

Verknüpfungsleiste

Schnell finden, was dazu gehört.
Technisches und inhaltliches Konzept.

Oliver Padlina | Version 1.5 | 17.2.2021

Für feel-ok.ch | Version 11.0

Ausgangslage	5
Problemstellung	5
Lösung	5
Abbildungen	6
Entwicklung	8
Technik	9
Inhalte der Verknüpfungs- und Orientierungsleiste	10
Alkohol Jugendliche	10
Alkohol Lehrpersonen	12
Alkohol Eltern	14
Beruf Jugendliche	15
Beruf Lehrpersonen	17
Beruf Eltern	19
Cannabis Jugendliche	20
Cannabis Lehrpersonen	22
Cannabis Eltern	24
Ernährung Jugendliche	26
Ernährung Lehrpersonen	28
Erziehung und Beziehung Eltern	29
Freizeit Jugendliche	31
Freizeit Lehrpersonen	32
Gewalt Jugendliche	33
Gewalt Lehrpersonen	35
Gewalt zwischen Eltern (Häusliche Gewalt) Jugendliche	37
Gewalt zwischen Eltern (Häusliche Gewalt) Lehrpersonen	40
Gewalt zwischen Eltern (Häusliche Gewalt) Eltern	41
Gewicht, Essstörungen Jugendliche	42
Gewicht, Essstörungen Lehrpersonen	45
Glücksspiel Jugendliche	47
Glücksspiel Lehrpersonen	49
Jugendrechte Jugendliche	50

Jugendrechte Lehrpersonen	52
Medienkompetenz Jugendliche	53
Medienkompetenz Lehrpersonen	55
Medienkompetenz (Onlinesucht) Eltern	57
Psychische Störungen Jugendliche	59
Psychische Störungen Lehrpersonen	61
Psychische Störungen Eltern	63
Tabak Jugendliche	65
Tabak Lehrpersonen	68
Tabak Eltern	70
Selbstvertrauen Jugendliche	72
Selbstvertrauen Lehrpersonen	74
Sexualität Jugendliche	76
Sexualität Lehrpersonen	80
Sonnenschutz Jugendliche	82
Sonnenschutz Lehrpersonen	84
Sport Jugendliche	85
Sport Lehrpersonen	87
Stress Jugendliche	88
Stress Lehrpersonen	90
Suizidalität Jugendliche	92
Suizidalität Lehrpersonen	95
Vorurteile Jugendliche	96
Themenübergreifend Lehrpersonen	98
Zusatzeinträge und neue Seiten	99
Themen von feel-ok.ch Übersichtsseite für Multiplikatoren*innen	99
Sucht	100
Psychische Gesundheit	101
Körperliche Gesundheit	103
Entwicklungsaufgaben	104
Nachhaltige Entwicklung	105

INFO QUEST # Einträge Sucht	106
INFO QUEST # Einträge Psychische Gesundheit	111
Versionenverlauf Infos über feel-ok.ch	118
Texte für die Videoerklärung	125

Ausgangslage

Problemstellung

Drei Probleme können die Nützlichkeit von feel-ok.ch für die Nutzenden einschränken:

- Es fehlen direkte Verbindungen zwischen Ressourcen, die zusammengehören, z.B. zwischen den Inhalten für Jugendliche und den didaktischen Instrumenten für Multiplikatoren*innen. Das hat zur Folge, dass manche Multiplikatoren*innen nie erfahren, dass feel-ok.ch nicht nur Inhalte, sondern auch Arbeitsinstrumente für die Arbeit mit Jugendlichen bietet.
- Nutzende finden nicht immer heraus, wer Unterstützung bietet, falls Hilfe benötigt wird. Dass dies so ist, wissen wir, weil wir regelmässig Anrufe von Personen bekommen, die eine Beratung wünschen. Durch Google finden sie feel-ok.ch und sie denken, dass wir Fragen zu Lebensthemen telefonisch beantworten. Für diese Dienstleistung sind allerdings andere Organisationen zuständig.
- Nutzende wissen nicht immer, was Ziel und Zweck einer thematischen Sektion ist, bzw. was die thematische Sektion sonst noch für relevante Inhalte und Ressourcen bietet.

Lösung

Um diese Probleme zu beheben, wird feel-ok.ch mit der Verknüpfungs- und Orientierungsleiste erweitert. Diese erscheint am Anfang jedes Artikels, auf der Startseite der thematischen Sektionen und auf der Seite, wo man die Arbeitsinstrumente herunterladen kann.

Die Verknüpfungsleiste besteht aus max. 4 Elementen:

- «Um was es geht»
Klickt man drauf, erfährt man, welches Ziel die thematische Sektion hat, welche Inhalte oft konsultiert werden und welche Ressourcen in diesem Bereich verfügbar sind. Von hier aus hat man auch Zugang zur Sitemap der aktuellen thematischen Sektion und zu verwandten Themen.
- «Hilfsangebote»
Nutzende, die eine Beratung benötigen, erfahren, welche (überregionalen) Organisationen Hilfe bieten. Als Quellen um die Hilfsangebote zu identifizieren, wurden INFO QUEST, die kantonalen Versionen von feel-ok.ch, die Websites des Fachnetzwerkes von feel-ok.ch, die Datenbank von Gesundheitsförderung Schweiz und Google genutzt. Diese Adressen werden in Zukunft einmal pro Jahr geprüft, um

gebrochene Links zu reparieren und um nicht mehr vorhandene Angebote zu entfernen.

- «Didaktik»
Die Multiplikatoren*innen haben mit dieser Schaltfläche einen direkten Zugang zu den didaktischen Instrumenten, die zum aktuellen Thema passen.
- «Für *Zielgruppe*» (z.B. «Für Eltern»)
Falls das Thema in einer Version für Jugendliche und in einer für Eltern existiert, werden die Sektionen miteinander verlinkt, damit jede*r Leser*in die passenden Inhalte findet.

Die Valorisierung der bestehenden Inhalte und Ressourcen der Webplattform und die Verstärkung der Zusammenarbeit mit dem Fachnetzwerk sind Kernstrategien von feel-ok.ch für die Periode 2021-2024. Zur Umsetzung dieser Strategie tragen verschiedene Projekte bei; die «Verknüpfungs- und Orientierungsleiste» ist eines davon: Dadurch wird das, was feel-ok.ch und das Fachnetzwerk bietet und inhaltlich zusammenpasst, von den Nutzenden treffsicher und schnell gefunden. Das vorliegende Projekt gehört gemäss Konzept von «Psychische Gesundheit 3.0» in der Kategorie «C | Verknüpfung», «D | Führung», «L | Zusammenarbeit» und «M | Jugendpartizipation».

Abbildungen

Die folgenden Abbildungen zeigen das Erscheinungsbild der Verknüpfungs- und Orientierungsleiste.



Die Leiste im Bereich «Artikel für Jugendliche»

JUGENDLICHE LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN ELTERN

THEMEN A-Z ARBEITSBLÄTTER METHODEN LEHRPLAN 21 ONLINE-VORTRÄGE BESTELLEN THEMEN SCHULPROGRAMME

Um was es geht Durchblick

ALCOHOL

ARBEITSBLÄTTER VON FEEL-OK.CH HERUNTERLADEN

Diese Arbeitsblätter stehen Ihnen zur Verfügung, um die Inhalte der Sektion «Alkohol» auf feel-ok.ch mit Schulklassen zu bearbeiten. Die Fachorganisationen stellen sicher, dass die Texte aktuell und korrekt sind.

1. Alkohol - Die wichtigsten Fragen für alle Jugendlichen - WORD - PDF
2. Suchbelastete Geschwister - Jugendliche geben Rat - WORD - PDF
3. Keine Lust - Für Jugendliche, die keinen Alkohol trinken - WORD - PDF
4. Neugier - Für Jugendliche, die Alkohol probieren möchten - WORD - PDF
5. Ab und zu - Für Jugendliche, die gelegentlich Alkohol trinken - WORD - PDF
6. Manchmal zu viel - Für Jugendliche, die manchmal betrunken sind - WORD - PDF
7. Regelmässig und häufig - Für Jugendliche, die häufig Alkohol trinken - WORD - PDF

INTERAKTIV

1. Alkohol-Check für 14-17-Jährige
2. Alkohol-Quiz

Zu einer kantonalen Version wechseln?

Ja Nein

Minimieren

INFO QUEST für Multiplikatoren

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

Zur eigenen Umfrage **SPRINT**

In Kürze wissen, was Sache ist

Die Leiste im Bereich «Download Arbeitsinstrumente».

JUGENDLICHE LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN **ELTERN**

THEMEN

THEMEN A-Z ALCOHOL BERUF CANNABIS ERZIEHUNG UND BEZIEHUNG HÄUSLICHE GEWALT PSYCHISCHE BELASTUNGEN ONLINESUCHT TABAK

Um was es geht Hilfsangebote Für Jugendliche

ALKOHOLKONSUM DES SOHNES ODER DER TOCHTER

Tipps und Infos

- Eltern und Alkoholprävention
- Empfehlungen nach Alter
- Gründe für Alkoholkonsum
- Hilfe, mein Kind trinkt oft/viel

ELTERN UND ALKOHOLPRÄVENTION

Eltern können viel dazu beitragen, dass ihre Kinder keine Alkoholprobleme bekommen. Sie können dabei auf Ihre Erfahrung in der Erziehung und auf Ihre Beziehung zu Ihrem Kind bauen!

Zu einer kantonalen Version wechseln?

Ja Nein

Minimieren

INFO QUEST für Eltern

Die Leiste im Bereich «Artikel für Eltern»

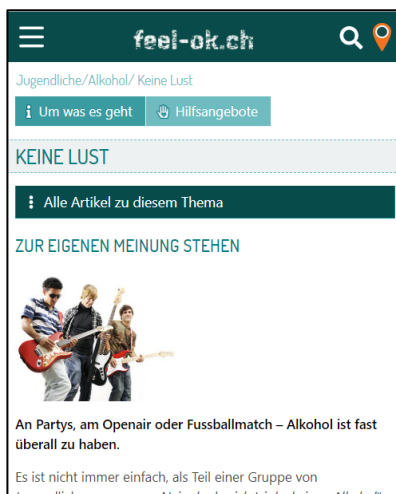
Entwicklung

In der zweiten Jahreshälfte 2020 wurde eine erste Version der Verknüpfungsleiste getestet. Die Rückmeldungen haben gezeigt, dass diese Funktion Nutzende unterstützt, Ressourcen auf feel-ok.ch zu identifizieren, die inhaltlich zusammenpassen.



Die Version Beta der Leiste

Allerdings war für die Nutzenden nicht immer ersichtlich, was die Symbole bedeuten. Erst beim Mouseover oder draufklicken fanden sie heraus, was die Verknüpfungsleiste bezweckt. Deswegen wurde das Konzept der Verknüpfungsleiste anfangs 2021 angepasst, um ihre Verständlichkeit zu verbessern. In Ergänzung dazu wurde eine neue Version für kleine Bildschirme entwickelt, damit die neue Funktion zwar prominent erscheint, aber nicht zu viel Raum beansprucht.



Die Leiste in der Smartphone-Ansicht (Kleine Bildschirme)

Technik

Die Inhalte der Verknüpfungs- und Orientierungsleiste werden in der Datei «[ch-jugendliche-didaktik-ressourcen.htm](#)» gespeichert, die manuell von ADMIN verwaltet wird. Es gibt zurzeit kein technisches Modul, mit dem es möglich ist, die Inhalte dieser Funktion zu verwalten, was konkret heisst, dass zurzeit nur feel-ok.ch, aber nicht feel-ok.at und feelok.de, von dieser Erweiterung profitieren kann. Eine technische Erweiterung für AT und DE ist denkbar, allerdings muss man mit einem erheblichen Entwicklungsaufwand rechnen.

Die Datei der Verknüpfungs- und Orientierungsleiste besteht aus zwei Bereichen. In einem Bereich wird der Formatierungsstil per CSS festgelegt, im zweiten Bereich legt die IF-Bedingung fest, welche Inhalte der Leiste auf einer bestimmten Seite erscheinen sollen.

Die Datei «[ch-jugendliche-didaktik-ressourcen.htm](#)» wurde in den Templates «Artikel mit Subnavigation», «Artikel ohne Subnavigation» und «Programm» eingebettet. In den «Seiten ohne Subnavigation» wird das Element manuell, via Edit Bereiche, mit dem String `{{elements/cfhttp/customincludes/customincludes/ch-jugendliche-didaktik-ressourcen.html}}` integriert, wo dies sinnvoll ist (z.B. bei den Arbeitsblättern).

Für die Verknüpfungsleiste sind folgende Klassen erforderlich:

- Class «leiste», «zielsektion», «zielsektionTitel», «zielsektionHintergrundZiel», «zielsektionLink» und «uebersicht»: Diese Klassen bestimmen das Erscheinungsbild der Leiste.
- Class «fok-show-on-large»: Das Element erscheint nur, wenn der Bildschirm gross genug ist.
- Class «d-lg-none»: Das Element erscheint nur, wenn der Bildschirm klein ist.
- Class «d-print-none»: Das Element wird nicht gedruckt.
- Class «collapseBack»: Neue Klasse für die Verknüpfungsleiste, die dazu führt, dass sich ein Element schliesst, wenn ein anderes geöffnet wird.

Ab der nächsten Seite werden die Inhalte der Verknüpfungs- und Orientierungsleiste für jedes Thema und Zielgruppe festgelegt. Welche neuen Seiten sowie Einträge in INFO QUEST für das vorliegende Projekt generiert werden, erfährt man ab Seite 99.

Inhalte der Verknüpfungs- und Orientierungsleiste

Alkohol | Jugendliche

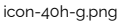
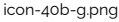
[Zur Startseite](#)

		Inhalte und Links
icon-40h-g.png Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch klärt dich sachlich zum Thema Alkohol auf. So kannst du gut informiert entscheiden, ob, wann und wie viel Alkohol du trinken willst, in welchem Kontext du lieber verzichten solltest und wie die Risiken des Konsums reduziert werden können. Inhalte Diese Artikel interessieren unsere Leser*innen: «Wirkung von Alkohol», «Wie viel Alkohol ist in welchem Alter ok», «Wann sollte man auf Alkohol verzichten», «Welche Risiken birgt der Alkoholkonsum», «Was tun im Notfall», «Gesetzliche Bestimmungen» und «Alkoholkonsum im Strassenverkehr». Es gibt Jugendliche, die keinen Alkohol trinken: Was spricht für sie dagegen? Andere sind neugierig: Welche Gründe haben sie? Andere trinken manchmal zu viel oder regelmässig zu viel Alkohol. Wie stehen sie dazu? Vielleicht liegt dein Problem ganz woanders: Wir geben dir Rat, falls dein Bruder oder deine Schwester zu viel trinkt; oder falls deine Eltern mit dem eigenen Alkoholkonsum ein Problem haben. Interaktiv Mit unserem Alkohol-Check für 14-17-Jährige erfährst du, ob du den Alkoholkonsum im Griff hast. Mit dem Alkohol-Quiz weisst du, wie gut du dich mit dem Thema Alkohol auskennst. Wir empfehlen dir zudem unser Alkohol-Leiterspiel, denn je mehr du weisst, desto weiter kommst du.
d-lg- none		Arbeiten Sie mit Jugendlichen? feel-ok.ch bietet Arbeitsinstrumente an, um alkoholpräventive Themen mit Jugendlichen zu behandeln. Für Eltern

		Den Eltern empfehlen wir die Seiten auf feel-ok.ch/e-alkohol zu konsultieren, um nützliche Ratschläge zum Thema Alkoholkonsum ihrer Kinder zu erhalten.
icon-40b-g.png Für Alle		Zur Sitemap Alkohol /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_alkohol Verwandte Themen: Cannabis · Tabak · Stress Sucht · Psychische Gesundheit
icon-40d-g.png	Hilfsangebote	Hast du eine Frage oder Sorgen betreffend den Alkoholkonsum? Bewährte Unterstützungsangebote bieten dir Hilfe an.
		<u>Sucht Schweiz</u> Machst du dir Gedanken über deinen eigenen Konsum von Alkohol oder anderen Substanzen? Machst du dir Sorgen, weil eine nahestehende Person ein Problem mit Alkohol oder mit einem anderen Suchtmittel hat? Wir bieten ein offenes Ohr und Verständnis: Telefonisch, per E-Mail oder per Post. <u>Safe Zone</u> Wir beraten dich professionell, anonym und kostenlos bei Fragen zu Alkohol und anderen Suchtproblemen. Die offene Sprechstunde bietet dir die Möglichkeit, dein Anliegen in einem Einzel-Chat direkt mit einer unserer Fachpersonen zu besprechen. Zudem kannst du jederzeit eine persönliche Beratung über das gesicherte Mail-System von Safe Zone in Anspruch nehmen. <u>Blaues Kreuz Beratungsstelle für Alkoholprobleme</u> Das Blaue Kreuz bietet Beratungsangebote rund um das Thema Alkohol und Sucht für Betroffene, Angehörige und Familien. Die Beratungen sind kostenlos und werden von qualifizierten Fachpersonen angeboten. Das Angebot umfasst Information und Abklärung, Kurzberatung, Einzel-, Paar- und Familienberatung sowie Gruppen für Betroffene, Angehörige und ihre Kinder.
		Weitere Adressen von Beratungsangeboten, Projekten, Websites... Alkohol Standardeintrag #Sucht (S.106) /de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=1&iq_thema=1
icon-40e-g.png	Didaktik	/de_CH/schule/themen/alkohol/alkohol.cfm
icon-40g-g.png	Für Eltern	Link

Alkohol | Lehrpersonen

[Zur Startseite](#)

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch fördert die Konsumkompetenz Jugendlicher. Sie reflektieren ihre Gründe für oder gegen den Alkoholkonsum, sie erwerben fundiertes Wissen dazu, sie lernen, wann sie auf Alkohol verzichten sollten und wie sich die Risiken des Konsums reduzieren lassen. Diese Seite enthält Arbeitsinstrumente und Tools, mit denen Sie u.a. als Lehrperson, Schulsozialarbeiter*in oder Jugendarbeiter*in <u>alkoholpräventive Themen mit Jugendlichen</u> vertiefen können. Beratungsangebote Wenn Sie in Ihrer beruflichen Tätigkeit mit Jugendlichen konfrontiert sind, bei denen ein Alkoholproblem besteht oder vermutet wird, können folgende <u>regionale oder schweizweite Angebote</u> helfen. Für Eltern Wenn Sie Eltern kennen, die sich Sorgen machen, weil ihre Töchter oder Söhne Alkohol trinken, empfehlen wir, sie auf die Seite <u>feel-ok.ch/e-alkohol</u> zu verweisen. Kontaktaufnahme Wenn Sie mit Jugendlichen arbeiten und Fragen zum Einsatz von feel-ok.ch oder Anregungen haben, freuen wir uns <u>auf Ihre Kontaktaufnahme</u>.
d-lg- none		
 Für Alle		Zur Sitemap Alkohol /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_alkohol
	Durchblick	feel-ok.ch bietet Mittel an, um die Themen Sucht, psychische Gesundheit, körperliche Gesundheit, Entwicklungsaufgaben und nachhaltige Entwicklung mit Jugendlichen zu vertiefen. Zu diesen Mitteln gehören u.a. pfannenfertige Unterrichtseinheiten, interaktive Online-Tools und Ideen für spielerische Offline-Aktivitäten. Diese stehen Ihnen jederzeit kostenlos zur Verfügung.

		weil <u>Bund, Kantone, Gemeinden und Stiftungen</u> die Kosten übernehmen.
		<u>Didaktische Instrumente von feel-ok.ch</u> Alle Themen von feel-ok.ch (mit Zielbeschreibung) // Seite 99
	Landing-Page Neue Texte	INTERAKTIV feel-ok.ch enthält interaktive Tools, mit denen die Erarbeitung des Themas «Alkohol» für Jugendliche spannender wird. • Leiterspiel zu Alkohol feel-ok.ch/alkohol-leiterspiel • Alkohol-Check für 14-17-Jährige feel-ok.ch/alkohol-check • Alkohol-Quiz feel-ok.ch/alkohol-quiz • Umfrage zu Alkohol mit SPRINT

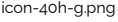
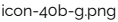
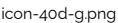
Alkohol | Eltern

Zur Startseite

		Inhalte und Links
icon-40h-g.png Für Alle	Um was es geht	Sie können als Eltern viel dazu beitragen, dass Ihre Kinder keine Alkoholprobleme bekommen. Sie können dabei auf Ihre Erfahrung in der Erziehung und <u>auf Ihre Beziehung</u> zu Ihrem Kind bauen! Diese Artikel interessieren die Eltern: «<u>Empfehlungen nach Alter</u>», «<u>Warum Jugendliche Alkohol trinken wollen</u>», «<u>Was sagt das Gesetz</u>» und «<u>Warnsignale erkennen, richtig handeln</u>».
d-lg-none		Für Jugendliche Falls du zwischen 12 und 25 Jahren alt bist, empfehlen wir dir, die Inhalte für Jugendliche auf feel-ok.ch/alkohol zu lesen, um nützliche Infos zum Thema Alkohol zu erhalten.
icon-40b-g.png Für Alle		Zur Sitemap Alkohol /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#e_alkohol
icon-40d-g.png	Hilfsangebote	Haben Sie eine Frage oder Sorgen betreffend den Alkoholkonsum? Folgende Unterstützungsangebote bieten Ihnen Hilfe an.
		<u>Sucht Schweiz</u> Sucht Schweiz steht Ihnen zur Seite. Wir bieten telefonische Kurzberatungen an und suchen geeignete Adressen von Beratungsstellen für Sie heraus: 0800 104 104. <u>Safe Zone</u> Wir beraten Sie professionell, anonym und kostenlos bei Fragen zu, Alkohol und anderen Suchtproblemen. Die offene Sprechstunde bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Anliegen in einem Einzel-Chat direkt mit einer unserer Fachpersonen zu besprechen. Zudem können Sie jederzeit eine persönliche Beratung über das gesicherte Mail-System von Safe Zone in Anspruch nehmen.
		Weitere Adressen von Beratungsangeboten, Websites... Alkohol /de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=3&iq_thema=1 Standardeintrag #Sucht (S.106)
icon-40g-g.png	Für Jugendliche	Link

Beruf | Jugendliche

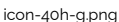
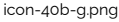
Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch unterstützt dich bei deiner Berufswahl, erklärt dir, welche Rechte und Pflichten du in der Lehre hast und welche Anlaufstellen Hilfe bieten, falls du berufsbedingte Probleme hast. Inhalte Diese Artikel interessieren unsere Leser*innen: «Den richtigen Beruf finden», «Wenn es nicht rund läuft», «Rechte und Pflichten» und «Hilfe bei Berufsproblemen». Hast du Mühe, eine Lehrstelle zu finden? Die Rubrik «Jobsuche: Du kannst!» enthält gute Ratschläge für dich. Und falls du dich mit der deutschen Sprache unsicher fühlst, dann helfen die «Merkblätter in 14 Sprachen» weiter. Interaktiv Der Interessenkompass zeigt dir, welche Tätigkeiten und Berufe zu dir passen. Folgende Videos können dich bei der Suche des passenden Jobs inspirieren. Fragen und Antworten Jugendlicher zu Berufsthemen findest du in «Check Out».
		Arbeiten Sie mit Jugendlichen? feel-ok.ch bietet Arbeitsinstrumente an, um das Thema der Berufswahl mit Jugendlichen zu erarbeiten. Für Eltern Den Eltern empfehlen wir die Seiten auf feel-ok.ch/e-beruf zu konsultieren, um nützliche Ratschläge zur Berufswahl ihrer Kinder zu erhalten. Verwandte Themen: Freizeit · Jugendrechte · Selbstvertrauen · Stress
 Für Alle		Zur Sitemap Beruf /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_beruf
	Hilfsangebote	Hast du Fragen, die deine Berufswahl betreffen? Diese Anlaufstellen bieten dir Hilfe an.
		<u>Die Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung der Schweiz</u> Falls du Unterstützung bei der Berufswahl in deinem Kanton brauchst, findest du hier die regionalen Kontaktadressen.

		<u>Job Caddie</u> Job Caddie bietet eine kostenlose Unterstützung für Jugendliche und junge Erwachsene mit Schwierigkeiten in der Lehre und beim Berufseinstieg. <u>feel-ok.ch/beruf-hilfe</u> In diesem Artikel haben wir nützliche Adressen aufgelistet, die bei Problemen im Lehrbetrieb Hilfe bieten.
		Weitere Adressen von Beratungsangeboten, Projekten, Websites... Beruf /de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=1&iq_thema=2
icon-40e-g.png	Didaktik	/de_CH/schule/themen/arbeit/arbeit.cfm
icon-40g-g.png	Für Eltern	<u>Link</u>

Beruf | Lehrpersonen

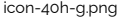
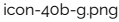
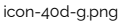
Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch fördert die Selbstwahrnehmung und Entscheidungskompetenz Jugendlicher in Bezug auf ihre Berufswahl. Des Weiteren erfahren die jungen Menschen, welche Rechte und Pflichten sie in der Lehre haben und wer bei Schwierigkeiten Hand bietet. Diese Seite enthält Arbeitsinstrumente und Tools, mit denen Sie u.a. als Lehrperson, Schulsozialarbeiter*in oder Jugendarbeiter*in die Themen «<u>Berufswahl und Probleme in der Lehre</u>» mit Jugendlichen erarbeiten können. Beratungsangebote Wenn Sie in Ihrer beruflichen Tätigkeit mit Jugendlichen konfrontiert sind, die Schwierigkeiten bei der Berufswahl haben, können Ihnen die <u>Berufs-, Studien- und Laufbahnberatungsstellen</u> in Ihrem Kanton helfen. Weitere Adressen finden Sie <u>in unserer Adresskartei INFO QUEST</u>. //Prüfen: Ressourcen Jugendliche für IQ Multiplikatoren Für Eltern Wenn Sie Eltern kennen, die Informationen suchen, um ihrer Tochter oder Ihrem Sohn bei der Berufswahl zu helfen, empfehlen wir, sie auf die Artikel auf <u>feel-ok.ch/e-beruf</u> zu verweisen. Kontaktaufnahme Siehe Seite 12
d-lg-none		
 Für Alle		Zur Sitemap Beruf /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_beruf
	Durchblick	Siehe Seite 12
	Landing-Page Neue Texte	INTERAKTIV

		feel-ok.ch enthält interaktive Tools, die die Auseinandersetzung mit der Berufswahl für Jugendliche interessanter und einfacher machen. • Der Interessenkompass für die Berufswahl feel-ok.ch/beruf-kompass • Inspirierende Videos zu zahlreichen Berufen feel-ok.ch/beruf-infovideos • Fragen und Antworten Jugendlicher zu Beruf feel-ok.ch/checkout-beruf • Umfrage zu Beruf mit SPRINT
--	--	--

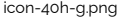
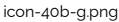
Beruf | Eltern

Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	Jugendliche in der Sekundarstufe I sind häufig noch unsicher, wie es in ihrem Leben weitergeht. Die Eltern spielen eine entscheidende Rolle – als Gesprächspartner, Begleiter und Mutmacher. Diese Artikel interessieren die Eltern: «<u>Alle Bildungswege der Schweiz</u>», «<u>Die Berufswahl Ihres Kindes: Sie sind wichtig</u>» und «<u>Fragen und Antworten zur Berufswahl</u>».
d-lg- none		Für Jugendliche Falls du zwischen 12 und 25 Jahren alt bist, empfehlen wir dir, die Inhalte für Jugendliche auf feel-ok.ch/beruf zu lesen, um nützliche Infos zu deiner Berufswahl zu erhalten. <u>Der Interessenkompass zeigt dir</u>, welche Tätigkeiten und Berufe zu dir passen und die <u>Videos</u> können dich bei der Suche des passenden Jobs inspirieren.
 Für Alle		Zur Sitemap Beruf /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#e_beruf
	Hilfsangebote	Haben Sie Fragen, die die Berufswahl Ihres Kindes betreffen? Diese Stellen beraten Sie, Ihren Sohn oder Ihre Tochter. <u>Die Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung der Schweiz</u> Für den Fall, dass Ihr Kind Unterstützung bei der Berufswahl in Ihrem Kanton braucht. <u>Job Caddie</u> Job Caddie bietet eine kostenlose Unterstützung für Jugendliche und junge Erwachsene mit Schwierigkeiten in der Lehre und beim Berufseinstieg.
		Weitere Adressen von Beratungsangeboten, Websites... Beruf /de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=1&iq_thema=2 //Prüfen: Ressourcen Jugendliche für IQ Multiplikatoren
	Für Jugendliche	<u>Link</u>

Cannabis | Jugendliche

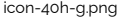
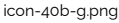
[Zur Startseite](#)

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch klärt dich sachlich zum Thema Cannabis auf. So kannst du gut informiert entscheiden, ob, wann und wie oft du Cannabis konsumieren willst und wann du lieber verzichten solltest, um Ärger oder Schäden zu vermeiden. Falls du kiffst, kannst du mit den Safer-Use-Regeln die Risiken des Konsums minimieren. Inhalte Diese Artikel interessieren unsere Leser*innen: «Dauer des Rausches und Nachweiszeit», «Kosten», «Fakten zu Cannabis, Hanf und THC», «Gefahren für Körper und Psyche», «Missbrauch und Abhängigkeit», «Was sagt das Gesetz» und «Wirkungen von Cannabis». Kiffst du und ist für dich aufhören zurzeit keine Option? Dann sei clever und beachte die «Safer-Use-Regeln». Es gibt Jugendliche, die kiffen und Bedenken haben: Was spricht für sie gegen den Konsum? Andere wollen weiter kiffen: Warum? Und die Neugierigen: Was erwarten sie von einem Joint? Interaktiv Mit unserem Cannabis-Check (ab einem Alter von 15 Jahren) erfährst du, welche Bedeutung und Folgen der Cannabiskonsum für dein Leben hat. Wir empfehlen dir zudem unser Cannabis-Leiterspiel, denn je mehr du weisst, desto weiter kommst du.
		Arbeiten Sie mit Jugendlichen? feel-ok.ch bietet Arbeitsinstrumente an, um das Thema Cannabis mit Jugendlichen zu behandeln. Für Eltern Den Eltern empfehlen wir feel-ok.ch/e-cannabis zu konsultieren, um Informationen und Tipps zum Thema des Cannabiskonsums ihrer Kinder zu erhalten.
 Für Alle		Zur Sitemap Cannabis /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_cannabis Verwandte Themen: Alkohol · Tabak · Stress

icon-40d-g.png	Hilfsangebote	Hast du eine Frage zum Cannabiskonsum? Oder Bedenken? Diese Anlaufstellen bieten dir Hilfe an.
		<u>Safe Zone</u> Wir beraten dich professionell, anonym und kostenlos bei Fragen zu Cannabis oder Suchtproblemen. <u>Sucht Schweiz</u> Machst du dir Gedanken über deinen eigenen Konsum von Cannabis? Machst du dir Sorgen, weil eine nahestehende Person ein Problem mit einem Suchtmittel hat? Wir bieten ein offenes Ohr und Verständnis: Telefonisch, per E-Mail oder per Post.
		Weitere Adressen von Hilfsangeboten, Projekten, Websites... Cannabis /de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=1&iq_thema=3 Standardeintrag #Sucht (S.106)
icon-40e-g.png	Didaktik	/de_CH/schule/themen/cannabis/cannabis.cfm
icon-40g-g.png	Für Eltern	Link

Cannabis | Lehrpersonen

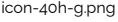
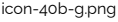
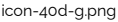
[Zur Startseite](#)

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch fördert die Konsumkompetenz Jugendlicher. Sie reflektieren ihre Gründe für oder gegen den Cannabiskonsum und erwerben fachkundiges Wissen dazu. Jene, die weiter Cannabis konsumieren, lernen, wie sie die Risiken reduzieren können und wann sie sich zuliebe ganz auf den Konsum verzichten sollten. Diese Seite enthält Arbeitsinstrumente und Tools, mit denen Sie u.a. als Lehrperson, Schulsozialarbeiter*in oder Jugendarbeiter*in <u>suchtpräventive Themen zu Cannabis mit Jugendlichen</u> behandeln können. Beratungsangebote Wenn Sie in Ihrer beruflichen Tätigkeit mit Jugendlichen konfrontiert sind, bei denen ein Cannabiskonsumproblem besteht oder vermutet wird, können folgende <u>regionale oder schweizweite Angebote</u> helfen. //Prüfen: Ressourcen Jugendliche für IQ Multiplikatoren Für Eltern Wenn Sie Eltern kennen, die sich Sorgen machen, weil ihre Tochter oder ihr Sohn Cannabis konsumiert, empfehlen wir, sie auf die Seite <u>feel-ok.ch/e-cannabis</u> zu verweisen. Kontaktaufnahme Siehe Seite 12
d-lg-none		
 Für Alle		Zur Sitemap Cannabis /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_cannabis
	Durchblick	Siehe Seite 12
	Landing-Page Neue Texte	Interaktiv feel-ok.ch enthält interaktive Tools, mit denen die Erarbeitung des Themas «Cannabis» für Jugendliche spannender wird.

		• Leiterspiel zu Cannabis feel-ok.ch/cannabis-leiterspiel • Der Cannabis-Check feel-ok.ch/cannabis-check • Umfrage zu Cannabis mit SPRINT
--	--	---

Cannabis | Eltern

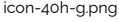
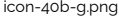
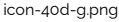
Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	Sie können als Eltern viel dazu beitragen, dass Ihre Kinder keine Probleme mit dem Cannabiskonsum bekommen. Sie können dabei auf Ihre Erfahrung in der Erziehung und <u>auf Ihre Beziehung</u> zu Ihrem Kind bauen. Auf dieser Seite erfahren Sie, was Sie zum Thema Cannabis wissen sollten und wer Unterstützung bietet.
		Für Jugendliche Falls du zwischen 12 und 25 Jahren alt bist, empfehlen wir dir, die Inhalte für Jugendliche auf feel-ok.ch/cannabis zu lesen, um gute Infos zum Thema Cannabis zu erhalten. Unter anderem erfährst du mit unserem <u>Cannabis-Check</u> (ab einem Alter von 15 Jahren), welche Bedeutung und Folgen der Cannabiskonsum für dein Leben hat.
 Für Alle		Zur Sitemap Alkohol /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#e_cannabis
	Hilfsangebote	Haben Sie eine Frage oder Sorgen betreffend den Cannabiskonsum Ihres Sohnes oder Ihrer Tochter? Folgende Unterstützungsangebote bieten Ihnen Hilfe an. <u>MeinTeenager.ch</u> Mein Kind konsumiert Cannabis. Was bedeutet das? Wie kann ich mit meinem Kind darüber sprechen? Was kann ich tun? Die Website bietet Empfehlungen auf Deutsch, Français, Italiano, English, Albanian, Português & Español. <u>Safe Zone</u> Wir beraten Sie professionell, anonym und kostenlos bei Fragen zu Cannabis und Suchtproblemen. <u>Sucht Schweiz</u> Sucht Schweiz steht Ihnen zur Seite. Wir bieten telefonische Kurzberatungen an und suchen geeignete Adressen von Beratungsstellen für Sie heraus: 0800 104 104.
		Weitere Adressen von Beratungsangeboten, Websites... Cannabis /de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=3&iq_thema=3

		Standardeintrag #Sucht (S.106)
icon-40g-g.png	Für Jugendliche	<u>Link</u>

Ernährung | Jugendliche

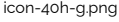
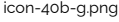
[Zur Startseite](#)

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch erklärt dir, wie du dich ausgewogen ernähren kannst und vermittelt dir wesentliche Informationen zu Nährstoffen, Getränken und Kalorien. Inhalte Diese Artikel interessieren unsere Leser*innen: «Die Lebensmittelpyramide», «Wasser und Getränke», «Fette», «Kohlenhydrate», «Energie und Kalorien», «Eiweisse / Proteine», «Zucker», «Vitamine», «Umwelt. Ethik» und «Fast Food». Interaktiv Packe die Lebensmittel und platziere sie in der Lebensmittelpyramide an die richtige Stelle. Mit dem Fast Food Check findest du heraus, ob deine Ernährung ausgewogen ist und mit dem Fast-Food-Quiz, ob du in diesem Thema Fakten von Mythen unterscheiden kannst.
d-lg-none		Arbeiten Sie mit Jugendlichen? feel-ok.ch bietet Arbeitsinstrumente an, um das Thema ausgewogene Ernährung mit Jugendlichen zu behandeln.
 Für Alle		Zur Sitemap Ernährung /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_essen Verwandte Themen: Gewicht, Essstörungen · Sport
	Hilfsangebote	Fachpersonen beraten dich, falls du fachliche Unterstützung brauchst. <u>Ernährungsberater*innen SVDE</u> Die Mitglieder des SVDE haben an einer Fachhochschule oder altrechtlich an einer höheren Fachschule der Schweiz eine Grundausbildung in Ernährung und Diätetik abgeschlossen oder können einen gleichwertigen ausländischen Abschluss vorweisen. <u>Berufsverband Ernährungs-Psychologische Beratung Schweiz</u> Hier findest du die Praxisadressen der epb-Mitglieder.
		Weitere Adressen von Beratungsangeboten, Projekten, Websites... Ernährung /de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=1&iq_thema=4

		//Kein neuer Eintrag für kantonale Ressourcen zu Ernährung, weil es so etwas scheinbar gar nicht gibt.
icon-40e-g.png	Didaktik	/de_CH/schule/themen/ernaehrung/ernaehrung.cfm
icon-40g-g.png	Für Eltern	-

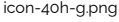
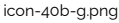
Ernährung | Lehrpersonen

Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch fördert die Konsumkompetenz Jugendlicher. Sie lernen, welche Essgewohnheiten ausgewogen sind, aus welchen Nährstoffen die Ernährung besteht und reflektieren Aspekte des Fast Food-Konsums. Diese Seite enthält Arbeitsinstrumente und Tools, mit denen Sie u.a. als Lehrperson, Schulsozialarbeiter*in oder Jugendarbeiter*in das Thema ausgewogene <u>Ernährung mit Jugendlichen</u> behandeln können. Siehe Seite 12
d-lg-none		
 Für Alle		Zur Sitemap Ernährung /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_essen
	Durchblick	Siehe Seite 12
	Landing-Page Neue Texte	INTERAKTIV feel-ok.ch enthält interaktive Tools, mit denen die Erarbeitung des Themas «Ernährung» für Jugendliche spannender wird. • Spiel der Lebensmittelpyramide feel-ok.ch/essen-ep • Fast-Food-Check feel-ok.ch/essen-fastfood • Fast-Food-Quiz feel-ok.ch/essen-fastfood-quiz • Umfrage zu Ernährung mit SPRINT

Erziehung und Beziehung | Eltern

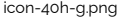
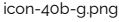
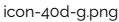
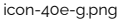
Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	Schritt für Schritt durch den „Pubertäts-Dschungel“: feel-ok.ch gibt Ihnen Orientierung, macht Ihnen Mut und bietet Anregungen, wie Sie die Beziehung mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter gestalten können, damit Ihr Kind für die zahlreichen Herausforderungen des Lebens bestens gewappnet ist. Inhalte Diese Artikel interessieren die Eltern: <u>«Angemessen reagieren, wenn es wirklich schwierig wird»</u>, <u>«Pubertät, Schrecken vieler Eltern»</u>, <u>«Im Dialog bleiben»</u>, <u>«Halt und Orientierung geben»</u>, <u>«Die Phasen der Pubertät, „typisches“ Teenager-Verhalten»</u> und <u>«Zu Rechten gehören auch Pflichten»</u>. Wenn Mütter oder Väter ratlos den Kopf schütteln, dann dürfte ihr Kind in der Pubertät sein. Für Sie alle, liebe Eltern, haben wir <u>zahlreiche Tipps</u> vorbereitet. Während der Pubertät entsteht <u>eine neue Beziehung</u>, bei der <u>die Teenager weiterhin ihre Eltern als zuverlässige Partner brauchen</u>. Wichtig ist auch in schwierigen Zeiten <u>im Dialog zu bleiben</u>, <u>Freiraum und Mitbestimmung zuzulassen</u>, klar vermitteln, dass <u>Rechte und Pflichten zusammengehören</u> sowie <u>Halt und Orientierung zu geben</u>. Und wenn es richtig schwierig wird, erfahren Sie, wie Sie <u>angemessen reagieren können</u>.
d-lg- none		Für Jugendliche Falls du zwischen 12 und 25 Jahren alt bist, empfehlen wir dir die Inhalte für Jugendliche auf feel-ok.ch zu lesen, um nützliche Infos zu zahlreichen Themen (wie u.a. Stress, Sexualität und Sucht) zu erhalten.
 Für Alle		Zur Sitemap Erziehung und Beziehung /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#e_erziehung
	Hilfsangebote	Haben Sie Fragen oder Sorgen betreffend die Erziehung oder Beziehung mit Ihren Kindern in der Pubertät? Folgende Unterstützungsangebote bieten Ihnen Hilfe an. Elternberatung 24/7 Rasch, unkompliziert und kostenlos beantworten die Fachpersonen Fragen zu Erziehung, Entwicklung, Betreuung und Familienorganisation. Mit der Elternberatung unterstützt Pro

		Juventute Eltern und Bezugspersonen bei kleinen und grossen Sorgen. Denn jedes Kind ist einzigartig und jede Familie anders. <u>Elternnotruf</u> 24 h Hilfe und Beratung von Fachpersonen, für Eltern, Familien und Bezugspersonen auf Deutsch, Français, English und Italiano. <u>elternbildung.ch</u> Hier finden Sie Kurse und Veranstaltungen für Eltern in Ihrer Region. <u>Elternbildung in Ihrem Kanton</u> Diese Seite gibt Ihnen den Zugang zum Elternbildungsangebot in Ihrem Kanton. <u>Femmes-Tische Männer-Tische</u> Dabei handelt es sich um Gesprächsrunden für Frauen bzw. für Männer, die im privaten oder halböffentlichen Rahmen stattfinden. Sie werden in mehr als 20 Sprachen durchgeführt. Die Teilnehmer*innen mit Migrationshintergrund diskutieren ihre Fragen, geben Erfahrungen weiter und erhalten Informationen.
		Weitere Adressen von Beratungsangeboten, Websites... Erziehung /de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=3&iq_thema=16 Standardeintrag #Psychische Gesundheit (S111) //IQ: https://www.zh.ch/de/bildungsdirektion/amt-fuer-jugend-und-berufsberatung.html https://www.elternbildung.ch/eltern/angebote/veranstaltung-finden/ https://www.elternbildung.ch/ueber-elternbildung-ch/vernetzung/elternbildung-in-den-kantonen/
icon-40g-g.png	Für Jugendliche	<u>Link</u>

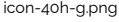
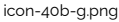
Freizeit | Jugendliche

Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch schlägt dir zahlreiche Ideen vor, wie du deine Freizeit mit spannenden und vielfältigen Aktivitäten verbringen kannst. Manche dieser Tätigkeiten können auch für deine private oder berufliche Zukunft positive Auswirkungen haben. Inhalte Diese Artikel interessieren unsere Leser*innen: Freizeitangebote «<u>... in der Schweiz</u>», «<u>... in BL und BS</u>», «<u>... in GR</u>» und «<u>...in ZG</u>». Jugendbeiträge Was Jugendliche gerne in ihrer Freizeit tun, erfährst du in «<u>Check Out</u>».
		Arbeiten Sie mit Jugendlichen? feel-ok.ch bietet <u>Arbeitsinstrumente</u> an, damit die von Ihnen betreuten Jugendlichen die Vielfalt der Freizeitaktivitäten kennenlernen.
 Für Alle		Zur Sitemap Freizeit /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_freizeit Verwandte Themen: Beruf · Jugendrechte · Medien · Sonnenschutz
	Hilfsangebote	Hast du Fragen oder Sorgen? Zuverlässige Unterstützungsangebote zu verschiedenen Anliegen und Themen bieten dir Hilfe an.
		<u>feel-ok.ch/beratung</u> Anonym, kostenlos und kompetent beantworten Fachpersonen deine Fragen, besprechen mit dir deine persönliche Situation oder helfen dir, eine Lösung für deine Probleme zu finden.
		Weitere Adressen von Hilfsangeboten, Projekten, Websites... Freizeit /de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=1&iq_thema=21 Standardeintrag #Psychische Gesundheit (S111)
	Didaktik	/de_CH/schule/themen/freizeit/freizeit.cfm
	Für Eltern	-

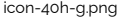
Freizeit | Lehrpersonen

[Zur Startseite](#)

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	Mit feel-ok.ch erfahren die Jugendlichen, wie sie ihre Freizeit mit erlebnisreichen und/oder konstruktiven Aktivitäten gestalten können. Manche dieser Tätigkeiten können auch für die private oder berufliche Zukunft der jungen Menschen positive Auswirkungen haben. Diese Seite enthält Arbeitsinstrumente, mit denen Sie u.a. als Lehrperson, Schulsozialarbeiter*in oder Jugendarbeiter*in mit den Jugendlichen <u>die Vielfalt der Freizeitaktivitäten</u> erforschen können. Beratungsangebote Wenn Sie in Ihrer beruflichen Tätigkeit Jugendlichen in Krise oder mit grossen Problemen begegnen, können folgende <u>regionale</u> oder <u>schweizweite Angebote</u> Hilfe bieten. Kontaktaufnahme Siehe Seite 12
d-lg-none		
 Für Alle		Zur Sitemap Freizeit /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_freizeit
	Durchblick	Siehe Seite 12
	Landing-Page Neue Texte	INTERAKTIV Mit SPRINT können Sie eine Umfrage realisieren, um herauszufinden, wie ihre Jugendlichen die Freizeit verbringen. Die Ergebnisse können Sie als Grundlage für Diskussionen nutzen.

Gewalt | Jugendliche

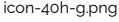
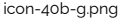
[Zur Startseite](#)

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch beschreibt verschiedene Aspekte der Gewalt, damit du sie erkennst und erfährst, wie du dich schützen kannst. Denn, egal wer du bist, wo du lebst oder welche Besonderheiten du hast, du hast das Recht auf ein gewaltfreies Leben und dass man dich respektiert, so wie du bist. Inhalte Diese Artikel interessieren unsere Leser*innen: «Anzeige erstatten», «Warum haben wir Vorurteile?», «Cybermobbing: Das Gesetz», «Cybermobbing: richtig reagieren», «Notwehr: Was ist erlaubt und was nicht», «Selbstsicheres und freundliches Auftreten, um Konflikte zu entschärfen», «Es braucht Zivilcourage», «Ich werde geschlagen: Was nun?» und «Folgen für Täter*innen». Gewalt hat viele Gesichter: feel-ok.ch nennt sie beim Namen und gibt dir Rat, auch bei Konflikten, Beleidigungen, Mobbing und körperlichen Angriffen. Wenn Gewalt schweigend geduldet wird, fühlen sich die Täter*innen sicher. Was dagegen hilft: Die Stille brechen. So kannst du in deiner Schule die Gewalt beenden. Und das sollte man, weil Gewalt nur Verlierer zurück lässt: Die Opfer, die Täter*innen und das soziale Umfeld. Interaktiv Webprofis schützen sich gegen Cybermobbing: Bist du ein Webprofi (Test)? Die Freunde*innen sind ein Teil deines Lebens: Tun sie dir gut? Oder bist du in einer Gruppe, die dir schadet (Test)? Wie reagierst du, wenn jemand vor dir ausgegrenzt oder angegriffen wird: Schaust du hin? Oder weg (Test)? Welche Aussagen zu Gewalt des Quiz «Richtig oder Falsch» sind deiner Meinung nach korrekt? Welche stimmen nicht? Fragen und Antworten Jugendlicher zu Gewalt findest du in «Check Out». Videos, die Jugendliche selbst erstellt haben, findest du in unserer Videoclip-Seite.

d-lg-none		Arbeiten Sie mit Jugendlichen? feel-ok.ch bietet <u>Arbeitsinstrumente</u> an, um gewaltpräventive Themen mit Jugendlichen zu vertiefen.
icon-40b-g.png Für Alle		Zur Sitemap Gewalt /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_gewalt Verwandte Themen: Gewalt zwischen Eltern · Suizidalität · Jugendrechte · Stress
icon-40d-g.png	Hilfsangebote	Mobbing? Beschimpfungen? Körperliche Angriffe? Was auch immer dein Problem ist, du bist nicht allein. Folgende Anlaufstellen helfen dir.
		<u>Opferhilfe</u> Ist dir etwas Schlimmes passiert und du weißt nicht, was du jetzt machen sollst? Dann bist du bei der Opferhilfe richtig. Infos für junge Menschen findest du auf « <u>Wir sind für dich da</u> ».
		<u>Tel 147 – Notrufnummer und Beratungstelefon für Jugendliche</u> An diese Nummer kannst du dich direkt wenden, wenn du nicht weiterweist und mit jemandem reden möchtest. Vertraulich, kostenlos und telefonisch 24 Stunden erreichbar. Neben der Telefonnummer 147 gibt es auch eine Chat-, SMS- und Mailberatung.
		Weitere Adressen von Beratungsangeboten, Projekten, Websites... Gewalt Standardeintrag #Psychische Gesundheit (S111) /de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=1&iq_thema=5
icon-40e-g.png	Didaktik	/de_CH/schule/themen/gewalt/gewalt.cfm
icon-40g-g.png	Für Eltern	-

Gewalt | Lehrpersonen

Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch fördert die personalen und sozialen Kompetenzen Jugendlicher, die ein gewaltfreies Leben ermöglichen. Zu diesen Kompetenzen gehören u.a. die Empathie sowie Kommunikations- und Beziehungsfertigkeiten. Die jungen Menschen lernen die verschiedenen Gesichter der Gewalt kennen und wie sie sich dagegen individuell oder als Gruppe schützen können. Diese Seite enthält Arbeitsinstrumente und Tools, mit denen Sie u.a. als Lehrperson, Schulsozialarbeiter*in oder Jugendarbeiter*in <u>gewaltpräventive Ziele mit Jugendlichen</u> realisieren können. Beratungsangebote Wenn Sie in Ihrer beruflichen Tätigkeit mit Jugendlichen konfrontiert sind, die wegen bestätigten oder vermuteten Gewalterfahrungen leiden, helfen folgende <u>Opferberatungsstellen</u> weiter. Das <u>Schweizerische Institut für Gewaltprävention</u> hilft Ihnen sofort und unkompliziert vor Ort, die Situation in Ihrer Schule zu entschärfen. Im Fall von sozialen Konflikten wie z.B. Mobbing können auch die regionalen Adressen <u>in unserer Adresskartei</u> bei der Suche nach einer Lösung Hilfe leisten. Kontaktaufnahme Siehe Seite 12
d-lg- none		
 Für Alle		Zur Sitemap Gewalt /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_gewalt
	Durchblick	Siehe Seite 12
	Landing-Page Neue Texte	INTERAKTIV feel-ok.ch enthält interaktive Tools, die die Erarbeitung des Themas «Gewalt» mit Jugendlichen erleichtern. • Bist du ein Webprofi (Test)? feel-ok.ch/gewalt-webprofi • Bist du in einer Gruppe, die dir schadet (Test)? feel-ok.ch/gewalt-gruppen-test

		• Wie reagierst du, wenn jemand vor dir ausgegrenzt oder angegriffen wird: Schaust du hin? Oder weg (Test)? feel-ok.ch/test-zivilcourage • Richtig oder Falsch: Welche Aussagen zu Gewalt sind deiner Meinung nach korrekt? feel-ok.ch/gewalt-richtig-falsch • Fragen und Antworten Jugendlicher zu Gewalt feel-ok.ch/checkout-gewalt • Videos, die Jugendliche zu Gewalt erstellt haben feel-ok.ch/gewalt-clips • Umfrage zu Gewalt mit SPRINT
--	--	--

Gewalt zwischen Eltern (Häusliche Gewalt) | Jugendliche

Zur Startseite

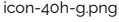
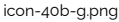
		Inhalte und Links
icon-40h- g.png Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch erklärt dir, was häusliche Gewalt zwischen Eltern ist, wie es dazu kommt und warum du keine Schuld daran trägst. Bist du (oder ein*e Freund*in) betroffen, helfen dir unsere Empfehlungen und vertrauenswürdigen Adressen, die Gewaltspirale zu verlassen. Inhalte Diese Artikel interessieren unsere Leser*innen: «<u>Die Gewaltspirale: Die Hoffnung stirbt zuletzt</u>», «<u>Wenn zu Hause Gewalt ausbricht...</u>», «<u>Zu Hause fühle ich mich wegen meinen Eltern unwohl</u>», «<u>Warum wehrt sich meine Mutter / mein Vater nicht?</u>», «<u>Was passiert, wenn ich eine Beratungsstelle kontaktiere?</u>», «<u>Wer kann mir helfen?</u>» und «<u>Sofortmassnahmen im Notfall</u>». Interaktiv In einfühlsamen Filmen <u>erzählen betroffene Kinder, Jugendliche und Erwachsene</u> über die erlebte Gewalt. Zu diesem Thema stellen Jugendliche <u>in Check Out</u> Fragen, die von anderen jungen Menschen beantwortet werden.
d-lg- none		Arbeiten Sie mit Jugendlichen? feel-ok.ch bietet <u>Arbeitsinstrumente</u> an, um das Thema «Häusliche Gewalt» mit Jugendlichen zu erarbeiten. Für Eltern Den Eltern empfehlen wir die Seiten auf <u>feel-ok.ch/e-hg</u> zu konsultieren. Da erhalten Sie wertvolle Informationen für den Fall, dass Sie in Ihrer Beziehung Gewalt erfahren, Gewalt ausüben oder von häuslicher Gewalt wissen.
icon-40b- g.png Für Alle		Zur Sitemap Häusliche Gewalt /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm #j_hg Verwandte Themen: Jugendrechte · Gewalt · Stress
icon-40d- g.png	Hilfsangebote	Wenn es zwischen deinen Eltern und/oder gegenüber dir zu Gewalt gekommen ist, ist es wichtig, dass du mit jemandem darüber sprichst. <u>Tel 147 – Notrufnummer und Beratungstelefon für Jugendliche</u> An diese Nummer kannst du dich direkt wenden, wenn du nicht weiterweisst und mit jemandem reden möchtest. Vertraulich,

	kostenlos und telefonisch 24 Stunden erreichbar. Neben der Telefonnummer 147 gibt es auch eine Chat-, SMS- und Mailberatung. <u>Beratungsstelle kokon für Kinder und Jugendliche, Zürich</u> Die Beratungsstelle kokon bietet Hilfe für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene (von 0 bis 25 Jahren) in Not an – niederschwellig, schnell und unkompliziert. <u>Gesprächsgruppe CAMELEON für Kinder und Jugendliche, Region Biel/Bienne</u> Die Gesprächsgruppe CAMELEON ist ein kostenloses Angebot von Solidarité femmes Region Biel. Es richtet sich an Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 14 Jahren, die von häuslicher Gewalt betroffen sind. <u>Beratungsangebot KidsPunkt von OKey & KidsPunkt, Winterthur</u> KidsPunkt ist ein Opferhilfeberatungsangebot für Kleinkinder, Kinder und Jugendliche, die von Gewalt von einem Elternteil gegenüber dem anderen betroffen sind. <u>Fachteam gegen häusliche Gewalt Schulpsychologischer Dienst Aargau</u> Das Fachteam gegen häusliche Gewalt ist ein unentgeltliches Angebot des Schulpsychologischen Dienstes des Kantons Aargau, wenn Kinder und Jugendliche Hilfe als Folge von Gewalt brauchen. <u>«Schlupfhuus», «Mädchenhaus»</u> Je nachdem, in welcher Region du wohnst, gibt es ein «Schlupfhuus», ein «Mädchenhaus» oder eine andere geeignete vorläufige Wohnmöglichkeit für Jugendliche in schwierigen Situationen.
	Weitere Adressen von Beratungsangeboten, Projekten, Websites... Häusliche Gewalt Neuer Eintrag: https://www.feel-ok.ch/de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=1&iq_ressource=XXX # Gewalt zwischen Eltern Beratungsangebote Folgende Adressen helfen dir, falls es zwischen deinen Eltern zu Gewaltvorkommnissen kommt.

		• <u>Tel 147 – Notrufnummer und Beratungstelefon für Jugendliche</u> • <u>Beratungsstelle kokon für Kinder und Jugendliche, Zürich</u> • <u>Gesprächsgruppe CAMELEON für Kinder und Jugendliche, Region Biel/Bienne</u> • <u>Beratungsangebot KidsPunkt von OKey & KidsPunkt, Winterthur</u> • <u>Fachteam gegen häusliche Gewalt Schulpsychologischer Dienst Aargau</u> • <u>«Schlupfhuus», «Mädchenhaus»</u> /de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=1&iq_thema=22
icon-40e-g.png	Didaktik	/de_CH/schule/themen/haeusliche_gewalt/haeusliche_gewalt.cfm
icon-40g-g.png	Für Eltern	Link

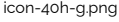
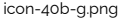
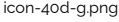
Gewalt zwischen Eltern (Häusliche Gewalt) | Lehrpersonen

Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch unterstützt Jugendliche, das Phänomen der häuslichen Gewalt einzuordnen und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Diese Seite enthält Arbeitsinstrumente und Tools, mit denen Sie u.a. als Lehrperson, Schulsozialarbeiter*in oder Jugendarbeiter*in das Thema «<u>Häusliche Gewalt</u>» mit <u>Jugendlichen</u> behandeln können. Sie bietet auch Adressen, die Sie kontaktieren können, falls Sie vermuten oder sicher sind, dass von Ihnen betreute Jugendliche von häuslicher Gewalt betroffen sind. Für Eltern Wenn Sie Eltern kennen, die in ihrer Beziehung Gewalt erfahren oder Gewalt ausüben, empfehlen wir, sie auf feel-ok.ch/e-hg hinzuweisen. Kontaktaufnahme Siehe Seite 12
d-lg-none		
 Für Alle		Zur Sitemap Häusliche Gewalt /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm #j_hg
	Durchblick	Siehe Seite 12
	Landing-Page Neue Texte	-

Gewalt zwischen Eltern (Häusliche Gewalt) | Eltern

Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	Wenn Sie von häuslicher Gewalt betroffen sind, Gewalt ausüben oder davon wissen, erklärt Ihnen feel-ok.ch, wie Sie die Gewaltspirale beenden können, warum Sie es tun sollten und wer Ihnen dabei hilft. Inhalte Diese Artikel interessieren die Eltern: «<u>Streit oder Gewalt?</u>», «Für Gewaltbetroffene: <u>Gewalt in Familien hat immer Folgen für die Kinder</u>», «Für Gewaltausübende: <u>Nehmen Sie Ihre Verantwortung wahr</u>», «<u>Betroffene von Gewalt unterstützen</u>» und «<u>Kinder stärken</u>».
d-lg- none		Für Jugendliche Falls du zwischen 12 und 25 Jahren alt bist und beobachtest, wie sich deine Eltern heftig streiten, sich anschreien, beleidigen und vielleicht auch schlagen, empfehlen wir dir, die wertvollen Ratschläge auf feel-ok.ch/hg-startseite zu lesen.
 Für Alle		Zur Sitemap Häusliche Gewalt /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#e_hg
	Hilfsangebote	Wenn Sie Gewalt in Ihrer Beziehung erfahren, ausüben oder von Gewalt in einer Beziehung wissen, stehen Ihnen und Ihren Kindern vertrauenswürdige Unterstützungsangebote zur Verfügung. <u>Hilfereiche Adressen</u> Diese Adressen ermöglichen neue Perspektiven für Ihr Leben und helfen Ihnen, die Gewaltspirale zu beenden. <u>Notfalladressen</u> Brauchen Sie hier und jetzt Hilfe, weil Sie akut bedroht sind? <u>Notfallplan</u> Es ist gut, wenn Sie wissen, wie Sie handeln können und bereit sind, bevor es zu einer akuten Gewaltsituation kommt.
		Weitere Adressen von Beratungsangeboten, Websites... Häusliche Gewalt /de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=3&iq_thema=22
	Für Jugendliche	<u>Link</u>

Gewicht, Essstörungen | Jugendliche

[Zur Startseite](#)

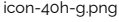
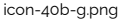
		Inhalte und Links
icon-40h- g.png Für Alle	Um was es geht	Viele junge Frauen fühlen sich zu schwer und viele junge Männer zu wenig muskulös, obwohl ihr Körper schön ist, so wie er ist. feel-ok.ch möchte dich unterstützen, dich so zu akzeptieren, wie du bist. Falls du aus gesundheitlichen Gründen dein Gewicht ändern solltest oder eine Essstörung hast, zeigt dir feel-ok.ch mögliche Wege auf, um deine Lage zu verbessern. Inhalte Diese Artikel interessieren unsere Leser*innen: «Merkmale von Essstörungen», «Mein Gewicht ist OK, trotzdem bin ich unzufrieden» und «Diäten: Jojo-Effekt». feel-ok.ch erklärt dir, wie Übergewicht und Untergewicht entstehen und welche körperlichen und seelischen Folgen zu erwarten sind, wie man zunehmen oder abnehmen kann, was zu einer gesunden Ernährung gehört, welche Diäten gefährlich sind und warum es sinnvoll ist, Sport zu treiben (ohne zu übertreiben). Wir essen nicht nur um satt zu sein, sondern auch um uns zu entspannen, zu belohnen oder zu trösten. Im Extremfall bis zur Entwicklung einer Essstörung, wie Anorexie, Bulimie, Binge Eating, Orthorexie oder Adonis Komplex. Wir erläutern wie diese Essstörungen entstehen, welche Folgen sie haben und wie man Freunden*innen mit diesem Problem helfen kann. Interaktiv Mit unserem beliebten BMI-Rechner findest du heraus, ob du zu schwer oder zu leicht bist oder das richtige Körpergewicht für dein Alter hast. Hinweise für eine mögliche Essstörung geben dir unser Anorexie-Test, Bulimie-Test und Orthorexie-Test. Welche Aussagen zu Gewicht und Essstörungen stimmen deiner Meinung nach? Teste dein Wissen mit «Richtig oder Falsch».
d-lg-none		Arbeiten Sie mit Jugendlichen? feel-ok.ch bietet Arbeitsinstrumente an, mit denen Sie die Themen «Gewicht und Essstörungen» mit Jugendlichen behandeln können.
icon-40b-g.png		Zur Sitemap Gewicht, Essstörungen /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_gewicht

Für Alle		Verwandte Themen: Ernährung · Sport · Psychische Störungen
icon-40d- g.png	Hilfsangebote	Folgende Adressen beraten dich, falls du mit deinem Körpergewicht oder wegen deinem Essverhalten Probleme hast.
		<u>Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES</u> Die Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES informiert und unterstützt Menschen mit Essstörungen und Essproblemen, ihre Angehörigen und Bezugspersonen. <u>Schweizerische Gesellschaft für Essstörungen (SGES)</u> Hier findest du Angaben zu Kliniken, Tageskliniken, Fachärzten*innen und Psychotherapeuten*innen, die über eine Expertise im Bereich Essstörungen verfügen. <u>PEP Prävention, Essstörungen, Praxisnah</u> Ein modernes Therapiekonzept, das auf die individuelle und umfassende Behandlung von Essverhaltensstörungen setzt, bietet Personen mit Essstörungen und / oder Adipositas eine vielfältige, fachspezifische Unterstützung. <u>Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS</u> Die hilfreiche Adresse für alle Fragen zum Thema Adipositas: per Telefon, per E-Mail oder per Brief <u>Ernährungsberater*innen SVDE</u> Die Mitglieder des SVDE haben an einer Fachhochschule oder altrechtlich an einer höheren Fachschule der Schweiz eine Grundausbildung in Ernährung und Diätetik abgeschlossen oder können einen gleichwertigen ausländischen Abschluss vorweisen. <u>Berufsverband Ernährungs-Psychologische Beratung Schweiz</u> Hier findest du die Praxisadressen der epb-Mitglieder. <u>Psychologen*innen</u> Hier findest du qualifizierte Psychologen*innen und Psychotherapeuten*innen für Beratung und/oder Therapie auch zu Essstörungen.
		Weitere Adressen von Beratungsangeboten, Projekten, Websites... Gewicht und/oder Essstörungen

		Neuer Eintrag: https://www.feel-ok.ch/de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=1&iq_ressource=XXXX # Gewicht, Essstörungen Beratungsangebote Folgende Adressen beraten dich, falls dich dein Körpergewicht und/oder eine Essstörung beschäftigen. • Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES • Schweizerische Gesellschaft für Essstörungen (SGES) • PEP Prävention, Essstörungen, Praxisnah • Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS /de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=1&iq_thema=6
icon-40e-g.png	Didaktik	/de_CH/schule/themen/ich_und_mein_gewicht/ich_mein_gewicht.cfm
icon-40g-g.png	Für Eltern	-

Gewicht, Essstörungen | Lehrpersonen

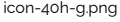
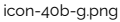
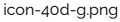
Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	Viele junge Frauen fühlen sich zu schwer und viele junge Männer zu wenig muskulös, obwohl ihr Körper schön ist, so wie er ist. feel-ok.ch versucht die Jugendlichen zu motivieren, sich so zu akzeptieren, wie sie sind. Falls eine Gewichtsänderung aus Gesundheitsgründen sinnvoll ist oder eine Essstörung vorliegt, erfahren die jungen Leser*innen, wie sie ihre Situation verbessern können. Diese Seite enthält Arbeitsinstrumente und Tools, mit denen Sie u.a. als Lehrperson, Schulsozialarbeiter*in oder Jugendarbeiter*in die Themen «<u>Gewicht und Essstörungen</u>» mit <u>Jugendlichen</u> behandeln können. Beratungsangebote Wenn Sie in Ihrer beruflichen Tätigkeit mit Jugendlichen konfrontiert sind, bei denen eine Essstörung besteht oder vermutet wird, oder wenn das Übergewicht ein Thema ist, können folgende <u>Angebote</u> helfen. Kontaktaufnahme Siehe Seite 12
d-lg-none		
 Für Alle		Zur Sitemap Gewicht, Essstörungen /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_gewicht
	Durchblick	Siehe Seite 12
	Landing-Page Neue Texte	INTERAKTIV feel-ok.ch enthält interaktive Tools, mit denen die Erarbeitung der Themen «Gewicht und Essstörungen» für Jugendliche spannender und nützlicher wird. • Der BMI-Rechner feel-ok.ch/gewicht-bmi • Test «Anorexie» feel-ok.ch/gewicht-tests • Test «Bulimie» feel-ok.ch/test-bulimie • Test «Orthorexie» feel-ok.ch/test_orthorexie

		• Richtig oder falsch feel-ok.ch/gewicht-richtig-falsch • Umfrage zu Gewicht mit SPRINT
--	--	---

Glücksspiel | Jugendliche

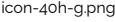
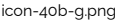
Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	Glücksspiele sind Spiele, bei denen der Zufall (und nicht du) über das Ergebnis entscheidet. Wenn das Glücksspiel für dich ein relevantes Thema ist, erklärt dir feel-ok.ch, welche Tricks Anbieter nutzen, damit du mehr Geld ausgibst und wir laden dich ein, Chancen und Risiken deines Glücksspielverhaltens sachlich und gut informiert abzuwägen. Inhalte Diese Artikel interessieren unsere Leser*innen: «Portraits», «Was sind Glücksspiele und wer darf sie anbieten?», «Die Wahrscheinlichkeit vom Blitz getroffen werden», «Glücksspiele im Internet» und «Lass dich nicht austricksen». Interaktiv Mach den Glücksspiel-Test. Nicht ganz einfach, beim Glücksspiel durchzublicken: Liegst du dabei immer <u>richtig oder manchmal daneben</u>? Bestehst du unser Glücksspiel-Quiz?
d-lg- none		Arbeiten Sie mit Jugendlichen? feel-ok.ch bietet Arbeitsinstrumente an, um glücksspielsuchtpräventive Themen mit Jugendlichen zu behandeln.
 Für Alle		Zur Sitemap Glücksspiel /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_gs Verwandte Themen: -
	Hilfsangebote	Wenn das Glücksspiel zum Problem wird, bieten dir folgende Anlaufstellen Unterstützung an. Nationale Telefonberatung Suchst du eine kostenlose und anonyme telefonische Auskunft betreffend das Glücksspiel von Suchtfachpersonen (Bürozeiten) oder der dargebotenen Hand (ausserhalb der Bürozeiten)? Rufe die kostenlose Helpline an! 24 Stunden – gratis – anonym: 0800 040 080. <u>Safe Zone</u>

		Deine Anfrage wird von Experten*innen von SafeZone.ch beantwortet. SafeZone.ch ist ein Kompetenznetzwerk für Online-Beratungen und Kooperationspartner von SOS-Spielsucht.
		Weitere Adressen von Beratungsangeboten, Projekten, Websites... Glücksspiel Neuer Eintrag: https://www.feel-ok.ch/de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=1&iq_ressource=3171 # Glücksspiel Regionale Beratungsangebote Suchst du eine persönliche Beratung zu deinem Glücksspielverhalten oder möchtest du als Angehörige*r Rat holen? Die Beratung ist normalerweise kostenlos. Bei Bedarf kannst du gemeinsam mit der Fachperson die passende Therapiemöglichkeit besprechen. • <u>Beratungsstelle in deiner Region</u> Des Weiteren stehen dir zwei zusätzliche Optionen für eine Beratung zur Verfügung: • Nationale Telefonberatung: 0800 040 080 • <u>Online-Beratung (mit SafeZone.ch)</u> /de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=1&iq_thema=14
icon-40e-g.png	Didaktik	/de_CH/schule/themen/gluecksspiel/gluecksspiel.cfm
icon-40g-g.png	Für Eltern	-

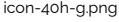
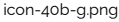
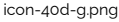
Glücksspiel | Lehrpersonen

Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch fördert die Kompetenzen Jugendlicher, damit das Glücksspiel für sie nicht zum Problem wird. Die jungen Menschen reflektieren ihr Glücksspielverhalten, erwerben das nötige Wissen, um Risiken zu reduzieren und erfahren, wer Hilfe bietet, falls das Glücksspiel zum psychischen oder finanziellen Problem wird. Diese Seite enthält Arbeitsinstrumente und Tools, mit denen Sie u.a. als Lehrperson, Schulsozialarbeiter*in oder Jugendarbeiter*in <u>glücksspielsuchtpräventive Themen mit Jugendlichen</u> erarbeiten können. Beratungsangebote Wenn Sie in Ihrer beruflichen Tätigkeit mit Jugendlichen konfrontiert sind, bei denen ein Glücksspielproblem besteht oder vermutet wird, können folgende <u>regionale oder schweizweite Angebote</u> helfen. Kontaktaufnahme Siehe Seite 12
d-lg-none		
 Für Alle		Zur Sitemap Glücksspiel /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_gs
	Durchblick	Siehe Seite 12
	Landing-Page Neue Texte	INTERAKTIV feel-ok.ch enthält interaktive Tools, mit denen die Erarbeitung des Themas «Glücksspiel» für Jugendliche spannender wird. • Test Glücksspiel feel-ok.ch/gs-test • Quiz Glücksspiel feel-ok.ch/gs_quiz • Richtig oder Falsch feel-ok.ch/gs-richtigfalsch • Kurzfilm Glücksspielsucht feel-ok.ch/gs-kurzfilm • Umfrage zu Geld mit SPRINT

Jugendrechte | Jugendliche

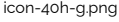
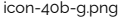
Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	Solange du noch nicht 18 Jahre alt bist, gelten die Kinderrechte für dich und du kannst verlangen, dass sie respektiert werden. feel-ok.ch erklärt dir, welche Rechte du hast, was diese Rechte für dein Leben bzw. für das Leben anderer Menschen bedeuten und wie du erreichen kannst, dass sie respektiert werden. Inhalte Diese Artikel interessieren unsere Leser*innen: «Überblick der Kinderrechte», «Schutz der Privatsphäre», «Recht auf Gleichbehandlung», «Recht auf freie Meinungsäusserung», «Recht auf Schutz vor Gewalt» und «Recht auf Spiel und Freizeit». Video Clip und Klar von SRF mySchool erklärt jugendgerecht und praktisch, welche Auswirkungen die Kinderrechte für dich haben. Arbeiten Sie mit Jugendlichen? feel-ok.ch bietet Arbeitsinstrumente an, mit denen Sie das Thema der Kinderrechte mit Jugendlichen erarbeiten können. Zur Sitemap Jugendrechte /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_jr Verwandte Themen: Beruf · Freizeit · Gewalt · Selbstvertrauen · Vorurteile
d-lg- none		
 Für Alle		
	Hilfsangebote	Was kannst du tun, wenn deine Rechte missachtet werden? Wende dich an Erwachsene, denen du vertraust: Das kann ein Lehrer sein, eine Schulsozialarbeiterin, deine Grosseltern oder eine Tante. 147.ch Du kannst auch rund um die Uhr gratis und ohne deinen Namen zu nennen bei der Nummer 147 anrufen. Die Berater*innen von 147 hören dir zu und geben dir Rat, was du in deiner Situation machen kannst. Weitere Adressen von Beratungsangeboten, Projekten, Websites... Standardeintrag #Psychische Gesundheit (S111) /de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=1&iq_angebot=6

icon-40e-g.png	Didaktik	/de_CH/schule/themen/jugendrechte/jugendrechte.cfm
icon-40g-g.png	Für Eltern	-

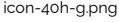
Jugendrechte | Lehrpersonen

Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch unterstützt Jugendliche, ihre Rechte und die Rechte anderer Menschen zu verstehen und zu respektieren. Die jungen Menschen begreifen, dass sie als Minderjährige besondere Rechte haben und welche Bedeutung diese Rechte für ihr Leben haben. Sie erfahren zudem, wie sie erreichen können, dass ihre Rechte respektiert werden. Diese Seite enthält Arbeitsinstrumente und Tools, mit denen Sie u.a. als Lehrperson, Schulsozialarbeiter*in oder Jugendarbeiter*in mit Jugendlichen das <u>Thema der Kinderrechte</u> behandeln können. Beratungsangebote Wenn Sie in Ihrer beruflichen Tätigkeit mit Jugendlichen konfrontiert sind, deren Rechte missachtet werden und Sie nicht wissen, wer Ihnen helfen kann, empfehlen wir mit dem Team von <u>147.ch (Pro Juventute)</u> Kontakt aufzunehmen oder die <u>Adresse einer Beratungsstelle</u> in Ihrer Region zu kontaktieren. Kontaktaufnahme Siehe Seite 12
d-lg- none		
 Für Alle		Zur Sitemap Jugendrechte /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_jr
	Durchblick	Siehe Seite 12
	Landing-Page Neue Texte	AUS «PRO JUVENTUTE» - Broschüre: Kinderrechte im Alltag Kinderrechtsspiel: Schnipp-Schnapp - Kinderrechte im Unterricht der 3., 4., 5. und 6. Klasse AUS «UNICEF» - Unterrichtsmaterial zum Thema Kinderrechte

Medienkompetenz | Jugendliche

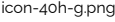
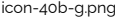
Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch zeigt dir, wie du das Internet und die sozialen Medien sicher, effizient und zu deinem Vorteil nutzen kannst, damit du aus dem Web herausholst, was dir und deinen Mitmenschen gut tut. feel-ok erklärt dir, wie du dich gegen die Schattenseiten der virtuellen Welt schützen kannst, um negative Erlebnisse zu vermeiden. Inhalte Diese Artikel interessieren unsere Leser*innen: «<u>Anzeichen einer Onlinesucht</u>», «<u>Tipps und Tricks mit Google</u>», «<u>Katzen haben 5 Beine</u>», «<u>Jugendliche kaufen im Internet</u>», «<u>Mein Profil</u>», «<u>Pornografie</u>» und «<u>Ich bin ein Star (Sexting)</u>». feel-ok.ch erklärt dir, <u>wie Internet funktioniert</u> und wie du <u>Google wie ein Profi</u> nutzen kannst, wie man <u>fragwürdige Infos von guten Inhalten</u> trennt, vertieft das Thema <u>Sex im Netz</u>, erläutert, was die <u>Profile der sozialen Medien</u> wirklich bedeuten, ob <u>Minderjährige online shoppen</u> dürfen, wie man <u>zweifelhafte Angebote im Internet</u> erkennt, wie man im Internet <u>auf der sicheren Seite</u> bleibt und wie man sich <u>gegen Cybermobbing</u> schützt. Bist du Tag und Nacht online oder immer am Gamen? Dann finde heraus, warum eine Online-/Gamesucht <u>kein harmloses Problem ist</u> und was du <u>dagegen machen kannst</u>. Interaktiv Hast du deinen Onlinekonsum im Griff? Teste dich selbst <u>mit dem Onlinesucht-Test</u>. Ob du mit hohem Risiko im Web surfst oder schlau unterwegs bist, zeigt dir das Ergebnis <u>vom Web-Profi-Test</u>. Jugendliche erzählen von ihren Erfahrungen in den <u>Videointerviews von Virtual Stories</u>, damit du daraus deine Lehre ziehen kannst.
d-lg- none		Arbeiten Sie mit Jugendlichen? feel-ok.ch bietet <u>Arbeitsinstrumente</u> an, um die Medienkompetenz der von Ihnen betreuten Jugendlichen zu fördern.

		//Nur Modul Onlinesucht Für Eltern Den Eltern empfehlen wir die Seiten auf feel-ok.ch/onlinesucht zu konsultieren, um nützliche Ratschläge von Fachpersonen und von anderen Eltern zum Thema des problematischen Medienkonsums ihrer Kinder zu erhalten.
icon-40b-g.png Für Alle		Zur Sitemap Medienkompetenz /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_medienkompetenz Verwandte Themen: Beruf · Freizeit · Jugendrechte · Sexualität
icon-40d-g.png	Hilfsangebote	Hast du Fragen oder Sorgen, die deinen Onlinekonsum betreffen? <u>147.ch</u> Du kannst rund um die Uhr gratis und ohne deinen Namen zu nennen bei der Nummer 147 anrufen. Die Berater*innen von 147 hören dir zu und geben dir Rat, was du in deiner Situation machen kannst. <u>Safe Zone</u> Wir beraten dich professionell, anonym und kostenlos bei Fragen zur Onlinesucht.
		Weitere Adressen von Beratungsangeboten, Projekten, Websites... Medienkompetenz Standardeintrag #Sucht (S.106) /de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=1&iq_thema=13
icon-40e-g.png	Didaktik	<u>Zur Startseite</u>
icon-40g-g.png	Für Eltern	//Nur im Modul Onlinesucht <u>Link</u>

Medienkompetenz | Lehrpersonen

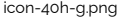
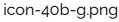
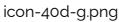
Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch fördert die Medienkompetenz Jugendlicher und trägt dazu bei, dass sie im Web sicher, effizient und geschützt unterwegs sind. Diese Seite enthält Arbeitsinstrumente und Tools, mit denen Sie u.a. als Lehrperson, Schulsozialarbeiter*in oder Jugendarbeiter*in die Inhalte von feel-ok.ch zum Thema <u>Medienkompetenz für Jugendliche</u> erarbeiten können. Beratungsangebote Wenn Sie in Ihrer beruflichen Tätigkeit mit Jugendlichen konfrontiert sind, bei denen ein problematischer Online-/Gamekonsum besteht oder vermutet wird, können folgende <u>regionale oder schweizweite Angebote</u> helfen. Für Eltern Wenn Sie Eltern kennen, die sich Sorgen machen, weil ihre Tochter oder ihr Sohn wegen dem Onlinekonsum Probleme hat, empfehlen wir, sie auf die Seite <u>feel-ok.ch/onlinesucht</u> zu verweisen. Kontaktaufnahme Siehe Seite 12
d-lg-none		
 Für Alle		Zur Sitemap Medienkompetenz /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_medienkompetenz
	Durchblick	Siehe Seite 12
	Landing-Page Neue Texte	INTERAKTIV feel-ok.ch enthält interaktive Tools, mit denen die Vertiefung von Themen im Bereich Medienkompetenz für Jugendliche spannender wird. - Onlinesucht-Test feel-ok.ch/webprofi-os-test - Webprofi-Test feel-ok.ch/webprofi-test

		• Virtual Stories (Videointerviews) feel-ok.ch/virtualstories • Umfrage zur Mediennutzung mit SPRINT AUS ZISCHTIG.CH UNTERRICHTSEINHEITEN • Das Ziel von zischtig.ch ist, Kinder und Jugendliche auf ansprechende, verständliche, berührende und wirksame Weise vor Onlinesucht, Cybermobbing, Cybergrooming und anderen Gefahren zu schützen. • Zischtig.ch bietet Lektionen für verschiedene Schulstufen und Themen an: Übersicht auf zischtig.ch/alle_angebote
--	--	--

Medienkompetenz (Onlinesucht) | Eltern

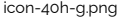
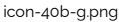
Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch erklärt Ihnen, wie Sie als Mutter oder Vater eine Online- / Gamesucht erkennen und welche Empfehlungen von Fachpersonen und von betroffenen Eltern zu einer Verbesserung der Situation beitragen können. Sie können dabei auf Ihre Erfahrung in der Erziehung und <u>auf Ihre Beziehung</u> zu Ihrem Kind bauen! Inhalte Diese Artikel interessieren die Eltern: «<u>Gamesucht erkennen</u>», «<u>Hilfe suchen und finden</u>», «<u>Warnsignale für eine besorgniserregende Mediennutzung oder Onlinesucht</u>», «<u>Sich informieren, sich helfen lassen</u>», «<u>Was hilft Eltern selbst?</u>», «<u>Eine Onlinesucht sollte ernst genommen werden</u>», «<u>Die Kontrolle der Spielzeit</u>» und «<u>Gesellschaftlichen Druck reduzieren</u>». Viele Eltern mit onlinesüchtigen Kindern stossen an ihre Grenzen. Der Austausch hilft, diese Ohnmacht zu durchbrechen. <u>Lernen wir aus ihren Erfahrungen</u>. Und was sagen die Profis zum Thema «Online- und Gamesucht»? Die wichtigsten Erkenntnisse haben wir in der Rubrik «<u>Das sagen die Profis</u>» veröffentlicht.
d-lg- none		Für Jugendliche Falls du zwischen 12 und 25 Jahren alt bist, empfehlen wir dir, die Inhalte für Jugendliche auf feel-ok.ch/onlinesucht-anzeichen zu lesen, um nützliche Infos zu deinem Onlinekonsum zu erhalten.
 Für Alle		Zur Sitemap Onlinesucht /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#e_onlinesucht
	Hilfsangebote	Haben Sie eine Frage oder Sorgen betreffend den Online- /Gamekonsum Ihrer Kinder? Folgende Unterstützungsangebote bieten Ihnen Hilfe an. <u>Elternberatung der Pro Juventute</u> Rasch, unkompliziert und kostenlos beantworten die Fachpersonen Fragen zu Erziehung und Entwicklung. Mit der Elternberatung unterstützt Pro Juventute Eltern und Bezugspersonen bei kleinen und grossen Sorgen.

		<u>Elternnotruf</u> 24h Hilfe und Beratung von Fachpersonen für Eltern, Familien und Bezugspersonen. <u>Safe Zone</u> Wir beraten Sie professionell, anonym und kostenlos bei Fragen zur Online- und Gamesucht. feel-ok.ch Im Artikel «<u>Sich informieren und helfen lassen</u>» finden Sie Hinweise zu Ratgebern, die die Themen Game- und Onlinesucht vertiefen.
		Weitere Adressen von Beratungsangeboten, Websites... Onlinesucht Standardeintrag #Sucht (S.106) /de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=3&iq_thema=18
icon-40g-g.png	Für Jugendliche	<u>Link</u>

Psychische Störungen | Jugendliche

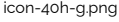
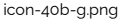
[Zur Startseite](#)

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	Viele Menschen erkranken im Verlauf des Lebens an einer psychischen Störung, z.B. an einer Depression. Jugendliche erklären mit ihren Videobeiträgen verschiedene psychische Störungen, um Berührungsängste mit den Personen, die davon betroffen sind, zu überwinden oder um dir zu helfen, falls du eine psychische Störung hast. Inhalte Diese Artikel interessieren unsere Leser*innen: «Depression (Erklärvideo)», «Ängste und Zwänge», «Borderline Störung», «Bipolare Störung», «Schizophrenie», «Depression (Erfahrungsberichte)», «Posttraumatische Belastungsstörung», «Sucht» und «ADHS». Jugendliche erklären <u>psychische Erkrankungen</u> und berichten über ihre persönliche Erfahrung mit einer psychischen Störung. Infos zu Essstörungen findest du in den Artikeln Anorexie, Bulimie, Binge Eating, Orthorexie und Adonis Komplex. Interaktiv Geht es dir schon seit einiger Zeit nicht besonders gut? Unser Kompass zeigt dir, ob es bei dir Anzeichen gibt, die <u>für eine Depression</u> sprechen könnten.
		Arbeiten Sie mit Jugendlichen? feel-ok.ch bietet Arbeitsinstrumente an, um das Verständnis für psychische Störungen zu fördern und das Thema zu enttabuisieren. Für Eltern Den Eltern empfehlen wir die Seiten auf feel-ok.ch/belastungen zu konsultieren, um nützliche Ratschläge zum Thema «Psychische Störungen» zu erhalten.
 Für Alle		Zur Sitemap Psychische Störungen /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_ps

		Verwandte Themen: Essstörungen · Onlinesucht · Jugendrechte · Suizidalität
icon-40d-g.png	Hilfsangebote	Psychische Störungen können wirksam behandelt werden. Folgende Anlaufstellen bieten dir Hilfe an.
		<u>Institut Kinderseele Schweiz</u> Wir beraten dich zum Thema «Psychische Störungen» anonym und kostenlos. Die Antwort erfolgt jeweils innert spätestens 3 Arbeitstagen. Unser Beratungsteam besteht aus Selbstbetroffenen und Fachpersonen. Du kannst uns mit einer verschlüsselten Beratungsmaske kontaktieren oder unkompliziert über beratung@kinderseele.ch . <u>Peer-Berater*innen</u> Manchmal ist es einfacher, sich über die eigene Situation mit Gleichaltrigen auszutauschen. Oft haben sie ähnliche Erfahrungen gemacht oder kennen zumindest das Problem. <u>Psychiater*innen suchen</u> Falls du Therapiemöglichkeiten bei einem*r Psychiater*in suchst, findest du Adressen auf psychiatrie.ch . <u>Psychologen*innen suchen</u> Falls du Therapiemöglichkeiten bei einem*r Psychologen*in suchst, findest du Adressen auf psychologie.ch . Weitere Adressen von Beratungsangeboten, Projekten, Websites... Psychische Störungen Standardeintrag #Psychische Gesundheit (S111) /de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=1&iq_thema=17
icon-40e-g.png	Didaktik	Link
icon-40g-g.png	Für Eltern	Link

Psychische Störungen | Lehrpersonen

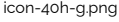
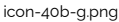
Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch engagiert sich, um die psychischen Störungen zu enttabuisieren. Die jungen Menschen lernen verschiedene psychische Erkrankungen kennen und wer Hilfe bietet, falls sie, Freunde*innen oder Angehörige von einer psychischen Störung betroffen sind. Diese Seite enthält Arbeitsinstrumente und Tools, mit denen Sie u.a. als Lehrperson, Schulsozialarbeiter*in oder Jugendarbeiter*in <u>das Thema «Psychische Störungen»</u> mit Jugendlichen behandeln können. Beratungsangebote Wenn Sie in Ihrer beruflichen Tätigkeit mit Jugendlichen oder Eltern konfrontiert sind, bei denen eine psychische Störung besteht oder vermutet wird, empfehlen wir Ihnen das <u>Beratungsangebot von pro mente sana</u> zu kontaktieren. Zudem können folgende <u>regionale oder schweizweite Angebote</u> helfen. Für Eltern Wenn Sie Eltern mit einer psychischen Belastung kennen, die nach Informationen zu diesem Thema suchen, empfehlen wir, sie auf die Seite <u>feel-ok.ch/belastungen</u> zu verweisen. Kontaktaufnahme Siehe Seite 12
d-lg-none		
 Für Alle		Zur Sitemap Psychische Störungen /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_ps
	Durchblick	Siehe Seite 12
	Landing-Page Neue Texte	INTERAKTIV feel-ok.ch enthält interaktive Tools und Videos, mit denen die Erarbeitung des Themas «Psychische Störungen» für Jugendliche spannender wird.

		• Erklärvideos «Psychische Störungen» feel-ok.ch/ps-stoerung • Test Depression feel-ok.ch/ feel-ok.ch/sv-test-depression • Umfrage zu «Psychische Störungen» mit SPRINT (in der Rubrik «Gesundheit und Wohlbefinden»)
--	--	--

Psychische Störungen | Eltern

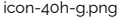
[Zur Startseite](#)

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch klärt über psychische Störungen auf und was Sie tun können, falls Sie selbst oder Ihre Kinder davon betroffen sind. Inhalte Diese Artikel interessieren die Eltern: «Borderline», «Depression bei Erwachsenen», «Angststörung bei Erwachsenen», «Depression bei Jugendlichen», «Schizophrenie bei Jugendlichen», «Autismus», «Mein Kind lehnt die Behandlung ab» und «Braucht mein Kind Hilfe?». feel-ok.ch erklärt Symptome und Behandlungsmöglichkeiten verschiedener psychischer Erkrankungen bei Erwachsenen und bei Jugendlichen, was Sie im Notfall tun können und wer Beratung und Therapie bietet. Fragen Sie sich, ob Ihr Kind psychisch belastet ist? Vielleicht wissen Sie das schon und Sie suchen gute Ratschläge für Ihre Situation. Falls Sie selbst eine psychische Belastung haben, können Sie trotzdem eine gute Mutter oder ein guter Vater sein: Wir erklären Ihnen, an was Sie dabei denken sollten. Videos In diesen Kurzfilmen erzählen betroffene Eltern von ihrer psychischen Belastung (oder von jener des Partners * der Partnerin). Zwei Fachpersonen berichten über psychische Erkrankungen und geben Empfehlungen dazu.
		Für Jugendliche Falls du zwischen 12 und 25 Jahren alt bist, empfehlen wir dir die Inhalte für Jugendliche auf feel-ok.ch/ps-stoerung zu lesen, um wertvolle Infos (von jungen Menschen vermittelt) zum Thema Psychische Störungen zu erhalten.
 Für Alle		Zur Sitemap Psychische Belastungen /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#e_psbe
	Hilfsangebote	Haben Sie Fragen oder Sorgen betreffend eine psychische Belastung? Folgende Beratungsangebote sind für Sie da.

		<u>Institut Kinderseele Schweiz</u> Wir beraten Sie zum Thema «Psychische Störungen» anonym und kostenlos. Die Antwort erfolgt jeweils innert spätestens 3 Arbeitstagen. Unser Beratungsteam besteht aus Selbstbetroffenen und Fachpersonen. Sie können uns mit einer verschlüsselten Beratungsmaske kontaktieren oder unkompliziert über beratung@kinderseele.ch. <u>Beratungsangebot von pro mente sana</u> Pro Mente Sana bietet kostenlose Beratung zu rechtlichen oder psychosozialen Fragen in der Deutschschweiz an für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung, deren Angehörigen und Nahestehenden sowie weiteren Bezugspersonen. Sie haben die Möglichkeit Ihre Fragen telefonisch oder per E-Mail zu stellen. <u>Psychiater*innen suchen</u> Falls Sie Therapiemöglichkeiten bei einem*r Psychiater*in suchen, finden Sie Adressen auf psychiatrie.ch. <u>Psychologen*innen suchen</u> Falls Sie Therapiemöglichkeiten bei einem*r Psychologen*in suchen, finden Sie Adressen auf psychologie.ch.
		Weitere Adressen von Beratungsangeboten, Websites... Psychische Belastungen /de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=3&iq_thema=17 Standardeintrag #Psychische Gesundheit (S111)
icon-40g-g.png	Für Jugendliche	Link

Tabak | Jugendliche

Zur Startseite

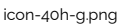
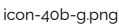
		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch klärt dich fundiert zum Thema Tabak auf, damit du dir dazu deine eigene Meinung bilden kannst. Mit diesen Erkenntnissen und aufgrund deiner persönlichen Haltung zum Thema Tabakkonsum kannst du bewusst entscheiden, ob Rauchen für dich eine Option ist oder ob du es vorziehst, auf das Rauchen zu verzichten. Entscheidest du dich, mit dem Rauchen aufzuhören, erklären wir dir, wie du deine Erfolgschancen verbessern kannst. Inhalte Diese Artikel interessieren unsere Leser*innen: <u>«9'500 Tote pro Jahr in der Schweiz»</u>, <u>«Wie gefährlich sind Kautabak und Snus?»</u>, <u>«Schlank sein dank Rauchen?»</u>, <u>«Ist Schnupftabak schädlich?»</u>, <u>«Antworten auf 28 Fragen betreffend Rauchen»</u>, <u>«Kurzfristige und langfristige Schäden»</u>, <u>«Mit dem Rauchen aufhören: So geht's!»</u>, <u>«Rauchen und Pille: Verträgt sich das?»</u>, <u>«Körperliche und psychische Abhängigkeit»</u> und <u>«Rauchen schadet der Leistung und mindert die Lust auf Sport»</u>. Bist du bereit, eine*n Freund*in auf dem Weg ins Nichtraucher-Dasein zu ermutigen? Du bist wichtig. Wir erklären dir, wie du <u>deinem*r Freund*in helfen</u> kannst. Willst du mit dem Rauchen aufhören? <u>Mit dem Rauchstopp-Programm</u> packst du es an. Davon profitiert <u>deine Gesundheit</u>, weil der Zigarettenrauch <u>ein chemischer Cocktail voll giftiger Substanzen</u> ist. Umwelt und Menschen profitieren ebenfalls davon, weil der <u>Tabakanbau den Tropenwald gefährdet</u> und <u>Kinder ausbeutet</u>. Und zudem <u>sparst du viel Geld</u>. Die Mehrheit der Jugendlichen raucht nicht: <u>Welche Gründe nennen sie?</u> Und jene, die rauchen: <u>Wie viele?</u> <u>Warum tun sie das?</u> Vielleicht rauchst du nur ab und zu, z.B. <u>am Wochenende oder Partys</u>. Oder du hattest <u>einen Rückfall</u>. Versuche mindestens andere Menschen, <u>nicht dem Passivrauchen</u> auszusetzen... ihrer Gesundheit zuliebe.

		Der Zigarettenrauch ist giftig: <u>Wie verkauft man Gift?</u> Welche <u>Tricks</u> kennt die Tabakindustrie? Diese Tricks lassen sich gut anwenden, u.a. weil <u>unsere kantonale Tabakgesetze</u> ziemlich locker sind. Interaktiv Wir empfehlen dir <u>unser Tabak-Leiterspiel</u>, denn je mehr du weisst, desto weiter kommst du. <u>Mit einem Abhängigkeitstest</u> kannst du prüfen, wie sehr dich die Zigarette in ihren Bann gezogen hat. <u>Mit dem Tabak-Quiz</u> weisst du, wie gut du dich in diesem Thema auskennst. Wir haben <u>junge Menschen interviewt</u>: Hättest du die Antwort auf unsere Fragen gewusst? Auch junge Menschen haben Fragen zu Tabak gestellt. Diese wurden von anderen Jugendlichen in «<u>Check Out</u>» beantwortet.
d-lg-none		Arbeiten Sie mit Jugendlichen? feel-ok.ch bietet <u>Arbeitsinstrumente</u> an, um tabakpräventive Themen mit Jugendlichen zu erarbeiten. Für Eltern Wir haben hundert Minderjährige befragt. Und diese haben sich einen Artikel für ihre rauchenden Eltern gewünscht. Falls Sie rauchen, empfehlen wir Ihnen, den Artikel auf <u>feel-ok.ch/e-tabak</u> zu lesen. Den Artikel haben Fachpersonen zusammen mit jungen Menschen verfasst.
icon-40b-g.png Für Alle		Zur Sitemap Tabak /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_rauchen Verwandte Themen: Alkohol · Cannabis · Stress
icon-40d-g.png	Hilfsangebote	Willst du mit dem Rauchen aufhören? Diese Anlaufstellen und Fachpersonen helfen dir dabei und beantworten deine Fragen. <u>Rauchstopp-Linie</u> 0848 000 181 Mehr als die Hälfte aller Rauchenden will mit dem Rauchen aufhören. Die Rauchstopplinie ist ein telefonischer Beratungsservice, der unkompliziert bei der Tabakentwöhnung hilft. Die Berater*innen der Rauchstopplinie sind Profis, wenn es darum geht, einen Rauchstopp richtig vorzubereiten und eine geeignete Aufhörmethode zu wählen. Sie haben schon Tausenden von Rauchern*innen geholfen.

		<u>Fachperson in deiner Nähe</u> In den Einzelberatungen erhältst du eine individuelle Beratung zum Rauchstopp. Die Einzelberatungen werden von Ärztinnen * Ärzten sowie anderen Fachpersonen in Gesundheitszentren und Spitälern an vielen Orten angeboten. Tipp: Wenn du die Seite stopsmoking.ch öffnest, gebe deine PLZ an, um eine Liste der Anlaufstellen in deiner Region zu erhalten. <u>Safe Zone</u> Wir beraten dich professionell, anonym und kostenlos bei Fragen zu Tabak und anderen Suchtproblemen. Die offene Sprechstunde bietet dir die Möglichkeit, dein Anliegen in einem Einzel-Chat direkt mit einer unserer Fachpersonen zu besprechen. Zudem kannst du jederzeit eine persönliche Beratung über das gesicherte Mail-System von Safe Zone in Anspruch nehmen.
		Weitere Adressen von Beratungsangeboten, Projekten, Websites... Tabak Standardeintrag #Sucht (S.106) /de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=1&iq_thema=12
icon-40e-g.png	Didaktik	/de_CH/schule/themen/tabak/tabak.cfm
icon-40g-g.png	Für Eltern	Link

Tabak | Lehrpersonen

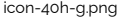
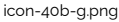
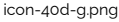
Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch fördert die Konsumkompetenz Jugendlicher. Sie lernen ihre Gründe für oder gegen den Tabakkonsum zu reflektieren und erwerben fachkundiges Wissen. Jugendliche, die rauchen, erfahren, wie sie mit dem Konsum aufhören können und Nichtraucher erfahren, wie sie ihre Freunde*innen dabei unterstützen können. Diese Seite enthält Arbeitsinstrumente und Tools, mit denen Sie u.a. als Lehrperson, Schulsozialarbeiter*in oder Jugendarbeiter*in <u>tabakpräventive Themen mit Jugendlichen</u> behandeln können. Beratungsangebote Wenn Sie sich Sorgen machen, weil die Jugendlichen, die Sie betreuen, Tabakwaren konsumieren, können folgende <u>regionale oder schweizweite Angebote</u> hilfreich sein. Für Eltern Minderjährige, die wir befragt haben, haben sich einen Artikel für ihre rauchenden Eltern gewünscht. Falls Sie es für angemessen halten, empfehlen wir, rauchende Eltern auf die Seite <u>feel-ok.ch/e-tabak</u> zu verweisen. Kontaktaufnahme Siehe Seite 12
d-lg- none		
 Für Alle		Zur Sitemap Tabak /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_rauchen
	Durchblick	Siehe Seite 12
	Landing-Page Neue Texte	INTERAKTIV feel-ok.ch enthält Methoden, Videos und Online-Tools, mit denen die Erarbeitung des Themas «Tabak» für Jugendliche spannend wird. Die Methoden können auch im ausserschulischen Setting eingesetzt werden.

		• Methode <u>Wusstest du, dass...?</u> • Methode <u>Offline-Leiterspiel</u> • Video «Interviews mit Jugendlichen» feel-ok.ch/interviews_tabak • Videoclips junger Menschen feel-ok.ch/tabak-clips • Online-Leiterspiel zu Tabak feel-ok.ch/rauchen-leiterspiel • Abhängigkeitstest feel-ok.ch/tabak-testsucht • Tabak-Quiz feel-ok.ch/tabak-quiz • Money-Tool feel-ok.ch/tabak-spielgeld • Fragen und Antworten Jugendlicher zu Tabak feel-ok.ch/checkout-rauchen • Umfrage zu Tabak mit SPRINT
--	--	--

Tabak | Eltern

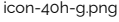
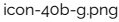
Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	Sie können als Eltern viel dazu beitragen, dass Ihre Kinder keine Zigaretten und Tabakwaren rauchen. Wenn Sie nicht rauchen oder mit dem Rauchen aufhören, leisten Sie schon einen wichtigen Beitrag dazu. Auf dieser Seite erwerben Sie wichtige Erkenntnisse zum Thema Tabak.
d-lg- none		Für Jugendliche Falls du zwischen 12 und 25 Jahren alt bist, empfehlen wir dir, die Inhalte für Jugendliche auf feel-ok.ch/rauchen zu lesen, um viele spannende Infos zum Thema Tabak zu lesen und um dein Wissen dazu zu testen.
 Für Alle		Zur Sitemap Tabak /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#e_tabak
	Hilfsangebote	Möchten Sie mit dem Rauchen aufhören? Oder brauchen Sie Hilfe, weil Ihre Tochter oder Ihr Sohn raucht? Diese Anlaufstellen und Fachpersonen helfen Ihnen dabei. <u>Rauchstopp-Linie 0848 000 181</u> Die Rauchstopplinie ist ein telefonischer Beratungsservice, der unkompliziert bei der Tabakentwöhnung hilft. Die Berater*innen der Rauchstopplinie sind Profis, wenn es darum geht, einen Rauchstopp richtig vorzubereiten und eine geeignete Aufhörmethode zu wählen. Sie haben schon Tausenden von Rauchern*innen geholfen. <u>Fachperson in Ihrer Nähe</u> In den Einzelberatungen erhalten Sie eine individuelle Beratung zum Rauchstopp. Die Einzelberatungen werden von Ärztinnen * Ärzten sowie anderen Fachpersonen in Gesundheitszentren und Spitälern an vielen Orten angeboten. Tipp: Wenn Sie die Seite stopsmoking.ch öffnen, geben Sie Ihre PLZ an, um eine Liste der Anlaufstellen in Ihrer Region zu erhalten. <u>Safe Zone</u> Wir beraten Sie professionell, anonym und kostenlos bei Fragen zu Tabak und anderen Suchtproblemen. Die offene Sprechstunde bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Anliegen in einem Einzel-Chat

		direkt mit einer unserer Fachpersonen zu besprechen. Zudem können Sie jederzeit eine persönliche Beratung über das gesicherte Mail-System von Safe Zone in Anspruch nehmen.
		Weitere Adressen von Beratungsangeboten, Websites... Tabak /de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=3&iq_thema=12 Standardeintrag #Sucht (S.106)
icon-40g-g.png	Für Jugendliche	Link

Selbstvertrauen | Jugendliche

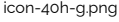
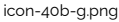
[Zur Startseite](#)

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch erklärt, warum sich einige Menschen zu wenig schätzen und an den eigenen Fähigkeiten zweifeln. Falls du dazu gehörst, geben wir dir Rat, wie du die abwertende Stimme in deinem Kopf zum Schweigen bringen kannst. Inhalte Diese Artikel interessieren unsere Leser*innen: <u>«Übungen für mehr Selbstwert und Selbstvertrauen»</u>, <u>«Gnomio, der nörgelnde Gast»</u>, <u>«Die 10 Tricks von Gnomio»</u>, <u>«Gefühle sind Wegweiser»</u> und <u>«Erkenne deine Stärken»</u>. «Wer bin ich? Was will ich? Was soll ich tun? Und was soll ich bleiben lassen?». Um diese Fragen zu reflektieren, verweisen wir auf unsere Rubrik <u>«Wer bin ich?»</u> Interaktiv Betreffend «Selbstwert und Selbstvertrauen» könnten dich unsere Tests interessieren. Besonders beliebt sind diese zu <u>Depression</u>, <u>Selbstvertrauen</u>, <u>Selbstwert</u>, <u>Kritikfähigkeit</u> und <u>soziale Kompetenz</u>. Die Selbstbeurteilung und das Einschätzen der eigenen Fähigkeiten ist etwas, was viele Jugendliche beschäftigt. Welche Fragen sie haben und wie diese von anderen jungen Menschen beantwortet wurden, erfährst du in <u>«Check Out»</u>.
d-lg-none		Arbeiten Sie mit Jugendlichen? feel-ok.ch bietet <u>Arbeitsinstrumente</u> an, um das Selbstvertrauen und den Selbstwert Jugendlicher zu fördern.
 Für Alle		Zur Sitemap Selbstvertrauen und Selbstwert /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_selbstvertrauen Verwandte Themen: Stress · Jugendrechte · Sexualität · Vorurteile
	Hilfsangebote	Magst du dich nicht? Traust du dir kaum etwas zu? Diese Hilfsangebote sind für dich da.
		<u>Tel 147 –Beratungstelefon für Jugendliche</u> An diese Nummer kannst du dich wenden, egal, was dein Problem oder Anliegen ist, und du mit jemandem reden möchtest. Vertraulich, kostenlos und telefonisch 24 Stunden erreichbar.

		Neben der Telefonnummer 147 gibt es auch eine Chat-, SMS- und Mailberatung.
		Weitere Adressen von Beratungsangeboten, Projekten, Websites... Selbstvertrauen, Selbstwert Standardeintrag #Psychische Gesundheit (S111) /de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=1&iq_thema=7
icon-40e-g.png	Didaktik	/de_CH/schule/themen/selbstvertrauen/selbstvertrauen.cfm
icon-40g-g.png	Für Eltern	

Selbstvertrauen | Lehrpersonen

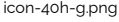
Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch fördert die Kompetenzen Jugendlicher, so dass diese sie befähigen, einen gesunden Selbstwert und ein angemessenes Selbstvertrauen zu entwickeln. Zu diesen Kompetenzen gehören die Selbstwahrnehmung, die Beziehungsfertigkeit, die Emotionsregulierung und das kritische Denken. Diese Seite enthält Arbeitsinstrumente und Tools, mit denen Sie u.a. als Lehrperson, Schulsozialarbeiter*in oder Jugendarbeiter*in die Themen <u>Selbstwert und Selbstvertrauen</u> mit Jugendlichen behandeln können. Beratungsangebote Wenn Sie in Ihrer beruflichen Tätigkeit mit Jugendlichen konfrontiert sind, die sich kaum etwas zutrauen oder sich ständig abwerten, können folgende <u>regionale oder schweizweite Angebote</u> helfen. Kontaktaufnahme Siehe Seite 12
d-lg- none		
 Für Alle		Zur Sitemap Selbstvertrauen und Selbstwert /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_selbstvertrauen
	Durchblick	Siehe Seite 12
	Landing-Page Neue Texte	INTERAKTIV feel-ok.ch enthält interaktive Tools, mit denen die Vertiefung der Themen «Selbstwert und Selbstvertrauen» für Jugendliche spannender wird. • Verschiedene Tests (z.B. Selbstvertrauen, Selbstwert, Depression...) feel-ok.ch/sv-tests • Fragen und Antworten Jugendlicher feel-ok.ch/checkout-selbstwert ++++

		Schulprogramme aus unserem Fachnetzwerk • MindMatters Förderung der psychischen Gesundheit • Denk-Wege Sozial-emotionales Lernen in der Schule • Start Now Skillstraining zur Verbesserung der Emotionsregulation • Andere Programme Siehe feel-ok.ch/programme
--	--	---

Sexualität | Jugendliche

[Zur Startseite](#)

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch klärt dich sachlich und sorgfältig über das Thema Sexualität, Beziehung und Körperentwicklung in der Pubertät auf, damit du eine verantwortungsbewusste, respektvolle und selbstbestimmte Sexualität im Einklang mit deinen Bedürfnissen ausleben kannst. Inhalte Diese Artikel interessieren unsere Leser*innen: <u>«Wann ist das richtige Alter für Sex?»</u>, <u>«Geschlechtsverkehr»</u>, <u>«Soll ich mich outen?»</u>, <u>«Verhütung: die richtige Entscheidung»</u>, <u>«Selbstbefriedigung»</u>, <u>«Pornografie und Erotik»</u>, <u>«HIV: Symptome und Behandlung»</u>, <u>«Die LGBT+-Beratung von dubistdu.ch»</u>, <u>«Sexuell übertragbare Infektionen (z.B. Chlamydien)»</u>, <u>«Erogene Zonen: Der weibliche Körper»</u> und <u>«Liebe: Ein starkes Gefühl»</u>. Du wirst <u>jetzt eine Frau</u> oder <u>ein Mann</u>: Wir erklären dir, was mit dir los ist und wie du deinen <u>weiblichen Körper</u> oder <u>männlichen Körper</u> kennenlernen kannst, selbstverständlich auch, wenn du <u>ein Transmensch</u> bist und/oder dich <u>zu deinem Geschlecht</u> hingezogen fühlst. Fast sicher wirst du <u>dich verlieben</u> und <u>eine Beziehung führen</u>. Was ist <u>ok in einer Liebesbeziehung</u>? Und <u>was ist nicht erlaubt</u>? Es muss nicht sein, aber oft gehört zur Liebe und zur persönlichen Entwicklung, dass man sexuelle Erfahrungen macht: <u>das erste Mal</u>, <u>Petting</u>, <u>Geschlechtsverkehr</u>... Sprechen wir darüber. Sex findet auch im Netz statt: u.a. mit <u>Pornografie</u>, <u>Cybersex</u> und <u>Sexting</u>. Du entscheidest, wie weit du gehen willst... aber... <u>Es gibt No-Gos!</u> Bestimmte Grenzen solltest du nicht überschreiten. Und wenn wir über Sex sprechen, können wir die Themen <u>Menstruation</u> und <u>Verhütung</u> nicht auslassen. Weisst du, wie hoch der <u>Pearl-Index</u> vom <u>Kondom</u>, von der <u>Pille</u> oder <u>von anderen Verhütungsmitteln</u> ist? Die Verhütung hat als Ziel <u>eine Schwangerschaft</u> zu verhindern. Mit einem Kondom sinkt auch das

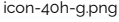
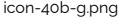
		Risiko einer sexuell übertragbaren Krankheit, wie <u>Chlamydien</u>, <u>Tripper</u>, <u>HIV</u> usw. Es gibt sowohl Männer wie Frauen, die <u>Sex gegen Geld anbieten</u>. Und es gibt Menschen, die andere Personen <u>zu sexuellen Handlungen</u> zwingen. Schwierige Themen, die von feel-ok.ch nicht verschwiegen werden können. Interaktiv Videos Zu Liebe, Beziehung und Sexualität haben Jugendliche Fragen gestellt, die von anderen jungen Menschen in «<u>Check out</u>» beantwortet wurden. Spannende Themen, über die Jugendliche <u>in diesen Videointerviews</u> berichten, sind <u>Beziehung und Freundschaft</u>, <u>Körper und Sex</u>, <u>Sexualität und Gesundheit</u>:
d-lg-none		Arbeiten Sie mit Jugendlichen? feel-ok.ch bietet <u>Arbeitsinstrumente</u> an, um das Thema Sexualität in seinen verschiedenen Facetten mit Jugendlichen zu behandeln.
icon-40b-g.png Für Alle		Zur Sitemap Sexualität /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_sex Verwandte Themen: Jugendrechte · Selbstvertrauen
icon-40d-g.png	Hilfsangebote	Hast du eine Frage oder Sorgen betreffend Sexualität, deine Beziehungen oder Identität? Wichtige Anlaufstellen sind für dich da.
		<u>lilli.ch</u> Das Team von lilli.ch beantwortet gerne deine Fragen. Es besteht aus Fachpersonen aus den Bereichen Medizin, Sexualberatung und Sexualtherapie sowie Psychologie und Psychotherapie. Du kannst lilli.ch Fragen stellen, egal wie alt du bist. Lilli.ch beantwortet Fragen zu den Themen Sexualität, Verhütung und Safer Sex, Liebe und Beziehung, körperliche Entwicklung, persönliche Probleme und Probleme mit Gewalt. Du weisst nicht genau, ob lilli.ch auch dir mit deiner Frage helfen kann? Stell sie einfach. Falls lilli.ch sie nicht beantworten kann, gibt sie dir Tipps, wer dir weiterhelfen kann. Berner Gesundheit

	Über Sex und Liebe sprechen: Fragen? Zweifel? Brauchst du jemanden zum Reden? Wir von der Berner Gesundheit beraten dich gerne (kostenlos). Alles, was wir besprechen, bleibt zwischen uns. Egal aus welchem Kanton du bist, wir freuen uns, deine Frage zu Sexualität und Liebe per Mail auf sexualpaedagogik@beges.ch zu beantworten. <u>du-bist-du.ch</u> Bist du dir unsicher, ob du auf Frauen, Männer, mehrere Geschlechter oder niemanden stehst? Hast du Fragen zu deinem Leben oder zu deiner sexuellen und/oder romantischen Orientierung? Hast du Schwierigkeiten mit deinem Coming-out? Bist du unsicher, ob du wirklich eine Frau / ein Mann bist? Schreib den Peer-Beratern*innen von du-bist-du: Sie sind jung und lesbisch, schwul, bisexuell, trans, aromantisch, pansexuell oder queer. <u>Fachstellen für sexuelle Gesundheit</u> Zahlreiche Fachstellen bieten eine unverbindliche, niederschwellige und kostenlose Beratung zu folgenden Themen: Schwangerschaft, Verhütung, Sexualität, sexuell übertragbare Infektionen, sexuelle Gewalt sowie Gynäkologie und Andrologie. Die Fachstellen stehen allen Menschen offen, auch dir. Viele Unterstützungsangebote sind kostenlos.
	Weitere Adressen von Beratungsangeboten, Projekten, Websites... Sexualität //IQ: Ressourcen von Links und Adressen + Beratung Trans* + die obigen Adressen # LGBT+ Selbsthilfegruppen Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation schliessen sich zusammen, um sich gegenseitig zu helfen. Sie erleben in der Gruppe Hilfe und Solidarität. Selbsthilfe kann dir (Ihnen) Halt und Unterstützung geben. Hier findest du Selbsthilfegruppen zu Hier finden Sie Selbsthilfegruppen zu • Homosexualität Transidentität LGBT Intergeschlechtlichkeit # Sexueller Missbrauch Selbsthilfegruppen

		Menschen mit demselben Problem oder in einer gleichen Lebenssituation schliessen sich zusammen, und erleben in der Gruppe Hilfe und Solidarität. Hier findest du Selbsthilfegruppen zu Hier finden Sie Selbsthilfegruppen zu • Sexueller Missbrauch /de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=1&iq_thema=8
icon-40e-g.png	Didaktik	/de_CH/schule/themen/liebe_sexualitaet/liebe_sexualitaet.cfm
icon-40g-g.png	Für Eltern	

Sexualität | Lehrpersonen

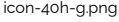
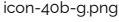
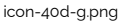
Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch fördert die sexuelle Gesundheit Jugendlicher, damit sie eine verantwortungsbewusste, respektvolle und selbstbestimmte Sexualität im Einklang mit ihren Bedürfnissen ausleben können. Diese Seite enthält Arbeitsinstrumente und Tools, mit denen Sie u.a. als Lehrperson, Schulsozialarbeiter*in oder Jugendarbeiter*in das <u>Thema Sexualität</u> mit Jugendlichen behandeln können. Beratungsangebote Wenn Sie in Ihrer beruflichen Tätigkeit mit Jugendlichen konfrontiert sind, bei denen ein Problem im Bereich Sexualität besteht oder vermutet wird oder es sonst Fragen zu diesem Thema gibt, finden Sie hier die Adressen von <u>Fachstellen für sexuelle Gesundheit</u> in Ihrer Region. In Bezug auf Fragen zur sexuellen Orientierung und Geschlechtsidentität verweisen wir auf das bewährte Angebot von <u>dubistdu.ch</u>. Weitere Adressen und Ressourcen finden Sie <u>in unserer Adresskartei</u>. Kontaktaufnahme Siehe Seite 12
d-lg- none		
 Für Alle		Zur Sitemap Sexualität /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_sex
	Durchblick	Siehe Seite 12
	Landing-Page Neue Texte	JUGENDBEITRÄGE UND TOOL feel-ok.ch bietet nicht nur Fachwissen, sondern auch Jugendbeiträge, mit denen die Erarbeitung des Themas «Sexualität» in ihren verschiedenen Facetten für Jugendliche realitätsnah möglich ist. Fragen und Antworten Jugendlicher feel-ok.ch/checkout-sex

		• Videointerviews feel-ok.ch/ feel-ok.ch/liebe-themenfilme • Umfrage zu Sexualität mit SPRINT
--	--	--

Sonnenschutz | Jugendliche

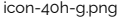
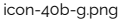
Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch klärt dich zum Thema Sonnenschutz auf. Du erfährst, warum und wie sich smarte Leute gegen UV-Strahlen schützen, damit du schöne Outdoor-Stunden ohne Reue auskosten kannst. Inhalte Diese Artikel interessieren unsere Leser*innen: «<u>Melanom (schwarzer Hautkrebs) und weisser Hautkrebs</u>», «<u>Smarte Leute schützen sich gegen die UV-Strahlen: Warum? Wie?</u>», «<u>Die UV-Strahlen und die Haut: Sie wehrt sich, sie brennt, sie vergisst nicht.</u>» Vielleicht denkst du, dass Sonnenschutz nichts für dich ist. Erwischt dich doch ein Sonnenbrand, denkst du: «es geht vorbei!». Es geht eben nicht vorbei: Die DNA der Hautzellen wird beschädigt und Hautkrebs ist eine mögliche Folge auch im jungen Erwachsenenalter. Dies und mehr berichtet die Seite auf «<u>Sonnenschutz für Tempo-Leser*innen</u>». Interaktiv Bist du ein Sonnenschutz-Profi? Oder ein*e Anfänger*in? Mit dem <u>Sonnenschutz-Quiz</u> findest du heraus, wo du stehst... und vielleicht lernst du auch etwas Neues dazu.
d-lg-none		Arbeiten Sie mit Jugendlichen? feel-ok.ch bietet <u>Arbeitsinstrumente</u> an, um das Thema Sonnenschutz mit Jugendlichen zu behandeln.
 Für Alle		Zur Sitemap Sonnenschutz /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_sonnenschutz Verwandte Themen: Sport
	Hilfsangebote	Hast du eine Frage zum Thema Sonnenschutz oder zu Krebs? Diese Anlaufstellen bieten dir Hilfe an. Regionale Krebsligen Hast du erfahren, dass du Hautkrebs oder einen anderen Krebs hast oder ein*e Freund*in oder ein Familienangehörige*r davon betroffen ist? Brauchst du jemanden, um über deine Situation oder Belastung zu sprechen? Möchtest du erfahren, ob und wie man Krebs vorbeugen kann? Die Berater*innen der Krebsliga arbeiten vertraulich und professionell. Sie sind bestens mit anderen

		Fachpersonen vernetzt und können dir bei Bedarf entsprechende Kontakte für weiterführende Fragen vermitteln. <u>Cancerline - Der Chat für Kinder und Jugendliche zu Krebs</u> Jemand in deiner Familie oder im Freundeskreis hat Krebs – das ist eine schwierige Situation. Klar, dass man sich da viele Gedanken macht und auch mal wütend, traurig oder genervt ist. Vielleicht hilft es dir ja, wenn du mal bei der Cancerline reinschaust. Dort kannst du mit unseren Beraterinnen chatten, zum Beispiel, wenn dir der Alltag zu viel wird, du von Krebs und all dem Drumherum nur «Bahnhof» verstehst oder du keine Ahnung hast, was du jetzt tun sollst.
		Weitere Adressen von Beratungsangeboten, Projekten, Websites... Sonnenschutz //Ev. noch auf https://www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/de/selbsthilfe-gesucht/suche.html?submitted=true&search=+Hautkrebs verweisen /de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=1&iq_thema=24
icon-40e-g.png	Didaktik	/de_CH/schule/themen/sonnenschutz/sonnenschutz.cfm
icon-40g-g.png	Für Eltern	

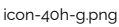
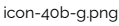
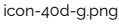
Sonnenschutz | Lehrpersonen

Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch fördert die Gesundheitskompetenz Jugendlicher. Sie erfahren, wie sich smarte Leute gegen UV-Strahlen schützen, um sonnenbedingte Schäden (wie Hautkrebs und andere negativen Gesundheitsfolgen) zu vermeiden. Diese Seite enthält Arbeitsinstrumente und Tools, mit denen Sie u.a. als Lehrperson, Schulsozialarbeiter*in oder Jugendarbeiter*in <u>das Thema Sonnenschutz mit Jugendlichen</u> behandeln können. Beratungsangebote Wenn Sie Fragen zum Thema Sonnenschutz oder Krebs haben, empfehlen wir Ihnen <u>die Krebsliga in Ihrer Region</u> zu kontaktieren. Zudem informieren wir Sie, dass die Krebsliga Schweiz für Kinder und Jugendliche von Angehörigen, die Krebs haben, einen Chat eingerichtet hat (<u>Cancerline</u>). Kontaktaufnahme Siehe Seite 12
d-lg-none		
 Für Alle		Zur Sitemap Sonnenschutz /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_sonnenschutz
	Durchblick	Siehe Seite 12
	Landing-Page Neue Texte	- (Quiz Sonnenschutz in der bestehenden Auflistung aufgenommen)

Sport | Jugendliche

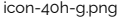
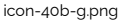
Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch zeigt dir die Vielfalt der sportlichen Welt und erklärt dir, welche Vorteile du hast, wenn du dich regelmässig genug bewegst. Inhalte Diese Artikel interessieren unsere Leser*innen: «Sportvereine und Sportangebote in der Schweiz finden», «Körper und Fitness», «Wie viel Bewegung braucht der Mensch?», «Wohlbefinden und Leistung» und «Schutz gegen Krankheiten». Bewegung bewirkt überall im Körper positive Veränderungen. Welche das sind und welche Aktivität zu dir passt, erfährst du in der Rubrik: «Bewegung: Für Tempo-Leser*innen». Interaktiv Mit dem Sportarten-Kompass findest du heraus, welche Sportarten zu deinen Interessen passen. Folgende Videoclips können dich inspirieren, eine neue Sportart zu entdecken.
d-lg- none		Arbeiten Sie mit Jugendlichen? feel-ok.ch bietet Arbeitsinstrumente an, um sportfördernde Themen mit Jugendlichen zu behandeln.
 Für Alle		Zur Sitemap Sport /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_sport Verwandte Themen: Freizeit · Gewicht · Ernährung · Jugendrechte · Selbstvertrauen · Sonnenschutz
	Hilfsangebote	Diese Anlaufstellen beraten dich, wenn du Fragen hast oder Sorgen besprechen möchtest... auch zum Thema Sport. <u>Tel 147 –Beratungstelefon für Jugendliche</u> An diese Nummer kannst du dich wenden, egal, was dein Problem oder Anliegen ist und du mit jemandem reden möchtest. Vertraulich, kostenlos und telefonisch 24 Stunden erreichbar. Neben der Telefonnummer 147 gibt es auch eine Chat-, SMS- und Mailberatung. <u>Jugendleiter-Beratung von Pro Juventute</u>

		Die Jugendleiter-Beratung der Pro Juventute ist bei allen Fragen für dich da, insbesondere wenn du Hilfe in einer Konfliktsituation in deinem Verein oder Verband brauchst, eine schwierige Situation besprechen möchtest oder eine Beratungsstelle in deiner Nähe suchst. <u>PluSport Beratung zur Inklusion</u> Unterrichtest du Sport an einer Schule oder bist du in einem Sportverein als Leiter*in tätig und hast konkrete Fragen zur Inklusion von Person mit einer Behinderung? Wenn ja, ist PluSport deine Anlaufstelle für dein Anliegen.
		Weitere Adressen von Beratungsangeboten, Projekten, Websites... Sport https://www.plusport.ch/de/sport/breitensport/sportclubs/uebersicht-sportclubs/ in IQ? Standardeintrag #Psychische Gesundheit Treffmöglichkeiten (S.115) /de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=1&iq_thema=9
icon-40e-g.png	Didaktik	/de_CH/schule/themen/bewegung_sport/bewegung_sport.cfm
icon-40g-g.png	Für Eltern	-

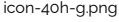
Sport | Lehrpersonen

Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	Mit feel-ok.ch lernen die jungen Menschen die Vielfalt der sportlichen Welt kennen und welche Vorteile sie haben, wenn sie sich regelmässig genug bewegen. Diese Seite enthält Arbeitsinstrumente und Tools, mit denen Sie u.a. als Lehrperson, Schulsozialarbeiter*in oder Jugendarbeiter*in <u>sportfördernde Themen mit Jugendlichen</u> behandeln können. Beratungsangebote Wenn Sie als Sportlehrer*in oder als Sportvereinsleiter*in mit Schwierigkeiten konfrontiert sind, kann die <u>Jugendleiter-Beratung von Pro Juventute</u> behilflich sein. Für Inklusionsfragen von Jugendlichen mit einer Behinderung <u>steht PluSport</u> für ein Gespräch zur Verfügung. Für weitere Angebote verweisen wir <u>auf die Adresskartei von INFO QUEST</u>. Kontaktaufnahme Siehe Seite 12
d-lg- none		
 Für Alle		Zur Sitemap Sport /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_sport
	Durchblick	Siehe Seite 12
	Landing-Page Neue Texte	INTERAKTIV feel-ok.ch enthält interaktive Tools und Videos, mit denen die Erarbeitung des Themas «Sport und Bewegung» für Jugendliche spannender wird. • Sportarten-Kompass feel-ok.ch/sport-kompass • Videoclips zu verschiedenen Sportarten feel-ok.ch/sport-clips • Umfrage zu Sport mit SPRINT

Stress | Jugendliche

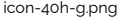
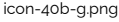
[Zur Startseite](#)

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch erklärt dir, wie Stress entsteht und wie du belastende Emotionen und Gedanken mit deiner Haltung, mit praktischen Tipps (u.a. im Bereich Schule und Familie) und mit Entspannungsübungen ausgleichen kannst. Inhalte Diese Artikel interessieren unsere Leser*innen: «Audiogeführte Entspannungsübung: Reise durch den Körper», «Gedanken, Gefühle, Körper und Verhalten», «Bist du gestresst? Warum? Und dann?», «Tipps gegen den Schulstress», «Schlafqualität verbessern», «Was Jugendliche tun, um sich besser zu fühlen», «Prüfungsvorbereitung», «Konflikte mit Kollegen*innen» sowie «Verstehen und verstanden werden». feel-ok.ch erklärt dir, wie du grundsätzlich <u>mehr Power gegen Stress</u> erlangst, <u>welche Ratschläge gegen Stresserlebnisse helfen</u>, wie du dich <u>entspannen kannst</u> und wie du lernst, in verschiedenen Situationen «<u>Nein zu sagen</u>» (was gegen Stress wirksam ist). Stress kann die <u>Schlafqualität beeinträchtigen</u>. Trifft dies auf dich zu, können folgende <u>Tipps für einen besseren Schlaf</u> sorgen. So hast du <u>den Schulstress</u> und <u>den Prüfungsstress</u> im Griff. Auch <u>Probleme mit den Kollegen*innen</u> lassen sich entschärfen. Hast du Streit mit deinen Eltern? Versuche auf dieser konstruktiven Weise <u>mit ihnen zu reden</u>. Interaktiv Besonders beliebt sind die Mini-Tests zu <u>Stress</u>, <u>Stressrisiko</u>, <u>Nein sagen</u>, <u>Perfektionist sein</u> und <u>Prüfungsangst</u>. Stress besteht aus vielen Facetten, die sich in den unterschiedlichen Fragen und Antworten Jugendlicher in «<u>Check Out</u>» widerspiegeln.
d-lg- none		Arbeiten Sie mit Jugendlichen? feel-ok.ch bietet <u>Arbeitsinstrumente</u> an, um stresspräventive Themen mit Jugendlichen zu erarbeiten.

		Für Eltern Eine Sektion für Eltern zum Thema «Stress» hat feel-ok.ch nicht. Allerdings hat feel-ok.ch eine ganze Sektion für Eltern zum Thema «Erziehung und Beziehung im Teenageralter»; eine Zeitspanne, die mit viel Stress verbunden sein kann. Sind Sie interessiert, mehr darüber zu erfahren? Falls ja empfehlen wir Ihnen, die Seite feel-ok.ch/erziehung zu konsultieren.
icon-40b-g.png Für Alle		Zur Sitemap Stress /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_stress Verwandte Themen: Beruf · Freizeit · Selbstvertrauen · Vorurteile
icon-40d-g.png	Hilfsangebote	Falls es dir schlecht geht, du immer wieder unter Stress leidest, den Eindruck hast, kaum etwas läuft, so wie du es gerne hättest, helfen dir diese Anlaufstellen weiter.
		<u>147.ch</u> Du kannst rund um die Uhr gratis und ohne deinen Namen zu nennen bei der Nummer 147 anrufen, dies bei grossen, aber auch bei kleinen Problemen. Die Berater*innen von 147 hören dir zu und geben dir Rat, was du in deiner Situation machen kannst. <u>feel-ok.ch/beratung</u> Anonym, kostenlos und kompetent beantworten Fachpersonen deine Fragen, besprechen mit dir deine persönliche Situation oder helfen dir, für deine Probleme eine Lösung zu finden.
		Weitere Adressen von Beratungsangeboten, Projekten, Websites... Stress Standardeintrag #Psychische Gesundheit (S111) /de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=1&iq_thema=10
icon-40e-g.png	Didaktik	/de_CH/schule/themen/stress/stress.cfm
icon-40g-g.png	Für Eltern	-

Stress | Lehrpersonen

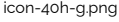
Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch fördert die Stressbewältigung und die Emotionsregulierung Jugendlicher. Die jungen Menschen lernen die Prozesse kennen, die zur Stressentstehung führen, und wie sie belastende Gefühle und Gedanken mit einer positiven Haltung, mit alltagstauglichen Strategien (u.a. im Bereich Schule und Familie) und mit Entspannungsübungen ausgleichen können. Diese Seite enthält Arbeitsinstrumente und Tools, mit denen Sie u.a. als Lehrperson, Schulsozialarbeiter*in oder Jugendarbeiter*in <u>stresspräventive Themen mit Jugendlichen</u> behandeln können. Beratungsangebote Wenn Sie in Ihrer beruflichen Tätigkeit mit Jugendlichen konfrontiert sind, bei denen ein belastendes Problem oder Ereignis besteht oder vermutet wird, können folgende <u>regionale oder schweizweite Angebote</u> helfen. Für Eltern Wenn Sie Eltern kennen, die sich Sorgen wegen ihren Kindern machen, empfehlen wir, sie auf die Seite für Eltern <u>feel-ok.ch/eltern</u> zu verweisen. Kontaktaufnahme Siehe Seite 12
d-lg- none		
 Für Alle		Zur Sitemap Stress /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_stress
	Durchblick	Siehe Seite 12
	Landing-Page Neue Texte	INTERAKTIV feel-ok.ch enthält interaktive Tools, mit denen die Auseinandersetzung mit dem Thema «Stress» für Jugendliche spannender wird. Tests betreffend Stress feel-ok.ch/stress-teststress

		• Fragen und Antworten Jugendlicher feel-ok.ch/checkout-stress • Audio «Reise durch den Körper» und «Was spüre ich?» feel-ok.ch/entspannung-01 • Umfrage zu Stress mit SPRINT SCHULPROGRAMME AUS UNSEREM FACHNETZWERK • <u>MindMatters</u> Förderung der psychischen Gesundheit • <u>Denk-Wege</u> Sozial-emotionales Lernen in der Schule • <u>Start Now</u> Skillstraining zur Verbesserung der Emotionsregulation • Andere Programme Siehe feel-ok.ch/programme
--	--	---

Suizidalität | Jugendliche

Zur Startseite

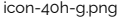
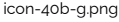
		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	Suizid zu begehen, nimmt dir jede Möglichkeit, dein Leben zu ändern und hinterlässt bei den Hinterbliebenen Schock und Fassungslosigkeit. Wenn du Suizidgedanken hast oder schon versucht hast, dir dein Leben zu nehmen, aber auch wenn du dir um andere Sorgen machst oder erleben musstest, dass sich jemand suizidiert hat, bietet dir feel-ok.ch Rat und wertvollen Adressen von Anlaufstellen an. Inhalte Diese Artikel interessieren unsere Leser*innen: <u>«Suizidgedanken: Du bist nicht allein»</u>, <u>«So haben wir Freunden*innen mit Suizidgedanken geholfen»</u>, <u>«Mythen und Fakten»</u>, <u>«Eine suizidale Person braucht deine Hilfe»</u>, <u>«Zahlen zum Thema Suizidalität»</u>, <u>«Anzeichen für Suizidgedanken»</u>, <u>«Beweggründe für Suizidgedanken»</u> und <u>«Jemand hat sich suizidiert»</u>. Wenn dich die <u>Suizidgedanken immer wieder einholen</u> oder du schon <u>versucht hast, dein Leben zu beenden</u>, dann solltest du <u>dringend Hilfe suchen</u>. <u>Eine Depression</u> erhöht das Risiko für Suizidgedanken. Suizidhandlungen geschehen meistens mit Vorwarnung. Wenn du bei jemandem <u>Anzeichen für suizidale Handlungen</u> erkennst, solltest du handeln, wie <u>Ilyas, Savannah, Ardit und Elea</u> dies getan haben. Wir zeigen dir, <u>wie du helfen kannst</u>. Ein Suizid ist <u>eine sehr schwierige Art des Verlusts</u>, der heftige Gefühle bei den Hinterbliebenen hinterlässt. Falls du in dieser Situation bist, behalte den Schmerz nicht für dich. Du hast das Recht, dass dir <u>geholfen wird</u>, du musst nicht allein mit dieser Situation klar kommen. Auch ein Suizidversuch löst <u>starke schwierige Gefühle</u> aus und hinterlässt viele Fragen ohne Antworten. <u>Sprechen wir darüber</u>, auch, was du tun kannst, damit es dir mit der Zeit wieder besser geht.

d-lg-none		Arbeiten Sie mit Jugendlichen? feel-ok.ch bietet <u>Arbeitsinstrumente</u> an, um suizidpräventive Themen mit Jugendlichen zu behandeln.
icon-40b-g.png Für Alle		Zur Sitemap Suizidalität /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_suizid Verwandte Themen: Psychische Störungen · Selbstwert · Vorurteile
icon-40d-g.png	Hilfsangebote	Sorgen, Krise, Suizidgedanken? <u>147.ch ist für dich da</u> Chatte mit uns, schreib uns eine E-Mail / eine Textnachricht oder ruf uns an: vertraulich, kostenlos und rund um die Uhr. <u>Peer-Berater*innen</u> Manchmal ist es einfacher, sich über die eigene Situation mit Gleichaltrigen auszutauschen. Oft haben sie ähnliche Erfahrungen gemacht oder kennen zumindest das Problem. <u>Seelsorge.net</u> Fehlt dir ein vertrautes Du, mit dem du über alles reden kannst? Wir helfen dir kostenlos, anonym, per E-Mail, z.B. in Trennung oder Trauer, bei psychischen Problemen, bei Mobbing, bei Existenzkrisen und in Glaubensfragen. Die psychologische Beratung von Seelsorge.net steht allen in der Schweiz wohnhaften Menschen offen – ungeachtet ihrer religiösen Zugehörigkeit und ohne missionarische Absichten. <u>Ipsilon Hilfsangebote in deinem Kanton</u> Folgende Stellen in deiner Region beraten und begleiten dich, falls du Suizidgedanken hast, du dich um andere sorgst oder sich eine dir nahestehende Person suizidiert hat. <u>feel-ok.ch/suizid-notfall</u> Hier findest du eine Liste mit Notfallnummern, Websites und Beratungsstellen in deiner Region, wo du Hilfe für dich, für deine Familienangehörigen, für deine Freunde*innen oder Bekannten bekommst. Weitere Adressen von Beratungsangeboten, Projekten, Websites... Suizidalität //Prüfe in IQ:

		https://www.verein-refugium.ch/angebote/region-zuerich/ https://nebelmeer.net/ https://lifewith.ch/ /de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=1&iq_thema=11
icon-40e-g.png	Didaktik	/de_CH/schule/themen/suizidalitaet/suizid.cfm
icon-40g-g.png	Für Eltern	-

Suizidalität | Lehrpersonen

Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	Die meisten Menschen mit Suizidgedanken möchten nicht sterben, sondern ihr Leid beenden. feel-ok.ch zeigt auf, welche Anzeichen auf eine Suizidgefährdung hindeuten und wie man in dieser kritischen Situation richtig handelt. Zudem weist feel-ok.ch auf Angebote hin, die Leben retten. Diese Seite enthält Arbeitsinstrumente und Tools, mit denen Sie u.a. als Lehrperson, Schulsozialarbeiter*in oder Jugendarbeiter*in <u>suizidpräventive Themen mit Jugendlichen</u> behandeln können. Beratungsangebote Falls Sie wissen oder vermuten, dass die Suizidalität in der von Ihnen betreuten Gruppe ein Thema ist, bieten folgende <u>Anlaufstellen Nothilfe oder Beratung</u> an. Für Eltern Wenn Sie Eltern kennen, die sich Sorgen machen, weil die Tochter oder der Sohn suizidgefährdet sind oder sein könnten, empfehlen wir, sie auf die <u>Elternberatung 24/7 von Pro Juventute</u> oder auf den <u>Eltern Notruf</u> hinzuweisen. Kontaktaufnahme Siehe Seite 12
d-lg- none		
 Für Alle		Zur Sitemap Suizidalität /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_suizid
	Durchblick	Siehe Seite 12
	Landing-Page Neue Texte	-

Vorurteile | Jugendliche

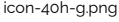
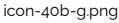
[Zur Startseite](#)

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch klärt dich über das Thema Vorurteile auf, damit du weisst, wie sie Lebensgeschichten beeinflussen, wie sie entstehen und wie man sie abbaut. Inhalte Diese Artikel interessieren unsere Leser*innen: «Ich und die anderen», «Ich bin nicht dumm, ich bin behindert», «Flüchtlinge, Hautfarbe, Religion», «In der Schweiz leben immer noch viele HIV-Positive», «Mann? Frau? Ich muss mich nicht für eine Seite entscheiden!». Menschen wie du und ich erzählen mit welchen Vorurteilen sie konfrontiert sind und <u>welche Folgen</u> diese Vorurteile für sie haben. feel-ok.ch erläutert auch, <u>was Vorurteile sind</u>, <u>warum wir sie haben</u>, <u>ob sie stimmen</u>, wie man Vorurteile <u>auf die Probe stellen</u> und <u>abbauen kann</u>.
d- lg- none		Arbeiten Sie mit Jugendlichen? feel-ok.ch bietet themenübergreifende <u>Arbeitsinstrumente</u> an, darunter auch das Arbeitsblatt «Lebensgeschichten und Vorurteile».
 Für Alle		Zur Sitemap Vorurteile /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm#j_vorurteile Verwandte Themen: Beruf · Freizeit · Jugendrechte · Selbstvertrauen
	Hilfsangebote	Vorurteile können verletzen, verunsichern und ein Gefühl der Hilflosigkeit hinterlassen. Wenn du dich diskriminiert und ausgeschlossen fühlst oder nie ernst genommen wirst, bieten dir folgende Anlaufstellen Hilfe an: <u>147.ch ist für dich da</u> Chatte mit uns, schreib uns eine E-Mail / eine Textnachricht oder ruf uns an: vertraulich, kostenlos und rund um die Uhr. <u>Peer-Berater*innen</u> Manchmal ist es einfacher, sich über die eigene Situation mit Gleichaltrigen auszutauschen. Oft haben sie ähnliche Erfahrungen gemacht oder kennen zumindest das Problem. <u>Seelsorge.net</u>

		Wir helfen dir kostenlos, anonym, per E-Mail. Die psychologische Beratung von Seelsorge.net steht allen in der Schweiz wohnhaften Menschen offen – ungeachtet ihrer religiösen Zugehörigkeit und ohne missionarische Nebenabsichten.
		Weitere Adressen von Beratungsangeboten, Projekten, Websites... Vorurteile Standardeintrag #Psychische Gesundheit (S111) /de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=1&iq_thema=20
icon-40e-g.png	Didaktik	/de_CH/schule/themen/themenuebergreifend/themenuebergreifend.cfm
icon-40g-g.png	Für Eltern	-

Themenübergreifend | Lehrpersonen

Zur Startseite

		Inhalte und Links
 Für Alle	Um was es geht	feel-ok.ch fördert themenübergreifend verschiedene Kompetenzen Jugendlicher. Diese Seite enthält Arbeitsinstrumente, mit denen Sie u.a. als Lehrperson, Schulsozialarbeiter*in oder Jugendarbeiter*in verschiedene Gesundheitsthemen mit Jugendlichen behandeln können. Beratungsangebote Wenn Sie in Ihrer beruflichen Tätigkeit mit Jugendlichen konfrontiert sind, bei denen ein Suchtproblem besteht oder vermutet wird, können folgende regionale oder schweizweite Angebote helfen. (Link zu Standardeintrag #Sucht (S.106)) Im Themenkreis «Psychische Gesundheit» bieten folgende Anlaufstellen Hilfe an. (Link zu Standardeintrag #Psychische Gesundheit (S111)) Für Eltern Wenn Sie Eltern kennen, die Informationen oder Unterstützungsangebote für sich bzw. für ihre Töchter oder Söhne suchen, empfehlen wir, sie auf die Seite feel-ok.ch/eltern zu verweisen. Kontaktaufnahme Siehe Seite 12
d-lg-none		
 Für Alle		Zur Sitemap feel-ok.ch /de_CH/sitemap/sitemap-themen-tools.cfm
	Durchblick	Siehe Seite 12
	Landing-Page Neue Texte	Gerne stellen wir Ihnen verschiedene Methoden und Ideen zur Verfügung (u.a. zu psychische Gesundheit und Sucht), um Gesundheitsthemen mit Jugendlichen in der Schule und in der offenen Jugendarbeit zu vertiefen.

Zusatzeinträge und neue Seiten

Themen von feel-ok.ch | Übersichtsseite für Multiplikatoren*innen

//Neuer Eintrag auf <https://www.feel-ok.ch/schule>

Alle Themen auf feel-ok.ch (mit Zielbeschreibung)

feel-ok.ch enthält Inhalte für Jugendliche und didaktische Instrumente zu Sucht, psychische Gesundheit, körperliche Gesundheit, Entwicklungsaufgaben und nachhaltige Entwicklung. Wir haben für Sie alle Themen aufgelistet und pro Thema das dazugehörige Ziel formuliert, damit Sie nach wenigen Minuten den Überblick über das Angebot von feel-ok.ch haben. Link: XXX

//Anpassung eines bestehenden Eintrages auf <https://www.feel-ok.ch/schule>

Pfannenfertige Unterrichtseinheiten

Dazu gehören die Arbeitsblätter zu 20 Themen, mit denen Jugendliche die Inhalte auf feel-ok.ch selbstständig mit Wissensfragen und/oder Gruppenarbeiten bearbeiten können. Sie können die Arbeitsblätter anpassen und elektronisch oder in gedruckter Form an Ihre Schulklassen verteilen. In dieser Rubrik erfahren Sie auch, welche interaktiven Arbeitsinstrumente und Tools feel-ok.ch und unsere Fachpartner*innen zu den aufgelisteten Themen bieten. Link: XXX

//Neue Seite für die Multiplikatoren*innen, damit sie erfahren, für welche Themen feel-ok.ch welche Ressourcen mit welchem Ziel bietet.

Alle Themen und Ziele von feel-ok.ch

feel-ok.ch bietet zu den Kategorien Sucht, psychische Gesundheit, körperliche Gesundheit, Entwicklungsaufgaben und nachhaltige Entwicklung Inhalte für Jugendliche, didaktische Instrumente für Multiplikatoren*innen (z.B. Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Jugendarbeitende...) und verweist auf Hilfsangebote.

Wenn Sie sich einen Überblick über alle didaktischen Instrumente von feel-ok.ch wünschen, verweisen wir Sie gerne auf die Startseite «Didaktik aus feel-ok.ch».

In dieser Rubrik erfahren Sie, welche Themen zu welchen Kategorien gehören und welche Ziele feel-ok.ch in den jeweiligen Themen anstrebt. Zudem finden Sie Verweise auf Inhalte, didaktische Instrumente und Hilfsangebote, die die Zielrealisierung konkretisieren.

Sucht

Alkohol	Die Jugendlichen erwerben fundiertes Wissen zum Thema Alkohol, damit sie aufgrund von Erkenntnissen ihre Gründe für oder gegen den Konsum reflektieren und Risiken reduzieren können. Sie erfahren auch, wann es besser ist, ganz auf den Alkoholkonsum zu verzichten. Inhalte für Jugendliche Didaktik Hilfsangebote Sitemap
Cannabis	Die Jugendlichen erwerben fachkundige Kenntnisse zum Thema Cannabis als Grundlage für die Reflexion über den eigenen Konsum. Jene, die weiterhin Cannabis konsumieren, erfahren, wie sie mit den Safer-Use-Regeln, die Risiken minimieren können und wann sie – sich selbst zuliebe – ganz auf den Konsum verzichten sollten. Inhalte für Jugendliche Didaktik Hilfsangebote Sitemap
Glücksspiel	Die Jugendlichen lernen, was das Glücksspiel ist, welche Tricks die Anbieter*innen anwenden, um die Spiele möglichst attraktiv zu machen und wer Hilfe bietet, falls das Glücksspiel zum psychischen und finanziellen Problem wird. Inhalte für Jugendliche Didaktik Hilfsangebote Sitemap
Tabak	Die Jugendlichen erwerben sachliches Wissen zum Thema Tabak, um aufgrund fundierter Kenntnisse und Werte zu entscheiden, welche Haltung sie dem Tabakkonsum gegenüber einnehmen möchten. Jene, die sich entscheiden aufzuhören, lernen, wie sie ihre Erfolgchancen verbessern können. Inhalte für Jugendliche Didaktik Hilfsangebote Sitemap
Smart Drugs	Die Rubrik Smart Drugs wurde für Lehrpersonen, Schulleiter*innen und Schulsozialarbeiter*innen erarbeitet, um sie für dieses Thema zu sensibilisieren. Den sogenannten Smart Drugs wird nachgesagt, sie können die kognitive Leistungsfähigkeit des Gehirns fördern, allerdings finden sich bislang keine eindeutigen Beweise dafür, dass gesunde Menschen damit ihre kognitiven Fähigkeiten tatsächlich verbessern können. Inhalte für Multiplikatoren*innen

Psychische Gesundheit

Freizeit	Die Jugendlichen erfahren, wie sie ihre Freizeit mit erlebnisreichen, konstruktiven Aktivitäten gestalten, die ihnen in der Zukunft hilfreich sein können. Inhalte für Jugendliche Didaktik Hilfsangebote Sitemap
Gewalt	Die Jugendlichen werden für die vielfältigen Ausdrucksformen der Gewalt (wie z.B. Mobbing und Beleidigungen) sensibilisiert. Sie lernen, wie sie sich allein oder in der Gruppe für sich und für andere Menschen für ein gewaltfreies Leben einsetzen können. Inhalte für Jugendliche Didaktik Hilfsangebote Sitemap
Gewalt zwischen Eltern	Die Jugendlichen sind über das Thema Häusliche Gewalt (Fokus: Gewalt zwischen Eltern) orientiert. Die jungen Menschen wissen, wie man häusliche Gewalt erkennt und wo man Hilfe bekommt, falls man persönlich oder indirekt von dieser Form der Gewalt betroffen ist. Inhalte für Jugendliche Didaktik Hilfsangebote Sitemap
Essstörungen	Die Jugendlichen lernen Anzeichen, Gründe und Folge von Essstörungen wie u.a. die Anorexie und Bulimie kennen, damit eine Beratung oder Therapie frühzeitig – falls dies erforderlich ist – eingeleitet werden kann. Zudem werden sie dafür sensibilisiert, dass Menschen nicht nur essen, um satt zu sein, sondern auch um Gefühle zu regulieren, z.B. sich zu entspannen, zu belohnen oder zu trösten. Inhalte für Jugendliche Didaktik Hilfsangebote Sitemap
Jugendrechte	Die Jugendlichen verstehen, dass sie als Minderjährige besondere Rechte haben. Sie lernen diese Rechte kennen, welche Bedeutung diese Rechte für ihr Leben (und für das Leben anderer Menschen) haben und wie sie erreichen können, dass die Menschenrechte respektiert werden, sowohl ihre eigenen Rechte als auch die Rechte von anderen. Inhalte für Jugendliche Didaktik Hilfsangebote Sitemap
Psychische Störungen	Die Jugendlichen setzen sich mit der Thematik der psychischen Störungen auseinander, mit dem Ziel, sie zu enttabuisieren. Sie erfahren, wer Hilfe bietet, falls sie, Freunde*innen oder Angehörige von einer psychischen Störung betroffen sind. Inhalte für Jugendliche Didaktik Hilfsangebote Sitemap

Selbstvertrauen	Die Jugendlichen begreifen die Prozesse, die dazu führen, dass sich manche Menschen zu wenig schätzen und an den eigenen Fähigkeiten zweifeln. Wer wenig Selbstwert oder Selbstvertrauen hat, erfährt, wie die abwertende Stimme in der eigenen Seele zum Schweigen gebracht werden kann. Inhalte für Jugendliche Didaktik Hilfsangebote Sitemap
Stress	Die Jugendlichen lernen die Prozesse kennen, die zur Stressentstehung führen und wie sie belastende Gefühle und Gedanken mit einer positiven Haltung, mit alltagstauglichen Strategien (u.a. im Bereich Schule und Familie) und mit Entspannungsübungen überwinden können. Dies mit dem Ziel, ihre Stressbewältigung und Emotionsregulierung zu verbessern. Inhalte für Jugendliche Didaktik Hilfsangebote Sitemap
Suizidalität	Die Jugendlichen begreifen, dass die meisten Menschen mit Suizidgedanken nicht sterben wollen, sondern ihr Leid beenden möchten. Sie lernen Angebote kennen, die Leben retten, sie lernen, wie sie die Anzeichen für eine Suizidgefährdung rechtzeitig erkennen und wie sie in einer kritischen Situation richtig handeln können. Inhalte für Jugendliche Didaktik Hilfsangebote Sitemap
Vorurteile	Die Jugendlichen lernen, wie verbreitet und vielfältig Vorurteile sind. Sie lernen, wie Vorurteile entstehen, welche Spuren sie in der Seele hinterlassen, wie man sie in Frage stellt und abbaut. Inhalte für Jugendliche Didaktik Hilfsangebote Sitemap
Früherkennung & Frühintervention	<i>Das Thema Früherkennung und Frühintervention wurde für Lehrpersonen und Schulleiter*innen erarbeitet. Wir erklären Ihnen, wie es Schulen mit einem F&F-Konzept gelingt, der Eskalation aufgrund einer gemeinsamen Haltung entgegenzuwirken. Die Sektion F&F zeigt Praxisbeispiele auf und beschreibt mögliche Prozesse, die zur Einführung der Früherkennung und Frühintervention führen.</i> F&F auf feel-ok.ch Beratung
Lehrpersonen-Gesundheit	<i>Das Thema Lehrpersonen-Gesundheit wurde von unserer österreichischen Partnerin Styria vitalis für feel-ok.at entwickelt. Sie enthält nützliche Informationen über das Stress- und das Klassenmanagement.</i> Lehrpersonen-Gesundheit Hilfsangebote?

Körperliche Gesundheit

Ernährung	Die Jugendlichen erwerben grundlegende Kenntnisse zur Ernährung (inkl. Fast Food) und lernen, welche Essgewohnheiten ausgewogen sind. Inhalte für Jugendliche Didaktik Hilfsangebote Sitemap
Gewicht	Viele junge Frauen fühlen sich zu schwer und viele junge Männer zu wenig muskulös, obwohl ihr Körper schön ist, so wie er ist. Die Jugendlichen werden motiviert, sich zu akzeptieren, so wie sie sind. Falls eine Gewichtszunahme oder -abnahme aus gesundheitlichen Gründen sinnvoll ist, erfahren die jungen Leser*innen mögliche Wege dahin. Inhalte für Jugendliche Didaktik Hilfsangebote Sitemap
Sonnenschutz	Die Jugendlichen lernen, warum und wie sich smarte Leute gegen UV-Strahlen schützen. So werden Outdoor-Stunden zum Erlebnis, dies ohne Reue und negative Folgen. Inhalte für Jugendliche Didaktik Hilfsangebote Sitemap
Sport	Die Jugendlichen setzen sich mit der Vielfalt der sportlichen Welt auseinander und erfahren, welche Vorteile sie haben, wenn sie sich regelmässig genug bewegen. Inhalte für Jugendliche Didaktik Hilfsangebote Sitemap
Lärm	Die Jugendlichen erfahren, was Lärm ist und wie man sich dagegen schützt, um langfristige Schäden, aber auch unmittelbare Folgen wie Stress und Aggressionen zu verhindern. Die Sektion Lärm ist auf feel-ok.at (Österreich) verfügbar. Inhalte für Jugendliche Didaktik

Entwicklungsaufgaben

Beruf	Die Jugendlichen werden im Prozess der Berufswahl unterstützt. Sie lernen auch, welche Rechte und Pflichten sie in der Berufswelt haben. Falls es in der Lehre (mal) nicht rund läuft, wissen sie, welche Anlaufstellen Hilfe bieten. Inhalte für Jugendliche Didaktik Hilfsangebote Sitemap
Medienkompetenz	Die Jugendlichen lernen die Ressourcen der modernen Medien sicher, effizient und zum eigenen Vorteil zu nutzen und sie wissen, wie sie sich vor negativen Erlebnissen schützen können. Inhalte für Jugendliche Didaktik Hilfsangebote Sitemap
Sexualität	Die Jugendlichen erwerben fundiertes und sorgfältig aufbereitetes Wissen zum umfassenden Themengebiet der Sexualität, der Beziehung und der Körperentwicklung in der Pubertät, damit sie eine verantwortungsbewusste, respektvolle und selbstbestimmte Sexualität ausleben können. Inhalte für Jugendliche Didaktik Hilfsangebote Sitemap
Umgang mit Geld	<i>feel-ok.ch bietet keine thematische Sektion für Jugendliche zum Thema «Umgang mit Geld». Das Thema wurde allerdings in der Methode «Abenteuerinsel» als thematische Einheit aufgenommen.</i> Thematische Einheit «Umgang mit Geld»
Erziehung und Beziehung	<i>Das Thema Erziehung und Beziehung wurde für Eltern von Teenagern erarbeitet. Falls Sie Eltern kennen, die Orientierung brauchen, wie sie die Beziehung mit ihren pubertierenden Kindern gestalten können, empfehlen wir, sie auf feel-ok.ch/erziehung hinzuweisen.</i>

Nachhaltige Entwicklung

Tabak	Die Jugendlichen werden für die tabakbedingten Umweltschäden und für die negativen Folgen des Tabakanbaues für die Gesellschaft (z.B. Kinderarbeit) sensibilisiert. Inhalte für Jugendliche Didaktik
Ernährung	Die Jugendlichen lernen einige Aspekte kennen, die für die Nachhaltigkeit in Bezug auf ihre Ernährung relevant sind. Inhalte für Jugendliche Didaktik.
CO ₂	<i>feel-ok.ch (Schweiz) bietet keine thematische Sektion für Jugendliche zum Thema «Umwelt und CO₂». Das Thema wurde allerdings in der Methode «Abenteuerinsel» als thematische Einheit aufgenommen.</i> Das Thema «Klima» wurde von unserer österreichischen Partnerin Styria vitalis für feel-ok.at erarbeitet CH: Thematische Einheit «Umwelt und CO₂» AT: Klima

INFO QUEST # Einträge Sucht

//Zuweisung der Ressourcen

- Text für Jugendliche
- Text für Multiplikatoren
- Text für Eltern
- Text für alle Ansprechgruppen

Der INFO QUEST-Eintrag erscheint in den thematischen Bereichen Alkohol | Cannabis | Rauchen | Medienkompetenz (Onlinesucht).

SUCHT | HILFSANGEBOTE

Hast du Fragen oder Schwierigkeiten betreffend den Konsum von Alkohol, Cannabis, Tabak, Medikamenten oder anderen Substanzen? Beschäftigt dich eine Verhaltenssucht, wie z.B. eine Onlinesucht, Glücksspielsucht oder Kaufsucht?

Vermuten oder stellen Sie fest, dass die von Ihnen betreuten Jugendlichen ein Suchtproblem mit Alkohol, Cannabis, Tabak, Medikamenten oder mit anderen Substanzen haben? Erkennen Sie Anzeichen für eine mögliche Verhaltenssucht (z.B. Onlinesucht, Kaufsucht, Sexsucht, Glücksspielsucht)?

Machen Sie sich Sorgen, dass Ihr Sohn oder Ihre Tochter ein Suchtproblem mit Alkohol, Cannabis, Tabak, Medikamenten oder mit anderen Substanzen hat (oder haben könnte)? Vermuten Sie eventuell eine andere Verhaltenssucht (z.B. eine Onlinesucht)?

Schweizweite Beratungsangebote

Diese schweizweiten Beratungsangebote sind für dich da, falls dich eine Sucht beschäftigt:

Diese schweizweiten Beratungsangebote unterstützen Sie mit Informationen und Rat rund um das Thema Sucht.

Diese schweizweiten Beratungsangebote unterstützen Sie mit Informationen und Rat rund um das Thema Sucht.

- Safe Zone
Bei Fragen zu Drogen, Alkohol und anderen Suchtproblemen (z.B. Onlinesucht)
- Suchtschweiz
Bei Fragen zu Alkohol oder anderen Substanzen wie auch zu Verhaltenssuchten
- Blaues Kreuz
Informationen und Beratung rund um das Thema Alkohol und Sucht in deiner Region.

- [147.ch](#)
Beratungsangebot für Jugendliche bei kleinen und grossen Schwierigkeiten per SMS, E-Mail, Chat oder telefonisch.
- [Peer Chat von 147.ch](#)
Manchmal ist es einfacher, sich über die eigene Situation mit Gleichaltrigen auszutauschen.
- [Elternberatung 24/7 von Pro Juventute](#)
Rasch, unkompliziert und kostenlos beantwortet die Elternberatung Fragen zu Erziehung, Entwicklung, Betreuung und Familienorganisation bei kleinen und grossen Sorgen.
- [Eltern Notruf](#)
24h Hilfe und Beratung von Fachpersonen für Eltern, Familien und Bezugspersonen auf Deutsch, Französisch, English und Italienisch.

Regionale Stellen

Folgende regionale Stellen beraten dich bei Fragen zu Suchtthemen und -problemen, betreffend den Konsum von Substanzen (z.B. Alkohol und Cannabis) oder zu Verhaltenssuchten (z.B. Onlinesucht).

Folgende regionale Stellen unterstützen Jugendliche mit einem Suchtproblem. Viele davon beraten auch Erwachsene, die Jugendliche beruflich betreuen (z.B. Lehrpersonen) oder wissen, wer in der Region die richtige Anlaufstelle bei Fragen zum Thema Sucht in Ihrem Setting ist.

Folgende regionale Stellen beraten Jugendliche bei Fragen betreffend Sucht. Viele davon bieten auch eine Elternberatung oder wissen, wer in der Region für eine Elternberatung kontaktiert werden kann.

- AG | [Beratung ags](#) | [Integrierte Suchtbehandlung Aargau](#)
- AI | [Beratungsstelle für Suchtfragen](#) | [Verschiedene Anlaufstellen für die Suchtberatung](#)
- AR | [Beratungsstelle für Suchtfragen](#) | [Verschiedene Anlaufstellen für die Suchtberatung](#)
- BE | [Berner Gesundheit](#)
- BL | [Fachstelle Alkohol und Sucht](#) | [Multikulturelle Suchtberatungsstelle beider Basel](#) | [Weitere Adressen](#)
- BS | [Suchtberatung](#)
- BLBS | [Suchthilfe Region Basel](#)
- FR | [Sucht: für Betroffene und deren Umfeld](#)
- GL | [Beratungs- und Therapiestelle Sonnenhügel](#)
- GR | [Sozial- und Suchtberatung](#)
- LU | [Sozial-BeratungsZentren](#)
- NW | [Suchtberatung](#)
- OW | [Suchtberatung](#)

- SG | Verschiedene Anlaufstellen für die Suchtberatung
- SH | Verein für Jugendfragen
- SO | Perspektive Region Solothurn-Grenchen | Suchthilfe Ost
- SZ | Abhängigkeit / Sucht
- TG | Perspektive Thurgau Suchtberatung | Paar-, Familien- und Jugendberatung
- UR | Kontakt Uri
- VS | Sucht Wallis
- ZG | Suchtberatung
- ZH | Arud
- ZH | Fachstellen Sucht Kanton Zürich

Jugendberatungsstellen

Viele Jugendberatungsstellen helfen jungen Menschen, die Schwierigkeiten mit dem Konsum von Substanzen oder anderen Verhaltenssüchten (z.B. Onlinesucht, Sexsucht...) haben.

Um die Jugendberatungsstellen in deiner Nähe zu finden,

Um die Jugendberatungsstellen in Ihrer Nähe zu finden, (//dann alles in Sie-Form)

- kannst du in Google «Jugendberatungsstelle deiner Gemeinde» als Suchbegriff angeben
- die Datenbank von tel.local.ch konsultieren oder
- den Eintrag #Psychische Gesundheit | Angebote in unserer Adresskartei anschauen.

Schulsozialarbeit

In einigen Kantonen haben die Schulen eine*n Schulsozialarbeiter*in engagiert. Dabei handelt es sich um eine vertrauenswürdige erwachsene Person, die dir hilft, falls du ein Problem oder Schwierigkeiten hast. Falls du die obligatorische Schule besuchst und bei euch eine*n Schulsozialarbeiter*in tätig ist, empfehlen wir dir mit ihm*ihr zu sprechen.

Immer noch keine Hilfe gefunden?

Nicht verzweifeln. Wir haben noch drei nützliche Tipps für dich:

Falls Sie mit den obigen Adressen immer noch nicht fündig geworden sind, geben wir Ihnen gerne noch drei nützliche Tipps. //Die Tipps in Sie-Form

Falls Sie mit den obigen Adressen immer noch nicht das passende Angebot gefunden haben, geben wir Ihnen gerne noch drei nützliche Tipps für die weitere Suche. //Die Tipps in Sie-Form

- Tipp 1 | Geh auf «[Hilfe finden](#)» und gib ein Stichwort (z.B. «Cannabis») sowie die Postleitzahl deines Wohnortes (z.B. «8001») an. Und vergesse dann nicht auf «Zielgruppe» zu klicken, um dein Alter anzugeben. Scrolle dann nach unten, um die Ergebnisliste zu lesen.
- Tipp 2 | Öffne [die Beratungsstellendatenbank von 147.ch](#) (Pro Juventute). Vergesse dabei nicht, die Kategorie «Sucht» anzuklicken, und deinen Kanton anzugeben, um die Liste der Vorschläge deinen Bedürfnissen anzupassen.
- Tipp 3 | Wir haben die uns bekannten wichtigsten Adressen zur Jugendförderung im INFO QUEST | # Psychische Gesundheit aufgelistet. Vielleicht findest du da die Adresse, die du suchst.

SUCHT | SELBSTHILFE

Menschen mit demselben Problem, einem gemeinsamen Anliegen oder in einer gleichen Lebenssituation schliessen sich zusammen, um sich gegenseitig zu helfen. Sie erleben in der Gruppe Hilfe und Solidarität.

Selbsthilfe kann **dir** (**ihnen**) bei psychischen und körperlichen Erkrankungen oder Beeinträchtigungen oder in sozialen Lebensfragen Halt und Unterstützung geben.

[Hier findest du Selbsthilfegruppen zu](#)

[Hier finden Sie Selbsthilfegruppen zu](#)

- [Alkohol](#)
- [Cannabis](#)
- [Gamesucht und Glücksspielsucht](#)
- [Sexabhängigkeit](#)
- [verschiedenen Süchten](#) (hier lohnt es sich die Suchabfrage zu präzisieren)
- [oder zu anderen Themen](#)

INFO QUEST # Einträge Psychische Gesundheit

//Zuweisung der Ressourcen

- Text für Jugendliche
- Text für Multiplikatoren
- Text für Eltern
- Text für alle Ansprechgruppen

Der INFO QUEST-Eintrag erscheint in den thematischen Bereichen Freizeit, Gewalt, Jugendrechte, Psychische Störungen, Stress, Vorurteile.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT | ANGEBOTE

Warum es dir nicht gut geht – falls dies auf dich zutrifft –, wissen wir nicht. Aus diesem Grund haben wir für dich eine breite Palette von Angeboten gesammelt: Damit du das findest, was für dich und für deine persönliche Situation passt.

Für kleine und grosse Probleme, die belasten und die Lebensqualität einschränken, gibt es Angebote, die Lösungen oder mindestens Erleichterung bringen. Wir kennen das Problem nicht, das die von Ihnen betreuten Jugendlichen haben. Deswegen haben wir viele Angebote gesammelt, damit Sie das finden, was in Ihrem speziellen Fall passend ist.

Wenn Sie merken, dass es Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter nicht gut geht, gibt es verschiedene Angebote und Anlaufstellen, die Ihnen und Ihrem Kind helfen. Wir kennen das Problem nicht, das Sie oder Ihre Kinder beschäftigt. Deswegen haben wir viele Angebote gesammelt, damit Sie das finden, was Sie und Ihre Familie weiterbringt.

Schweizweite Beratungsangebote

Diese schweizweiten Beratungsangebote sind für dich da, falls du ein kleines oder grosses Problem oder etwas Unschönes erlebt hast.

Diese schweizweiten Beratungsangebote bieten Hilfe an, falls die Jugendlichen, die Sie betreuen, mit belastenden Problemen oder schwierigen Lebenssituationen konfrontiert werden. Falls Sie für sich selbst eine Beratung benötigen, empfehlen wir Ihnen das Angebot von 143, die dargebotene Hand oder regionale Beratungsangebote (siehe unten).

Diese schweizweiten Beratungsangebote sind für Ihre Tochter oder für Ihren Sohn da, falls sie oder er einen guten Rat braucht. Falls Sie als Mutter oder Vater eine Beratung brauchen, empfehlen wir Ihnen die Beratungsangebote für Eltern, die wir ebenso aufgelistet haben.

- [147.ch](#)
Beratungsangebot für Jugendliche für kleine und grosse Schwierigkeiten per SMS, E-Mail, Chat oder telefonisch.

- [Peer Chat von 147.ch](#)
Manchmal ist es einfacher, sich über die eigene Situation mit Gleichaltrigen auszutauschen.
- feel-ok.ch/beratung
Eine Sammlung verschiedener Online-Beratungsangebote, manche davon spezifisch für junge Menschen.
- [Seelsorge.net](https://seelsorge.net)
Die psychologische Beratung von Seelsorge.net ist ein Angebot der reformierten und katholischen Kirchen der Schweiz. Sie steht allen in der Schweiz wohnhaften Menschen offen – ungeachtet ihrer religiösen Zugehörigkeit und ohne missionarische Absichten.
- [143.ch | Die dargebotene Hand](#)
Die Dargebotene Hand ist rund um die Uhr da für Erwachsene, die ein helfendes und unterstützendes Gespräch benötigen: Telefonisch, per E-Mail oder als Chat.
- [Elternberatung 24/7 von Pro Juventute](#)
Rasch, unkompliziert und kostenlos beantwortet die Elternberatung Fragen zu Erziehung, Entwicklung, Betreuung und Familienorganisation bei kleinen und grossen Sorgen.
- [Eltern Notruf](#)
24h Hilfe und Beratung von Fachpersonen für Eltern, Familien und Bezugspersonen auf Deutsch, Französisch, English und Italienisch.

Beratung für Lehrpersonen

Verschiedene Kantone bieten eine niederschwellige Anlaufstelle an für die Anliegen der Lehrpersonen im Zusammenhang mit der beruflichen Tätigkeit an Volks- und Berufsfachschulen. Dazu gehört u.a. das Beratungstelefon der PHZH, die Beratung der PHBern und die Lehrpersonenberatung der Beratungsdienste für Ausbildung und Beruf im Kanton Aargau.

Die passende Anlaufstelle für Ihre Region finden Sie in der Regel mit Google, wenn Sie folgende Suchabfrage starten: «Beratung Lehrer *Ihr Kanton*».

Regionale Stellen

[Folgende regionale Stellen beraten dich bei Fragen, die dich beschäftigen oder sie können dich zur passenden Adresse verweisen.](#)

[Folgende regionale Stellen unterstützen Jugendliche bei vielen Fragen, die sie beschäftigen. Viele davon beraten auch Erwachsene, die Jugendliche beruflich betreuen oder wissen, wer in der Region die richtige Anlaufstelle für Ihr Anliegen ist.](#)

Folgende regionale Stellen unterstützen Jugendliche bei vielen Fragen, die sie beschäftigen. Viele davon bieten auch eine Elternberatung oder wissen, wer in der Region für eine Elternberatung kontaktiert werden kann.

- AG | [Jugend-, Ehe- und Familienberatungsstellen im Kanton Aargau](#) | [Jugendberatung Region Aarau](#) | [Jugendpsychologischer Dienst](#)
- AI | [Verschiedene Jugendberatungsstellen](#)
- AR | [Verschiedene Jugendberatungsstellen](#)
- BE | [Beratung von Jugendlichen](#) | [Berner Gesundheit](#)
- BL | [Kindes- und Jugendschutz](#) | [Psychiatrie Baselland Notfall](#)
- BS | [Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel](#)
- FR | [Reper Fribourg](#)
- GL | [Schulsozialarbeit SSA](#) | [Sozialberatung](#)
- GR | [Jugendarbeit](#) | [Schulsozialarbeit](#) | [Jugendberatung](#) | [Notfall Klinik Waldhaus Chur & Ambulante Krisenintervention](#)
- LU | [no-zoff.ch: Jugend- und Familienberatungen in der Zentralschweiz](#)
- NW | [no-zoff.ch: Jugend- und Familienberatungen in der Zentralschweiz](#)
- OW | [no-zoff.ch: Jugend- und Familienberatungen in der Zentralschweiz](#)
- SG | [Verschiedene Jugendberatungsstellen](#)
- SH | [Jugendberatung Schaffhausen](#)
- SO | [Kinder und Jugendpsychiatrie](#) | [Psychiatrische Notfälle](#)
- SZ | [Jugendberatung Höfe](#) | [Sozialverzeichnis](#)
- TG | [Jugendberatung Perspektive Thurgau](#) | [Paar-, Familien- und Jugendberatung](#) | [Psychiatrische Dienste Thurgau](#)
- UR | [kontakt uri](#) | [no-zoff.ch: Jugend- und Familienberatungen in der Zentralschweiz](#)
- VS | [Zentrum für Entwicklung und Therapie des Kindes und Jugendlichen](#)
- ZG | [Jugendberatung punkto](#) | [no-zoff.ch: Jugend- und Familienberatungen in der Zentralschweiz](#) | [Triangel Beratung](#)
- ZH | [Jugendberatungsstellen](#)

Schulsozialarbeit

In einigen Kantonen haben die Schulen eine*n Schulsozialarbeiter*in engagiert. Dabei handelt es sich um eine vertrauenswürdige erwachsene Person, die dir hilft, falls du ein Problem oder Schwierigkeiten hast. Falls du die obligatorische Schule besuchst und bei euch eine*n Schulsozialarbeiter*in tätig ist, empfehlen wir dir mit ihm*ihr das Gespräch zu suchen.

Femmes-Tische | Männer-Tische (für Eltern mit Migrationshintergrund)

Femmes-Tische sind Gesprächsrunden, die im privaten oder halböffentlichen Rahmen stattfinden. Sie werden in mehr als 20 Sprachen durchgeführt. Dabei diskutieren die Teilnehmerinnen mit Migrationshintergrund ihre Fragen, geben Erfahrungen weiter und erhalten Informationen. Männer-Tische sind ein ähnliches Angebot für Männer mit Migrationshintergrund.

- [Standorte Femmes-Tisches](#)
- [Standorte Männer-Tisches](#)

Immer noch keine Hilfe gefunden?

Nicht verzweifeln. Wir haben noch drei nützliche Tipps für dich:

Falls Sie mit den obigen Adressen immer noch nicht fündig geworden sind, geben wir Ihnen gerne noch drei nützliche Tipps. //Die Tipps in Sie-Form

Falls Sie mit den obigen Adressen immer noch nicht das passende Angebot gefunden haben, geben wir Ihnen gerne noch drei nützliche Tipps für die weitere Suche. //Die Tipps in Sie-Form

- Tipp 1 | Geh auf «[Hilfe finden](#)» und gib ein Stichwort (z.B. «Beziehungsproblem» oder «Depression») sowie die Postleitzahl deines Wohnortes (z.B. «8001») an. Und vergesse dann nicht auf «Zielgruppe» zu klicken, um dein Alter anzugeben. Scrolle dann nach unten, um die Ergebnisliste zu lesen.
- Tipp 2 | Öffne [die Beratungsstellendatenbank von 147.ch](#) (Pro Juventute). Vergesse dabei nicht, die für dich relevante Kategorie anzuklicken, und deinen Kanton anzugeben, um die Liste der Vorschläge deinen Bedürfnissen anzupassen.
- Tipp 3 | Wir haben betreffend den Konsum von Substanzen und zu den Verhaltenssuchten die uns bekannten wichtigsten Hilfsangebote im INFO QUEST | # Sucht aufgelistet. Vielleicht findest du da die Adresse, die du suchst.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT | SELBSTHILFEGRUPPEN

Menschen mit demselben Problem, einem gemeinsamen Anliegen oder in einer gleichen Lebenssituation schliessen sich zusammen, um sich gegenseitig zu helfen. Sie erleben in der Gruppe Hilfe und Solidarität.

Selbsthilfe kann [dir](#) ([Ihnen](#)) bei psychischen und körperlichen Erkrankungen oder Beeinträchtigungen oder in sozialen Lebensfragen Halt und Unterstützung geben.

[Hier findest du Selbsthilfegruppen zu](#)

[Hier finden Sie Selbsthilfegruppen zu](#)

- [ADHS](#) | [Ängste](#) | [Bipolare Störung](#) | [Borderline Störung](#) | [Depression](#) | [Posttraumatische Belastungsstörung](#) | [Schizophrenie](#) | [Zwänge](#)
- [Anorexie](#) | [Bulimie](#) | [Binge Eating](#)
- [Burnout \(Stress\)](#)
- [Oder zu anderen Themen](#)

PSYCHISCHE GESUNDHEIT | TREFFMÖGLICHKEITEN

[Vielleicht brauchst du keine Beratung und Hilfe, sondern 'nur' gute Kollegen*innen, die gerne Zeit mit dir verbringen und sich mit dir austauschen. Gute soziale Kontakte wirken Wunder. Hier einige Empfehlungen:](#)

Jugendarbeit

Um neue Freunde*innen kennenzulernen, um mit anderen zu plaudern, um Sorgen zu besprechen, ist die offene Jugendarbeit eine gute Adresse. Um die offene Jugendarbeit in deiner Nähe zu finden, google den Suchbegriff «[Jugendarbeit deiner Gemeinde](#)». Vielleicht braucht es ein bisschen Mut, dahin zu gehen, aber es lohnt sich bestimmt.

roundabout (Für Mädchen)

roundabout ist ein Streetdance-Netzwerk für Mädchen zwischen 8 und 11 Jahren und junge Frauen zwischen 12 und 20 Jahren - also vielleicht genau für dich. Einmal wöchentlich treffen wir uns zum Training. Aufwärmen, Choreografien einstudieren und ausdehnen gehören ebenso dazu wie ein gemütlicher Teil mit Plaudern und Snacks. Möchtest du wissen, ob in deiner Umgebung schon eine Gruppe existiert? Dann klicke auf [Tanzgruppen von roundabout.ch](#).

MidnightSports

MidnightSports öffnen Sporthallen für Jugendliche zwischen 13 und 17-Jahren jeweils am Samstagabend in der ganzen Schweiz. Dort kannst du dich mit Freunden*innen bei Sport,

Spiel und Musik treffen. Weiter hat es auch Platz für ein gemütliches Zusammensein und andere soziale Aktivitäten. Du kannst mit den anderen das Programm nach deinen Bedürfnissen gestalten. Standorte wo MidnightSports stattfinden, findest du auf ideesport.ch.

Pfadi und Co.

Hier treffen sich abenteuerlustige Jugendliche, die gern draussen sind, Feuer machen und im Zelt übernachten. Viele treten in eine Gruppe ein, wenn sie sieben oder acht Jahre alt sind. Du kannst aber jederzeit einsteigen und auch als Leiter*in einer Gruppe Verantwortung übernehmen.

Zu den Jugendverbänden mit Tradition gehören:

- Pfadi
- Jungwacht Blauring
- Cevi
- die evangelischen Jungscharen: besj.ch | jemk.ch.

Jugendgruppen LGBT+

Es kann verwirrend sein, wenn Du plötzlich merkst, dass Du anders liebst oder dein Geschlecht anders lebst, als es die Gesellschaft Dir weismachen möchte. Fakt ist: Du bist gut so, wie Du bist – mit Dir stimmt alles!

Auf milchjugend.ch/jugendgruppen findest Du das aktuelle Verzeichnis aller queeren Jugend- und Studigruppen in der Deutschschweiz, die sich freuen dich zu treffen.

Sportvereine

Sportvereine sind eine ideale Umgebung, um neue Kontakte zu knüpfen und schöne Stunden mit Kollegen*innen zu verbringen. Wie du einen Sportverein oder Club in deiner Umgebung findest, erklärt dir die Seite «[Sportvereine und Sportangebote in der Schweiz finden](#)».

PSYCHISCHE GESUNDHEIT | KANTONALE ANGEBOTE

Für diese Kantone haben wir detaillierte Angaben, wie die Jugendlichen ihre Freizeit verbringen, sich engagieren, eine spannende Ausbildung finden oder in schwierigen Lebenslagen Hilfe finden können. Dazu gehören Angebote wie u.a. die Jugendarbeit und Jugendtreffs, Jugendkultur, Sport und Bewegung, die Schulsozialarbeit & die Beratung.

Hier findest du die Angebote für:

- Basel-Landschaft und Basel-Stadt
- Graubünden
- Zug
- die ganze Schweiz

Versionenverlauf | Infos über feel-ok.ch

Die Neuheiten von feel-ok.ch seit Version 1 (2001) bis heute.

//Neue Seite für feel-ok.ch/infos (Erklärung Version 11, Überblick)

Der lange Weg von feel-ok.ch begann im Jahr 1999. Seither charakterisiert sich die Weiterentwicklung der Webplattform über ihre Innovationskraft. Diese Innovation beruht auf dem regelmässigen Austausch mit der Fachwelt, mit verschiedenen Multiplikationsgruppen und mit der primären Anspruchsgruppe von feel-ok.ch, nämlich den Jugendlichen. Zudem wurden verschiedene Studien realisiert, um Erkenntnisse zu gewinnen, die feel-ok.ch für seine strategische und operationelle Entwicklung benötigt (die Berichte dieser Studie können auf [«Wissenschaftliche Berichte»](#) heruntergeladen werden).

Im Folgenden erfahren Sie, welche Neuheiten seit 1999 bis heute im Rahmen von feel-ok.ch lanciert wurden. Interessierte finden weitere Details dazu ab dem Jahr 2017 auf der Seite [«Neue Entwicklungen»](#).

Jahr		Was vor dem Projektstart geschah...	
1992-1997		Das Bundesamt für Statistik schlägt Alarm: Der %-Anteil Jugendlicher, die Zigaretten rauchen, hatte in den vergangenen 5 Jahren erheblich zugenommen. Die Präventionswelt sucht nach neuen Wegen, um junge Menschen zu motivieren, auf das Rauchen zu verzichten, weil die bisher eingesetzten Strategien offenbar keine Wirkung zeigen.	
1998		Die Krebsliga Zürich beauftragt das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich (ISPMZ), eine neue Strategie zur Rauchprävention Jugendlicher basierend auf den neuen Medien zu definieren. Geplant ist die Entwicklung eines neuen CD-basierten Programms.	
Jahr	Version	Was ist neu?	Beschriftung
1999	Alpha	Das ISPMZ entwickelt die Demoversion eines internetbasierten Programms zur Rauchprävention aufgrund von Interviews mit Experten*innen und Fokusgruppen mit Jugendlichen. Die wichtigsten Erkenntnisse aus der damaligen Forschung: Das neue Programm soll für Schulen optimiert werden und multithematisch ausgerichtet sein, um wirksam zu sein	Ok!

		Die Krebsliga Zürich entscheidet, die Entwicklung des Programms zu finanzieren.	
2000	Beta	Aufgrund der Forschung der vorherigen Phase und basierend auf dem Transtheoretischen Modell, entwickelt das ISPMZ eine Beta-Version von feelok.ch, die mit 700 Jugendlichen – vorwiegend in Berufsschulen – getestet wird.	feelok
2001	Version 1.0	Ende 2001 wird die erste offizielle Version von feelok.ch mit den Sektionen Tabak, Stress, Selbstvertrauen, Sexualität und Internet lanciert. Alle Sektionen (abgesehen von «Internet») sind 20 Jahre später noch online. Die Inhalte für Jugendliche werden mit Arbeitsblättern für Lehrpersonen ergänzt, damit der Einsatz von feelok in Schulklassen mit geringem Aufwand möglich ist. Auch diese Strategie hat sich bewährt und wird noch heute weitergeführt.	feelok
2003	Version 1.1	feelok wird mit der Sektion «Cannabis» erweitert.	feelok
2004	Version 2.0	feelok wird transnational. Die technische Erweiterung ermöglicht den Einsatz des Programms mit kulturell angepassten Inhalten in der Schweiz und in Österreich (verantwortlich für feelok.at ist Styria vitalis). Die zwei Webadressen teilen die gleichen Templates, die Datenbank und den Server. Zur Förderung des Austausches mit der Fachwelt werden ab jetzt alle Forschungsberichte im Rahmen von feelok.ch auf feel-ok.ch/XXX veröffentlicht. Der erste Jahresbericht ist online und kann auf XXX heruntergeladen werden.	feelok.ch feelok.at
2005	Version 3.0	feelok.ch wird mit den Sektionen Bewegung, Ernährung und Alkohol erweitert. Die ASP-Technologie der Webplattform wird mit Macromedia Flash ersetzt, weil diese mehr Interaktivität und Animationen ermöglicht. Das erste Spiel von feel-ok.ch (Schiffe versenken) wird lanciert (das Spiel ist heute nicht mehr online).	feelok.ch feelok.at

		<i>Bis zur Version 2.1 war die Universität Zürich für alle Inhalte von feelok.ch zuständig. Im Jahr 2004 hat feelok.ch ein Fachnetzwerk gegründet, damit externe Organisationen, nämlich die Patronatsinstitutionen, ab 2005 die Aufgabe übernehmen, die Inhalte im eigenen thematischen Kompetenzbereich zu verwalten. Diese organisatorische Änderung war für die weitere Existenz von feelok.ch überlebenswichtig.</i>	
2007	Version 4.0	feelok.ch wird mit den Sektionen Suizidalität und Beruf erweitert. <i>Schon im Jahr 2008 war erkennbar, dass die Technologie «Macromedia Flash», auf die feelok.ch basierte, keine Zukunft hat. Neue Browser hatten Flash-Apps blockiert. Es war nur eine Frage der Zeit, bis feelok.ch und feelok.at nicht mehr mit neuen Browsern funktioniert hätten. Eine Informatikfirma wurde engagiert, feelok neu als Cold Fusion-Anwendung zu programmieren.</i>	feelok.ch feelok.at
2010	Version 5.0	Re-Launch von feelok.ch: Macromedia Flash wird mit Cold Fusion und die Datenbank Access mit MySQL ersetzt. <i>Zwar war die Entscheidung, feelok.ch neu zu programmieren richtig und die eingesetzte Technologie dafür geeignet. Aber das Erscheinungsbild und die Benutzerfreundlichkeit der neuen Plattform wurden von den Nutzenden negativ bewertet. Die Nutzung von feelok.ch nahm ab.</i> <i>Eine neue Agentur wurde beauftragt, für feelok.ch ein neues Design zu gestalten und ein neues Konzept für die Verbesserung der Usability zu erarbeiten.</i> <i>Die Trägerschaft von feelok.ch wird von der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX übernommen.</i>	feelok.ch feelok.at
2011	Version 5.1	feelok.ch wird mit den Sektionen Gewalt sowie Gewicht und Essstörungen ergänzt.	feelok.ch feelok.at feelok.de

		Erweiterung des transnationalen Konzeptes mit einer Version für Deutschland (feelok.de mit dem BWLV als Trägerschaft). Das neue Kommunikationskonzept sieht vor, dass ab jetzt Lehrpersonen regelmässig über Neuheiten von feel-ok.ch per Newsletter informiert werden.	
2012	Version 6.0	Lancierung des neuen Re-Designs und des Usability-Konzeptes. <i>Aus feelok.ch wird feel-ok.ch, weil viele Nutzende nicht verstanden hatten, dass feel ok aus zwei Worten besteht und deswegen den Namen des Programms falsch ausgesprochen hatten.</i> <i>Das neue Design ist für die Nutzenden attraktiv und feel-ok.ch einfacher zu nutzen als die vorherige Version. Die Nutzung der Plattform nimmt wieder zu.</i>	feel-ok.ch feel-ok.at feelok.de
2013	Version 6.1	feel-ok.ch wird mit der Sektion Webprofi (zur Förderung der Medienkompetenz) erweitert. Es ist das erste Mal, dass Jugendliche bei der inhaltlichen Gestaltung (mit Virtual Stories) als Autoren*innen mitbeteiligt werden. Lancierung von INFOQUEST (die Adresskartei von feel-ok.ch) und der Onlineberatungsseite für Jugendliche.	feel-ok.ch feel-ok.at feelok.de
2014	Version 6.2	feel-ok.ch wird mit der ersten thematischen Sektion für Multiplikatoren*innen zum Thema Früherkennung und Frühintervention erweitert. <i>Zunehmend wird klar, dass das Internet immer öfter mit den kleinen Bildschirmen der Smartphones genutzt wird und dass sich feel-ok.ch dieser neuen Nutzungsform anpassen muss. Ein neuer Re-Launch wird eingeleitet.</i>	
2015	Version 7.0	feel-ok.ch wird mit der Sektion Glücksspiel erweitert. Lancierung der ersten kantonalen Versionen von feel-ok.ch für SG, SO, ZG und ZH. Lancierung von SPRINT 1.0, das Umfragetool von feel-ok.ch.	feel-ok.ch SG, SO, ZG, ZH feel-ok.at feelok.de

		<i>Ab jetzt werden verschiedene Studien realisiert, um die Bedürfnisse von Jugendlichen und Multiplikatoren*innen besser zu verstehen. Dies als Grundlage für die Entwicklung neuer Produkte der Webplattform.</i>	
2016	Version 8.0	feel-ok.ch wird mit einem neuen Bereich für Eltern von Teenagern erweitert. Der neue Bereich enthält die Themen Erziehung und Beziehung sowie psychische Störungen. Lancierung der neuen kantonalen Version für TG.	feel-ok.ch SG, SO, TG, ZG, ZH feel-ok.at feelok.de
2017	Version 9.0	feel-ok.ch wird mit den neuen Sektionen für Jugendliche Jugendrechte, psychische Störungen und Vorurteile erweitert. Für Eltern bietet feel-ok.ch neu Inhalte zum Thema Onlinesucht, die teilweise mit Eltern erarbeitet wurden. Für Multiplikatoren*innen wurde das Thema Smart Drugs auf feel-ok.ch aufgenommen. Lancierung der Übersichtsseite für Jugendliche feel-ok.ch/cool, damit junge Menschen erfahren, welche interaktiven Tools das Programm bietet. Die Ressourcen von feel-ok.ch sind nun kompatibel mit den Zielen des Lehrplans 21. Neue kantonale Version für BL und BS.	feel-ok.ch BL, BS, SG, SO, TG, ZG, ZH feel-ok.at feelok.de
2018	Version 10.0	Re-Launch von feel-ok.ch als responsive (smartphone-taugliche) Anwendung (nach 5 Jahren Arbeit). Erweiterung von feel-ok.ch mit der Sektion Freizeit. Lancierung der Orientierungsseite Themen A-Z. Neue kantonale Version für BE, GL, LU & SH	feel-ok.ch BE, BL, BS, GL, LU, SG, SH, SO, TG, ZG, ZH feel-ok.at feelok.de
2019	Version 10.1	feel-ok.ch wird für Jugendliche mit der Sektion Häusliche Gewalt erweitert. Für Eltern werden die Themen Beruf, Alkohol und Tabak erarbeitet. feel-ok.ch lanciert die ersten interaktiven Methoden zur Förderung der psychischen Gesundheit und zur Rauchprävention (diese Methoden basieren auf den Umfragen und Tests mit Jugendlichen).	feel-ok.ch AG, BE, BL, BS, GL, GR, LU, SG, SH, SO, TG, ZG, ZH feel-ok.at feelok.de

		Die neue Rubrik Schulprogramme wird lanciert, um feel-ok.ch als Plattform zu nutzen und um Programme wie MindMatters, Denkwege und Start Now bekannter zu machen. Das neue jugendpartizipative Projekt Check Out ist online: Fragen von Jugendlichen zu verschiedenen Themen werden von anderen jungen Menschen beantwortet. Neue Onlinevorträge erklären, was feel-ok.ch ist, wie man feel-ok.ch mit Jugendlichen einsetzt und die Strategie des Programms. Neue kantonale Versionen für AG und GR werden lanciert.	
2020	Version 10.2	feel-ok.ch wird mit der Sektion Sonnenschutz für Jugendliche erweitert. Eltern finden neue Inhalte auf feel-ok.ch zu den Themen Häusliche Gewalt und Cannabis. Lancierung von SPRINT 2.0. Das Umfragetool von feel-ok.ch bekommt neue Funktionen (PDF-Export, die Möglichkeit, Fragen und Antworten der Umfrage anzupassen usw.) Die neue Rubrik Extra wird lanciert, um Themen aufzunehmen, die auf feel-ok.ch nur eine beschränkte Dauer haben, wie z.B. Corona. Für Multiplikatoren*innen wird die neue Orientierungsseite «Didaktik aus feel-ok.ch» veröffentlicht.	feel-ok.ch AG, BE, BL, BS, GL, GR, LU, SG, SH, SO, TG, ZG, ZH feel-ok.at feelok.de
2021	Version 11.0	Erste Elemente der neuen Strategie von feel-ok.ch für die Periode 2021-2024 «Valorisieren, Kommunizieren, Zusammenarbeiten» werden umgesetzt: feel-ok.ch wird mit themenübergreifenden Funktionen erweitert, die dazu dienen, bestehende Inhalte des Programms und dazu passende Hilfsangebote rasch und treffsicher zu finden (Projekt Verknüpfungs- und Orientierungsleiste). feel-ok.ch wird mit der multithematischen Methode zur Förderung der Lebenskompetenzen, Abenteuerinsel, erweitert.	feel-ok.ch/ch_de AG, BE, BL, BS, GL, GR, LU, SG, SH, SO, TG, ZG, ZH feel-ok.ch/ch_fr feel-ok.at feelok.de

		Das erste Tool von feel-ok.ch für die Schule, nämlich SPRINT 2.1, wird auf Französisch für die Romandie übersetzt.	
--	--	--	--

Texte für die Videoerklärung

//Folgender Text beschreibt die neue Verknüpfungs- und Orientierungsleiste für das Erklärvideo.

Mit der Verknüpfungs- und Orientierungsleiste veröffentlichen wir die Version 11 von feel-ok.ch. feel-ok.ch existiert seit mehr als 20 Jahren. Wer erfahren möchte, welche Version wann lanciert wurde und mit welchen Neuheiten, kann die Seite XXX mit allen Details konsultieren.

Die Strategie von feel-ok.ch für die Periode 2021-2024 besteht aus den drei Pfeilern «Valorisieren, Kommunizieren, Zusammenarbeiten». Zur Umsetzung dieser Strategie tragen verschiedene Projekte bei; die «**Verknüpfungs- und Orientierungsleiste**» ist eines davon: Dadurch sollte das, was feel-ok.ch und das Fachnetzwerk bietet und inhaltlich zusammenpasst, von den Nutzenden treffsicher und schnell gefunden.

Für die Erweiterung von feel-ok.ch mit der Verknüpfungs- und Orientierungsleiste war viel konzeptionelle und inhaltliche Arbeit erforderlich. Nun zeige ich auch gerne in kompakter Form, wie diese Erweiterung funktioniert. Falls sich jemand Details über das Konzept oder die Inhalte dieser Erweiterung wünscht, kann das Dokument mit allen Angaben auf XXX heruntergeladen werden.

Die Verknüpfungs- und Orientierungsleiste erscheint auf fast jeder Seite von feel-ok.ch in prominenter Position. Sie besteht aus vier Schaltflächen.

Die erste Schaltfläche ist mit «Um was es geht» beschriftet. Klickt man drauf, erfährt man, welche Ziele die aktuelle thematische Sektion verfolgt. Warum? Weil die Fachhochschule in Winterthur feel-ok.ch analysiert und festgestellt hat, dass für die Nutzenden nicht immer klar ist, was feel-ok.ch beabsichtigt. Das hat uns veranlasst, für jede thematische Sektion und für jede Zielgruppe das angestrebte Ziel zu definieren. Daraus sind 47 Ziele entstanden. Hier das Beispiel des Ziels für die Sektion Alkohol für Jugendliche... oder für den Bereich Psychische Störungen für Multiplikatoren... oder für die Sektion Beziehung und Erziehung für Eltern.

Wer alle Ziele von feel-ok.ch auf einen Blick sehen möchte, kann dies auf der Startseite für Lehrpersonen und Multiplikatoren tun. Klickt man auf «Alle Themen und Ziele von feel-ok.ch» erscheinen alle Themen der Webplattform sortiert nach den Kategorien Sucht, Psychische Gesundheit, Körperliche Gesundheit, Entwicklungsaufgaben und nachhaltige Entwicklung. Pro Thema wird das dazugehörige Ziel beschrieben. Von hier hat man zudem Zugang zu den themenspezifischen Inhalten für Jugendliche, zu den didaktischen Instrumenten und zu den Hilfsangeboten.

Zurück zur Schaltfläche: «Um was es geht». Nach der Zielbeschreibung erfährt der bzw. die Leser*in, welche Artikel von feel-ok.ch in der entsprechenden thematischen Sektion besonders oft aufgerufen werden. Diese Angaben beziehen sich auf die statistischen Angaben von Google Analytics der letzten 12 Monate. Die Reihenfolge der erwähnten Artikel entspricht den Angaben von Google Analytics. Die Idee dahinter: Artikel, die oft aufgerufen

werden, sind für die Leser*innen von Interesse und sollten deswegen prominent erwähnt werden, um ihnen zu helfen, rasch die Inhalte zu finden, die sie suchen.

Andererseits können auch Themen, die wenige Leute interessieren, durchaus relevant für einen Teil der Leser*innen sein. Deswegen werden anschliessend alle Inhalte einer thematischen Sektion in wenigen Absätzen zusammengefasst, so dass auf einen Blick ersichtlich ist, was feel-ok.ch dazu bietet. Die Herausforderung dabei: Manche thematischen Sektionen sind sehr umfangreich. Zum Beispiel besteht die Sektion Tabak aus 30 Modulen. Die Inhalte aller 30 Module in 4 Absätzen zusammenzufassen, war eine anspruchsvolle Aufgabe.

Im Sektor «Um was es geht» werden zudem die interaktiven Ressourcen der aktuellen thematischen Sektion erwähnt.

Danach wird man auf die Sitemap der Sektion verwiesen. Wer drauf klickt, erfährt, wie die thematische Sektion gegliedert ist, welche Module sie enthält, mit welchen kurzen Webadressen man den Weg dorthin findet, für welche Altersgruppe ein Modul geeignet ist, wer für die Inhalte zuständig ist und mit welchen didaktischen Instrumenten die Inhalte des Moduls bearbeitet werden können.

Zurück zur Schaltfläche «Um was es geht»: Zwischen den Themen von feel-ok.ch gibt es Verbindungen. Manche Themen gehören zusammen, obwohl sie getrennte thematische Sektionen sind. Zum Beispiel hat das Thema Selbstvertrauen viel mit den Themen Stress, Jugendrechte, Sexualität und Vorurteile zu tun. Das ist der Grund, warum diese verwandten Themen an dieser Stelle genannt werden, dadurch kann der Nutzende zur entsprechenden thematischen Sektion gelangen wenn Bedarf besteht.

Gehen wir zur nächsten Schaltfläche: «Hilfsangebote». Ich bekomme regelmässig Anrufe und E-Mails von Menschen, die sich von mir eine Beratung wünschen. Für eine Beratung sind allerdings andere Anlaufstellen viel besser geeignet als ich. Und darauf verweise ich auch. Ich möchte einen Beitrag leisten und Menschen darinunterstützen, die Hilfsangebote zu finden, die sie brauchen. Das ist das Ziel der Schaltfläche «Hilfsangebote». Klickt man drauf, erfährt man, wer in einem thematischen Bereich Fragen beantwortet, zuhört und begleitet. Es war eine Herausforderung für jedes Thema, die dazu passenden Anlaufstellen zu finden. Hier das Beispiel für das Thema Tabak... und für das Thema Suizidalität.

In manchen thematischen Bereichen gibt es zahlreiche Anlaufstellen, die Hand bieten. Manche davon sind national, andere kantonal tätig. Viele davon habe ich unter «Weitere Adressen von Beratungsangeboten» aufgelistet. So sollte es für die Mehrzahl der Besuchenden von feel-ok.ch, einfacher als vorher sein, eine vertrauenswürdige Adresse für ein Gespräch zu finden.

Die Besonderheit von feel-ok.ch ist die Verknüpfung der Inhalte für Jugendliche mit den Arbeitsinstrumenten für Multiplikatoren. Jede Lehrperson, Schulsozialarbeiter*in,

Jugendarbeiter*in, die nicht erfährt, dass feel-ok.ch mehr ist als Artikel für junge Menschen, ist ein verpasstes Ziel. Deswegen ist die Schaltfläche «Didaktik» wichtig. Sie soll die Wahrscheinlichkeit maximieren, dass alle Erwachsenen, die mit Jugendlichen arbeiten, erfahren, dass feel-ok.ch Arbeitsinstrumente für die Bearbeitung der Jugendinhalte der Webplattform enthält: Nicht nur Arbeitsblätter, sondern auch interaktive Tools, Videos und Methoden sowie Ressourcen aus unserem Fachnetzwerk.

In der Vergangenheit mussten wir feststellen, dass gelegentlich Leser*innen in den falschen zielgruppenspezifischen Bereich gelangen. Auch für dieses Problem haben wir eine Lösung gefunden. Nun erfahren Eltern, die die Inhalte zum Thema Beruf für Jugendliche konsultieren, dass es für sie eine spezifische Sektion für Eltern zu diesem Thema gibt. Und Jugendliche, die z.B. die Sektion Psychische Störungen für Eltern konsultieren, merken, dass feel-ok.ch Inhalte für Jugendliche zu diesem Thema anbietet und sie können mit einem Mausklick in den Bereich gelangen, der für sie verfasst wurde.

Wenn du das Video bis hierher geschaut hast, danke ich dir und wünsche dir gutes Arbeiten mit feel-ok.ch.