

www.feel-ok.ch ist ein Internetportal für Jugendliche zur Förderung ihrer Gesundheitskompetenz und Vorbeugung des Suchtmittelkonsums.

Erreichbarkeit

Öffnungszeiten

24 h

Angebot

Angebot

feel-ok.ch behandelt 20 Gesundheitsthemen, bietet neben Texten auch Tests, Spiele, Quiz und Videos an, stellt Arbeitsblätter für den Unterricht zum Download zur Verfügung, wurde wissenschaftlich im Rahmen von 25 Studien evaluiert, wird von renommierten Fachorganisationen entwickelt und betreut und ist kostenlos und werbefrei.

Die Ziele von feel-ok.ch sind die Prävention von Alkoholproblemen sowie Cannabis- und Tabakkonsum (inkl. Rauchstopp), die Prävention von Gewalt, Essstörungen und Suizidalität, die Förderung eines gesunden Umgangs mit Stress, die Entwicklung eines angemessenen Selbstwertgefühls und Selbstvertrauens, die Förderung der körperlichen Aktivität und der gesunden Ernährung, die Förderung des gesunden Körpergewichts, die Förderung eines verantwortungsbewussten Umganges mit der Sexualität, die Förderung der Jugendrechte und die Unterstützung bei Berufswahl sowie beruflichen Schwierigkeiten.

Massnahmen

Jugendliche können feel-ok.ch selbstständig nutzen. Lehrpersonen und anderen Multiplikator/-innen stehen Arbeitsblätter zum Download zur Verfügung um die Inhalte mit Jugendlichen zu bearbeiten.

Behandlungskonzept

Das Wirkungsmodell von feel-ok.ch bündelt 4 Konzepte in einen kohärenten Interventionsansatz ein:

I. Mit dem ersten Konzept wird die Entwicklung einer qualitativ hoch-stehenden Intervention angestrebt: Diese muss korrekte und aktuelle Inhalte anbieten, die von der Zielgruppe und von den Multiplikatoren als relevant, verständlich und angemessen beurteilt werden.

II. Das zweite Konzept hat zum Ziel theoretische und evidenzbasierte Elemente zur Verhaltensänderung in die Intervention einfließen zu lassen. Erst diese Elemente unterscheiden eine informative Website von einer Webplattform wie feel-ok.ch. Zwar sind informative Inhalte auch für feel-ok.ch wichtig, die Plattform strebt jedoch an, Instrumente anzubieten, die eine Verhaltensänderung oder -aufrechterhaltung möglich machen. Um dieses Ziel zu erreichen, müssen die Determinanten des Verhaltens beeinflusst werden.

III. Mit dem dritten Konzept wird beabsichtigt, die Benutzung von feel-ok.ch bei Jugendlichen zu fördern. Davon ausgehend, dass Gesundheitsthemen nur für manche Jugendliche von Interesse sind und nicht immer für jene, bei denen der Bedarf am grössten ist, stellt dieser dritte Punkt eine grosse Herausforderung dar. Im Verbreitungskonzept wurden deshalb neben Jugendlichen, auch Multiplikatoren und Eltern als weitere Hauptzielgruppen definiert.

IV. Die Evaluation und der Erfahrungsaustausch betreffen alle Aspekte des Projektes und der Webplattform: Erst die kritische Auseinandersetzung mit dem Wirkungsmodell und als Folge daraus seine Verbesserung, steigert die Wahrscheinlichkeit, dass die akquirierten Ressourcen und die geleistete Arbeit zu einer Steigerung der Wirksamkeit der Intervention führen. Evaluationsstudien können diesen Prozess erheblich unterstützen.

Kosten

Organisation

Kooperationen

Das institutionelle Netzwerk von feel-ok.ch besteht aus rund 140 Institutionen. Details unter www.feel-ok.ch/infos

Zertifizierung Bemerkung

Zertifiziert als barrierefreie Anwendung durch «Access for All», Konformitätsstufe AA

Finanzierung Bemerkung

Zahlreiche Gönner haben seit 1999 bis heute die Realisierung von feel-ok.ch mit ihrer finanziellen Unterstützung ermöglicht. Meistens handelt es sich um Non-Profit-Organisationen, insbesondere Stiftungen und Bereiche der öffentlichen Hand. Der gemeinsame Nenner dieser Institutionen ist, dass ihnen das Wohlbefinden und die Gesundheit der Jugendlichen wichtig sind.

Zielgruppe

Die primäre Zielgruppe von feel-ok.ch sind Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren (80% der Besucher/-innen von feel-ok.ch befinden sich in dieser Altersspanne).

feel-ok.ch möchte nicht nur gut ausgebildete junge Einheimische, sondern auch Jugendliche aus bildungsschwachen Schichten, mit Migrationshintergrund, mit Behinderung oder mit anderen Eigenschaften ansprechen. Bei der Erstellung der Inhalte wird deswegen sorgfältig überprüft, dass sie nicht nur geschlechts- und altersgerecht sind, sondern - soweit realisierbar - auch für unterschiedliche Zielgruppen geeignet.

Die sekundäre Zielgruppe bilden die Multiplikator/-innen. Insbesondere Lehrpersonen werden auf feel-ok.ch aufmerksam gemacht. Auf der Plattform erhalten sie wesentliche Gesundheitsinformationen und gleichzeitig Arbeitsmaterialien für ihren Unterricht.

feel-ok.ch richtet sich mit seinen Inhalten auch an Eltern und weitere Bezugspersonen im Umfeld von Jugendlichen.
