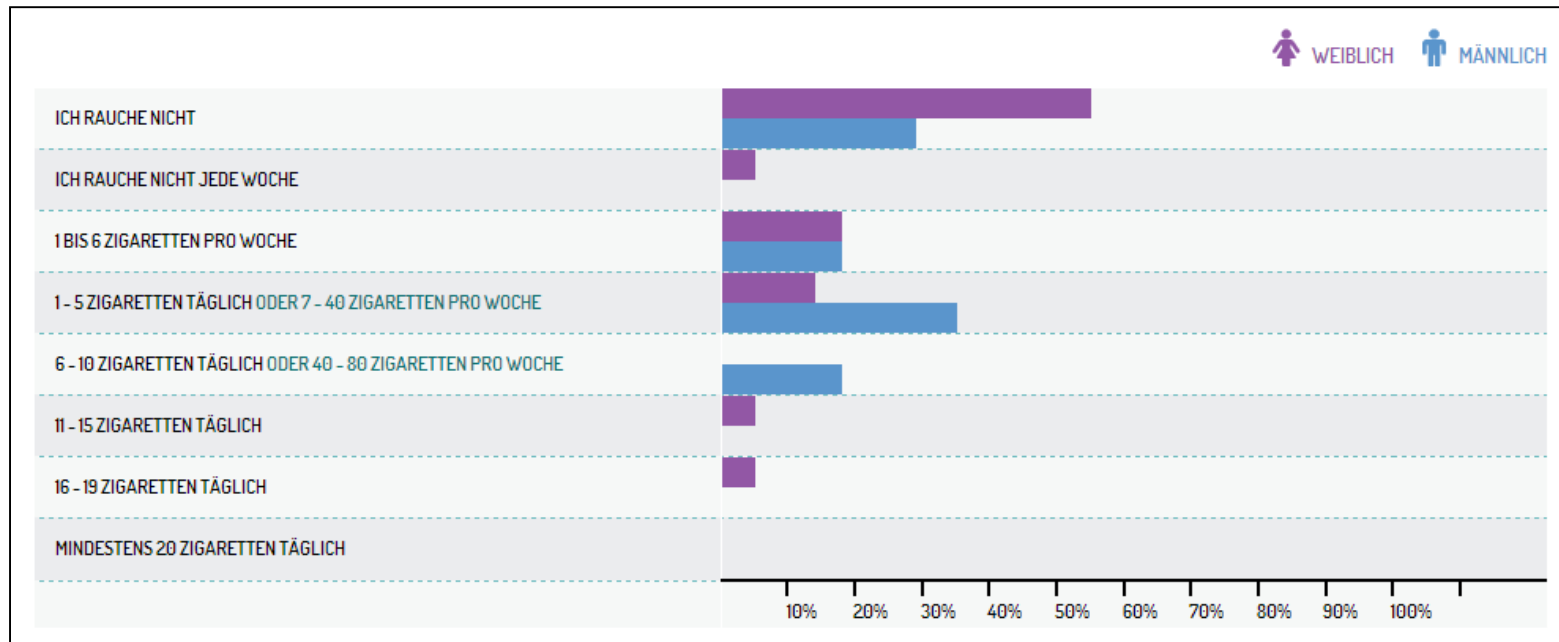
FRAGE 2 VON 13 - FÜR ALLE

FRAGE 3 VON 13 - FÜR ALLE

FRAGE 4 VON 13 - FÜR ALLE



SPRINT



SPRINT » INFO QUEST

HILFSANGEBOTE, GUTE WEBSITES,
COOLE IDEEN FÜR DICH.

THEMA RAUCHEN 36
>

ANGEBOTSFORM ALLE ANGEBOTSFORMEN
>

KANTON ALLE KANTONE
>

ZIELGRUPPE JUGENDLICHE 36 / 308
>

Nur Angebote mit einer Postadresse werden auf der Karte angezeigt.

Kartendaten © 2016 GeoBasis-DE/BKG (© 2009), Google. Credits: Armani. Fehler bei Google Maps melden

CHECKEN.CH

Deutschschweiz | 12-20 Jahre | zur Website

♀ ♂

Machst du dir Gedanken zu deinem Alkohol-, Tabak- oder Cannabiskonsum? checken.ch unterstützt dich dabei.

♀ ♂

Anbieter: Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich und okaj Zürich

EMOX

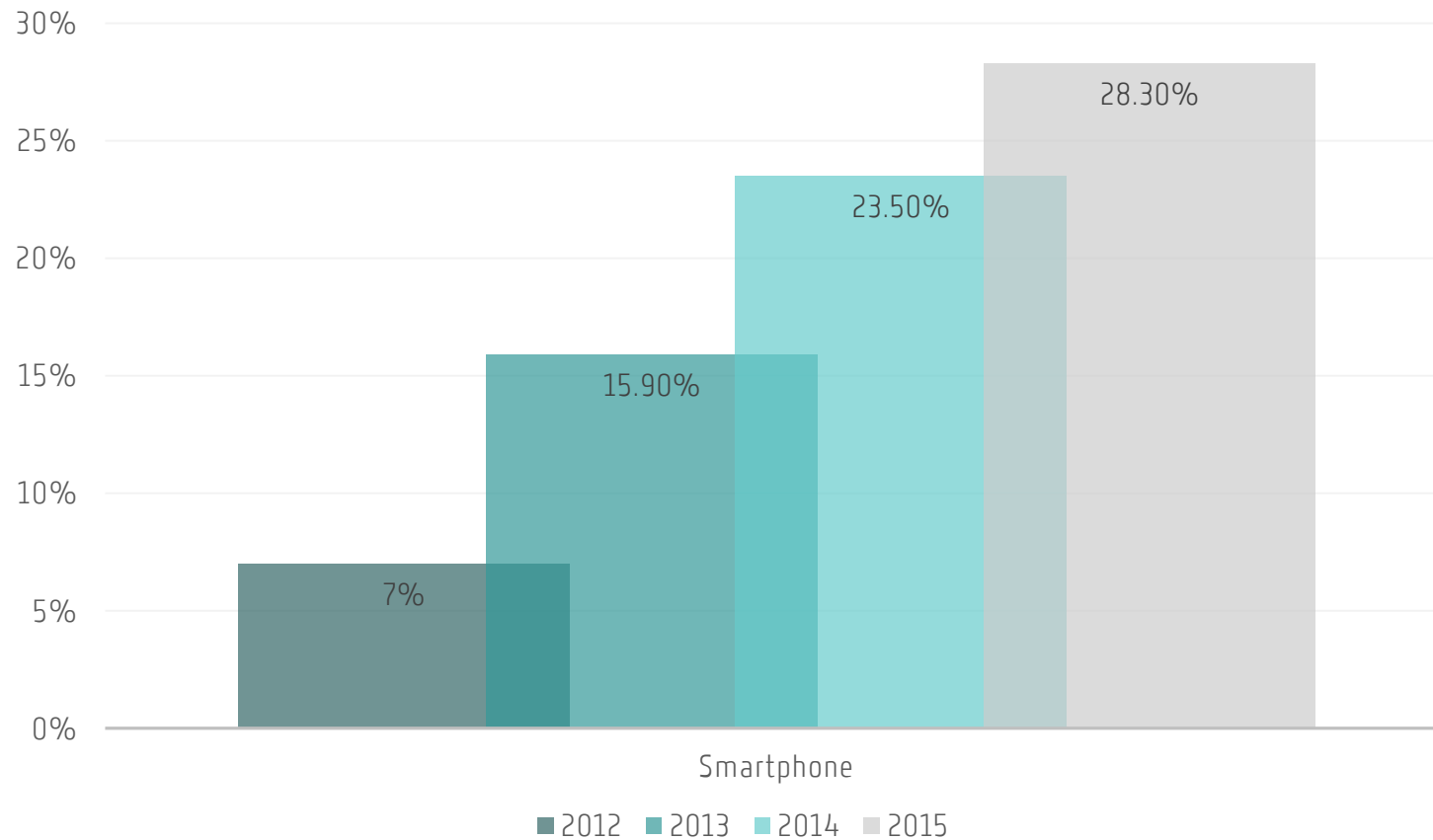
Deutschschweiz | 16-30 Jahre | zur Website

♀ ♂

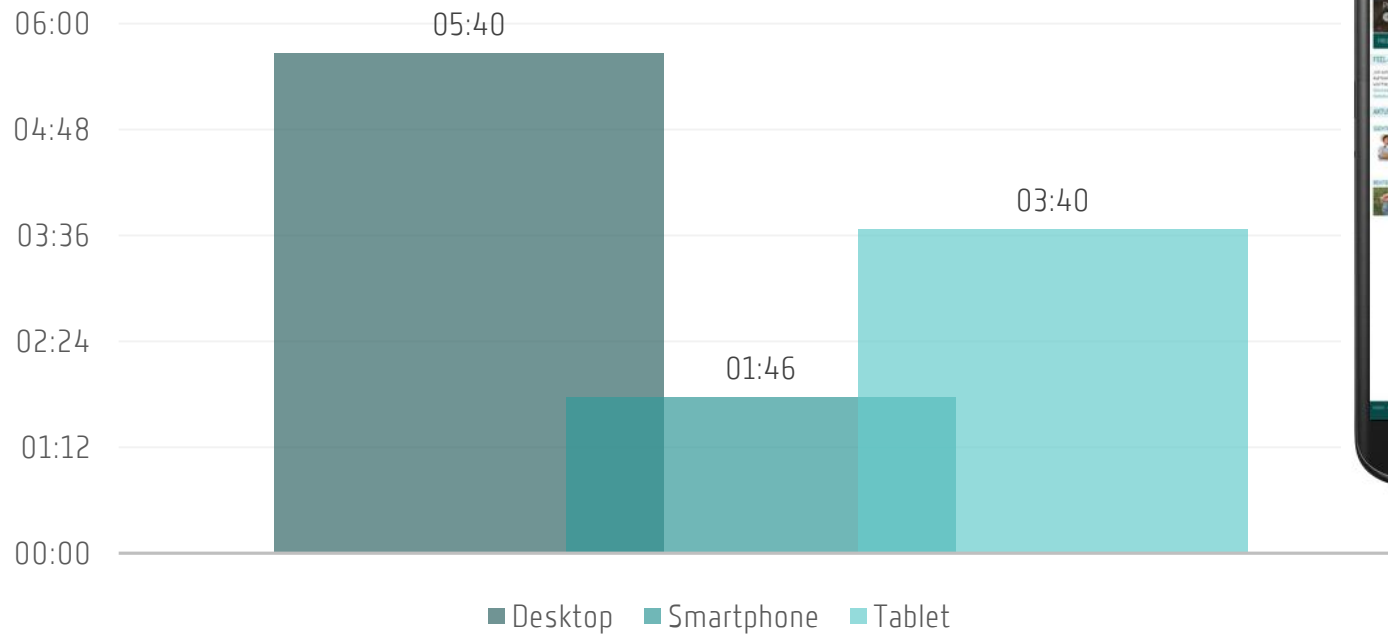
Du rauchst nicht und zweifelst daran, ob dies auch so bleibt? Du hast das Rauchen bereits aufgegeben, bist aber

♀ ♂

Nutzung von Smartphone



Unterschiede Desktop - Handy

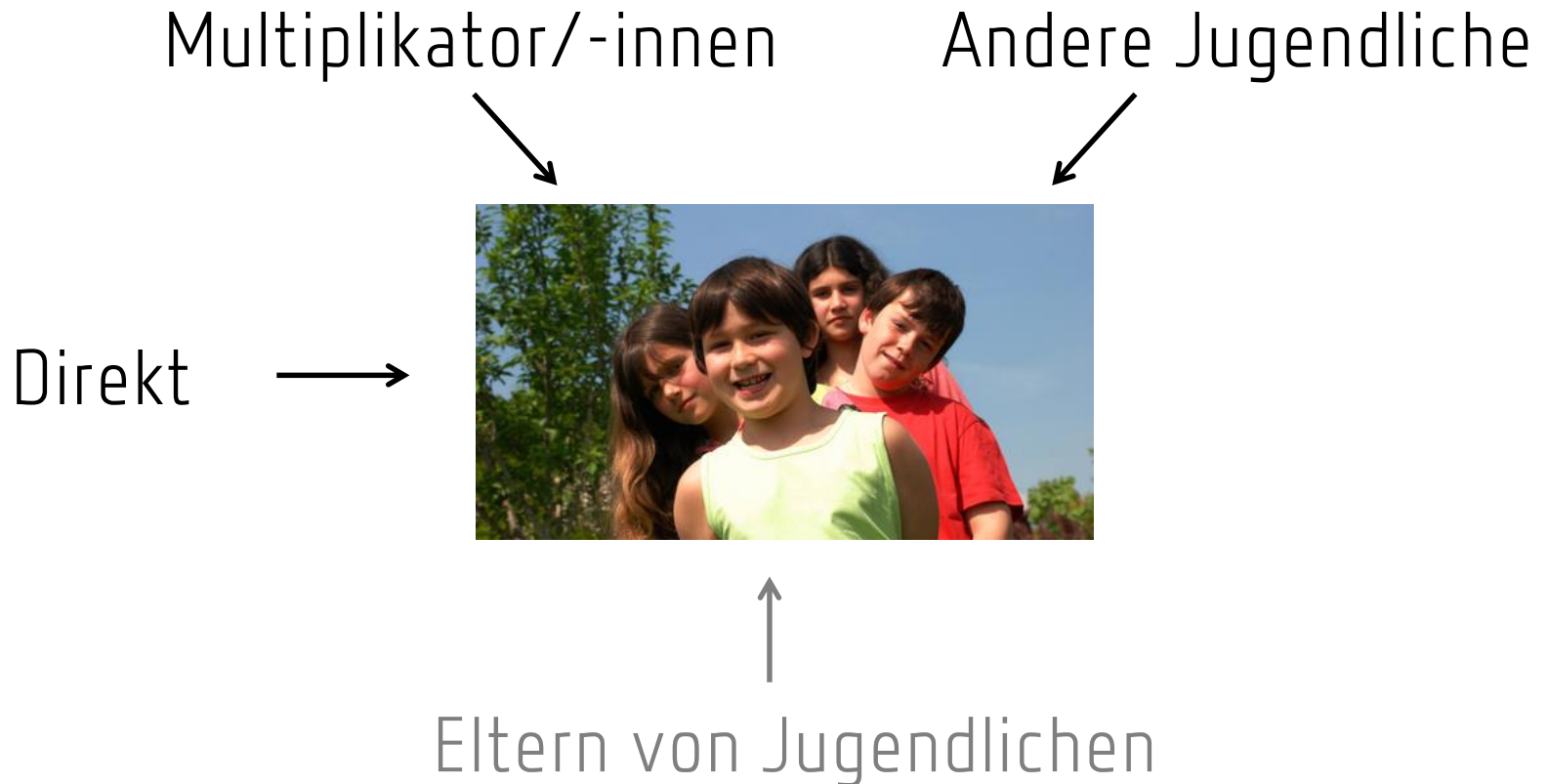


N = 660'000

Wie bleibt man up to date?

1. Jugendliche zuhören, gemeinsame Projekte gestalten
2. Fachinstitutionen beteiligen
3. Nutzerverhalten analysieren (siehe 2011-2012)
4. Bedürfnisse von Multiplikatoren spüren
- 5. Technologisch aktuell bleiben**

Der Interventionsansatz von feel-ok



feel-ok.ch für Eltern (von J.)

- Erziehung, Beziehung / Psychische Belastungen / Onlinesucht

The screenshot shows the feel-ok.ch website interface. At the top left is the logo 'feel-ok.ch'. To the right are links for 'SPENDEN', 'ÜBER UNS', and 'SITEMAP', followed by a search bar labeled 'IN ARTIKELN SUCHEN'. Below this is a navigation bar with three tabs: 'JUGENDLICHE', 'LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN', and 'ELTERN'. The main content area features a large image of four young people. On the left side of this image is a vertical list of numbers 1 through 6. The text 'JOBSUCHE: DU KANNST!' is overlaid on the image, with a sub-headline 'Aber weisst du auch wie?' and a right-pointing arrow. Below the image is a dark green navigation bar with buttons for 'FREIZEIT, JOB', 'KONSUM, SUCHT', 'KONFLIKTE, KRISE', 'KÖRPER, PSYCHE', and 'AUSTAUSCH', and an orange button for 'SCHWEIZ'. At the bottom, there is a light blue banner with the text 'FEEL-OK.CH - DAMIT DU DICH WOHL FÜHLST!' and an 'INFO' button with a circular icon.

Wie bleibt man up to date?

1. Jugendliche zuhören, gemeinsame Projekte gestalten
2. Fachinstitutionen beteiligen
3. Nutzerverhalten analysieren (siehe 2011-2012)
4. Bedürfnisse von Multiplikatoren spüren
5. Technologisch aktuell bleiben
- 6. Offen für neue Themen, Ideen, Interventionsansätze... und Zielgruppen sein**

Newsletter

- Bleiben Sie informiert über neue Entwicklungen von feel-ok.ch
- Anmeldung
 - www.feel-ok.ch/+rundbrief



Lehrpersonen lernen feel-ok.ch kennen - 2006



Herzlichen Dank für die Aufmerksamkeit