

## **Parallelveranstaltung Nr. 3**

### **www.feel-ok.ch – eine Präventionsplattform für Jugendliche, u.a. zu Essstörungen, Selbstvertrauen, Stress, Suizidalität und Sucht**

Von **Oliver Padlina**

*feel-ok.ch ist die etablierte Web-Plattform von RADIX zu Themen der Gesundheitsförderung, Prävention und Bildung für Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren.*

Mit dem wissenschaftlich fundierten und jugendgerechten Einsatz der neuen Medien unterstützt feel-ok.ch seit 1999 Jugendliche darin, ihren Lebensstil aktiv und bewusst gesundheitsfördernd zu gestalten. Jugendliche können feel-ok.ch selbstständig nutzen. Die Web-Plattform spricht auch junge Menschen an, die ungerne lesen oder Mühe damit haben, denn die Inhalte werden auf vielfältige Weise vermittelt: Neben Texten, die die wichtigsten Botschaften auf den Punkt bringen und solchen, die die Thematik vertiefen, werden die Inhalte mit Spielen, Tests, Quiz und Videos vermittelt. Das neue Angebot von feel-ok.ch ist zudem barrierefrei: Auch Jugendliche, die als Folge einer Behinderung Hilfsmittel brauchen, um die Inhalte der Website zu bearbeiten, können feel-ok.ch deshalb nutzen (Konformitätsstufe AA).

Lehrpersonen und anderen Multiplikator/innen stehen didaktische Materialien zur Verfügung, um die Inhalte von feel-ok.ch mit Jugendlichen zu bearbeiten. Um sicherzustellen, dass die angebotenen Inhalte der Webplattform dem aktuellen Wissenstand entsprechen, arbeitet feel-ok.ch mit einem Netzwerk von über 120 Fachinstitutionen zusammen. Die Inhalte werden von Fachinstitutionen generiert, überprüft und aktualisiert.

Unter anderem spricht feel-ok.ch folgende Themen an, die für die psychische Gesundheit relevant sind:

#### **Essstörungen**

Etwa 1% aller jungen Frauen und etwa 0.1% aller jungen Männer zwischen 15 und 35 Jahren in Europa leiden an Anorexie. Bulimie betrifft in Europa etwa 2–4% der jungen Frauen und 0.5% der jungen Männer. Die Anzahl Bulimiker/innen hat in den letzten 20 Jahren deutlich zugenommen. Essstörungen verlaufen in bis zu 10% tödlich und sind deshalb ernst zu nehmende Krankheiten, die umso gefährlicher werden, je länger sie nicht behandelt werden. Die Inhalte von feel-ok zum Thema Essstörungen regen die Selbstreflexion an (z.B. «Sind meine Essgewohnheiten OK?»), andere informieren darüber, was die Betroffenen gegen Essstörungen unternehmen können (z.B. «Behandlung von Essstörungen»).

#### **Selbstvertrauen**

30% der weiblichen und 15% der männlichen 11- bis 16-Jährigen berichten über ein geringes Selbstvertrauen. Aus diesem Grund bietet feel-ok.ch schon seit 2002 Tools, Tipps und Übungen an, mit denen Jugendliche ihr Selbstvertrauen verbessern können. Diese Informationen werden häufig heruntergeladen. Die Intervention «Selbstvertrauen» wurde zudem im Jahr 2011 mit dem Programm von PFADE (Universität Zürich) ergänzt. Dieses Programm hilft Jugendlichen, die zentrale Frage «Wer bin ich?» zu beantworten, und gibt Hinweise, wie sie trainieren können, ihre Stärken und Schwächen zu erkennen, um dadurch ein positives und angemessenes Selbstvertrauen zu entwickeln.

#### **Stress/Überforderung**

Fast die Hälfte (48%) der weiblichen und 28% der männlichen Jugendlichen zwischen 16 und 20 Jahren wünscht sich Unterstützung, um Stress und Nervosität abzubauen. Stress als Ausdruck

des Ungleichgewichtes zwischen Anforderungen und Ressourcen ist ein weitverbreitetes Phänomen im Jugendalter. Die Gestaltung einer Intervention erweist sich jedoch wegen der thematischen Bandbreite des Phänomens als besonders kompliziert. Unter Stress können Beziehungsschwierigkeiten (z.B. Liebeskummer oder Konflikte in der Familie), Leistungsdruck, zu hohe Erwartungen und sogar Unterforderung aufsummiert werden. feel-ok.ch versucht diese Bandbreite abzudecken und bietet sowohl settingspezifische Tipps (z.B. Stress in der Schule, in der Familie) sowie Empfehlungen/Techniken an, die sich in verschiedenen Lebensbereichen anwenden lassen (z.B. Entspannungsübungen, lernen Nein zu sagen, u.a.). Auch das Thema «Schlafstörungen» wird angesprochen. Besonders beliebt sind die zahlreichen kurzen Tests, die die Selbstreflexion anregen und gerne von Lehrpersonen verwendet werden, um das Thema mit Jugendlichen zu bearbeiten.

### **Suizidalität**

Selbstmordgedanken sind in der Adoleszenz verbreitet: Bei den 16- bis 20-Jährigen geben 21% der weiblichen und 15% der männlichen Befragten an, solche Gedanken im Jahr vor der Befragung gehabt zu haben. Von den 14- bis 16-Jährigen geben 3% der weiblichen und 2% der männlichen Befragten an, schon einmal einen Suizidversuch unternommen zu haben. Nur eine Minderheit der Betroffenen konnte über ihren Suizidversuch mit jemandem sprechen. Seit 2007 spricht feel-ok.ch das Thema Suizidalität an. Bis heute wurde diese Sektion rund 15'000 Mal besucht. Das ist wenig und deutet darauf hin, dass einerseits Lehrpersonen das heikle Thema mit Schulklassen selten oder gar nicht bearbeiten, andererseits, dass die Kommunikationsarbeit intensiviert und die Inhalte bearbeitet werden müssen.

### **Sucht (Tabak, Alkohol, Cannabis)**

22% der Jugendlichen zwischen 14 und 19 Jahren rauchen (12% täglich, 10% nicht täglich). Fast die Hälfte aller 14-Jährigen haben schon Zigaretten ausprobiert. 13% der weiblichen und 27% der männlichen 15-Jährigen teilen zudem mit, mindestens einmal wöchentlich Alkohol zu konsumieren. Eine Untersuchung aus dem Jahr 2010 zur Häufigkeit des Cannabiskonsums während der letzten 30 Tage zeigte, dass in diesem Zeitfenster 16.3% der 15-jährigen Knaben und 10.4% der 15-jährigen Mädchen mindestens einmal Cannabis konsumiert hatten.

Die Inhalte von feelok.ch zu den Themen Tabak und Alkohol werden intensiv genutzt und bearbeitet. Ein Hinweis dafür ist die Häufigkeit, mit der die Arbeitsblätter von Lehrpersonen heruntergeladen werden. Alle thematischen Sektionen haben ihre Highlights: z.B. das Rauchstopp-Programm von Züri Rauchfrei, der Alkohol-Check-Test von Sucht Schweiz und das Leiterspiel der Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung Kanton Zürich zum Thema Cannabis. Alle Highlights von feel-ok.ch findet man unter [www.feelok.ch/+thebestof](http://www.feelok.ch/+thebestof).

### **Rundbrief**

feel-ok.ch wird laufend mit neuen Themen erweitert, veraltete Module werden durch neue Interventionen ersetzt und neue Arbeitsinstrumente werden entwickelt. Der Newsletter informiert Sie in regelmässigen Abständen über die Neuheiten von feel-ok.ch. Anmeldung unter [www.feelok.ch/+rundbrief](http://www.feelok.ch/+rundbrief).

Dr.phil. Oliver Padlina, MPH  
Leitung feel-ok.ch  
Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX  
Stampfenbachstr. 161  
8006 Zürich  
Tel.: 044 360 41 00  
E-Mail: [padlina@radix.ch](mailto:padlina@radix.ch)