



WWW.FEEL-OK.AT

Eine Plattform für Jugendliche, Eltern und
MultiplikatorInnen

2020



Dachverband der
österreichischen
Sozialversicherung



Hintergrund

Ziele & PartnerInnen

Was ist feel-ok?

- Ein internetbasiertes, multidimensionales, multiinstitutionelles und wissenschaftlich fundiertes **Interventionsprogramm für Jugendliche und alle, die mit Jugendlichen leben und arbeiten.** feel-ok steht kostenlos, responsiv und frei von kommerzieller Werbung zur Verfügung
- Basiert auf dem **transtheoretischen Modell** (Prochaska et al., 1994):
Jugendliche dort abholen, wo sie sich befinden und für ihr Verhalten passende Unterstützungsstrategien mit Hilfe eines geeigneten Mediums anbieten

Ziel

- die **Gesundheits- und Lebenskompetenz** Jugendlicher zu fördern
- dadurch ihr **Gesundheitsverhalten und Wohlbefinden** positiv zu beeinflussen sowie **risikoreichem Verhalten** und Suchtmittelkonsum **vorzubeugen**
- zur Reflexion des eigenen Verhaltens anzuregen und dabei zu unterstützen **gesunde Entscheidungen** zu treffen

Das feel-ok Netzwerk



feel-ok.at
Klick rein, finds raus.



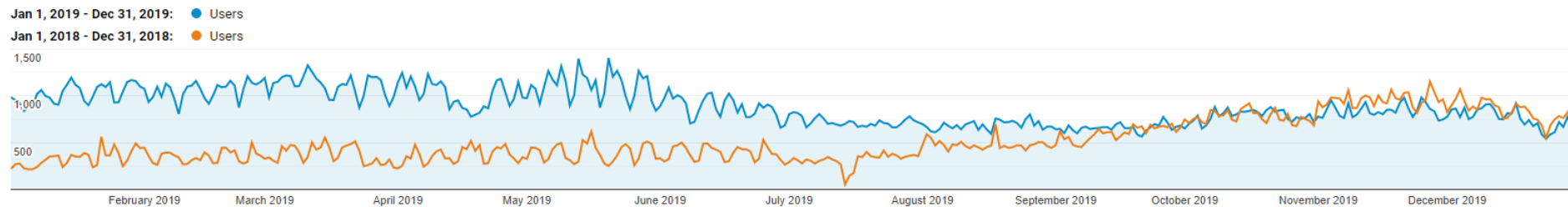
Styria vitalis
ImplementierungspartnerInnen
PatronatspartnerInnen
VernetzungspartnerInnen



Alle PartnerInnen unter
www.feel-ok.at/infos-netzwerk

Aktuelle Nutzung

- Besuche auf feel-ok.at 2019: ~ 342.245
- Besuche auf feel-ok.at 2018: ~ 198.900



Online-Befragung - Eckpunkte



	HTL Leoben	HLW Krieglach
Durchführungsdatum	Mai 2018	Oktober 2015
Schulstufen	9. und 10.	9., 10., 11., 12. und 13.
Geschlechterverteilung (w/m)	4% / 94%	85% / 14%
Fragebögen	71	98

Die Online-Befragung fand im Anschluss an eine kurze Einführung durch Styria vitalis und die selbständige Beschäftigung der Jugendlichen mit der Website statt.

Online-Befragung - Ergebnisse



	HTL Leoben	HLW Krieglach
Häufigste recherchierte Themen	Alkohol, Cannabis, Sport & Bewegung	Beruf, Liebe & Sexualität, Stress
	Liebe & Sexualität und Sport & Bewegung bei Mädchen und Burschen beliebt	
Interessant/hilfreich	76% / 54%	88% / 75%
Übersichtlichkeit (sehr gut/gut bewertet)	69%	81%
Design (sehr gut/gut bewertet)	59%	66%
Weiterempfehlung	71%	86%

Online-Befragung - Conclusio

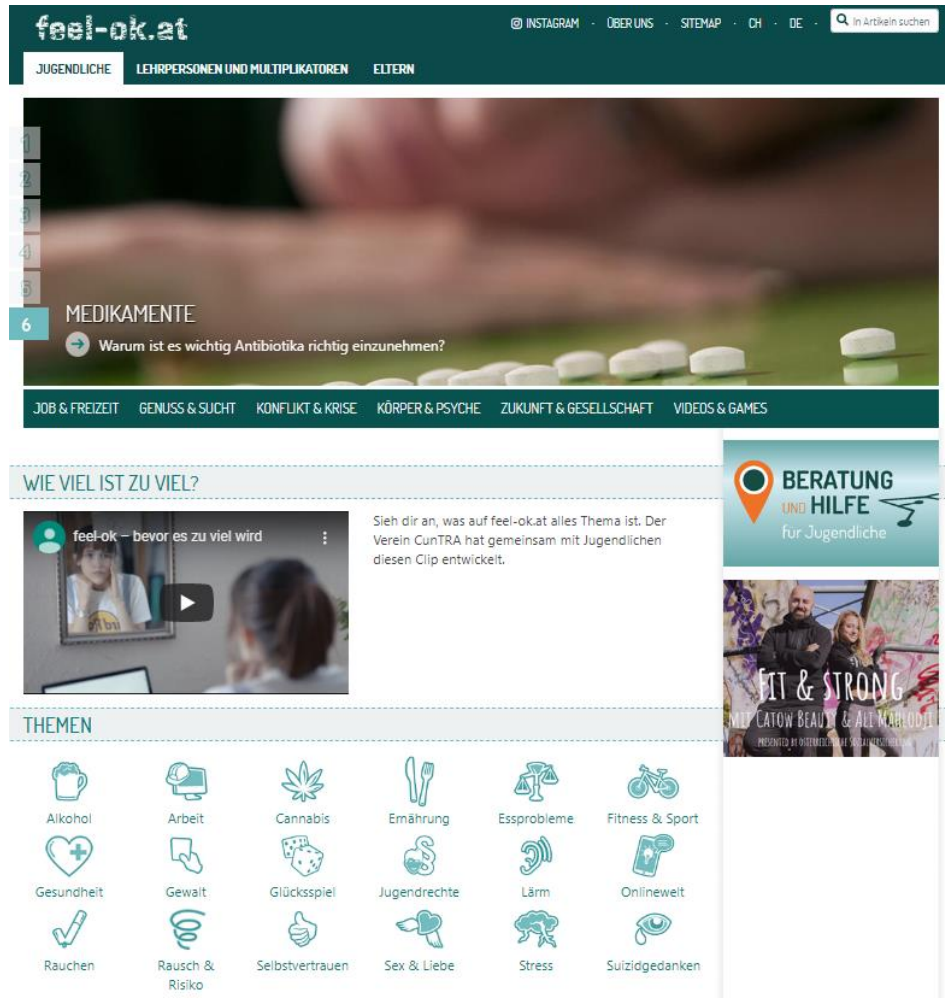
Drei Schlüsselgründe für das Interesse an und die weitere Nutzung und Weiterempfehlung von feel-ok.at:

- interessante Information zu vielen Themen
- Hilfestellung und Rat bei verschiedenen Problemen und Situationen
- qualitativ hochwertige, gut aufbereitete Informationen und Tools

Die Website

Themen & Begleitmaterialien

Ansprechend und aktuell



The screenshot shows the feel-ok.at website interface. At the top, there is a navigation bar with the logo and links for Instagram, Über uns, Sitemap, CH, and DE. Below this is a secondary navigation bar with categories: Jugendliche, Lehrpersonen und Multiplikatoren, and Eltern. The main content area features a large image of pills with the article title 'MEDIKAMENTE' and the sub-headline 'Warum ist es wichtig Antibiotika richtig einzunehmen?'. Below the article are more category links: Job & Freizeit, Genuss & Sucht, Konflikt & Krise, Körper & Psyche, Zukunft & Gesellschaft, and Videos & Games. A section titled 'WIE VIEL IST ZU VIEL?' contains a video player for 'feel-ok – bevor es zu viel wird' and a text block stating that the clip was developed by the Verein CUNTRA. To the right, a sidebar contains a 'BERATUNG UND HILFE' button for youth and a 'FIT & STRONG' banner. At the bottom, a 'THEMEN' grid lists 18 topics with corresponding icons: Alkohol, Arbeit, Cannabis, Ernährung, Essprobleme, Fitness & Sport, Gesundheit, Gewalt, Glücksspiel, Jugendrechte, Lärm, Onlinewelt, Rauchen, Rausch & Risiko, Selbstvertrauen, Sex & Liebe, Stress, and Suizidgedanken.

feel-ok für Jugendliche

→ Texte, Tests, Spiele, Quiz und Videos zu diesen Themen:



Alkohol



Arbeit



Cannabis



Ernährung



Essprobleme



Fitness & Sport



Gesundheit



Gewalt



Glücksspiel



Jugendrechte



Lärm



Onlinewelt



Rauchen



Rausch &
Risiko



Selbstvertrauen



Sex & Liebe



Stress



Suizidgedanken

→ Highlights unter www.feel-ok.at/best_of

→ feel-ok Instagram unter www.instagram.com/feel_ok_at/



feel-ok für MultiplikatorInnen

- Tipps zur Stärkung der eigenen Gesundheit im Arbeitsalltag mit Jugendlichen unter www.feel-ok.at/+pg
- Handbuch zum Einsatz von feel-ok mit Jugendlichen unter www.feel-ok.at/anwendung
- Arbeitsblätter für den Schulunterricht unter www.feel-ok.at/arbeitsblaetter

feel-ok für Eltern

- Tipps zur Stärkung der Gesundheit im Familienalltag unter www.feel-ok.at/eltern
- Gesunde Tipps zur Bewältigung von Herausforderungen in der Zeit der Pubertät, Hilfestellung bei psychischen Belastungen und Erkrankungen und Empfehlungen rund ums Thema Onlinewelt und -sucht

Demnächst: neue Themen

- Krisen in der Schule (für MultiplikatorInnen)
 - Gelingensbedingungen, Fallbeispiele...
- Klima (für Jugendliche)
 - Zahlen und Fakten, Einfluss auf das Klima, was kann ich tun, was kann die Politik tun, was würde passieren, wenn wir so weiter machen wie bisher...
- Stundenbilder für den Unterricht

Stundenbilder zu 10 Themen

- Stundenbilder in Form von Arbeitsblättern mit Fallbeispielen
 - Verknüpfung mit www.feel-ok.at
 - Ausarbeitung von 10 Themen (Kooperationen mit Climate Change Center Austria, Friedensbüro, Kinder- und Jugendpsychologin, Sexualtherapeutin...)
-

Die Themen

- **Bewegung:** Hierzu wird es kein Stundenbild geben, sondern einen kurzen praktischen Leitfaden mit Tipps und Checkliste, wie man Bewegungsförderung in der Organisationsstruktur und in den Innen- und Außenräumen verankern kann.
- Ernährung – 4 Module
- Gewalt – 2 Module
- Klima und Nachhaltigkeit – 2 Module
- Liebe & Sexualität – 5 Module
- Medien (Onlinewelt) – 4 Module
- Gesundheit & Krankheit (Prävention und Versorgung) – 5 Module
- Psychosoziale Gesundheit – 4 Module
- Rausch und Risiko – 2 Module
- Suchtmittel – 3 Module

Aufbau Stundenbilder

1. Ziele
2. Wissensteil für PädagogInnen
3. Fallbeispiele getrennt für Unter- und Oberstufe
4. Reflexionsfragen
5. Vertiefende Übung
6. Weiterführende Links und Literaturempfehlungen

Stundenbilder sind mit den feel-ok.at Inhalten und Arbeitsblättern verknüpft

Angebote von Styria vitalis

- Workshops für MultiplikatorInnen
- themenbezogene Workshops für SchülerInnen
- telefonische Auskunft
- Plakate und Flyer

Informationsmaterialien



Bestellung unter
feelok@styriavitalis.at



Praktischer Einsatz

feel-ok in der Schule

feel-ok: Beispiele für die Anwendung

- **Fast healthy kitchen:** Zubereitung von gesunden/schnellen Gerichten in jeder Kocheinheit
-> Rezepte und Inhalte von feel-ok.at
- Dialogwoche **Alkohol:** Workshops & Stationenbetrieb (Tests, Videos, Arbeitsblätter, Wissen von feel-ok.at)
- **Gesundheit & Fake News:** Wie erkenne ich Falschinformationen (Checkliste)? Wie und wo suche ich nach (Gesundheits-)Informationen? (Arbeitsblätter, Stundenbilder...)

feel-ok im Schulalltag

- Welche Anwendungsmöglichkeiten sehen Sie in Ihrer Schule?
- Wie würden Sie mithilfe der Jugendwebsite www.feel-ok.at eine Unterrichtsstunde zu einem Gesundheitsbildungsthema für SchülerInnen gestalten? (Inhalte, Methoden...)
- Stellen Sie Ihre geplante Unterrichtsstunde bitte kurz Ihren KollegInnen vor.

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

Styria vitalis, Natalie Haas, BA, feel-ok

Marburger Kai 51, 8010 Graz

T: +43 | 316 | 82 20 94 – 57

E: natalie.haas@styriavitalis.at

W: www.styriavitalis.at, www.feel-ok.at