

feel ok

Jahresbericht 2009

www.feelok.ch - Gesundheitsförderung und Suchtprävention für Jugendliche



Jugendliche von einer Berufsschule arbeiten mit feelok (15. April 2008)

Browserspezifische Version von feelok, auch für Handys geeignet hier klicken...

Über feelok | About feelok | feelok.zh | feelok.at | feelok.de | 01.01.02 - 31.12.2008 | 1'753'000 Besuche

feel ok | Startseite feelok | Inhaltsübersicht | Netzwerk

Design: Standard | Schrift: Standard | Photo: Standard

feelok für Jugendliche | Lehrpersonen Fachpersonen | Eltern | Kinder | Netzwerk Partner

Startseite

Themen

- Alkohol
- Arbeit
- Bewegung & Sport
- Cannabis
- Ernährung
- Liebe & Sexualität
- Tabak
- Selbstvertrauen
- Stress
- Suizidalität
- Mehr Themen

Bonus

- Diskussionsforum
- Fragen stellen
- Cool: das ist in feelok
- Interviews (Body Talk)
- Nützliche Links
- Schiffe versenken

Willkommen bei feelok

Du bist zwischen 11 und 19 Jahre alt und findest hier Infos, Spiele, Videos, Tests, Foren und Animationen zu Themen wie Alkohol, Arbeit, Sport, Cannabis, Ernährung, Sexualität, Rauchen usw.

Du kannst dich über diese Themen für dich selbst oder für Freunde informieren und Tipps finden, falls du etwas an deinem Verhalten ändern möchtest.

Wir wünschen dir eine gute Zeit mit feelok.

News

- Das neue Handbuch von feelok
- Einsatz von feelok in den Schulen: eine quantitative Analyse

Das Netzwerk

- ISPM Uni ZH | Trägerschaft SFA | Alkohol
- BASPO und J+S | Bewegung und Sport
- Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung Kt. ZH | Cannabis
- Infoklick | E-Beratung tschau.ch

feelok | ISPM Uni ZH | Sumatrastrasse 30 | 8006 Zürich | info@feelok.ch | Version 7

Inhalte

Das Jubiläumsjahr	5
Zurück blicken, Vorwärts schauen	5
Das feelok-Team	6
Das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich (ISPMZ).....	6
Danksagung	7
Weitere Informationen.....	7
feelok ist mehr als eine Website	8
feelok stellt sich vor	9
Eine multithematische Anwendung zur Gesundheitsförderung und Prävention.....	9
Die Highlights von feelok	9
Unterrichtsmaterialien für die Schule	10
Kostenlos und Werbefrei.....	10
Ein Netzwerk aus über 70 Institutionen	10
Eine wissenschaftlich fundierte Intervention.....	10
An feelok beteiligte Institutionen und Aufgabenteilung	11
<i>Die Zuordnung der beteiligten Institutionen</i>	11
Kategorie I - Die inhaltlichen Partner von feelok mit schriftlicher Vereinbarung – Schweiz.....	12
Kategorie II - Die inhaltlichen Partner von feelok ohne schriftliche Vereinbarung - Schweiz	13
Kategorie III - Partner für die Implementierung von feelok - Schweiz	13
Kategorie IV - Partner für die Finanzierung von feelok - Schweiz	14
Kategorie V - Arbeitsgruppe Entwicklung neues Tabakpräventionsangebotes von feelok.....	15
Kategorie VI - Arbeitsgruppe Entwicklung neuer Sektion von feelok „Ich und mein Gewicht“ (Übergewicht und Essstörungen).....	16
Kategorie VII - Arbeitsgruppe Entwicklung neuer Sektion von feelok zum Thema Gewalt und soziale Integration	16
Kategorie VIII - Partner von www.feelok.at - Österreich.....	16
Kategorie IX - Erweitertes Netzwerk	17
Zahlen	18
<i>Verlauf der Anzahl Besuche der letzten 7 Jahre</i>	18
<i>feelok Schweiz - feelok Österreich - feelok Deutschland</i>	18
<i>Die globale Intervention von feelok</i>	20
<i>Statistiken der thematischen Sektionen von feelok</i>	21
Das Alkoholprogramm.....	21
Das Arbeitsprogramm (Job).....	21
Das Bewegungs- und Sportprogramm.....	22
Das Ernährungsprogramm.....	23
Das Cannabisprogramm	23
Das Programm Liebe und Sexualität	24
Das Rauchprogramm	24
Das Selbstvertrauenprogramm.....	25
Das Stressprogramm	25
Das Programm zum Thema Suizidalität	26
<i>Statistiken ausgewählter Seiten und Funktionen von feelok</i>	27

<i>Top-Ten der heruntergeladenen Arbeitsblätter</i>	29
<i>Rundbriefabonnenten</i>	30
<i>Die Adresskartei von feelok</i>	30
<i>Die Fachstellendatenbank</i>	31
<i>Die Sportvereindatenbank</i>	31
<i>Die Projektdatenbank</i>	31
Das Profil der feelok-Besucher/innen (Jahr 2009)	32
Alter	32
Geschlecht	32
Kantonale Verteilung bzw. Verteilung auf Bundeslandebene	33
Besuchte Schule.....	33
<i>Externe Websites, die zu feelok führen</i>	34
<i>Betriebssysteme und Browsers</i>	35
<i>Suchmaschinen: Google and co.</i>	35
Neue Dienstleistungen von feelok im Jahr 2009	39
<i>Cool! Das ist in feelok</i>	39
<i>Aktualisierung und Erweiterung der Sportvereindatenbank</i>	39
<i>Neue Unterlagen für die Multiplikatoren</i>	39
Massnahmen zur Verbreitung von feelok	40
<i>Das Wirkungsmodell der Implementierung von feelok</i>	40
<i>Protokollierte Massnahmen</i>	41
<i>Wege, die zu feelok führen</i>	41
<i>Workshops</i>	42
<i>Massnahmen zur Verbreitung von feelok auf kantonaler Ebene</i>	42
Wissenschaftliche Tätigkeit	45
<i>Die wissenschaftlichen Studien von feelok</i>	45
<i>Änderung des Raucherstatus nach der Verwendung des Rauchprogramms</i>	45
<i>Der Bewegungs- und Sporttest von feelok</i>	46
<i>Kongressbeitrag</i>	46
<i>Publikationen</i>	46
Finanzierung	47
<i>Überblick 1999-2009</i>	47
<i>Finanzierung von feelok ab Jahr 2010</i>	48
feelok Version 7 - die nächste Generation	49
<i>Begründung des Re-Designs</i>	49
<i>Konzeptualisierung des Re-Designs basierend auf einem partizipativen Ansatz</i>	50
<i>Eigenschaften von feelok Version 7</i>	51

Das volle Potential von feelok wird ausgeschöpft.....	51
Barrierefreiheit für Jugendliche mit Behinderungen.....	51
Effiziente Verwaltung von feelok als Netzwerkprodukt.....	51
Neue feelok-Projektleitung ermöglichen.....	51
Das «shared concept»	52
Mehr Besuche - mehr Server-Leistung.....	52
Verschiedene Zielgruppen mit langen und kurzen Texten bzw. interaktiven Tools ansprechen....	52
Jugend und Multiplikatoren gerecht.....	52
Zeitgerecht.....	52
Kostenlos und Werbefrei.....	53
<i>Unterschiede zwischen Version 6 (aktuell) und Version 7 (neu) von feelok.....</i>	<i>53</i>
<i>Zeitplan.....</i>	<i>54</i>
Die theoretische Fundierung von feelok - Version 7 (das integrierte Veränderungsmodell).....	55
<i>Begründung der Notwendigkeit einer theoretischen Fundierung</i>	<i>55</i>
<i>Das Integrierte Veränderungsmodell (I-Change-Modell, ICM) von de Vries</i>	<i>55</i>
Neue Sektionen von feelok ab Jahr 2010.....	59
<i>Das neue Tabakpräventionsangebot von feelok.....</i>	<i>59</i>
<i>Die neue Sektion «Ich und mein Gewicht»</i>	<i>60</i>
<i>Neue Sektion zum Thema «Gewalt» «soziale Integration».....</i>	<i>61</i>
Die neue Trägerschaft von feelok.....	62
<i>Die Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX stellt sich vor.....</i>	<i>62</i>
Anhang.....	64
<i>Design und Struktur von feelok Version 7.....</i>	<i>64</i>
<i>Die Implementierungsmassnahmen von feelok.....</i>	<i>65</i>

Das Jubiläumsjahr

Zurück blicken, Vorwärts schauen

Das 10. Jubiläumsjahr des Projektes «feelok» gab Anlass, eine Überlegungspause einzulegen, um aufgrund der Erfahrungen der letzten Jahre die Zukunft zu planen (siehe S.49). Selbstverständlich handelte es sich bei dieser Überlegungsphase um einen aktiven und intensiven Prozess: bewusst wurde über die Rückmeldungen, die wir von Fach- und Lehrpersonen sowie Jugendlichen erhielten, über die Ergebnisse unserer Studien und unsere persönlichen Erfahrungen mit feelok, reflektiert. Besonders wertvoll waren zudem die Ergebnisse der detaillierten Ex-Post-Evaluation und der formativen Ex-Ante-Evaluation des Luzerner Institutes «Interface für Politikstudien», die im Jahr 2008 vorwiegend mit qualitativen Methoden und basierend auf dem Rauchprogramm von feelok das Benutzerverhalten und die Bedürfnisse der Zielgruppe für eine Internetanwendung untersuchte: die Evaluation bewies, dass die Website von den Jugendlichen positiv beurteilt wird. Jedoch zeigte sich, dass für die Navigation und Gestaltung sowie für einzelne Spiele und Animationen einen grossen und für die Texte einen mässigen Handlungs-, d.h. Aktualisierungsbedarf besteht.

Das Jahr 2009 war die Zeit, um die Fülle von Informationen und Eindrücken zu bearbeiten und in einem kohärenten Konzept zu synthetisieren; oder mit anderen Worten eine neue Intervention als Produkt der Erfahrungen, der wissenschaftlichen Erkenntnisse und basierend auf einem vorhandenen Netzwerk zu konzeptualisieren. Der sichtbare Output dieser Reflexion sind die Dokumente, die man unter www.feelok.ch/v1/rauchenV2/arbeitsgruppe/13112008 herunterladen kann: Besonders interessant sind die Dokumente «feelok - Version 7 - Ausblick (März 2009) (Nr. 10) » und «Das Re-Design des Rauchprogramms - Gesuch und Grundlageninformationen für die Zusatzfinanzierung (Juli 2009) (Nr.41)», die kompakt die Eigenschaften und Funktionalitäten der nächsten Generation von feelok beschreiben und begründen. Mehr zu diesem Thema ab S.49.

Die Konzeptualisierung des Re-Designs ist ein wesentlicher Bestandteil der Weiterentwicklung von feelok. Ohne eine geeignete Finanzierung würde jedoch das Konzept nur Papier bleiben. Parallel zur Konzeptualisierung hat die dazu

notwendige Finanzierungssuche stattgefunden. Im Dezember 2009 hat der Tabakpräventionsfonds (TPF) einen Zusatzbetrag von SFr. 140'000.– gesprochen. Mit diesen finanziellen Mitteln, die vorwiegend in die Entwicklung des neuen Rauchprogramms investiert werden, kann die Programmierungsarbeit des neuen feelok (Version 7) beginnen. Das ist ein Meilenstein grösster Bedeutung. Für das entgegengebrachte Vertrauen möchten wir uns bei dem TPF ganz herzlich bedanken. Für die Finanzierung des ganzen Re-Designs wird der Fundraising-Prozess vermutlich das ganze Jahr 2010 fortgesetzt werden.

Das 10. Jubiläumsjahr gab ebenso Anlass zu feiern. In der Tat hat das Projekt «feelok» in 10 Jahren bemerkenswerte Ziele realisiert: eine Intervention, die täglich zwischen 1000 und 1400 Mal besucht wird (im Sommer 2009 haben wir die Marke von 2'000'000 Besuchen überschritten), für die in 2 ½ Jahren 449 Implementierungsmassnahmen zur Förderung seiner Bekanntmachung umgesetzt wurden und die von mehr als 75 Institutionen, inhaltlich, finanziell, mit Implementierungsmassnahmen bzw. wissenschaftlich unterstützt wird. Zudem wurde feelok im Rahmen von 12 Forschungsarbeiten evaluiert, das Programm behandelt 11 gesundheitsrelevante Themen, wird in 4 Settings angewendet und besteht aus 2 Webadressen (www.feelok.ch und www.feelok.at). Über diese Zahlen und Fakten freuen wir uns besonders.

Zudem zeigt eine Studie, dass feelok nicht nur bei Jugendlichen und Lehrpersonen beliebt ist und häufig besucht wird, sondern auch, dass es Hinweise gibt, dass seine Anwendung gesundheitsbewusstes Verhalten fördern kann. Unter anderem konnte die Studie zeigen, dass es zwischen Benutzern/innen und Nicht-Benutzern/innen des Rauchprogramms klare Unterschiede in Bezug auf den Raucherstatus einen Monat nach der Verwendung der Intervention gibt. In Bezug auf die täglich Rauchenden: Fast 20% der Rauchprogrammbenutzer/innen rauchte einen Monat nach der Intervention nicht mehr und 14% rauchte nur noch wöchentlich oder monatlich. Bei den Nichtbenutzern/innen des Rauchprogramms waren 96% einen Monat nach der Intervention immer noch tägliche Raucher/innen. In Bezug auf die

Nicht-Rauchenden: 97% der Rauchprogramm-benutzer/innen rauchte einen Monat nach der Intervention weiterhin nicht. Bei den Nichtbenutzern/innen des Rauchprogramms rauchten 78% weiterhin nicht, 22% rauchten nur noch monatlich, wöchentlich und die wenigsten täglich. Interessierte können die Studie unter www.feelok.ch (Link: Über feelok) herunterladen.

Und wie haben wir gefeiert? Als netzwerkorientiertes Produkt haben wir mit unseren Partnern sportlich gefeiert. Gemeinsam sind wir von Luzern nach Aarau geradelt. Rund 60 km durch die schöne Landschaft des Mittellandes. Den Anlass haben wir photographiert und ein Photoalbum erstellt. Interessierte finden das Album unter www.feelok.ch (Link: Das Jubiläum-Photoalbum).

Das feelok-Team

Tina Hofmann hat Mitte November 2009 feelok verlassen und eine neue berufliche Aktivität am Bundesamt für Sozialversicherungen begonnen.

Tina Hofmann hat einen wesentlichen Beitrag zum Wachstum des Projektes «feelok» geleistet. Ohne Anspruch auf Vollständigkeit lassen sich vor allem folgende Aspekte hervorheben:

- ihre redaktionelle Tätigkeit mit qualitativ hochstehenden Inhalten, die Jugendliche und Lehrpersonen unter www.feelok.ch herunterladen können
- ihre kommunikative Fähigkeit, die das Netzwerk rund um feelok gefestigt hat und
- ihre Sponsoringaufgabe, die unter anderem die Realisierung der neuen Sektion «Ich und mein Gewicht» und die Implementierung von feelok auf kantonaler Ebene ermöglicht

Tina Hofmann hat zudem den Prozess der Suche einer neuen Trägerschaft für feelok beschleunigt, was dazu geführt hat, dass das Projekt seit Anfang 2010 bei RADIX angesiedelt ist. Wir sind überzeugt, dass die neue Trägerschaft nachhaltige positive Wirkungen für das Projekt entfalten wird. Mehr dazu ab S.62.

Neu im Team ist Franziska Ulrich. Sie ist mit einem minimalen Prozentsatz seit Anfang 2009 bei feelok tätig. Seit Oktober 2009 arbeitet sie für das Projekt mit einer Anstellung von 60% mit der Aufgabe, feelok auf kantonaler Ebene bekannt zu machen. Diese Tätigkeit wurde im Jahr 2009 von 10 Kantonen finanziert (vorwiegend Lotteriefonds). Wer sich mit kantonalen Implementierungsmassnahmen auskennt, erkennt den faszinierenden aber auch herausfordernden Charakter dieser Aufgabe. Jeder

Kanton verfügt über eigene Strukturen, Regeln und Schlüsselpersonen bzw. -institutionen. Wer in diesem System tätig sein will, braucht hohe Flexibilität, Kreativität und manchmal Geduld, um erfolgreich zu sein. Frau Ulrich verfügt über diese Kompetenzen, wie sie schon in den ersten Monaten ihrer Tätigkeit bewiesen hat. Frau Ulrich hat ihre Tätigkeit seit Januar 2010 bei RADIX fortgesetzt (ulrich@radix.ch).

Nach 13 Jahren verliess der Projektleiter von feelok, Oliver Padlina, das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich und setzt seine Tätigkeit (40%) im Rahmen von feelok bei Radix fort (padlina@radix.ch). Er ist zudem immer noch am Bundesamt für Sport (Eidgenössische Hochschule für Sports Magglingen) tätig (60%).

Das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich (ISPMZ)

Das ISPMZ als universitäres Institut, das Forschung und Entwicklung betreibt, nicht aber für nachhaltige Umsetzung von einzelnen Massnahmen oder Produkten zuständig ist, war über die ersten Jahre der richtige Träger für feelok. Das Projekt konnte erfolgreich entwickelt und realisiert werden.

Besonders fördernd für das Wachstum von feelok war die wissenschaftliche Ausrichtung

des Institutes, das breite Verständnis des Gesundheitsförderungskonzeptes (was die Entwicklung einer multithematischen Intervention ermöglicht hat) und die Autonomie des feelok-Teams, aufgrund derer es möglich war, rasch und gezielt die Entscheidungen zu treffen, die das Projekt brauchte. Der hohe Stellenwert der Universität Zürich für Lehrkräfte und für die

institutionellen Partner hat hierbei sicher auch das Wachstum von feelok gefördert.

Das ISPMZ ist jedoch nicht für die nachhaltige Umsetzung einer Intervention zuständig und hat sich die letzten Jahre thematisch und strategisch neu orientiert: Das Projekt konnte weiterhin autonom funktionieren, dem Projekt

fehlte jedoch die notwendige institutionelle Verankerung und Einbettung in der globalen Strategie des Institutes. Das war das entscheidende Argument, das uns bewegt hat, eine neue institutionelle Lösung zu suchen. Als Ergebnis dieser Suche haben wir bei RADIX ein neues Zuhause für feelok gefunden. Mehr dazu ab S.62.

Danksagung

Ganz herzlichen Dank an alle Lehrpersonen, Fachpersonen, J+S-Leiter/innen und J+S-Coachs sowie andere Interessierten, die feelok als Informationsquelle verwenden oder als Instrument mit Jugendlichen einsetzen bzw. dazu beitragen, dass feelok in verschiedenen Settings bekannt wird. Sie motivieren uns, unsere Arbeit stetig zu überprüfen und zu verbessern.

Ganz herzlichen Dank auch an unsere inhaltlichen Partner, die mit ihrem Fachwissen, Garant für die Qualität und Aktualität der Inhalte von feelok sind. Ohne ihre Arbeit wäre es unmöglich, eine Intervention wie feelok anzubieten.

Einen grossen Dank gebührt auch den Institutionen, die verschiedene Tätigkeiten im Rah-

men von feelok finanziell unterstützen und somit unsere Arbeit ermöglichen: dazu gehören der Tabakpräventionsfonds, die Stiftung Helvetia Sana, das Bundesamt für Sport, der kantonale Fonds für Suchtprophylaxe und Gesundheitsförderung Schaffhausen und die Lotteriefonds Appenzell Ausserrhoden, Basel-Stadt, Bern, Glarus, Sankt Gallen, Schwyz, Solothurn, Thurgau und Zug. Für die Finanzierung in der Vergangenheit bedanken wir uns bei der Krebsliga Zürich, die während der ersten 4 Jahre feelok überhaupt ermöglicht hat, sowie der Credit Suisse Foundation, bei der Vontobel-Stiftung, bildung+gesundheit Netzwerk Schweiz und der Baugartenstiftung. Neu werden alle Schweizer Sponsoren unter www.feelok.ch (Link: Gönner von feelok) aufgelistet.

Weitere Informationen

Zahlreiche Informationen über die Aufgaben, die im Rahmen von feelok im Jahr 2009 realisiert wurden, erhalten Sie in diesem umfassenden Bericht.

Weitere Informationen können unter www.feelok.ch heruntergeladen werden (Link: Über feelok).

Für Detailfragen darf selbstverständlich jederzeit mit dem Projektleiter Oliver Padlina (opadlina@access.uzh.ch bzw. padlina@radix.ch) oder mit der Projektleiterin der Implementierung von feelok auf kantonaler Ebene Franziska Ulrich (ulrich@radix.ch) Kontakt aufgenommen werden.

Ihr feelok-Team

Oliver Padlina und Franziska Ulrich

17.2.2010

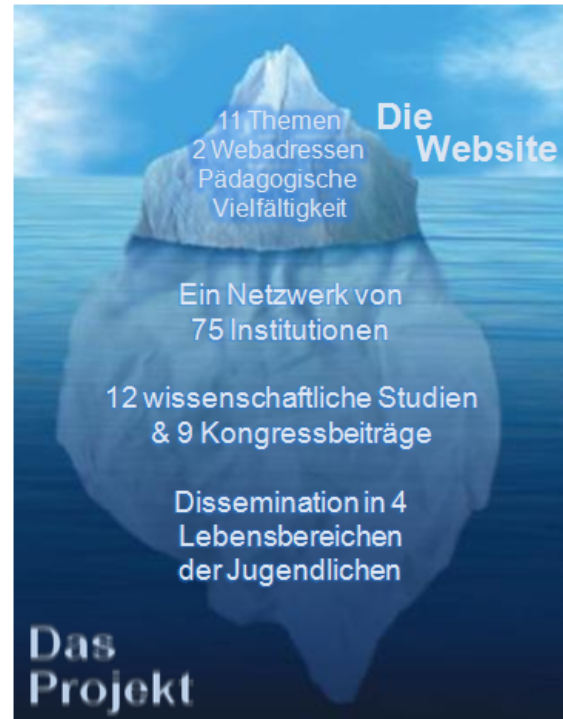
feelok ist mehr als eine Website

Die Website ist das sichtbare Produkt des Projektes «feelok». Wer die Website besucht, erfährt, dass die Intervention 11 gesundheitsrelevante Dimensionen behandelt, die zurzeit in 54 Modulen unterteilt sind. Die Inhalte werden aufgrund verschiedener pädagogischer Ansätze vermittelt: Neben Texten gehören zur Vielfalt der Intervention Spiele, Animationen, Selbsttests, Assistenten, Videos, Diskussionsforen und Arbeitsinstrumente, wie die Arbeitsblätter, mit denen Lehrpersonen feelok gezielt mit Schulklassen einsetzen können. Die Zielgruppe von feelok sind die Jugendlichen zwischen 12 und 18 Jahren.

Die Intervention existiert in einer schweizerischen (www.feelok.ch) und österreichischen Version (www.feelok.at), was wiederum die Grundlage für eine zukünftige internationale Verbreitung und Erweiterung von feelok darstellt.

Die Website ist jedoch nur das sichtbare Produkt des Projektes «feelok» bzw. das Instrument, das in einer greifbaren Intervention, die Synergien zahlreicher Partner zur Prävention und Gesundheitsförderung bündelt. Ebenso spannend ist, was sich unter der sichtbaren Oberfläche der Website befindet, nämlich ein Netzwerk von mehr als 70 Institutionen, das für die Inhalte und Funktionalität, aber auch Bekanntmachung und Wissenschaftlichkeit der Intervention zuständig ist. Das Netzwerk funktioniert jedoch nicht autonom, sondern muss von einer zentralen Stelle, nämlich dem feelok-Team, aktiv koordiniert werden.

Auch nicht direkt sichtbar ist die ganze wissenschaftliche Tätigkeit, die die verschiedenen Facetten des Projektes und Intervention begleitet (hat). Sie hatte jedoch einen direkten Einfluss auf das heutige und zukünftige Erscheinungsbild, Struktur und Benutzerfunktio-



nalität der Website und Verwaltungsorganisation des Projektes.

Ebenso unsichtbar, aber von entscheidender Bedeutung, ist die nachhaltige flächendeckende Aktivität, um die Website in den verschiedenen Lebensbereichen der Jugendlichen, nämlich die Schule, den Sport, die Beratungsstellen und Freizeit, bekannt zu machen.

Diese Unterscheidung zwischen Website und Projekt ist von entscheidender Bedeutung, um «feelok» in der richtigen Perspektive zu betrachten.

feelok ist viel mehr als nur eine Website, feelok ist ein wissenschaftlich fundiertes Netzwerk im Dienste der Gesundheitsförderung und Prävention schon seit dem 2001.

feelok stellt sich vor

Im Folgenden listen wir die wichtigsten Eigenschaften von feelok auf.

Eine multithematische Anwendung zur Gesundheitsförderung und Prävention

feelok ist es gelungen, 11 gesundheitsrelevante Themen in eine einzige Internetplattform zu integrieren. In feelok finden die Besucher/innen professionell aufbereitete jugendgerechte Informationen und Unterstützung zu folgenden Themen: «Alkohol», «Arbeit», «Bewegung und Sport», «Cannabis», «Ernährung», «Rauchen», «Selbstvertrauen», «Sexualität», «Stress» und «Suizidalität».

Neue Themen kommen in den nächsten Jahren dazu. Zurzeit arbeitet das feelok-Team

intensiv an den Inhalten der neuen Sektion «Ich und mein Gewicht» zum Thema Essstörungen und Übergewicht/Untergewicht. Ein Gesuch zum Thema «Prävention von Jugendgewalt» und «soziale Integration» wurde eingereicht.

Alle Sektionen von feelok teilen die gleiche Struktur, dasselbe Erscheinungsbild und didaktische Prinzip. Dies erleichtert die Verwendung der Intervention über alle Gesundheitsthemen hinweg.

Die Highlights von feelok

feelok bietet zahlreiche moderne interaktive Funktionen an, die für die Jugendlichen attraktiv sind und die Bearbeitung der gesundheitsfördernden Inhalte erleichtern. Alle Highlights findet man unter www.feelok.ch (Link: «Cool. Das ist in feelok!«).

Dazu gehören unter anderem (alphabetisch sortiert nach Thema):

- **Alkohol**
Mit dem Alkohol-Check-Test können die Jugendlichen den eigenen Alkohol-Konsum einordnen. Mit dem Quiz erfahren sie, ob sie sich im Thema Alkohol gut auskennen.
- **Arbeit**
Der Interessenkompass von Erwin Egloff, mit dem die Jugendlichen herausfinden können, welche Art von Tätigkeiten und Berufen zu ihnen passen. Die Verlinkung mit der Datenbank von www.berufsberatung.ch ermöglicht zudem über zahlreiche Berufe detaillierte Informationen zu erhalten.
- **Bewegung**
Der Bewegungstest, mit dem die Jugendlichen erfahren können, ob sie körperlich genügend aktiv sind.
- **Cannabis**
Das Leiterspiel ermöglicht, auf spielerische Art das Thema des Cannabiskonsums für eine vertiefte Diskussion zu behandeln.
- **Ernährung**
Das Spiel der Lebensmittelpyramide, mit dem die Jugendlichen ihr Wissen im Bereich Ernährung testen und verbessern können.
- **Rauchen**
Das Money-Spiel ist das Instrument, mit dem die Jugendlichen berechnen können, wie teuer das Rauchen ist und was sie sich leisten könnten, wenn sie mit dem Rauchen aufhören würden.
- **Sport**
Das Sportprogramm von Jugend+Sport mit der Sportverein-Datenbank, dem neuen Sportinteressen-Barometer und den Clips über die Sportarten von Jugend+ Sport.
- **Stress und Selbstvertrauen**
Die psychologischen Tests, mit denen die Jugendlichen ihr Stressrisiko erfassen und Tipps erhalten können, wie mit Stress und Problemen umgehen und wie das eigene Selbstvertrauen fördern.
- **BodyTalk**
Die Portrait-Filme, in denen Jugendliche über ihre Lebensweise und Erfahrungen in der Pubertät berichten und somit durch Identifikation die Behandlung der vorgestellten Themen fördern.

- **Persönliche Beratung mit tschau.ch**
Jugendliche können in feelok Fragen stellen, die innerhalb drei Tagen vom Team von tschau.ch beantwortet werden.
- **Das Spiel «Schiffe versenken»**
Das multidimensionale Spiel von feelok, mit dem die Jugendlichen auf lustige Weise in

Kontakt mit den gesundheitsrelevanten Themen von feelok kommen.

Unterrichtsmaterialien für die Schule

Unterlagen für den Unterricht (Handbuch und Arbeitsblätter) ermöglichen Lehrpersonen, feelok mit minimaler Vorbereitungszeit und wenig Aufwand zu nutzen. Alle Unterlagen können kostenlos auf www.feelok.ch heruntergeladen werden.

Die Schulen sind das wichtigste Setting von feelok, da durch die unterstützende Funktion der Lehrpersonen die Inhalte optimal mit den Jugendlichen bearbeitet werden.

Kostenlos und Werbefrei

feelok wurde bis heute weitgehend mit öffentlichen Geldern finanziert. Die Verwendung der

Anwendung ist kostenlos und frei von kommerzieller Werbung.

Ein Netzwerk aus über 70 Institutionen

feelok ist ein Netzwerk aus über 70 Institutionen, die

- für die Qualität und Aktualität der Inhalte,
- für die Implementierung,
- für die Wissenschaftlichkeit und
- für die Finanzierung

des Projektes und der Internetplattform zuständig sind.

Das Projektteam von feelok koordiniert aktiv das Netzwerk und supervidiert bzw. unterstützt die institutionellen Partner bei ihrer Tätigkeit im Rahmen von feelok.

Die Inhalte von feelok werden von renommierten Institutionen verwaltet und überprüft. So wird z.B. die Qualität und Aktualität der Texte und Informationen gewährleistet. Das ist eine Qualitäts-Garantie für Erwachsene, die mit Jugendlichen feelok verwenden oder die Intervention Jugendlichen empfehlen.

Für mehr Details über die beteiligten Institutionen im Rahmen des Netzwerkes von feelok verweisen wir auf S.11.

Eine wissenschaftlich fundierte Intervention

Mehr als 10 wissenschaftliche Studien haben die Entwicklung von feelok begleitet. Die Ergebnisse dienen der kontinuierlichen Optimierung der Qualität, der Verbreitung und Wirksamkeit der Intervention.

Alle Studien inkl. Zusammenfassungen sind unter www.feelok.ch «*Infos über feelok | About feelok*» zugänglich und können heruntergeladen werden (mehr dazu ab S.45).

An feelok beteiligte Institutionen und Aufgabenteilung

feelok ist eine multiinstitutionelle Intervention, d.h. für die Qualität, Aktualität und Wissenschaftlichkeit der Inhalte sind mehrere renommierte Institutionen aus Gesundheitsförderung und Prävention zuständig. Zudem unterstützen diverse Institutionen die Bekanntmachung und Verwendung der Intervention in verschiedenen Settings. Andere Partner finanzieren das ganze Projekt oder ausgewählte Projektziele. Wiederum Andere führen gezielte Evaluationen durch.

Das Institut für Sozial- und Präventivmedizin (ISPMZ) der Universität Zürich war bis Ende 2009 für die Koordination, Evaluation und Implementierung der Intervention zuständig und unterstützte die Partner in der Ausübung der feelok-bezogenen Aktivitäten. Seit Januar 2010 hat die Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX die Trägerschaft von feelok übernommen; die wissenschaftliche Tätigkeit wird weiterhin in Zusammenarbeit mit dem ISPMZ stattfinden.

Die Zuordnung der beteiligten Institutionen

Die Institutionen, die im Rahmen von feelok eine aktive Rolle spielen, werden in neun Kategorien eingeteilt:

- Kategorie 1 - **die feelok-Partner mit Vereinbarung**: dazu gehören diejenigen Institutionen, die eine Vereinbarung mit dem Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich (ISPMZ) unterschrieben haben. Es handelt sich um Institutionen, die für die Inhalte von feelok zuständig sind.
- Kategorie 2 - **die feelok-Partner ohne Vereinbarung**: dazu gehören jene Institutionen, die keine Vereinbarung mit dem ISPMZ unterschrieben haben, obwohl sie für bestimmte Inhalte oder Funktionen von feelok zuständig sind.
- Kategorie 3 - **Partner für die Implementierung von feelok**: Dabei handelt es sich um Institutionen, die feelok mit konkreten Implementierungsmassnahmen unterstützt haben.
- Kategorie 4 - **Partner für die Finanzierung von feelok**: Dabei handelt es sich um Institutionen, die feelok finanziert haben.
- Kategorie 5 - **Arbeitsgruppe Rauchprogramm Version 3**: Für die Entwicklung des Rauchprogramms von feelok Version 3 wurde eine Arbeitsgruppe gegründet, die das feelok-Projektteam gezielt bei verschiedenen Entwicklungsaufgaben unterstützt. Die von dieser Arbeitsgruppe produzierten Unterlagen können unter www.feelok.ch/v1/rauchenV2/arbeitsgruppe/13112008 heruntergeladen werden.
- Kategorie 6 - **Arbeitsgruppe Sektion «Ich und mein Gewicht»**: Für die Entwicklung der neuen Sektion von feelok «Ich und mein Gewicht» wurde eine Arbeitsgruppe gegründet, die das feelok-Projektteam gezielt bei verschiedenen Entwicklungsaufgaben unterstützt. Die von dieser Arbeitsgruppe produzierten Unterlagen können unter www.feelok.ch/v1/ich_meinGewicht/arbeitsgruppe heruntergeladen werden.
- Kategorie 7 - **Arbeitsgruppe Sektion «Gewalt» und «Soziale Integration»**: Für die Entwicklung der neuen Sektion von feelok zum Thema «Gewalt» und «Soziale Integration» wurde eine Arbeitsgruppe gegründet, die das feelok-Projektteam gezielt bei verschiedenen Entwicklungsaufgaben unterstützt. Das Gesuch für die Erweiterung von feelok mit dem oben erwähnten Thema wird vom Lotteriefonds Zürich überprüft. Wir werden Mitte Jahr 2010 erfahren, ob das Gesuch bewilligt wird.
- Kategorie 8 - **Partner von feelok.at**: Dabei handelt es sich um Partner, die in Österreich aktiv sind. Diese Partner sind für die jeweilige Anpassung der Inhalte, sowie für die Diffusion und Evaluation von feelok in ihrem Land zuständig.
- Kategorie 9 - **das erweiterte Netzwerk**: Dabei handelt es sich um Lehr- und weitere Fachpersonen, die sich für feelok interessieren, bzw. feelok verwenden und sich für den Newsletter von feelok registriert haben. Ebenso gehören zu diesem erweiterten Netzwerk die Fachpersonen, welche für die in der Datenbank von feelok gespeicherten Angaben über ihre Beratungsstelle verantwortlich sind und die J+S-Coachs, welche die Angaben der Sportvereindatenbank aktualisieren. Als neues Mitglied gehört auch das Programmierungsnetzwerk in dieser Kategorie.

Im Folgenden werden die Funktionen der einzelnen Partner von feelok gemäss oben erwähnter Zuteilung näher beschrieben. Die Angaben beziehen sich auf Ende Jahr 2009.

Kategorie I - Die inhaltlichen Partner von feelok mit schriftlicher Vereinbarung – Schweiz

Partner	Funktion
Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich (ISPMZ) (bis Ende 2009)	Trägerschaft, Koordination des Netzwerkes, Implementierung, Evaluation, Fundraising, inhaltliche Supervision, Entwicklung usw. Projektleiter: O. Padlina Stellvertreterin: T. Hofmann (bis Nov. 2009) Projektleiterin Implementierung: F. Ulrich (ab Okt. 2009) Abteilungsleiter: G. Bauer (bis Dez. 09) Direktor: F. Gutzwiller (bis Dez. 09) Geschäftsführer RADIX: R. Frei (ab Jan. 2010)
ABQ Schulprojekt	Partner für das Modul Sexuelle Orientierungen (Homo- und Bisexualität) Kontaktperson: M. Kauer
Aids Hilfe Schweiz (AHS)	Partner für das Modul HIV/Aids und sexuell übertragbare Infektionen Kontaktperson: S. Jehli
Sexualpädagogik der Stiftung Berner Gesundheit	Partner für die Module <ul style="list-style-type: none"> • Liebe & Beziehung • Der weibliche Körper und die Lust • Der männliche Körper und die Lust • Sexualität erleben • Der Körper verändert sich • Verhütung, Schwangerschaft, Menstruation • Pornographie und Prostitution Kontaktperson: R. Krähenbühl
Berufsberatung.ch	Partner für das Programm zum Thema Arbeit (Job) Kontaktperson: B. Baer
Fachstelle "Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung" Kt. Zürich (FSMB)	Partner für das Programm zum Thema Cannabis Kontaktperson: V. Venzin
Forum für Suizidprävention und Suizidforschung / Klinik für Soziale Psychiatrie und Allgemeinpsychiatrie ZH West - PUK Zürich	Partner für das Programm zum Thema Suizidalität Kontaktperson: M. Ring
Kinderschutz Schweiz (bis Ende 2009)	Partner für das Modul Sexuelle Gewalt Kontaktperson: G. Münzel
Fachstelle Lilli (ab Jahr 2010)	Partner für das Modul Sexuelle Gewalt Kontaktperson: A. Bischof-Campbell
Klinische Psychologie und Psychotherapie (Psychologisches Institut der Universität Zürich)	Partner für das Programm zum Thema Stress (ausgeschlossen ist das Modul „Hilfe bei Schlafproblemen“) und für das Thema Selbstvertrauen Kontaktperson: L. Emini
Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA)	Partner für das Programm zum Thema Alkohol Kontaktperson: S. Steiner
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)	Partner für das Programm zum Thema Ernährung Kontaktperson: A. Welter

Zentrum für Schlafmedizin, Schlaflabor Fluntern	Partner für das Modul Hilfe bei Schlafproblemen Kontaktperson: N. Kaiser
Züri Rauchfrei	Partner für das Programm zum Thema Rauchen (Version 2) Kontaktperson: U. Herrmann

Kategorie II - Die inhaltlichen Partner von feelok ohne schriftliche Vereinbarung - Schweiz

Partner	Funktion
Bundesamt für Sport / Jugend+Sport	Partner für das Programm zum Thema Bewegung und Sport Kontaktperson Bewegung: O. Padlina Kontaktperson Sport: A. Dössegger
ANNE VOSS FILM	Partner für die Sektion Body Talk Kontaktperson: A. Voss
Infoklick.ch	Partner für die E-Beratung (tschau.ch) Kontaktperson: M. Gander

Im Jahr 2009 wurden die Inhalte der Programme zu den Themen Alkohol, Arbeit, Bewegung, Cannabis, Ernährung, Selbstvertrauen, Sexualität, Stress, Sport und Suizidalität aktualisiert. Ganz herzlichen Dank an den inhaltlichen Partner für die Zusammenarbeit!

Kategorie III - Partner für die Implementierung von feelok - Schweiz

Radius	Partner	Funktion
CH	Bildung + Gesundheit, b+g Netzwerk Schweiz	Schweizerischer Netzwerk-Partner (Bundesamt für Gesundheit) Kontaktperson: D. Costantini
CH	Netzwerk Gesundheit und Bewegung, Hepa	Schweizerischer Netzwerk-Partner (Bundesamt für Sport) Kontaktperson: O. Studer
CH	Swiss Olympic	Implementierung Kontaktpersonen: R. Bürgi / A. von Allmen
FCH	ciao.ch	Kooperationspartner für die Romandie Kontaktperson: C. Panchaud (bis Januar 2010) Kontaktperson: C Dedeystère (seit Februar 2010)
LU	Pädagogische Hochschule Zentral- schweiz PHZ Luzern	Ausbildung/Weiterbildung von Lehrpersonen Kontaktperson: T. Bürgisser
AG	Suchtprävention Aargau	Implementierung im Kanton Aargau Kontaktperson: M. Bachofen
AR	Amt für Volksschule und Sport Appen- zell Ausserrhoden	Implementierung im Kanton Appenzell Ausserrhoden Kontaktperson: W. Klauser
AR	Beratungsstelle für Suchtfragen	Implementierung im Kanton Appenzell Ausserrhoden Kontaktperson: D. Caluori
BE	Berner Gesundheit	Implementierung im Kanton Bern Kontaktpersonen: S. Mullis / S. Eisner
BE	PHBern, Institut für Weiterbildung	Implementierung im Kanton Bern Kontaktperson: H. Gebert
BL	Bildungs-, Kultur- und Sportdirektion, Amt für Volksschulen, Fachstelle Ju- gend und Gesellschaft	Implementierung im Kanton Baselland Kontaktperson: R. Glauser
BL	Gesundheitsförderung Baselland, Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirek-	Implementierung im Kanton Baselland Kontaktperson: S. Piccarreta

	tion	
GL	Departement Bildung und Kultur	Implementierung im Kanton Glarus Kontaktperson: L. Noser
GL	Verein WUWEG	Implementierung im Kanton Glarus Kontaktperson: P. Grimm
SO	Amt für Volksschule und Kindergarten	Implementierung im Kanton Solothurn Kontaktperson: A. Walter
SO	Perspektive Solothurn	Implementierung im Kanton Solothurn Kontaktperson: R. Henz
SH	Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention	Implementierung im Kanton Schaffhausen Kontaktperson: E. Bucher
SG	Amt für Volksschule Beratungsdienst Schule	Implementierung im Kanton Sankt Gallen Kontaktperson: R. Hiller
SG	Kinderschutzzentrum St. Gallen	Implementierung im Kanton Sankt Gallen Kontaktperson: C. Hengstler
SG	Pädagogische Hochschule St. Gallen	Implementierung im Kanton Sankt Gallen Kontaktperson: B. Straub
SG	Amt für Gesundheitsvorsorge	Implementierung im Kanton Sankt Gallen Kontaktperson: N. Würth
SZ	Amt für Volksschule und Sport	Implementierung im Kanton Schwyz Kontaktperson: U. Stalder
SZ	Pädagogische Hochschule Zentralschweiz PHZ Schwyz	Implementierung im Kanton Schwyz Kontaktperson: W. Rhyner
TG	Departement Erziehung und Kultur	Implementierung im Kanton Thurgau Kontaktperson: V. Zimmermann
TG	Kantonsärztlicher Dienst Beauftragte für Gesundheitsförderung	Unterstützung der Implementierung im Kanton Thurgau Kontaktperson: J. Hübscher Stettler
ZG	Amt für gemeindliche Schulen	Implementierung im Kanton Zug Kontaktperson: L. Annen
ZG	Pädagogische Hochschule Zentralschweiz PHZ Zug	Implementierung im Kanton Zug Kontaktperson: L. Abächerli
ZH	Pädagogische Hochschule Zürich	Ausbildung/Weiterbildung von Lehrpersonen Kontaktperson: B. Meister
ZH	Prävention & Gesundheitsförderung Kanton ZH	Unterstützung der Implementierung von feelok im Kanton Zürich Kontaktperson: R. Stähli

Kategorie IV - Partner für die Finanzierung von feelok - Schweiz

Partner	Funktion
Baugartenstiftung	Finanzierung feelok Jahr 2003
bildung+gesundheit Netzwerk Schweiz	Finanzierung von feelok zwischen 2003 und 2006
Bundesamt für Sport	Finanzierung der Sektion Bewegung und Sport ab Jahr 2005
Credit Suisse Foundation	Finanzierung feelok Mitte 2007 - Ende 2008 Kontaktperson: D. Bertoli
Krebsliga Zürich	Finanzierung von feelok zwischen 1999 und 2003 Kontaktperson: A. Dick
Lotteriefonds Zug	Finanzierung kantonaler Implementierung Kontaktperson: D. Furrer-Näf
Lotteriefonds Schwyz	Finanzierung kantonaler Implementierung Kontaktperson: H. Rauchenstein
Lotteriefonds Appenzell Ausserrhoden	Finanzierung kantonaler Implementierung Kontaktperson: E. Ramseier
Lotteriefonds Glarus	Finanzierung kantonaler Implementierung Kontaktperson: J. Beglinger
Lotteriefonds Solothurn	Finanzierung kantonaler Implementierung

	Kontaktperson: U. Marti
Lotteriefonds Baselland	Finanzierung kantonaler Implementierung Kontaktperson: H. Scholer
Lotteriefonds Sankt Gallen	Finanzierung kantonaler Implementierung Kontaktperson: S. Brunnschweiler
Lotteriefonds Bern	Finanzierung kantonaler Implementierung Kontaktperson (Leitung): D. Cléménçon
Kantonaler Fonds für Suchtprophylaxe und Gesundheitsförderung	Finanzierung kantonaler Implementierung (Schaffhausen) Kontaktperson: C. Roost
Lotteriefonds Thurgau	Finanzierung kantonaler Implementierung Kontaktperson: R. Munz
Tabakpräventionsfonds	Finanzierung Tabakpräventionsangebot von feelok zwischen 2005 und Ende 2011 Kontaktperson: P. Blatter
Stiftung Helvetia Sana	Finanzierung Sektion Ich und mein Gewicht (2009 - Februar 2011) Kontaktperson: L. Hirt
Vontobel-Stiftung	Finanzierung feelok Juli 2007 - Juni 2008 Kontaktperson: E. de Zeeuw

Kategorie V - Arbeitsgruppe Entwicklung neues Tabakpräventionsangebotes von feelok

Partner	Kontaktperson
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz	Thomas Beutler
BAG - Sektion Tabak	Joëlle Pitteloud
Berner Gesundheit	Susanne Lanker
Ciao.ch	Christine Panchaud (Bis 31.1.2010) Caroline Dedeystère (Ab 1.2.2010)
Infoklick	Susanne Siegenthaler
Interface, Institut für Politikstudien	Ruth Feller
Krebsliga Schweiz	Catherine Abbühl
Lungenliga beider Basel	Mia Nold
Lungenliga Schweiz	Tania Steiner (bis Ende Januar 2010) Sandra Lehmann (seit Februar 2010)
Fachstelle für Suchtprävention DFI in Luzern	Doris Brodmann
PH Zürich	Barbara Meister
Schtifti (Stiftung für soziale Jugendprojekte)	Simon Sennhauser
SFA (Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme)	Silvia Steiner
Swiss Olympic	Adrian von Allmen

Kategorie VI - Arbeitsgruppe Entwicklung neuer Sektion von feelok „Ich und mein Gewicht“ (Übergewicht und Essstörungen)

Partner	Kontaktperson
Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES	C. Schrärer
Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter	D. Renner / M. Townend
Gesundheitsförderung Schweiz	Q. Schneiter
Insel Spital - Universitätsspital Bern	T. Rytz
KompetenzZentrum für Essstörungen und Adipositas	E. Toman
Mühlemann Nutrition	P. Mühlemann
PEP Suisse	E. Curti
PEP	B. Rychen
RADIX	C. Conrad
Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS	K. Lorenz / H. von Grünigen
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung	A. Welter

Kategorie VII - Arbeitsgruppe Entwicklung neuer Sektion von feelok zum Thema Gewalt und soziale Integration

Partner	Kontaktperson
Bundesamt für Sport	Anton Lehmann
Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung Kanton Zürich	Vigeli Venzin
Fachhochschule Nordwestschweiz	Olivier Steiner
Kanton Zürich, Bildungsdirektion	Sabrina Fugazza
Kanton Zürich, Beauftragte für Integrationsfragen	Julia Morais
Kanton Zürich, Beauftragter Gewalt im schulischen Umfeld	Enrico Violi
Kanton Zürich, Fachstelle Sport	Stephan Wild-Eck
Kanton Zürich, Volksschulamt	Reto Vannini
okaj Zürich	Christine Hotz
Radix	Rainer Frei
Schweizerische Kriminalprävention	Martin Boess
Stadt Zürich, Verantwortlicher Gewaltintervention und -prävention an Schulen	Roland Zurkirchen

Kategorie VIII - Partner von www.feelok.at - Österreich

Partner	Funktion
Styria vitalis	Partner für feelok – Österreich (www.feelok.at) Kontaktinstitution für die Implementierung in der Steiermark Verantwortung für die Themen: <ul style="list-style-type: none"> • Arbeit • Bewegung und Sport • Ernährung • Selbstvertrauen • Sexualität • Stress • Suizidalität
AVOS – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin Salzburg	Implementierung von feelok in Salzburg
Das Land Steiermark – Abt. Gesundheit	Finanzierung der Koordination
Das Land Steiermark - Jugend	Finanzierung der Koordination

Fachstelle für Suchtprävention Burgenland	Implementierung von feelok in Burgenland
Fachstelle für Suchtvorbeugung, Koordination und Beratung	Implementierung von feelok in Niederösterreich
Fonds Gesundes Österreich	Finanzierung der Implementierung und der Fachstel- lendatenbank in Österreich
kontakt+co – Suchtprävention Jugendrotkreuz Tirol	Implementierung von feelok in Tirol Zuständig für die Themen: <ul style="list-style-type: none"> • Cannabis
PGA Oberösterreich - Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit	Implementierung von feelok in Oberösterreich
pro mente: kinder jugend familie	Implementierung von feelok in Kärnten
Sucht- und DrogenkoordinationsgmbH – Institut für Suchtprävention	Implementierung von feelok in Wien
Supro – Werkstatt für Suchtprophylaxe in Vorarl- berg	Implementierung von feelok in Vorarlberg
Vivid – Fachstelle für Suchtprävention	Zuständig für die Themen: <ul style="list-style-type: none"> • Alkohol • Rauchen

Kategorie IX - Erweitertes Netzwerk

Partner	Funktion
Lehrpersonen und andere Fachpersonen	Multiplikatoren von feelok
Fachstellenverantwortliche	Multiplikatoren von feelok
J+S-Coaches (Jugend + Sport)	Multiplikatoren von feelok
MODULUS	Programmierungsnetzwerk für feelok Version 7

Zahlen

Die wichtigsten Zahlen rund um die Website «feelok» erfahren Sie in diesem umfassenden Kapitel.

Verlauf der Anzahl Besuche der letzten 7 Jahre

Abb. 1 zeigt den Verlauf der täglichen Besuche zwischen September 2003 und Januar 2010 unabhängig von ihrer Dauer. Im Jahr 2004 wurde feelok 590 Mal, im Jahr 2005 745 Mal,

im Jahr 2006 986 Mal, im Jahr 2007 951 Mal, im Jahr 2008 1'129 Mal und im Jahr 2009 1'092 Mal täglich besucht (397'988 Besuche in einem Jahr).

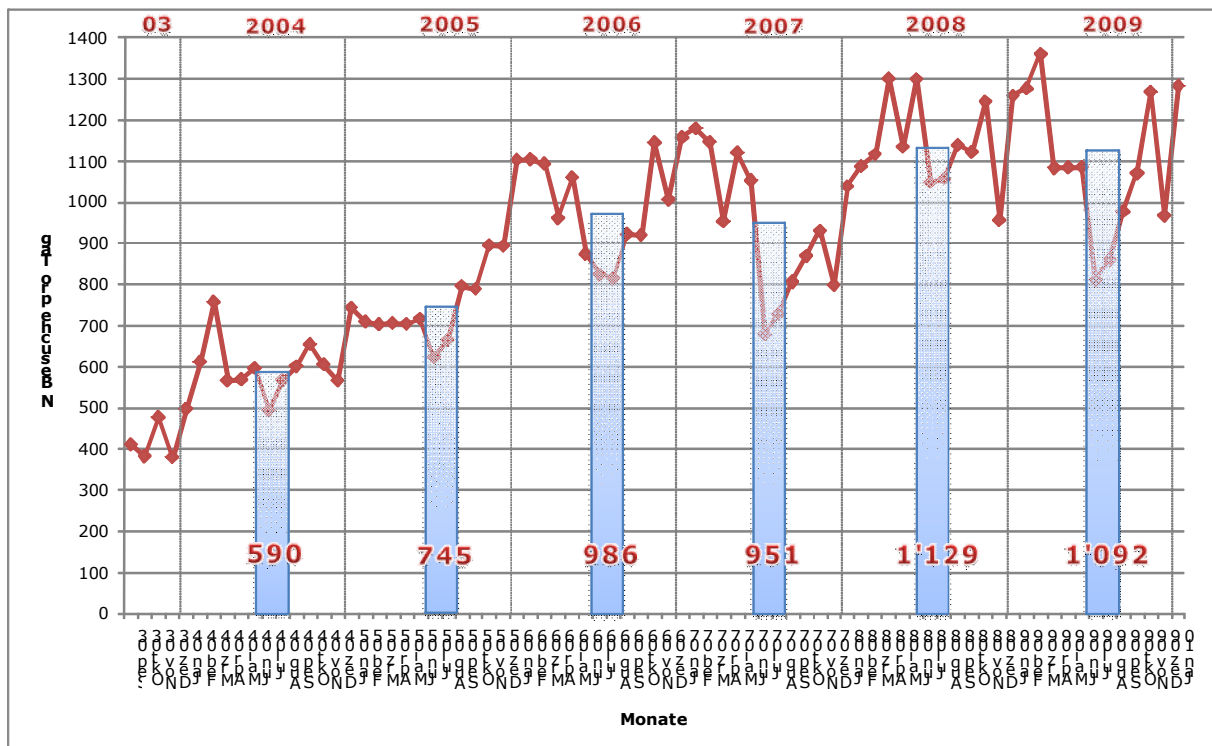


Abb. 1: Verlauf der täglichen Anzahl Besuche von feelok zwischen September 2003 und Januar 2010

feelok Schweiz - feelok Österreich - feelok Deutschland

Tab. 1 zeigt, wie häufig die *Startseite* von feelok zwischen 2004 und 2009 besucht wurde. Die erste Tabelle zeigt die absolute Anzahl Besuche der Startseiten pro Webadresse, die zweite Tabelle zeigt die prozentuale Verteilung zwischen den drei Webadressen. Somit wird

ersichtlich, dass die Anzahl Besuche der Startseiten von feelok im Jahr 2009 leicht abgenommen hat, die Verteilung der Besuche zwischen den drei Webadressen ist hingegen im Wesentlichen konstant geblieben ist.

Die Startseite von feelok wurde im Jahr 2009 insgesamt 152'320 Mal besucht. feelok selbst wurde jedoch 397'988 Mal besucht. Aufgrund dieser Statistiken wissen wir, dass nur 38.3% der Besucher/innen, die mit feelok arbeiten, die Startseite geöffnet haben. Die anderen haben die Inhalte der thematischen Sektionen von feelok bearbeitet, ohne durch die Startseite zu gelangen.

Tab. 1: Anzahl Besuche der drei Startseiten von feelok zwischen 2004 und 2009 und prozentuale Verteilung. Die Dauer des Besuches ist in diesen Statistiken nicht relevant.

	Anzahl Besuche Startseite feelok					
	2004	2005	2006	2007	2008	2009
www.feelok.ch	81'471	89'956	107'680	121'971	124'958	118'539
www.feelok.at	2'215	12'395	28'849	29'452	28'224	28'073
www.feelok.de	2'739	3'958	21'358	6'746	3'604	5'708
Summe	86'425	106'309	157'887	158'169	156'786	152'320

	% Verteilung der Besuche - Startseite feelok					
	2004	2005	2006	2007	2008	2009
www.feelok.ch	94.3	84.6	68.2	77.1	79.7	77.8
www.feelok.at	2.6	11.7	18.3	18.6	18.0	18.4
www.feelok.de	3.2	3.7	13.5	4.3	2.3	3.7

Folgende zwei Tabellen zeigen, wie viele Seiten (=Webpages) unter den drei Webadressen von feelok heruntergeladen wurden. Im Jahr 2009 wurden deutlich weniger Seiten heruntergeladen als im Jahr 2008. Diese Ergebnisse können unterschiedlich interpretiert werden. Die negative Interpretation: weniger Inhalte von feelok wurden bearbeitet. Die positive

Interpretation: mit wenigem Herumsurfen wurden die gewünschten Inhalte von feelok gezielt gefunden.

Die zweite Tabelle zeigt die prozentuale Verteilung der heruntergeladenen Seiten unter den drei Webadressen von feelok.

Tab. 2: Anzahl heruntergeladener Seiten von den drei Webadressen von feelok zwischen 2004 und 2009 und prozentuale Verteilung. Die Dauer des Besuches ist in diesen Statistiken nicht relevant.

	Heruntergeladene Seiten (absolute Werte)					
	2004	2005	2006	2007	2008	2009
www.feelok.ch	2'170'618	8'368'408	10'049'174	10'588'358	13'690'679	8'454'265
www.feelok.at	70'125	671'000	1'864'841	2'110'496	2'424'555	1'908'029
www.feelok.de	68'191	170'466	445'088	439'015	264'238	411'216
Summe	2'308'934	9'209'874	12'359'103	13'137'869	16'379'472	10'775'519

	Heruntergeladene Seiten (%)					
	2004	2005	2006	2007	2008	2009
www.feelok.ch	94.0	90.9	81.3	80.6	83.6	78.5
www.feelok.at	3.0	7.3	15.1	16.1	14.8	17.7
www.feelok.de	3.0	1.9	3.6	3.3	1.6	3.8

Die globale Intervention von feelok

feelok hat im Jahr 2009 eine Gesamtintervention *von 1'168 Tagen geleistet*¹ (im Jahr 2008: 1'114 Tage). In dieser Berechnung werden *nur die Besuche berücksichtigt*, die im jeweiligen gesundheitsrelevanten Modul von feelok mindestens 3 Minuten gedauert haben.

Zudem wurden im Jahr 2009 die Module von feelok insgesamt 269'050 Mal besucht. 38.6% dieser Besuche hat mindestens 3 Minuten gedauert, d.h. die Inhalte von 103'922 Modulen von feelok wurden während mindestens 3 Minuten bearbeitet (meistens zwischen 15 und 20 Minuten). Die Module, die am häufigsten besucht wurden, gehören zum Programm

«Liebe und Sexualität» (30.1%). Danach folgen das Thema «Rauchen» (12.8%), «Bewegung und Sport» (12.2%), «Alkohol» (9%), «Selbstvertrauen» (8.4%), «Ernährung» (7.5%), «Stress» (6.6%), «Cannabis» (6.2%), «Arbeit» (5.9%) und «Suizidalität» (1.2%).

Abb. 2 zeigt die Details.

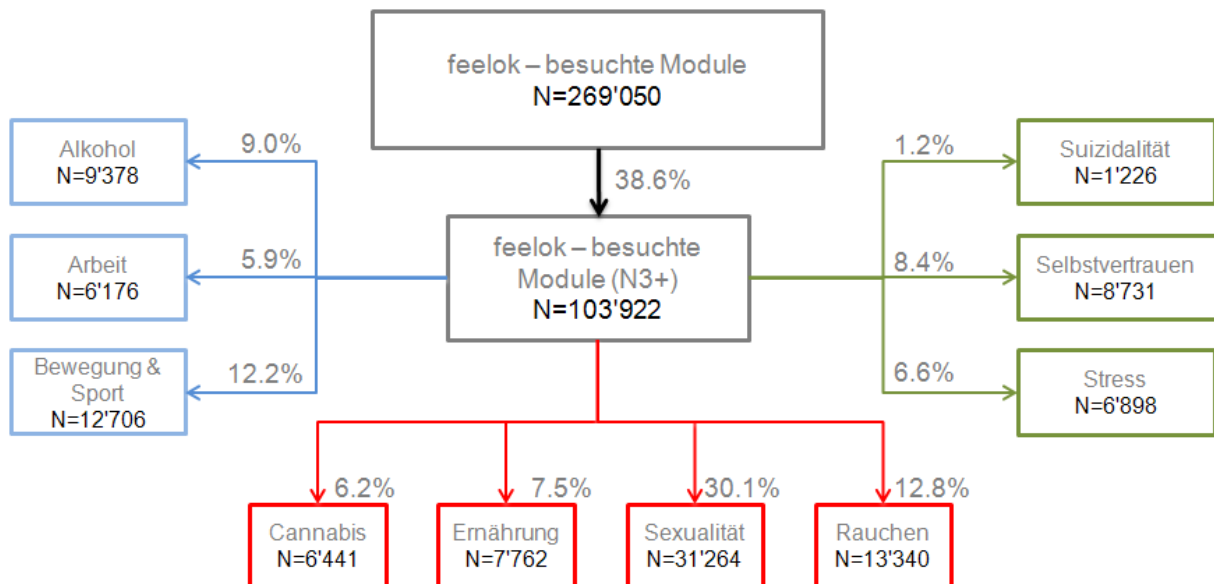


Abb. 2: Thematische Verteilung der besuchten Module von feelok im Jahr 2009 (nur Besuche, die im Modul länger als 3 Minuten gedauert haben).

¹ Es ist als würde man drei Fachpersonen (3.2 um genau zu sein) die Aufgabe erteilen, 24 Stunden pro Tag das ganze Jahr gesundheitsrelevante Informationen zu vermitteln. Dabei handelt es sich um eine reine quantitative Rechnung, die nichts über die Qualität der Arbeit aussagt.

Statistiken der thematischen Sektionen von feelok

Im Folgenden werden die Statistiken der einzelnen thematischen Sektionen von feelok für das Jahr 2009 vorgestellt.

Das Alkoholprogramm

Das Alkoholprogramm wurde im Jahr 2009 insgesamt 9'378 Mal besucht (mindestens 3 Minuten pro Besuch). Zwischen 28% und 55% der Besuche dauerten mindestens 3 Minuten, im Durchschnitt zwischen 14.5 und 20.7 Minu-

ten. Das Alkoholprogramm hat im Jahr 2009 eine Gesamtintervention von 119.7 Tagen geleistet (Jahr 2006: 74 Tage | Jahr 2007: 108 Tage | Jahr 2008: 116 Tage | seit der Lancierung: 432 Tage).

Tab. 3: Verwendung der Sektion von feelok zum Thema «Alkohol» im Jahr 2009 (N3+: Anzahl Besuche, die mindestens 3 Minuten gedauert haben ||| %3+: Prozentsatz der Besuche, die mindestens drei Minuten gedauert haben ||| Min.: Durchschnittliche Dauer der Besuche, die mindestens 3 Minuten gedauert haben ||| Tage: Dauer der Intervention in Tagen, berechnet aufgrund von N3+ und Min)

Alkohol	N3+	%3+	Min.	Tage ²
Allgemeine Sektion	4'625	55	20.7	66.5
Gruppe 1 (Kein Interesse am Alkohol)	1'131	41	16.9	13.3
Gruppe 2 (Neugierig)	498	32	15.6	5.4
Gruppe 3 (Gelegentlicher Konsum)	1'255	38	16.0	13.9
Gruppe 4 (Manchmal zu viel)	662	32	14.5	6.7
Gruppe 5 (Regelmässig und häufig)	747	32	15.4	8.0
Sektion für Lehrpersonen	460	28	18.6	5.9
Summe	9'378			119.7

Das Arbeitsprogramm (Job)

Das Arbeitsprogramm wurde im Jahr 2009 6'176 Mal besucht (mindestens 3 Minuten pro Besuch). 33% der Besuche dauerten mindestens 3 Minuten, im Durchschnitt 19.5 Minuten. Das Arbeitsprogramm hat eine Gesamtintervention von 67 Tagen geleistet (Juni 2007 bis Ende 2007: 44 Tage | Jahr 2008: 61.3 Tage | seit der Lancierung: 172 Tage).

Der Interessenkompass von Egloff, mit dem die Jugendlichen herausfinden können welche Berufe zu ihnen passen, wurde im Jahr 2009 6'176 Mal vollständig ausgefüllt (=41% von allen, welche den Kompass geöffnet haben). Im Durchschnitt haben die Besucher/innen 15 Minuten und 15 Sekunden gebraucht, um alle Fragen bis zur Antwortseite zu beantworten.

Tab. 4: Verwendung der Sektion von feelok zum Thema «Arbeit» im Jahr 2009 (N3+: Anzahl Besuche, die mindestens 3 Minuten gedauert haben ||| %3+: Prozentsatz der Besuche, die mindestens drei Minuten gedauert haben ||| Min.: Durchschnittliche Dauer der Besuche, die mindestens 3 Minuten gedauert haben ||| Tage: Dauer der Intervention in Tagen, berechnet aufgrund von N3+ und Min)

Arbeit	N3+	%3+	Min.	Tage
Grundlagen	870	33	19.5	11.8
Interessen-Kompass	5'306	41.3	15	55.3
Summe	6'176			67.1

² Berechnungsformel: $((N3+ * Min)/60)/24$

Das Bewegungs- und Sportprogramm

Das Bewegungs-³ und Sportprogramm⁴ wurde im Jahr 2009 12'706 Mal besucht (mindestens 3 Minuten pro Besuch). Zwischen 46% und 51% der Besuche dauerten mindestens 3 Minuten, im Durchschnitt zwischen 20.2 und 23.8 Minuten. Das Bewegungs- und Sportprogramm hat im Jahr 2009 eine Gesamtintervention von 153 Tagen geleistet (Jahr 2007: 62 Tage | Jahr 2008: 126 Tage | seit der Lancierung: 341 Tage).

Der Bewegungstest wurde 3'755 Mal vollständig ausgefüllt (=24.6% von allen, die den Test gestartet haben). Im Durchschnitt haben die Besucher/innen etwa 5 Minuten gebraucht, um alle Fragen bis zur Antwortseite zu beantworten.

Tab. 5: Verwendung der Sektion von feelok zum Thema «**Bewegung und Sport**» im Jahr 2009 (N3+: Anzahl Besuche, die mindestens 3 Minuten gedauert haben ||| %3+: Prozentsatz der Besuche, die mindestens drei Minuten gedauert haben ||| Min.: Durchschnittliche Dauer der Besuche, die mindestens 3 Minuten gedauert haben ||| Tage: Dauer der Intervention in Tagen, berechnet aufgrund von N3+ und Min)

Bewegung und Sport	N3+	%3+	Min.	Tage
Tipps für Gemütliche	1'105	51	23.8	18.3
Aktive Pausen (Sektion für Lehrpersonen)	968	51	20.2	13.6
Der Bewegungstest	3'755	24.6	5.1	13.3
Sportarten und Sportvereine stellen sich vor	6'878	46	22.6	107.9
Summe	12'706			153.1

Das Sportprogramm besteht aus drei Funktionen: der Sportinteressenkompass, die Infoclips über die Sportarten von Jugend+Sport und die Sportvereindatenbank. Detaillierte statistische Angaben über diese drei Funktionen findet man auf S.27.

Jugendliche, die den Sportartenkompass (=SK) benutzen, werden gebeten, einige zusätzlichen Fragen für die Evaluation zu beant-

worten. Bis heute haben mehr als 400 Jugendliche ihre Meinung über die Funktionen des Sportprogramms auf diesem Weg mitgeteilt. Die wichtigsten Ergebnisse werden in diesem Abschnitt aufgelistet.

Alle Funktionen des Sportprogramms erhalten eine Durchschnittsschulnote zwischen 5.14 und 5.38, wo 1 die schlechteste und 6 die beste Note ist. Tab. 6 zeigt die Details.

Tab. 6: Die Schulnoten des Sportprogramms

Aussage (N=423)	Note
... Dem Sportarten-Kompass (=SK) als Ganzem gebe ich folgende Note ...	5.22
... Der Möglichkeit, dein Profil mit dem Profil der Sportarten zu vergleichen, gebe ich folgende Note ...	5.38
... Der Möglichkeit, über einzelne Sportarten mehr Informationen zu erhalten, gebe ich folgende Note ...	5.18
... Der Möglichkeit zu erfahren, welche J+S-Sportvereine in der Schweiz tätig sind, gebe ich folgende Note ...	5.14

30.3% der Beantwortenden gibt dem Sportarten-Kompass die Note 6, 60% die Note 5, 8% die Note 4, 1.4% die Note 3 und 0.2% die Note 1.

Zusätzliche Evaluationsergebnisse betreffend den Sportarten-Kompass können aus untenstehender Abbildung herausgelesen werden:

³ Tipps für Gemütliche, aktive Pausen, der Bewegungstest

⁴ Sportarten und Sportvereine stellen sich vor

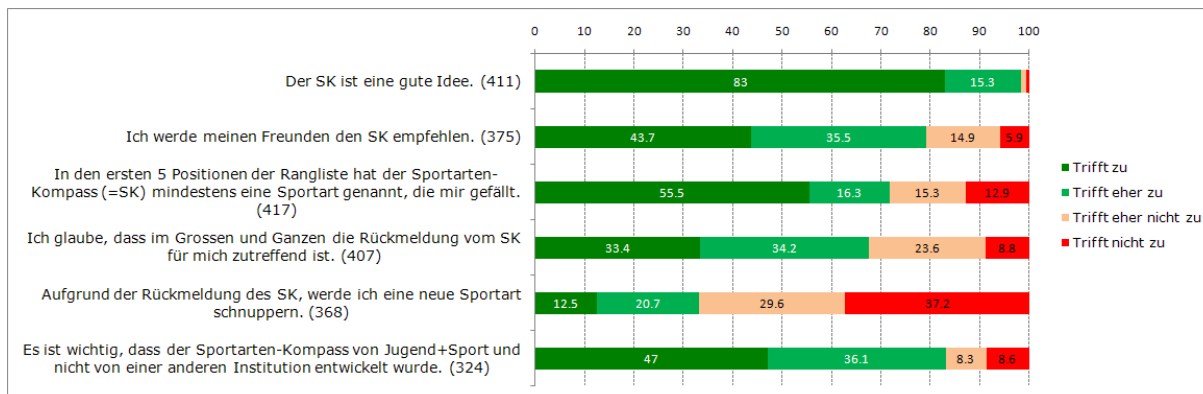


Abb. 3: Beurteilung des Sportarten-Kompasses (siehe www.feelok.ch/sport.htm)

Das Ernährungsprogramm

Das Ernährungsprogramm wurde im Jahr 2009 7'762 Mal besucht (mindestens 3 Minuten pro Besuch). Zwischen 51% und 66% der Besuche dauerten mindestens 3 Minuten, im Durchschnitt zwischen 16.3 und 25.1 Minuten. Das

Ernährungsprogramm hat im Jahr 2009 eine Gesamtintervention von 120.3 Tagen geleistet (Jahr 2006: 87 Tage | Jahr 2007: 98 Tage | Jahr 2008: 106 Tage | seit der Lancierung sind es 419 Tage).

Tab. 7: Verwendung der Sektion von feelok zum Thema «Ernährung» im Jahr 2009 (N3+: Anzahl Besuche, die mindestens 3 Minuten gedauert haben ||| %3+: Prozentsatz der Besuche, die mindestens drei Minuten gedauert haben ||| Min.: Durchschnittliche Dauer der Besuche, die mindestens 3 Minuten gedauert haben ||| Tage: Dauer der Intervention in Tagen, berechnet aufgrund von N3+ und Min)

Ernährung	N3+	%3+	Min.	Tage
Grundlagen	5'310	66	25.1	92.5
Fast-Food	2'452	51	16.3	27.8
Summe	7'762			120.3

Das Cannabisprogramm

Das Cannabisprogramm wurde im Jahr 2009 6'441 Mal besucht (mindestens 3 Minuten pro Besuch). Zwischen 25% und 56% der Besuche dauerten mindestens 3 Minuten, im Durchschnitt zwischen 11.3 und 24 Minuten. Das

Cannabisprogramm hat im Jahr 2009 eine Gesamtintervention von 84 Tagen geleistet (Juni - Dezember 2007: 41 Tage | Jahr 2008: 87 Tage | seit seiner Lancierung 212 Tage).

Tab. 8: Verwendung der Sektion von feelok zum Thema «Cannabis» im Jahr 2009 (N3+: Anzahl Besuche, die mindestens 3 Minuten gedauert haben ||| %3+: Prozentsatz der Besuche, die mindestens drei Minuten gedauert haben ||| Min.: Durchschnittliche Dauer der Besuche, die mindestens 3 Minuten gedauert haben ||| Tage: Dauer der Intervention in Tagen, berechnet aufgrund von N3+ und Min)

Cannabis	N3+	%3+	Min.	Tage
Allgemeine Sektion	3'811	56	20.4	54
Nicht Kiffende	971	30	15.5	10.4
Neugierige	313	31	18.6	4.0
Gelegentlich Kiffende	493	38	16.7	5.7
Kiffende ohne Bedenken	437	35	16.6	5.0
Kiffende mit Bedenken	191	39	24	3.2
Ex-Kiffende	226	25	11.3	1.8
Summe	6'441			84.2

Das Programm Liebe und Sexualität

Das Programm zum Thema Liebe und Sexualität wurde im Jahr 2009 31'264 Mal besucht (mindestens 3 Minuten pro Besuch). Zwischen 21% und 45% der Besuche dauerten mindestens 3 Minuten, im Durchschnitt zwischen 9.3

und 17.4 Minuten. Das Programm «Liebe und Sexualität» hat im Jahr 2009 eine Gesamtintervention von 274 Tagen geleistet (Juni - Dezember 2007: 114 Tage | Jahr 2008: 252 Tage | seit seiner Lancierung 640 Tage).

Tab. 9: Verwendung der Sektion von feelok zum Thema «**Liebe und Sexualität**» im Jahr 2009 (N3+: Anzahl Besuche, die mindestens 3 Minuten gedauert haben ||| %3+: Prozentsatz der Besuche, die mindestens drei Minuten gedauert haben ||| Min.: Durchschnittliche Dauer der Besuche, die mindestens 3 Minuten gedauert haben ||| Tage: Dauer der Intervention in Tagen, berechnet aufgrund von N3+ und Min)

Liebe und Sexualität	N3+	%3+	Min.	Tage
Liebe & Beziehung	4'093	29	14.2	40.4
Der weibliche Körper und die Lust	4'611	23	9.3	29.8
Der männliche Körper und die Lust	2'692	24	9.3	17.4
Sexualität erleben	5'625	32	11.1	43.4
HIV/Aids und sexuell übertragbare Infektionen	3'294	45	17.4	39.8
Der Körper verändert sich	1'261	26	11.6	10.2
Verhütung, Schwangerschaft, Menstruation	4'806	38	14.3	47.7
Homosexualität und Bisexualität	1'138	24	16.1	12.7
Pornographie und Prostitution	2'590	21	11.7	21.0
Sexuelle Ausbeutung	1'153	28	14.9	11.9
Summe	31'264			274.3

Das Rauchprogramm

Das Rauchprogramm wurde im Jahr 2009 13'340 Mal besucht (mindestens 3 Minuten pro Besuch). Zwischen 37% und 64% der Besuche dauerten mindestens 3 Minuten, im Durchschnitt zwischen 12.9 und 19.6 Minuten. Das

Rauchprogramm hat im Jahr 2009 eine Gesamtintervention von 157 Tagen geleistet (Jahr 2006: 161 Tage | Jahr 2007: 167 | Jahr 2008: 189 | seit der Lancierung sind es 777 Tage).

Tab. 10: Verwendung der Sektion von feelok zum Thema «**Rauchen**» im Jahr 2009 (N3+: Anzahl Besuche, die mindestens 3 Minuten gedauert haben ||| %3+: Prozentsatz der Besuche, die mindestens drei Minuten gedauert haben ||| Min.: Durchschnittliche Dauer der Besuche, die mindestens 3 Minuten gedauert haben ||| Tage: Dauer der Intervention in Tagen, berechnet aufgrund von N3+ und Min)

Rauchen	N3+	%3+	Min.	Tage
Allgemeine Sektion	3'562	64	19.6	48.5
Stufe 1 (Nicht-Raucher/innen)	2'900	53	16.1	32.4
Stufe 2 (Neugierige)	473	37	12.9	4.2
Stufe 3 (Gelegenheitsraucher/innen)	2'539	48	16.8	29.6
Stufe 4 (Raucher/innen ohne Absicht aufzuhören)	1'804	43	14.5	18.2
Stufe 5 (Raucher/innen, die daran denken aufzuhören)	989	47	17.2	11.8
Stufe 6 (Festentschlossene)	576	49	19.5	7.8
Stufe 7 (Ex-Raucher/innen)	497	45	14.1	4.9
Summe	13'340			157.4

Das Selbstvertrauenprogramm

Das Selbstvertrauenprogramm wurde im Jahr 2009 8'731 Mal besucht (mindestens 3 Minuten pro Besuch). 58% der Besuche dauerten mindestens 3 Minuten, im Durchschnitt 17.2 Minuten. Das Selbstvertrauenprogramm hat

eine Gesamtintervention von 104 Tagen geleistet (Juni - Dezember 2007: 45 Tage | Jahr 2008: 103 Tage | seit seiner Lancierung 252 Tage).

Tab. 11: Verwendung der Sektion von feelok zum Thema «**Selbstvertrauen**» im Jahr 2009 (N3+: Anzahl Besuche, die mindestens 3 Minuten gedauert haben ||| %3+: Prozentsatz der Besuche, die mindestens drei Minuten gedauert haben ||| Min.: Durchschnittliche Dauer der Besuche, die mindestens 3 Minuten gedauert haben ||| Tage: Dauer der Intervention in Tagen, berechnet aufgrund von N3+ und Min)

Selbstvertrauen	N3+	%3+	Min.	Tage
Grundlagen	8'731	58	17.2	104
Summe	8'731			104

Das Stressprogramm

Das Stressprogramm wurde im Jahr 2009 6'898 Mal besucht (mindestens 3 Minuten pro Besuch). Zwischen 22% und 50% der Besuche dauerten mindestens 3 Minuten, im Durchschnitt zwischen 10.9 und 20.4 Minuten. Das

Stressprogramm hat im Jahr 2009 eine Gesamtintervention von 75 Tagen geleistet (Juni - Dezember 2007: 44 Tage | Jahr 2008: 65 | seit seiner Lancierung 184 Tage).

Tab. 12: Verwendung der Sektion von feelok zum Thema «**Stress**» im Jahr 2009 (N3+: Anzahl Besuche, die mindestens 3 Minuten gedauert haben ||| %3+: Prozentsatz der Besuche, die mindestens drei Minuten gedauert haben ||| Min.: Durchschnittliche Dauer der Besuche, die mindestens 3 Minuten gedauert haben ||| Tage: Dauer der Intervention in Tagen, berechnet aufgrund von N3+ und Min)

Stress	N3+	%3+	Min.	Tage
Psychologische Tests	2'582	50	15.6	28.0
Stress in der Schule	223	35	14.7	2.3
Aggressivität, Mobbing und Gewalt	412	39	13.4	3.8
Relaxen/Entspannen	910	39	17.9	11.3
Vom Unterricht profitieren und Prüfungsstress mildern	385	45	20.4	5.5
Freizeit	123	22	10.9	0.9
Familie	175	33	18.4	2.2
Nein sagen lernen	566	36	15.2	6.0
Schlafen und Schlafstörungen	439	34	11.3	3.4
Psychologische Tipps und Tricks gegen Stress	364	27	17.0	4.3
Überforderung	720	29	14.4	7.2
Summe	6'898			74.9

Das Programm zum Thema Suizidalität

Das Programm zum Thema Suizidalität wurde im Jahr 2009 1'226 Mal besucht (mindestens 3 Minuten pro Besuch). Zwischen 24% und 35% der Besuche dauerten mindestens 3 Minuten, im Durchschnitt zwischen 12.1 und 20 Minu-

ten. Das Programm zum Thema Suizidalität hat im Jahr 2009 eine Gesamtintervention von 13 Tagen geleistet (Juni - Dezember 2007: 7 Tage | Jahr 2008: 11 Tage | seit seiner Lancierung: 31 Tage).

Tab. 13: Verwendung der Sektion von feelok zum Thema «**Suizidalität**» im Jahr 2009 (N3+: Anzahl Besuche, die mindestens 3 Minuten gedauert haben ||| %3+: Prozentsatz der Besuche, die mindestens drei Minuten gedauert haben ||| Min.: Durchschnittliche Dauer der Besuche, die mindestens 3 Minuten gedauert haben ||| Tage: Dauer der Intervention in Tagen, berechnet aufgrund von N3+ und Min)

Suizidalität	N3+	%3+	Min.	Tage
Eigene Suizidgedanken	481	24	12.1	4.0
Sich Sorgen machen	234	34	15.5	2.5
Suizid(versuche) von anderen	155	26	15.7	1.7
Allgemeine Informationen	356	35	20.0	4.9
Summe	1'226			13.2

Statistiken ausgewählter Seiten und Funktionen von feelok

Im Folgenden wird für ausgewählte Seiten und Dienstleistungen von feelok angegeben, wie häufig sie benutzt wurden.

Seite/Funktion	Zugriffe (Jahr 2009)	Beschreibung
Startseiten		
Alle Themen	54'179	Thematisches Organigramm von feelok
Über feelok	2'596	Informationen über feelok, die wissenschaftlichen Studien, die Jahresberichte usw. auf Deutsch
About feelok	1'215	Informationen über feelok auf Englisch
Cool! Das ist in feelok...	1'911	Seite, die alle Highlights von feelok auflistet (aufgeschaltet Ende Oktober 2009)
Alkohol	14'664	Thematische Startseite
Arbeit	8'685	Thematische Startseite
Bewegung und Sport	11'322	Thematische Startseite
Cannabis	10'362	Thematische Startseite
Ernährung	10'164	Thematische Startseite
Liebe und Sexualität	44'997	Thematische Startseite
Rauchen	17'627	Thematische Startseite
Selbstvertrauen & Selbstwert	10'743	Thematische Startseite
Stress	10'377	Thematische Startseite
Suizidalität	5'425	Thematische Startseite
Lustiges und Nützliches	4'949	Startseite zu lustigen Videos und Comics
Links	2'090	Links zu externen Institutionen und Projekten
Bonus		
Schiffe versenken	17'589	Das multithematische Spiel von feelok
Body Talk: Video Clips	11'385	Portrait-Filme von 9 Jugendlichen
Body Talk: Pädagogik	2'437	Pädagogische Unterlagen zu Body Talk
Persönliche Beratung (feelok)	11'577	Links und Informationen zu Beratungsstellen (Link unter feelok)
Persönliche Beratung (tschau.ch)	2'619	Links und Informationen zu Beratungsstellen (die gleiche Datenbank wie obere Zeile, Link auf der Startseite von www.tschau.ch)
Diskussionsforen	4'049	Thematische Foren von feelok
Sektion für Lehrpersonen		
Das Handbuch (Startseite)	4'033	Seite, wo die Lehrpersonen das Handbuch von feelok herunterladen können
Heruntergeladene Handbücher		Anzahl Downloads
... Version Schweiz PDF	3'336	
... Version Schweiz Word	513	
... Version Österreich PDF	1'309	
... Version Österreich Word	393	
... Summe	5'551	
Unterrichtsvorschläge	3'817	Unterrichtsvorschläge über verschiedene Themen unserer thematischen Partner (Link: Unterrichtsmaterial)
Unterlagen für Multiplikatoren	318	Powerpoint-Dateien, die Multiplikatoren für Vorträge und Workshops benutzen können (aufgeschaltet im Dezember 2009)
Projekte für die Schule	4'776	Datenbank für Projekte externer Institutionen vorwiegend im Setting Schule
Archiv des Rundbriefes	1'077	Zugangssseite Archiv Rundbriefe von feelok

Check-Up	4'477	Seite, die die Funktionstauglichkeit von feelok in einem Netzwerk überprüft
Thema Alkohol⁵		
Alkohol-Check-Test	15'085	Filter-Test für die Weiterempfehlung der Verwendung des Alkoholprogramms
Quiz	8'935	Möglichkeit, die eigenen Kenntnisse zum Thema Alkohol zu testen
Thema Arbeit		
Der Interessenkompass	12'863	Kompass, um herauszufinden, welche Art von Tätigkeiten und Berufen zu einem passen
Thema Bewegung und Sport		
Der Bewegungstest	15'282	Erfasst, ob jemand genügend körperlich aktiv ist
Der Sportarten-Kompass	10'871	Erfasst, welche Sportart aufgrund dem eigenen Persönlichkeitsprofil geeignet ist
Sportvereindatenbank (Konsultierte Sportvereine)	19'656	Beinhaltet die Angaben der J+S-Sportvereine
Video-Clips J+S (Startseite)	7'909	Startseite, von der man zu den Videoclips über Sportarten von J+S Zugang hat
Alle Video-Clips J+S	12'210	Angeschauten Videoclips
Dartfit	2'452	Elektronische Version des Spiels mit Übungsvorschlägen
Tanze mit den Starbugs	796	Musik für die Bewegungsförderung
Thema Cannabis		
Der Cannabiskonsum-Check	4'441	Filter-Test für die Weiterempfehlung der Verwendung des Cannabisprogramms
Das Leiterspiel	3'974	Möglichkeit, die eigenen Kenntnisse zum Thema Cannabis zu testen
Thema Ernährung		
Die Lebensmittelpyramide	9'396	Spiel, um die eigenen Kenntnisse über die Ernährungsempfehlungen zu testen
Thema Rauchen		
Das Money-Spiel	4'976	Erfasst, wie viel Geld man mit Rauchen ausgibt
Body Map	6'430	Zeigt die negativen Auswirkungen des Rauchens
Zigi Map	5'610	Zeigt, welche schädliche Substanzen sich in einer Zigarette befinden
Weitere		
Suchfunktion feelok	1'030	Maske, um Rubriken mit Suchworten zu finden
Details Trägerschaft / Partner	2'604	Überblicksseite über alle Partner von feelok
Infos für Kids	1'478	Einführung über feelok für Jugendliche
Infos für Lehrpersonen	727	Einführung über feelok für Lehrpersonen
Heruntergeladene Arbeitsblätter	19'127	Pfannenfertige Rezepte, um feelok mit Schulklassen einzusetzen
Heruntergeladene Jahresberichte	1'601	

⁵ In Bezug auf die Themen werden die Statistiken einzelner interaktiven Funktionen gezeigt

Top-Ten der heruntergeladenen Arbeitsblätter

Die Arbeitsblätter dienen dazu, die Arbeit mit feelok zu strukturieren bzw. sind ein wertvolles Instrument für Lehrpersonen, um feelok mit Schulklassen einzusetzen. Die Lehrpersonen können unter www.feelok.ch (Link: Alle Themen) alle verfügbaren Arbeitsblätter als Word-

dokument herunterladen bzw. verändert oder unverändert drucken und der Klasse verteilen. Die Arbeitsblätter beinhalten alle Informationen, die die Schüler/innen benötigen, um mit feelok selbstständig zu arbeiten.

Die Arbeitsblätter wurden im Jahr 2009 insgesamt 19'127 Mal heruntergeladen. Folgende Tabelle zeigt die Top Ten der heruntergeladenen Arbeitsblätter:

1. Grundlagen der Ernährung (2'584)
2. Fragen zum Thema «Verhütung, Schwangerschaft, Menstruation» (1'400)
3. Fragen zum Thema «HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Infektionen» (782)
4. Fragen zum Thema «Aggressivität, Mobbing und Gewalt» (763)
5. Fragen zum Thema «Der Körper verändert sich» (747)
6. Fragen zum Thema «Selbstvertrauen und Selbstwert» (635)
7. Fast Food (602)
8. Alles über Cannabis: allgemeine Fragen (532)
9. Fragen zum Thema «Stress und Familie» (521)
10. Fragen zum Thema «Liebe und Beziehung» (507)

Rundbriefabonnenten

Im Jahr 2009 wurden 4 Rundbriefe versandt. Seit der Lancierung dieser Dienstleistung haben sich 1'037 an feelok Interessierte für den Rundbrief unter www.feelok.ch/newsletter angemeldet.

Von 907 Eingetragenen wissen wir, dass 30% als Lehrpersonen, 14% als Fachpersonen im Bereich Suchtprävention oder Gesundheitsförderung und 12% als Berater/innen (z.B. Schulpsychologen/innen, Sozialarbeiter/innen) tätig sind. Für den Rundbrief haben sich ebenso 39 Schulleiter/innen (4.3%) und 21 Vertreter/innen aus Behörden (2.3%) eingetragen.

In der Schweiz kommt die Mehrzahl der Rundbrief-Registrierten aus den Kantonen Zürich, Bern, Luzern, Sankt Gallen, Aargau und Basel.

In Österreich aus den Bundesländern Steiermark, Kärnten und Niederösterreich.

Die Tabellen auf der rechten Seite zeigen die Details.

Schweiz	% (699)
Zürich	26.8
Bern	14.7
Luzern	9.3
Sankt Gallen	8.6
Aargau	8.0
Basel	5.2
Schwyz	4.0
Solothurn	3.6
Thurgau	3.4
Zug	3.4
Graubünden	2.1
Schaffhausen	2.1
Unterwalden	2.1
Appenzell	1.6
Glarus	1.4
Fribourg	1.1
Uri	0.9
Valais	0.6
Vaud	0.6
Ticino	0.3
Neuchâtel	0.1

Österreich	% (169)
Steiermark	30.2
Kärnten	23.1
Niederösterreich	13.0
Salzburg	8.3
Oberösterreich	7.7
Tirol	6.5
Vorarlberg	4.1
Burgenland	3.6
Wien	3.6

Die Adresskartei von feelok

Spezifisch auf die Bedürfnisse und Eigenschaften von feelok abgestimmt, wurde eine neue internetbasierte Adresskartei programmiert, die laufend erweitert wird. Mit dieser Datenbank können wir in wenigen Sekunden institutionelle

Partner und einzelne Personen mittels verschiedener Kriterien finden. Ende 2009 beinhaltet die Adresskartei Angaben über 514 Personen.

Die Fachstellendatenbank

Seit Jahr 2005 ist Styria vitalis als Koordinationsinstanz mit ihren lokalen Partnern aus den Bundesländern für die Verwaltung der Fachstellendatenbank in Österreich zuständig. In der Schweiz verwalten die Universität Zürich und Infoklick (tschau.ch) die Fachstellendatenbank gemeinsam. Die Abfragemaske der Datenbank erscheint sowohl unter feelok, wie auch unter www.tschau.ch (weitere statistische Angaben, S.27).

Ende 2009 beinhaltet die Fachstellendatenbank Angaben über 759 Beratungsstellen: 555 aus Österreich, 182 aus der Schweiz. Die übrigen stammen aus Deutschland, Lichtenstein und aus anderen Ländern.

Die Fachstellendatenbank befindet sich auf der Startseite von feelok unter «persönliche Beratung».

Die Tabellen auf der rechten Seite zeigen die Details in absoluten Zahlen.

Schweiz	N	Österreich	N
Zürich	30	Steiermark	176
Bern	21	Kärnten	142
Aargau	19	Niederösterreich	139
Sankt Gallen	16	Burgenland	35
Basel Stadt	8	Vorarlberg	35
Luzern	8	Tirol	28
Appenzell Ausserrhoden	7	Oberösterreich	16
Basel Land	7	Salzburg	16
Schwyz	6	Wien	8
Appenzell Innerrhoden	5		
Solothurn	5		
Thurgau	5		
Zug	5		
Graubünden	3		
Nidwalden	3		
Obwalden	3		
Uri	3		
Fribourg	2		
Glarus	2		
Schaffhausen	2		
Valais	1		

Die Sportvereindatenbank

Die Sportvereindatenbank ist ein gemeinsames Projekt von feelok und Jugend+Sport (Bundesamt für Sport). Sie beinhaltet Ende 2009 Angaben über 5'646 Sportvereine, was bedeutet, dass 63% der J+S-Sportvereine vertreten sind. 76.2% der registrierten Sportvereine befinden sich im deutschsprachigen,

19.5% im französischsprachigen und 4.2% im italienischsprachigen Raum.

Die Sportvereindatenbank befindet sich unter www.feelok.ch/sport.htm Link: «Die Sportverein-Datenbank». Die französische Version findet man unter www.ciao.ch und die italienische Version unter www.ti.ch/infogiovani

Die Projektdatenbank

Seit Mai 2008 können Projektverantwortliche externer Institutionen feelok als Plattform verwenden, um eigene Projekte im schulischen Setting bekannt zu machen. Die Projektdatenbank befindet sich auf der Startseite von feelok unter «Projekte für die Schule».

Ende 2009 waren 25 Projekte in unserer Datenbank eingetragen. Die dazu gehörenden Angaben wurden in einem Jahr insgesamt 4'776 Mal gelesen.

Das Profil der feelok-Besucher/innen (Jahr 2009)

Drei Instrumente geben uns die Möglichkeit, das Profil der feelok-Besucher/innen zu identifizieren: der Bewegungstest, der Sportartenkompass und der Interessenkompass. Während der Verwendung dieser Instrumente, um eine sinnvolle Rückmeldung zu erhalten, werden die Jugendlichen gebeten, soziodemographische Angaben über die eigene Person zu schreiben: Alter, Geschlecht, Kanton oder Bundesland, wo sie leben usw. Alle Daten werden in einer Datenbank gespeichert. Es ist

nicht möglich aufgrund der angegebenen Angaben die Identität einzelner Personen zu identifizieren bzw. die Daten werden nur im Rahmen von feelok für wissenschaftliche Zwecke benutzt, wie im Fall dieses Jahresberichtes.

Im Folgenden wird das Profil der feelok-Besucher/innen aufgrund der Daten des Bewegungstests definiert.

Alter

Die Statistiken des Bewegungstests im Jahr 2009 zeigen, dass sich 78% der Besucher/innen von feelok in einem Alter zwischen 12 und 17 Jahren befinden. Abb. 4 zeigt die Details.

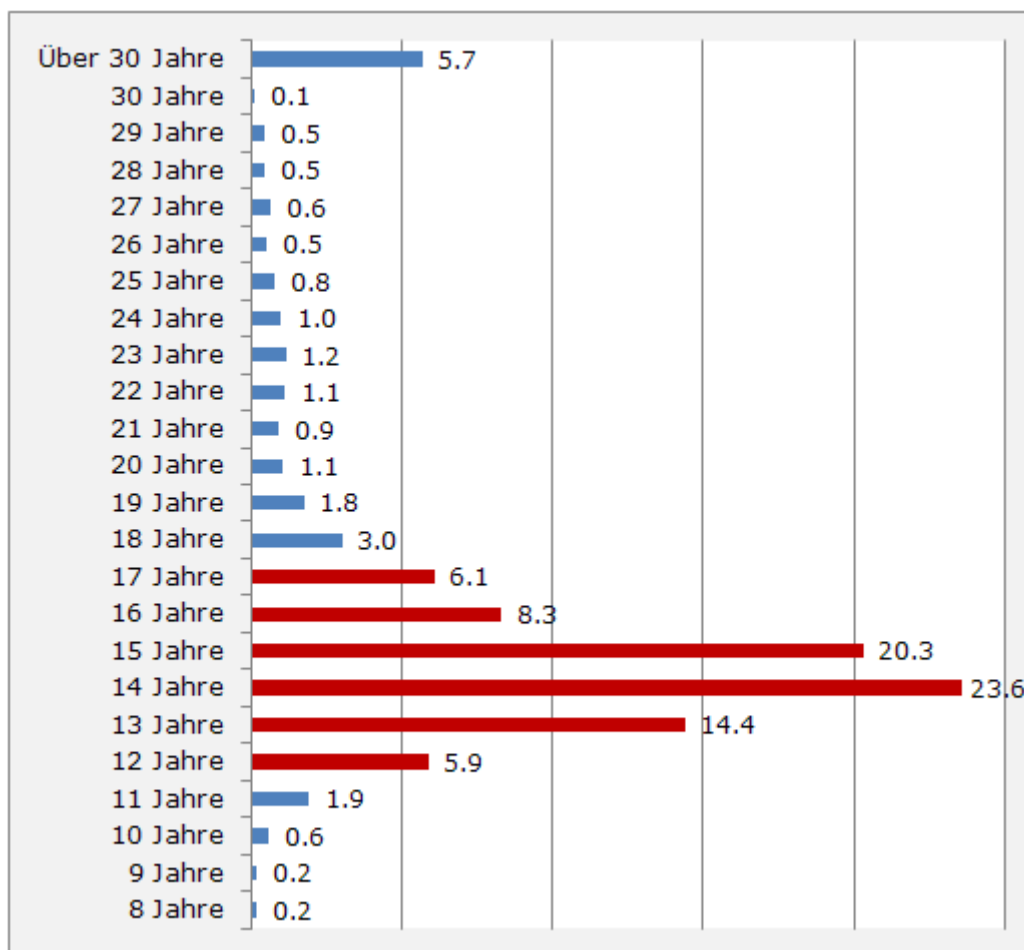


Abb. 4: Prozentuale Altersverteilung der Benutzer/innen des Bewegungstests in Jahr 2009 (N=3'015)

Geschlecht

Gemäss Angaben des Bewegungstests (N=3'058, Jahr 2009) gehörten 55% der Besucher/innen dem weiblichen und 45% dem männlichen Geschlecht an.

Kantonale Verteilung bzw. Verteilung auf Bundeslandebene

Aufgrund der Ergebnisse des Bewegungstests (Jahr 2009) wissen wir, dass die Mehrzahl der Jugendliche, die feelok in der Schweiz besuchen aus den Kantonen Zürich, Bern, Luzern, Aargau, St. Gallen und Basel kommen.

In Österreich sind vor allem die Jugendlichen aus den Bundesländern Steiermark, Niederösterreich, Tirol und Burgenland jene, die mit feelok arbeiten.

Diese Zahlen müssen jedoch vorsichtig behandelt werden. Es ist durchaus denkbar, dass in Bezug auf die ganze feelok Anwendung gewisse Unterschiede zwischen diesen Daten und der tatsächlichen Verteilung der Besucher/innen auf kantonaler Ebene bzw. auf Ebene Bundesland bestehen.

Die Tabellen auf der rechten Seite zeigen die Details.

Schweiz	% (1'876)	Österreich	% (716)
Zürich	31.9	Steiermark	22.2
Bern	12.5	Niederösterreich	21.2
Luzern	10.1	Tirol	18.9
Aargau	9.3	Burgenland	10.8
Sankt Gallen	6.2	Salzburg	8.0
Basel	5.3	Kärnten	7.4
Thurgau	3.4	Wien	5.9
Appenzell	3.0	Oberösterreich	4.3
Schwyz	2.9	Vorarlberg	1.4
Zug	2.9		
Solothurn	2.4		
Unterwalden	2.2		
Fribourg	2.0		
Graubünden	1.7		
Uri	1.6		
Valais	1.1		
Glarus	0.7		
Schaffhausen	0.5		
Vaud	0.1		
Genf	0.1		
Jura	0.1		
Ticino	0.1		
Neuchatel	0.0		

Besuchte Schule

Aufgrund der Ergebnisse des Bewegungstests wissen wir, dass im Jahr 2009 die Mehrzahl der Jugendlichen, die feelok besucht haben, in die Sekundarstufe ging (44%), gefolgt von den

Schülern/innen des Gymnasiums (16%) und der Berufsschule (10%). Weitere Details befinden sich in der untenstehenden Tabelle.

Tab. 14: Prozentuale Verteilung der Schüler/innen, die feelok besuchen (N in Klammern)

	% (2984)
Sekundarstufe (7.-9. Klasse, ohne Gymnasium) [ca. 10 bis 14 J.]	44.4
Gymnasium	16.3
Berufsschule	10.4
Andere Schule	9.2
Keine Schule	6.9
Universität	4.3
10. Schuljahr	3.6
Primarschule (bis 6. Klasse) [ca. bis 10 J.]	2.8
Andere Kategorisierung	2.2

Externe Websites, die zu feelok führen

Insgesamt 29'990 Mal wurde feelok aufgrund einer Verlinkung aus einer externen Website gefunden. Externe Verlinkungen erklären somit 7.5% aller Besuche von feelok (Suchmaschi-

nen, wie Google ausgeschlossen). Der grösste Beitrag hat die Webseite von Jugend+Sport geleistet. Für die weiteren Details verweisen wir auf die untenstehende Tabelle.

Tab. 15: Anzahl Besuche aus externen Websites (in absoluten Zahlen, mindestens 76 Besuche pro Webadresse)

	Anzahl Besuche (N=29'990)
Jugendundsport	5462
Bing.com	3335
tschau.ch	3256
www.blinde-kuh.de/	1827
www.tabak-webquest.ch	1754
Wikipedia	1602
suche.t-online.de	1514
www.schule.at	701
www.sf.tv/sendungen/puls/bmi.php	668
lernarchiv.bildung.hessen.de	641
www.berufsberatung.ch	552
www.sprechstundem21.unibe.ch/Suizid.htm	434
www.ciao.ch	360
www.147.ch/Willst-du-mit-dem-Rauchen-aufh.2021.0.html	310
www.youme.net/Article/c4803360-12db-447a-ba0a-6412eaa63a1...	301
www.20min.ch/life/dossier/herzsex/story/21034854	299
www.schoolnet.ch/DE/SchuleBildung/Lernhilfe/Pruefungen.ht...	277
suche.aolsvc.de/aol/search	275
www.sf.tv/sendungen/leichterleben/manualx.php	268
www.147.ch/Links.4604.0.html	254
www.eduhi.at/index.php	244
rataufdraht.orf.at	239
www.sf.tv/sendungen/puls/index.php	218
www.tutorials.de/forum/flash/223992-flash-animation-speic...	215
www.schule.at/gegenstand/biologie/index.php	210
fp.tsn.at/pts-kematen/links.htm	199
www.sf.tv/sendungen/leichterleben/index.php	191
www.ciao.ch/f/barometre_sports/	191
www.sf.tv/sendungen/puls/kalorienbedarf.php	181
www.kontaktco.at/fachbereiche/schule/allgemein/unterricht...	180
www.tabak-webquest.ch/expertengebiet_b	177
pts.schule.at/index.php	176
www.tristar-sh.ch/youngstars.html	153
lernarchiv.bildung.hessen.de/erziehung/gesundheitserziehu...	151
www.sekkirchberg.ch/start.php	142
www.20min.ch/life/dossier/herzsex/story/11820636	139
www.schulpsychologie.at/bildungsinformation/nach-der-matu...	139

www.schulenbiberist.ch/main57335.htm	135
www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home/themen/gesundhe...	117
www.magnolia.ch/kinder-karate/	116
www.sfa-ispa.ch/index.php	116
www.leepuent.ch/lernen/links.html	115
www.gutefrage.net/frage/meine-scheide-sieht-komisch-aus	112
www.rpi-virtuell.net	108
sexprofis.juniorwebaward.ch/quellen-links	105
www.med1.de/Forum/Sexualanatomie/75641/	102
www.schulpsychologie.at/bildungsinformation/nach-der-hsah...	101
www.zpid.de/redact/category.php	99
www.jugendservice.at/themen/lernen-lernhilfe/rund-ums-ler...	97
www.at-schweiz.ch/de/startseite/jugend-schule/unterrichts...	96
www.arbeitslehre.de/wiki/Berufsorientierung_im_Internet	96
www.educanet2.ch/uderef.php	89
www.gibb.ch/index.html	88
www.migrosmagazin.ch/index.cfm	88
www.balance-boy.ch/gesunder-lifestyle/was-macht-eine-ausg...	88
www.bsd.winterthur.ch/default.asp	86
itp.tugraz.at/kernbichler/mampf_mampf_mahlzeit/	85
www.suchthilfe-ags.ch/default.aspx	84
www.glia.at/gelernt/index.php	83
www.fsv-adolf-koch.de/jugend.html	82
www.at-schweiz.ch/de/startseite/experiment-nichtrauchen/u...	81
www.berufswahltagbuch.ch/page/content/index.asp	79
wizard.webquests.ch/ernaehrungslehre.html	78
www.styriavitalis.at/php/pages/index.php	77
www.hamburger-bildungsserver.de/faecher/biologie/immunbio...	76
www.kontaktco.at/besonderes/feelok/	76

Betriebssysteme und Browser

86.6% der Besucher/innen haben im Jahr 2009 feelok mit einer Windows-Maschine besucht (die Mehrzahl mit Windows XP), 9.4% mit einem Apple (alle mit dem Mac OS X), 1% hat Linux verwendet; in allen anderen Fällen ist das Betriebssystem unbekannt.

Um feelok zu besuchen, haben 65.7% der Besucher/innen im Jahr 2009 Microsoft Internet Explorer benutzt (die Mehrzahl die Version 7, die Version 6 war ebenso noch sehr verbreitet). 23.8% haben feelok mit Firefox besucht. 6.2% haben mit Safari gearbeitet. Opera wurde nur in 1% der Fälle benutzt.

Suchmaschinen: Google and co.

feelok konnte im Jahr 2009 mit 47 Suchmaschinen insgesamt 298'689 Mal gefunden werden. Mit anderen Worten lassen sich 75% der Besuche von feelok mit der Benutzung

einer Suchmaschine erklären und in fast allen Fällen mit Google. Von den 47 erwähnten Suchmaschinen werden die 9 wichtigsten aufgelistet (Tab. 16)

Tab. 16: 9 der 47 benutzten Suchmaschinen, um feelok zu finden (Anzahl Besuche: 298'689)

	N	%
Google	264187	88.40%
Google (Images)	17402	5.80%
Windows Live	10957	3.60%
Unknown search engines	1996	0.60%
Yahoo!	1462	0.40%
MSN Search	731	0.20%
Lycos	467	0.10%
search.ch	339	0.10%
search.bluewin.ch	320	0.10%

Mit den Suchmaschinen wurden folgende Suchausdrücke verwendet, um feelok zu finden (Tab. 17).

Tab. 17: Verwendete Suchausdrücke, um feelok zu finden. Es werden nur die Suchausdrücke aufgelistet, die mindestens 1'000 Mal benutzt wurden.

	Häufigkeit	%
sexualität	9368	3.30%
alkohol	6272	2.20%
feelok	6228	2.20%
liebe	5880	2.10%
pornographie	4997	1.80%
menstruation	3663	1.30%
rauchen	3597	1.20%
cannabis	3300	1.10%
liebeskummer	3136	1.10%
jungfernhütchen	2660	0.90%
selbstvertrauen	2603	0.90%
wirkung von alkohol	2577	0.90%
lust	2544	0.90%
kiffen	2523	0.90%
klitoris	2451	0.80%
feelok.ch	2141	0.70%
beitrag	2050	0.70%
was ist alkohol	1915	0.60%
den richtigen beruf finden	1754	0.60%
selbstbefriedigung	1748	0.60%
selbstwertgefühl aufbauen	1630	0.50%
www.feelok.ch	1618	0.50%
fakten	1611	0.50%
einnistungsblutung	1576	0.50%
beziehung	1453	0.50%
richtigen beruf finden	1425	0.50%
das erste mal	1403	0.50%

ernährungspyramide	1403	0.50%
der weibliche körper	1280	0.40%
fast food	1179	0.40%
pornografie	1089	0.30%
was ist fast food	1041	0.30%
verhütung	1040	0.30%
petting	1006	0.30%
hiv test	1001	0.30%

Folgende Suchausdrücke wurden weniger als 1'000, jedoch mehr als 75 Mal benutzt, um feelok zu finden:

raucher. die pille. feelok.at, feel ok, vorteile des nichtrauchens, stress, hetero, schlafstörungen, suizidgedanken, bewegung, wieviel zucker am tag, www.feelok.at, selbstwertgefühl, eifersucht, kohlenhydrate, geschlechtsteile, wirkung alkohol, bewegungspausen, überforderung, sportvereine, prostitution, periode, schlafstörungen ursachen, alkohol wirkung, nachteile rauchen, körperreise, entspannungstechniken, jugendschutzgesetz alkohol, ,rauchen nachteile, pille danach kosten, pille danach preis, freizeitaktivitäten liste, homo, frauenarzt, , körper, berufseignungstest, sportarten, vorhaut, nein sagen, lustiges, erektion, geschlechtsteile der frau, scheid, finger schieben, entspannungsübungen, menstruation schwangerschaft, rezept gegen liebeskummer, der männliche körper, geschlechtsverkehr, schlafstörungen was tun, schiffe versenken, wirkungen von alkohol, weibliche körper, was ist alkohol?, entspannen, wie führe ich eine beziehung, grosse brüste, vulva, was hat kohlenhydrate, was tun gegen liebeskummer, hiv, männliche geschlechtsteile, männlicher körper, suizidankündigung, nachteile von rauchen, schwangerschaft, menstruation, internet tests für jugendliche, beruorientierungstest, pearl index, der körper, nachteile vom rauchen, nein sagen lernen, selbstwert, nachteile des rauchens, vorteile nichtrauchen, turnübungen für zuhause, erste menstruation, vertrag beispiel, feelok.de, fette, was ist prostitution, die pille danach, weibliche lust. alkohol geschichte, eiweisse, wie funktioniert ein hiv test, den richtigen job finden, kein alkohol, sportverein, pille danach, schwangerschaft abrechnen, nichtrauchen vorteile, übungen für zuhause, wann ist es liebe, geschlechtsorgane, weiblicher körper, interessenkompass, wie wird alkohol hergestellt, fastfood, kiffen nebenwirkungen, orgasmus frau, aussenseiter, rechte und pflichten eines lehrlings, didaktik, jungfernhäutchen blutung, bisexualität, cannabisrausch, pille kosten, entspannungsübungen bei stress, kiffen nachteile, wieviel zucker pro tag, alkohol allgemein, Überforderung, sexuelle gewalt, lehrlingsvertrag, leiterspiel, herstellung von alkohol, hilfe für überforderte eltern, kitzler, liebe und sexualität, selbstwert übungen, wirkung der pille, hiv test kosten, interesse zeigen, ungewollt schwanger, verkaufsstrategien, wissenschaftlicher bericht, betäubungsmittelgesetz cannabis, aggressivität, cannabisöl, liebeskummer was tun, weibliche geschlechtsorgane, pareto prinzip, nachteile beim rauchen, www.feelok.de, orgasmus, wirkung des alkohols, homosexualität heute, abtreibung kosten, wasser und getränke, orgasmus der frau, lebensmottos, fellatio, okay.ch, nachteile kiffen, kiffen wirkung, feel okay, befruchtung der eizelle, wie flirten, alkohol und seine wirkung, suizidalität, body talk, was kostet marihuana, lehre abrechnen, beruf finden, suizid, brustwarzen, wieviel alkohol ist schädlich, thema rauchen, verrückte freizeitaktivitäten, wo kommen vitamine vor, bisexuell, selbstwert aufbauen, zungenküsse, weibliche geschlechtsteile, tipps gegen liebeskummer, lebensmittelpyramide arbeitsblatt, sport und ernährung, gesunder alkoholkonsum, analsex, wieviel kostet cannabis, alkohol programm, was tun bei liebeskummer, zuviel alkohol, oralsex, canabis, die pille danach preis, männliche lust, definition hetero, scheidenlippen, erste mal, arbeitsblatt schwangerschaft, was ist fast food?, orgasmus bei frauen, geschichte alkohol, männliche körper, einnistungsblutung dauer, fehler machen ist menschlich, kohlenhydrate, nahrungsmittel, darffit, männliche erogene zonen, eiweiße, wie gelangt alkohol ins blut, jugendschutzgesetz österreich alkohol, relaxen, was ist fastfood, informationen über alkohol, was kostet cannabis, freizeitaktivitäten ideen, kiffen konzentration, thema alkohol, psychologische tests, brüste, ernährung sport, ideen für freizeitaktivitäten, wirkung alkohol jugendliche, wirkung pille, ernährungsprogramm, schamlippen, gründe gegen kiffen, liebe beziehung, zu viel alkohol, schwangerschaft arbeitsblatt, richtigen job finden, cunnilingus, hiv-test, fett pro tag, aids arbeitsblatt, www.okay.ch, frauen orgasmus, kiffen risiken, ernährung fast food, hiv test wien, wie ungesund ist, rauchen, große brustwarzenhöfe, sportvereine schweiz, lustige freizeitaktivitäten, gnomio, suizidversuch, erogene zonen, suizidiert, probleme in der lehre, was bedeutet homo, depression test, verhütungsmittel, kosten pille, hiv test graz, ge-

schlechtsteile frau, pubertät arbeitsblatt, jugendschutzgesetz niederösterreich alkohol, alkohol informationen, geschlechtsverkehr stellungen, mens, kosten abtreibung, risiken beim kiffen, oliver padlina, bodytalk, welche entspannungstechniken gibt es, wie schädlich ist kiffen, vertragsbeispiel, prüfungstress, medikamente und alkohol, was tun gegen stress, cannabis nachteile, wirkung von alkohol auf den menschen, arbeitsblatt pubertät, wie gestalte ich mein leben, menstruation schwanger, suizidgedanken was tun.

Neue Dienstleistungen von feelok im Jahr 2009

Nachdem im Jahr 2008 zahlreiche neue Dienstleistungen veröffentlicht wurden⁶, wurden im Jahr 2009 die Grundlagen für die Zukunft des Projektes und der Intervention konzeptualisiert (siehe S.49).

So viel Zeit wie in die zukünftige Entwicklung von feelok investiert wurde, so wenig Raum blieb 2009 für die Veröffentlichung von neuen Dienstleistungen. Sie werden in Kürze geschildert.

Cool! Das ist in feelok ...

feelok bietet viele spannende Ressourcen an, aber wenn man nicht weiss, dass sie existieren bzw. wo sie sich befinden, nützen sie wenig. Aus diesem Grund wurden ausgewählte spannende Funktionen von feelok, die so genannten Highlights, in einer Rubrik aufgelistet. Ein direkter Link führt zur gewünschten Funktion. Die neue Rubrik hat bereits das Design von

feelok Version 7, das erst ab Jahr 2011 das bestehende Design kontinuierlich ablösen wird.

Interessierte finden diese Dienstleistung unter www.feelok.ch (Link: «Cool! Das ist in feelok»)

Aktualisierung und Erweiterung der Sportvereindatenbank

Neu können Sportvereine, die noch nicht in der Datenbank aufgenommen wurden, sich mit einer differenzierten Prozedur anmelden. Eine neue Funktionalität ermöglicht zudem J+S-Coachs jederzeit die Angaben der Sportvereine zu aktualisieren, für die sie zuständig sind. Mehr dazu findet man unter www.feelok.ch/sport.htm (Link: Die Sportver-

ein-Datenbank | Angaben über einen eingetragenen Sportverein aktualisieren).

Zudem wurde das Sportprogramm mit zahlreichen Videoclips über Sportarten, die nicht zu J+S gehören, erweitert. Interessierte finden die Clips unter www.feelok.ch/sport.htm (Link: Sportarten-Info).

Neue Unterlagen für die Multiplikatoren

Lehrpersonen und Fachpersonen, die beabsichtigen feelok bei Kollegen/innen in der Schule oder in anderen Strukturen bekannt zu machen, haben die Möglichkeit von der Start-

seite von feelok geeignete Powerpoint-Dateien herunterzuladen und zu verwenden. Die Dateien stehen auf der Startseite unter «Unterlagen für Multiplikatoren» zur Verfügung.

⁶ siehe www.feelok.ch/berichte/bericht_2008.pdf

Massnahmen zur Verbreitung von feelok

Die Implementierung ist eine der wichtigsten Aufgaben im Rahmen von feelok. In diesem Kapitel werden das Wirkungsmodell der Implementierung und die protokollierten Massnahmen beschrieben. Weiter werden die drei Wege erläutert, aufgrund derer die Jugendlichen feelok finden. Mehr zur Ausbildung von Lehr- und Fachpersonen sowie über die kantonalen Implementierungsmassnahmen findet man im zweiten Teil dieses Kapitels.

Das Wirkungsmodell der Implementierung von feelok

Um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass Jugendliche feelok benutzen, um gesundheitsrelevante Anliegen zu bearbeiten, werden sie in mehreren Setting angesprochen (siehe Abb. 5).

Das wichtigste *Setting* von feelok ist die Schule. Die Setting «Sport» und «Fachstellen» gewinnen an Bedeutung. In Zukunft werden wir vermehrt auch das Setting «Freizeit» anvisieren.

In jedem Setting sind unterschiedliche *Multiplikatoren* in Aktion. In der Schule sind die Multiplikatoren unter anderem die Lehrpersonen, die Schulleiter/innen und die Schulpsychologen; im Setting «Sport» die J+S-Coachs und die Sportvereinverantwortlichen, im Setting «Fachstellen» die Fachpersonen, die Schulen und Jugendliche beraten, im Setting «Freizeit» die Jugendleiter/innen, die Pfadleiter/innen usw.

In jedem Setting finden bestimmte *Massnahmen* statt, um die Multiplikatoren über feelok zu informieren oder sie über die Anwendung der Intervention zu schulen. Typische Massnahmen sind unter anderem Workshops, die Verteilung von Werbematerialien und die Verlinkung mit externen Websites.

Um die verschiedenen Setting zu erreichen, eignen sich unterschiedliche *Kanäle*: Pädagogische Hochschulen und Fachhochschulen sind wichtige Kanäle, um Lehrpersonen zu erreichen. Projekte wie Cool and Clean und Institutionen wie Jugend+Sport ermöglichen es, Sportvereinverantwortliche über feelok zu informieren. Mit unserer Beratungsstellendatenbank erreichen wir Fachpersonen, die in Fachstellen tätig sind. Jugendtreff, Jugendzeitschriften, aber auch eine bessere Platzierung in der Rangliste der Suchmaschinen sind geeignete Kanäle, um Jugendliche in ihrer Freizeit zu erreichen.

Das Implementierungsmodell von feelok lässt sich so zusammenfassen: um die Jugendlichen (*Zielgruppe*) in einem bestimmten *Setting* zu erreichen, werden ausgewählte *Kanäle* benutzt, um die *Multiplikatoren* über feelok zu informieren oder zu schulen (*Massnahmen*). Abb. 5 stellt das Konzept graphisch dar.

Eine weitgehend vollständige Liste von Kanälen, Massnahmen und Multiplikatoren, die benötigt werden, um die Bekanntmachung von feelok zu fördern, sowie ihre Umsetzung auf kantonalen bzw. überregionaler Ebene befindet sich im Anhang ab S.65.

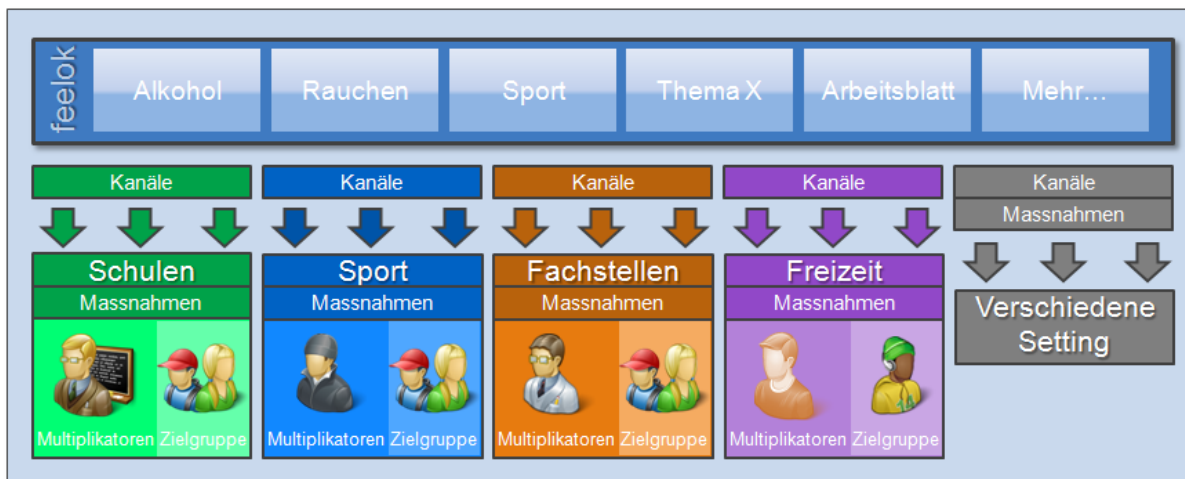


Abb. 5: Das Wirkungsmodell der Implementierung von feelok. Details im Anhang ab S.65

Protokollierte Massnahmen

Alle Massnahmen, die das feelok-Team umsetzt, um die Bekanntmachung der Internetplattform zu fördern, werden unter www.feelok.ch/implementierung/massnahmen.asp protokolliert. Wir bitten unsere inhaltlichen Partner dasselbe zu tun. Wir müssen jedoch davon ausgehen, dass nicht alle die Protokollierungsaufgabe erledigen. Andere Institutio-

nen verteilen unsere Materialien oder bieten Workshops an. Wir erfahren es manchmal und zufällig, wenn wir im Internet nach Informationen über feelok suchen. Die unten erwähnte Zahl ist also eine „mindestens“ Zahl und widerspiegelt nur in geringem Ausmass, die Anzahl der Strategien, die im Jahr 2009 umgesetzt wurden, um feelok bekannt zu machen.

Im Jahr 2009 wurden insgesamt 137 Implementierungsmassnahmen von 15 Institutionen mit einem breiten Spektrum bezüglich ihrem Verbreitungspotential für feelok protokolliert.

Wege, die zu feelok führen

75% der Jugendlichen findet feelok mit der Benutzung einer Suchmaschine (vorwiegend Google, siehe S.35), 7.5% erreicht unsere Intervention durch externe Websites, die einen Link auf feelok gesetzt haben (siehe S.34), 17.5% der Besuche lassen sich mit unseren

direkten Implementierungsmassnahmen (z.B. Unterricht mit Lehrpersonen) oder jenen der Partner (z.B. Verteilung von Werbematerialien und Weiterempfehlungen) erklären (siehe Abb. 6).

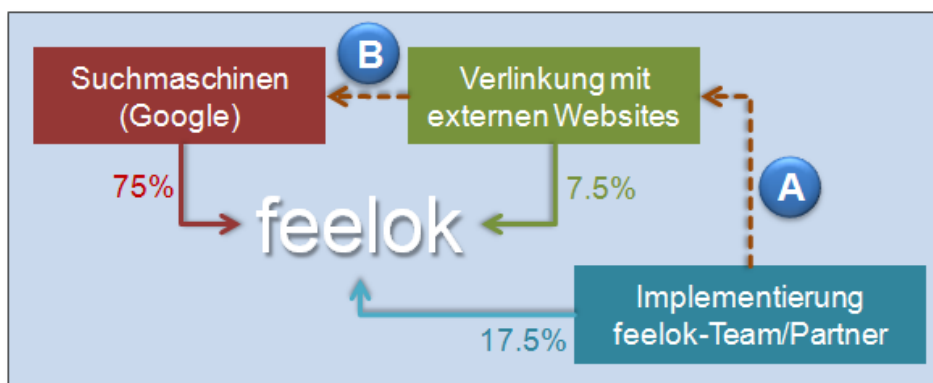


Abb. 6: Drei Wege führen zu feelok

Die Frage, warum man so viele Ressourcen in die Implementierungsmassnahmen investieren soll, wenn Google und die Verlinkung mit externen Websites mehr als 80% der Besuche erklären, lässt sich so beantworten:

- Nur wenn Verantwortliche von externen Websites über feelok und die Qualität der Intervention informiert sind bzw. bestimmte Funktionen von feelok bekannt machen möchten, werden sie einen Link zu feelok setzen. Um die Bekanntmachung von feelok auf institutioneller Ebene zu fördern, sind deswegen gezielte Implementierungsmassnahmen notwendig (siehe Buchstabe A in der Abb. 6).
- Je mehr Websites einen Link zu feelok setzen, desto höher erscheint feelok in der Rangliste der Suchmaschinen (siehe Buchstabe B in der Abb. 6).

Es gibt noch ein weiteres Argument, das für die Wichtigkeit der Implementierungstätigkeit von feelok spricht: feelok kann vermutlich sein gesundheitsförderndes Potential besser entfalten, wenn die Intervention gezielt und mit pädagogischer Intelligenz von gut ausgebildeten Multiplikatoren benutzt wird. Es ist durchaus denkbar, dass die Jugendlichen, die feelok in einer Schule verwenden, mehr davon haben als jene, die zufälligerweise feelok mit einer Suchmaschine gefunden haben. Schon nur aus diesem Grund gerechtfertigt sich der Zusatzaufwand der Implementierungsmassnahmen im schulischen, sportlichen und beraterischen Setting.

Workshops

Lehr- und Fachpersonen werden im Rahmen von Workshops über die Funktionsweise von feelok geschult. Wenn die Schulung mindestens 90 Minuten dauert, wird der Workshop mit einem internetbasierten Fragebogen evaluiert, so dass die Ergebnisse sofort Online verfügbar sind. Die Workshops, die das feelok-Team leitet und einige Workshops, die von unseren Partnern angeboten werden, werden auf diese Weise evaluiert.

Seit März 2006 haben 80 Workshops stattgefunden und 748 Lehr- und Fachpersonen wurden instruiert (etwa 75% der Workshopsteilnehmer/innen füllt den Fragebogen aus). Im Jahr 2009 haben 22 Workshops über feelok stattgefunden und 226 Lehr- und Fachpersonen wurden weitergebildet.

Untenstehende Abbildung zeigt die Ergebnisse der Evaluation zu ausgewählten Aussagen.

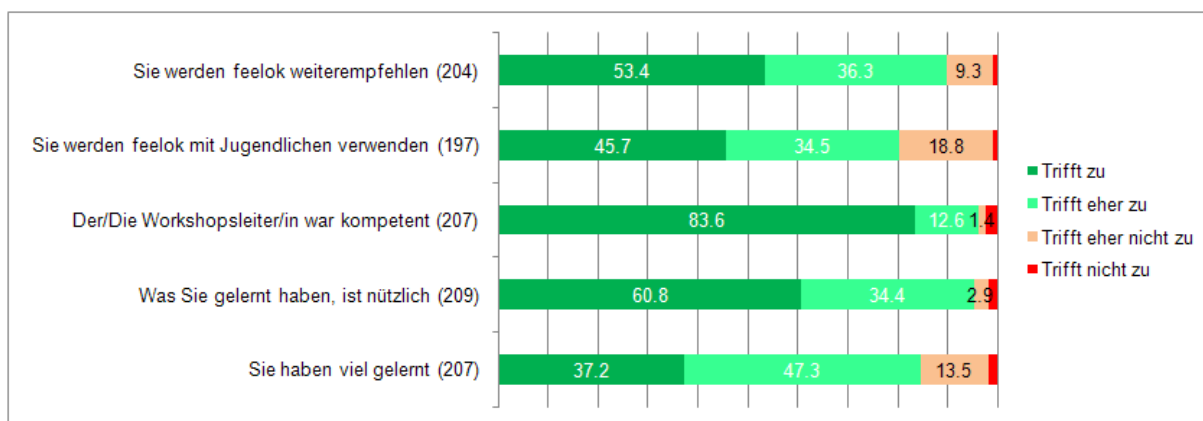


Abb. 7: Beurteilung der Workshops im Jahr 2009 (verschiedene Workshopsleiter/innen)

Massnahmen zur Verbreitung von feelok auf kantonaler Ebene

Mit der finanziellen Unterstützung von 9 Lotteriefonds, nämlich aus den Kantonen (alphabetisch sortiert) Appenzell Ausserrhoden, Basel-land, Bern, Glarus, Sankt Gallen, Schwyz,

Solothurn, Thurgau und Zug sowie mit der Finanzierung vom kantonalen Fonds für Suchtprophylaxe und Gesundheitsförderung Schaffhausen, konnten insgesamt für das Jahr

2009 SFr. 86'300.-- akquiriert werden, mit denen eine neue Mitarbeiterin angestellt wurde, die für die Implementierung von feelok auf kantonaler Ebene zuständig ist. Ihre primäre Aufgabe besteht darin, in jedem Kanton für den eine Finanzierung vorhanden ist, die Schlüsselpersonen und -institutionen zu identifizieren, die den Zugang zu den Schulen ermöglichen. Zudem wurden erste Kontakte geknüpft, um feelok im ausserschulischen Bereich bekannt zu machen.

Der Umfang der von feelok umgesetzten Implementierungsmassnahmen in den einzelnen Kantonen steht zum Einen in Bezug mit dem Zeitpunkt der Bewilligung des Gesuchs im Jahr 2009, zum Andern mit der Höhe der finanziellen Unterstützung. Entscheidend bei der Umsetzung sind nicht zuletzt die vorgefundenen Strukturen im Bereich Gesundheitsförderung und Suchtprävention für Jugendliche im Setting Schule.

Die Implementierung von feelok auf kantonaler Ebene ist eine Priorität des Projektes, weil nur eine Verankerung der Intervention auf lokaler Ebene eine nachhaltige Dissemination ermöglicht. Die neue Aufgabe ist aber auch eine grosse Herausforderung, da in jedem Kanton andere Strukturen und Regeln geläufig sind, was uns zwingt, unsere Strategie ständig den lokalen Gegebenheiten anzupassen.

Eine detaillierte Beschreibung aller Implementierungsmassnahmen, die auf kantonaler Ebene stattfinden, würde den Rahmen dieses Jahresberichtes sprengen. Folgende Abbildung zeigt auf einen Blick, mit welchen Institutionen wir in den einzelnen Kantonen im Jahr 2009 in Kontakt getreten sind und welche Massnahmen realisiert wurden. Wer sich für Details in Bezug auf einen Kanton interessiert, kann mit Frau Ulrich (ulrich@radix.ch) Kontakt aufnehmen und um den kantonalen Jahresbericht bitten.



Abb. 8: Institutionen und Massnahmen auf kantonaler Ebene

Wissenschaftliche Tätigkeit

Die wissenschaftliche Tätigkeit von feelok im Jahr 2009 besteht in der Durchführung und Veröffentlichung von 2 Studien, einem Kongressbeitrag und 3 Publikationen.

Die wissenschaftlichen Studien von feelok

Änderung des Raucherstatus nach der Verwendung des Rauchprogramms

Die erste Studie mit dem Titel «Änderung des Raucherstatus nach der Verwendung des Rauchprogramms» beantwortet 4 Fragestellungen. Besonders hervorzuheben ist diejeni-

ge, welche die Änderungen des Rauchverhaltens untersucht, abhängig davon, ob das Rauchprogramm benutzt wurde oder nicht (Fragestellung Nr. 4).

Alle Fragestellungen auf einen Blick:

- Fragestellung 1 - Das Rauchverhalten der Studienteilnehmer/innen
- Fragestellung 2 - Andere psychologische und gesundheitsrelevante Dimensionen
- Fragestellung 3 - Benutzung von feelok
- Fragestellung 4 - Änderung des Raucherstatus nach der Verwendung des Rauchprogramms

Die erste Fragestellung untersucht das **Rauchverhalten der Studienteilnehmer/innen**. Da es sich um eine Stichprobe von 1'870 Jugendlichen handelt (Datenerhebungsperiode: September 2005 bis September 2007), erlauben die Daten differenzierte Analysen und bieten spannende Ergebnisse an. Z.B. zeigen die Resultate, dass grosse Unterschiede zwischen den täglichen, wöchentlichen und monatlichen Rauchern/innen bestehen. Die ersten können viel mehr Gründe auflisten, warum sie rauchen und sie erweisen deutlich höhere Abhängigkeitswerte als die anderen. Ein Rauchstopp kommt jedoch vor allem für die täglichen Raucher/innen und für die 17-24-Jährigen in Frage, weniger für die wöchentlichen und monatlichen Raucher/innen, sowie für die 13-16-Jährigen, die deutlich schwieriger

davon zu überzeugen sind, mit dem Rauchen aufzuhören.

Die vierte spannende Fragestellung betrifft die **Änderung des Raucherstatus**, in Abhängigkeit davon, ob mit dem Rauchprogramm gearbeitet wurde oder nicht. Die Ergebnisse werden nach täglich, wöchentlich, monatlich Rauchenden bzw. Nicht- und Ex-Rauchenden differenziert dargestellt. Somit erfährt man z.B. in Bezug auf die in der Baseline täglichen Raucher/innen, dass fast 20% der Rauchprogrammbenutzer/innen einen Monat nach dem Besuch der Intervention nicht mehr und 14% nur noch wöchentlich oder monatlich raucht. Bei den Nichtbenutzern/innen des Rauchprogramms sind 96% einen Monat nach der Intervention immer noch tägliche Raucher/innen.

Interessierte finden die Zusammenfassung und den Bericht zur Studie unter der Webadresse www.feelok.ch/v1/start/inhalte/wirksamkeitRauchprogramm

Der Bewegungs- und Sporttest von feelok

Zwischen dem 30. August 2006 und dem 30. August 2008 wurde der Bewegungs- und Sporttest von feelok insgesamt 6'777 Mal ausgefüllt. Mit den erfassten Daten konnten 9 Fragestellungen beantwortet werden:

- Die soziodemographischen Eigenschaften der Beantwortenden
- Ausmass der körperlichen Aktivität
- Fortbewegung zur Schule | Arbeit und Sportaktivitäten
- Saisonaler Verlauf der körperlichen Aktivität und der ausgeübten Sportarten
- Fortbewegungsmittel und Transportwahl zur Schule oder zur Arbeit
- Erwartete Änderungen des Bewegungsverhaltens
- Sportvereine und körperliche Aktivität
- Übergewicht und körperliche Aktivität
- Das Benutzerverhalten

Interessierte finden die Zusammenfassung und den Bericht zur Studie unter www.feelok.ch/v1/start/inhalte/bewegungstest

Kongressbeitrag

Folgender Beitrag wurde an einem Kongress in Uruguay vorgestellt:

'Suicidality': a module on the multi-themed website for adolescents - www.feelok.ch. How does it differ to other suicide prevention information platforms?

Mariann Ring, Vladeta Ajdacic-Gross

Psychiatric University Hospital, Zurich, Switzerland

XXV World Congress of the International Association for Suicide Prevention Montevideo, Uruguay, on the 27-31 October, 2009

Publikationen

Folgende drei Publikationen über feelok wurden veröffentlicht:

Padlina, Oliver, Hofmann Tina, Jimmy Gerda, Herrmann Ute, Müller Frithjof, Blatter Peter, Bauer Georg (2009). The feelok smoking-prevention programme. In Internet-Based smoking-cessation aids for young people - Practical experience and current evidence. Federal Centre for Health Education.

Padlina O, Dössegger A, Jimmy G, Jeker M, Toggweiler S, Schmid J, Egli D, Zurbriggen M, Käsermann D, Hagi R, Hofmann T, Bauer G, Martin BW (2009). Promotion of physical activity and sport in adolescents - first experiences of the Internet programme www.feelok.ch. Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie, 2, S. 90-92.

Martin B., Wanner M., Padlina O., Martin-Diener E., Dössegger A., Mäder U. Information technology and its role in promoting physical activity and sport for all. Proceedings of the 12th World Sport for All Congress, Genting Highlands, Malaysia, 3.-6.11.2008. Kuala Lumpur, Olympic Council of Malaysia 2009: 55-63.

Finanzierung

Im Folgenden wird die finanzielle Situation von feelok zwischen 1999 und 2009 in Kürze beschrieben bzw. werden die Strategien für die weitere Finanzierung des Projekts vorgestellt. Ebenso werden die Institutionen erwähnt, die das Projekt finanziell unterstützen oder unterstützt haben.

Überblick 1999-2009

Zwischen 1999 und 2009 wurde das feelok-Projekt mehrmals finanziell unterstützt. Das erste Mal von der Krebsliga Zürich (SFr. 825'000.--), das zweite Mal von der Baugartenstiftung (SFr. 62'000.--), das dritte Mal von b+g Netzwerk Schweiz (SFr. 90'000.--) und das vierte Mal vom Tabakpräventionsfonds (SFr. 430'000.--). Im Jahr 2008 wurde feelok von der Vontobel-Stiftung und von der Credit Suisse Foundation mit insgesamt SFr. 210'000.-- unterstützt und für die Entwicklung des neuen Rauchprogramms finanziert der Tabakpräventionsfonds das Projekt feelok mit einem Betrag von SFr. 756'000.-- zwischen

2008 und Ende 2011 (Zusatzfinanzierung für das Re-Design des Rauchprogramms inklusiv). Im Jahr 2009 wurde die Bekanntmachung von feelok von 10 Kantonen mit einem Betrag von SFr. 86'300.-- finanziert (dabei wird nur der zugesprochene Betrag für das Jahr 2009 zitiert. Einige Lotteriefonds haben jedoch schon weitere Beiträge für die Implementierung von feelok des kommenden oder der zwei kommenden Jahre zugesprochen). Zudem hat die Stiftung Helvetia Sana mit einem Betrag von SFr. 78'000.-- im Jahr 2009 entschieden, die Entwicklung einer neuen Sektion zum Thema «Ich und mein Gewicht» zu ermöglichen.

Insgesamt hat feelok bis heute (Ende 2009) einen Gesamtbetrag von rund SFr. 2'537'300.-- akquiriert, das bedeutet, das Projekt hat pro Jahr direkte Kosten von SFr. 195'176.-- generiert (Periode 1999 - 2011). Die Finanzierung bis Ende 2011 ist abgesichert.

feelok wird auch indirekt finanziert. Im Rahmen der **indirekten Finanzierung** werden die finanziellen Ressourcen nicht vom feelok-Team, sondern von externen Institutionen und Partnern verwaltet, z.B. für die Erstellung interaktiver Tools, Bearbeitung der Inhalte, die in feelok integriert wurden oder die Finanzierung ausgewählter Implementierungsmassnahmen. Zu den Partnern der indirekten Finanzierung gehört z.B. das Bundesamt für Sport oder die Abteilung Gesundheitsförderung des Kantons

Zürich am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich. In diese Kategorie gehört auch die Arbeit der inhaltlichen Partner, die grundsätzlich von feelok nicht finanziell unterstützt werden. Wenn man auch die indirekte Finanzierung berücksichtigt, die jedoch schwierig abzuschätzen ist, erhöhen sich die Kosten um mindestens noch SFr. 1'000'000.--. Diese Angabe ist jedoch ungenau und wird in den weiteren Berechnungen nicht berücksichtigt.

Das Internetprogramm wurde im Jahre 2002 lanciert, seither hat die Zahl der Besucher/innen kontinuierlich zugenommen. Abb. 9 zeigt den *kumulierten* Verlauf der direkten Kosten von feelok in Relation zu der Anzahl Besucher/innen zwischen 1999 und 2011. Die Y-Achse hat zwei Bedeutungen: Die blaue Linie entspricht den Kosten in Schweizer Franken und die grüne Linie der Anzahl Besuche.

SFr./Anzahl Besuche

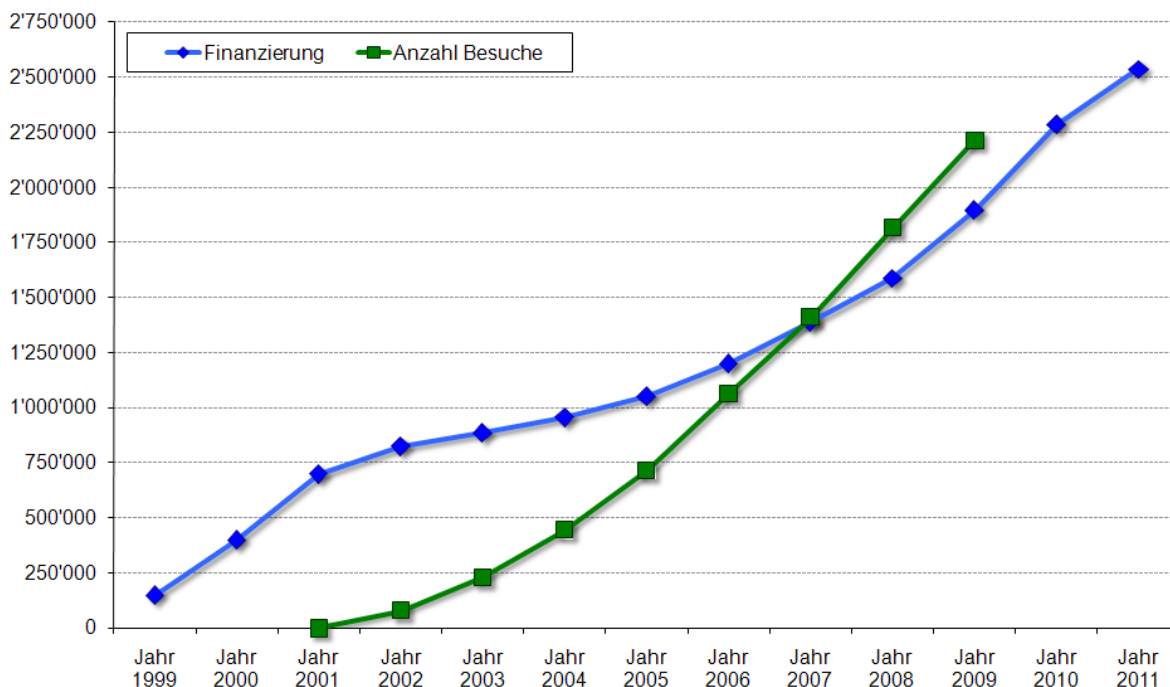


Abb. 9: Verlauf der Kosten und der Besuche von feelok zwischen 1999 und 2011: Die blaue Linie zeigt den kumulativen Verlauf der Kosten und die grüne Linie den kumulativen Verlauf der Anzahl Besuche. Seit 2007 kostet jeder Besuch weniger als SFr. 1.--.

Finanzierung von feelok ab Jahr 2010

Der Betrag vom Tabakpräventionsfonds für das neue Tabakpräventionsangebot von feelok (inkl. die Zusatzfinanzierung für die Programmierung des Re-Designs) stellt den grössten Teil der Finanzierung von feelok für das Jahr 2009 bis 2011 dar.

Ebenso wirkt noch die Finanzierung der Stiftung Helvetia Sana für die Entwicklung der neuen Sektion «Ich und mein Gewicht», die erst im Jahr 2011 abgeschlossen ist.

9 Lotteriefonds (Appenzell Auserrhoden, Baselland, Bern, Glarus, Sankt Gallen, Schwyz, Solothurn, Thurgau und Zug) und der kantonale Fonds für Suchtprophylaxe und Gesundheitsförderung Schaffhausen haben die Förderung der Bekanntmachung von feelok auf kantonaler Ebene für das Jahr 2009 finanziell unterstützt; 6 davon haben spontan eine weitere Finanzierung für das Jahr 2010 zugesprochen;

die anderen Lotteriefonds, auch jene, von denen wir eine Absage im Jahr 2009 erhalten haben (5 Kantone), bekommen in naher Zukunft ein neues abgeändertes Gesuch. Die Finanzierung der Implementierung von feelok auf kantonaler Ebene ist für die Periode 2009 bis 2011 abgesichert; wir sind zuversichtlich, dass eine Fortsetzung ab Jahr 2012 realistisch ist.

Ein Gesuch für die Entwicklung einer neuen Sektion zum Thema «Gewalt» | «Soziale Integration» wurde beim Lotteriefonds Zürich eingereicht. Eine Entscheidung wird Mitte Jahr 2010 erwartet.

Von zentraler Bedeutung ist der Akquirierungsprozess für die Finanzierung des Re-Designs von feelok Version 7. Zu diesem Zweck sind wir mit verschiedenen potentiellen Finanzierungspartnern in Kontakt.

feelok Version 7 - die nächste Generation

In diesem Kapitel wird erklärt, warum das Re-Design von feelok wichtig ist, wie das Re-Design konzeptualisiert wurde, welche Eigenschaften das neue feelok hat und worin sich das neue feelok von der heutigen Version unterscheidet.

Begründung des Re-Designs

In den 70er Jahren wurden erfolgreiche Automarken mit dem Design und den Technologien verkauft, die damals Spitze waren. Das Foto (siehe unten) zeigt die erste Generation des 70er Jahr-Modells Citroen CX. Hätte diese Autofirma in den kommenden Jahren weiterhin Modelle der 70er Jahre produziert, nur weil sie damals erfolgreich waren, gäbe es heute diese Marke wahrscheinlich nicht mehr.



Was das Internet anbelangt, sieht es nicht anders aus: Was vor Jahren modern erschien, wirkt heute veraltet. In den letzten 8 Jahren hat sich die Internetwelt stark verändert, vor allem was die verfügbaren Technologien und das internetbasierte Benutzerverhalten der Jugendlichen betrifft.

Das heutige Konzept von feelok besteht seit etwa 8 Jahren. Die erste öffentliche Version wurde Ende 2001 lanciert; im Jahr 2005 erlebte das Rauchprogramm und anschliessend die ganze Intervention feelok ein erstes Re-Design. Neue Technologien wurden eingesetzt und einige Inhalte überarbeitet, jedoch blieben die Grundstruktur und das Erscheinungsbild der Website zum Teil unverändert.

Im Jahr 2008 hat Politikstudien INTERFACE den Auftrag erhalten, das Rauchprogramm von feelok zu evaluieren. Die Evaluationsstudie⁷ konnte beweisen, dass Struktur und Design von feelok modernisiert werden müssen, um die Bedürfnisse der Zielgruppe und der Multiplikatoren weiterhin optimal anzusprechen.

Die Ergebnisse von Interface überlappen sich mit den Befunden aus unseren Studien, bzw. Rückmeldungen, die wir im Rahmen von Workshops von Lehrpersonen, Jugendlichen und Fachpersonen die letzten Jahre erhalten haben.

⁷ Interessierte finden die Berichte von Interface unter www.feelok.ch/v1/rauchenV2/arbeitsgruppe/13112008

(Link Nr. 6 und 9).

Basierend auf diesen wissenschaftlichen Erkenntnissen und unserer Erfahrung, wissen wir, dass es höchste Zeit ist, feelok Version 7 zu entwickeln bzw. alle thematischen Sektionen der Intervention mit einem intelligenten Re-Design für das nächste Jahrzehnt fit zu machen.

Konzeptualisierung des Re-Designs basierend auf einem partizipativen Ansatz

Ende 2008 wurde die Entscheidung getroffen, das Re-Design von feelok durchzuführen. Da das neue Rauchprogramm von feelok, das vom Tabakpräventionsfonds finanziert wird, im Jahr 2010 erscheinen wird, beschlossen wir, dass das Tabakpräventionsangebot von feelok als erstes im neuen Kleid erscheinen soll, gefolgt vom Programm «Ich und mein Gewicht» zum Thema Essstörungen und Übergewicht/Untergewicht. In einer weiteren Phase, ab dem Jahr 2011, sollen alle anderen Themen, die sich schon heute in feelok befinden, inhaltlich und strukturell angepasst bzw. in feelok Version 7 integriert werden.

Zwischen Januar und Juni 2009 wurden folgende Schritte unternommen, um die Realisierung des Re-Designs des Rauchprogramms und schliesslich von allen anderen Sektionen von feelok zu konzeptualisieren:

1. Nachdem bis Januar 09 erste Vorschläge für das neue Erscheinungsbild von feelok Version 7 designt waren, wurden sie Jugendlichen, Lehrpersonen, Fachpersonen und anderen Multiplikatoren gezeigt, um Rückmeldungen zu sammeln. Die Rückmeldungen dienten unmittelbar der Optimierung des Erscheinungsbildes und der Struktur von feelok Version 7. Auf diese Weise wurden die Design-Vorschläge zwischen Januar und März 09 insgesamt 60-Mal mit kleinen und grossen Änderungen angepasst.
2. Die Startseiten aller thematischen Sektionen von feelok wurden grafisch mit einem Bildeditor dem neuen Design von feelok Version 7 angepasst, um sicherzustellen, dass die institutionellen inhaltlichen Partner von feelok mit diesen Änderungen einverstanden sind. Glücklicherweise begrüssen nicht nur Lehrpersonen und Jugendliche die Weiterentwicklung von feelok, sondern auch die Fachpersonen und feelok-Partner. Sie alle haben im Hinblick auf die geplanten Änderungen eine positive Einstellung. Alle Abbildungen befinden sich unter www.feelok.ch/vorschau.
3. Im März 2009 wurde die Grundidee von feelok Version 7 den Mitgliedern des Schweizerischen Netzwerkes bildung+gesundheit (BAG) vorgestellt. Wenige Tage später wurde den inhaltlichen Partnern, anderen wichtigen Akteuren aus Gesundheitsförderung und Prävention sowie den Abonnenten unseres Rundbriefes ein 29-seitiges Konzept über das neue feelok Version 7 gesandt. Insgesamt wurde das Konzept an rund 900 Personen geschickt. Dazu gehören Fachpersonen, Schulleiter/innen, Lehrpersonen, J+S-Coachs usw. Dieser breite Versand von Informationen über das neue feelok hatte als Ziel, Reaktionen aus verschiedenen Perspektiven zu sammeln, um sie für die weitere Optimierung der Intervention zu nutzen. Interessierte können das Konzept unter www.feelok.ch/v1/rauchenV2/arbeitsgruppe/13112008 (Link Nr. 10) herunterladen.
4. Da die Inhalte im neuen feelok eine andere formale Struktur als in der aktuellen Version haben, wurde Ende März ein Leitfaden verfasst, der genau erklärt, wie die Inhalte für feelok Version 7 strukturiert werden müssen. Der Leitfaden ist eine Pflichtlektüre für jene, die Inhalte für feelok schreiben⁸. Nach der Veröffentlichung des Leitfadens hat im April 09 die inhaltliche Bearbeitung der neuen Sektionen von feelok zum Thema Rauchen begonnen.
5. Bis heute wurde fast jedes technische Element von Oliver Padlina, Projektleiter und Autor dieses Berichtes, programmiert. Das wird jedoch in Zukunft nicht mehr möglich sein. Dazu braucht es viel Zeit (gemäss Offerte der Informatikfirma werden 275 Arbeitstage benötigt, um das Content Management System und die dazugehörigen Tools zu programmieren). Zudem werden, um feelok Version 7 zu programmieren, Kompetenzen benötigt, die nur jene haben,

⁸ Der Leitfaden kann unter www.feelok.ch/v1/rauchenV2/arbeitsgruppe/13112008 (Link: 8) heruntergeladen werden.

die den Informatik-Beruf ausüben. Damit die Informatikfirma sich ein umfassendes Bild über die zu tätigen Arbeiten machen konnte, hat sie von der Projektleitung einen technischen Bericht über feelok von über 100 Seiten erhalten⁹. Der Bericht wurde mit den Programmierern/innen diskutiert und sie haben auf dessen Grundlage eine Offerte erstellt.

Eigenschaften von feelok Version 7

Wichtige Elemente von feelok Version 7 sind:

Das volle Potential von feelok wird ausgeschöpft

Die Struktur des heutigen feelok ermöglicht keine sinnvolle Weiterentwicklung des Projektes. Neue Ideen und Teilprojekte, neue Dienstleistungen und Themen können kaum in die schon überlastete Intervention integriert werden, ohne die Benutzerfreundlichkeit der Anwendung zu beeinträchtigen.

Neue Funktionen und eine neue Struktur der Website (kurz Re-Design genannt), werden

dem Projekt feelok ermöglichen, weiter zu wachsen und sein Potential auszuschöpfen.

Ein Beispiel: In feelok Version 7 entstehen 5 Startseiten, eine pro Zielgruppe bzw. Multiplikatoren: Jugendliche, Kinder, Lehr- bzw. Fachpersonen, Eltern und institutionelle Partner. Schon durch diese neue Aufteilung wird es möglich sein, differenzierte Dienstleistungen anzubieten.

Barrierefreiheit für Jugendliche mit Behinderungen

Durch die Anwendung angemessener Programmierungstechniken und mit der Unterstützung von Experten in diesem Fachgebiet, wird sichergestellt, dass die Website für Jugendli-

che mit Seh- und anderen Behinderungen weitgehend barrierefrei ist, ohne dass die Attraktivität und Funktionalität der Intervention für alle anderen Jugendlichen beschränkt wird.

Effiziente Verwaltung von feelok als Netzwerkprodukt

feelok ist ein Netzwerkprodukt, das die Ressourcen zahlreicher Partner in ein Gesamtpaket integriert. Somit steht den Jugendlichen und Multiplikatoren eine Intervention zur Verfügung, die keine einzelne Institution nur aufgrund eigener Ressourcen und Kenntnisse anbieten kann.

Ein netzwerkbasiertes Produkt braucht jedoch ein effizientes Verwaltungstool (sog. Content Management System CMS), das im heutigen feelok nicht existiert. Ohne dieses Tool ist der Verwaltungsaufwand des Netzwerkes sehr gross und wichtige finanzielle und zeitliche Ressourcen gehen in Koordinationsaufgaben verloren. Auch dieses Problem wird mit feelok Version 7 gelöst.

Neue feelok-Projektleitung ermöglichen

Das heutige feelok ist aufgrund der benötigten Fach- und Informatikkenntnisse vom aktuellen Projektleiter abhängig. feelok Version 7 hingegen verfügt über ein flexibles benutzerfreundliches Content Management System (CMS), und könnte in Zukunft auch von einer Fachperson geleitet werden, die geringere Informatik-

kenntnisse besitzt. Zwar ist es nicht in der Absicht des heutigen Projektleiters, seine Tätigkeit für feelok in nächster Zeit aufzugeben, dennoch müssen für diese Eventualität rechtzeitig geeignete Massnahmen getroffen werden.

⁹ Interessierte finden das technische Manual unter www.feelok.ch/v1/rauchenV2/arbeitsgruppe/13112008 (Link 11)

Das «shared concept»

Mit Einwilligung der Partner können die Ressourcen, die in feelok gespeichert sind, auch in andere Websites integriert werden (sog. «shared concept»). Wenn die gleichen Inhalte in verschiedenen Webangeboten zugänglich sind, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass sie breitere Segmente der Zielgruppe erreichen. In einer näheren Zukunft ist denkbar, dass verschiedene Websites die Informationen von der Datenbank von feelok abholen können («shared database»). Wenn Experten die Inhalte aktualisieren, sind so die angepassten Inhalte sofort in mehreren Websites sichtbar.

Ebenso wird feelok in Zukunft vermehrt Dienstleistungen der Partner in das eigene Angebot integrieren und auf diese Weise die Bekanntheit der feelok-Partner im schulischen Setting fördern. Dazu braucht es jedoch eine neue Funktion in feelok, die das Vorhandensein der Tools externer Websites überprüft (externe Webpages werden manchmal gelöscht oder umbenannt). Dadurch wird vermieden, dass die Besucher/innen auf unangenehme Fehlermeldungen stoßen.

Mehr Besuche - mehr Server-Leistung

feelok muss leistungsfähiger werden. In 7 Jahren hat sich die Anzahl täglicher Besuche verdreifacht (von rund 400 auf 1200 tägliche Besuche). Sobald eine feelok-Version für Deutschland entstanden ist, rechnen wir mit einer weiteren Zunahme. Zudem können die Partner von feelok Inhalte und Funktionen der

Intervention mit dem eigenen Webangebot verknüpfen. Das führt zu einer erhöhten Belastung für den Server und der Datenbank von feelok. Deshalb planen wir schon heute angemessene Massnahmen, z.B. die Konvertierung der Datenbank in ein neues leistungsfähiges Format und neue Serverlösungen.

Verschiedene Zielgruppen mit langen und kurzen Texten bzw. interaktiven Tools ansprechen

feelok Version 7 wird viele Inhalte in einer kurzen und langen Variante anbieten: die kurze Variante fasst die wichtigsten Informationen zusammen für jene, die nur das Wesentliche zu einem Thema erfahren möchten oder Mühe haben, lange Texte zu lesen. Die lange Variante beinhaltet detaillierte Angaben über das aktuelle Thema, für jene, die sich darin vertie-

fen möchten (z.B. jene, die einen Vortrag vorbereiten müssen).

Zudem werden interaktive Tools (Videos, kurze Spiele, Animationen) den Zugang zu den gesundheitsrelevanten Themen auch bei Jugendlichen erleichtern, die kaum Texte lesen können oder wollen.

Jugend und Multiplikatoren gerecht

Die Mehrzahl der Jugendlichen muss das Erscheinungsbild der Intervention als ansprechend empfinden und sonst die Möglichkeit haben, das Design zu ändern. Das Design muss auch für die Multiplikatoren angemessen sein, da die Multiplikatoren jene sind, die feelok

mit den Jugendlichen verwenden oder empfehlen.

Das neue feelok wird mit einem dynamischen Design programmiert: Jugendliche können zwischen verschiedenen Designs die gewünschte Variante wählen und somit ihr eigenes feelok gestalten.

Zeitgerecht

Die Intervention muss unter Berücksichtigung der Ziele, die sie anstrebt, in Struktur, Verwendung und Design modern erscheinen. Trotz-

dem muss die Website auch für Jugendliche zugänglich sein, die nicht über die neueste Software verfügen.

Kostenlos und Werbefrei

Die Verwendung der Intervention für die Zielgruppe muss kostenlos bleiben. Da die Inter-

vention in Schulen angewendet wird, muss sie frei von kommerzieller Werbung bleiben.

Unterschiede zwischen Version 6 (aktuell) und Version 7 (neu) von feelok

Wer die heutige Version von feelok mit der geplanten neuen Version (siehe Abb. 11 auf S.64) vergleicht, merkt die grossen Unterschiede zwischen den Versionen 6 und 7 von feelok auf den ersten Blick und wird feststellen, dass das neue feelok moderner und attraktiver als die aktuelle Version ist.

Diese Aussage betrifft nicht nur das Design von feelok: Die untenstehende Tabelle dient dazu, zu verdeutlichen, wie gross die Unterschiede zwischen dem heutigen und zukünftigen feelok tatsächlich sind.

	feelok heute (Version 6)	feelok morgen (Version 7)
Startseite	feelok besteht aus einer Startseite.	feelok besteht aus fünf Startseiten.
Zielgruppe	Die Zielgruppe von feelok besteht aus Jugendlichen zwischen 12 und 18 Jahren.	Die Zielgruppe von feelok besteht aus Jugendlichen zwischen 12 und 18 Jahren und aus Kindern zwischen 8 und 11 Jahren (neue Sektion).
Multiplikatoren	Die Multiplikatoren von feelok sind vorwiegend Lehrpersonen.	Die Multiplikatoren von feelok sind Lehrpersonen und Fachpersonen, die in Beratungsstellen tätig sind, Sportverein-Verantwortliche (J+S-Coachs) sowie Eltern und andere Erwachsene, die im Rahmen ihrer Tätigkeit in Kontakt mit Jugendlichen und Kindern sind.
Inhalte	feelok bietet Inhalte an, die von den Partnern bearbeitet werden.	feelok bietet sowohl Inhalte an, die von den Partnern bearbeitet werden als auch dient feelok als Plattform, um die Bekanntmachung von Dienstleistungen der Partner und von externen Anbietern zu fördern.
Ansatz	Die Intervention feelok basiert ausschliesslich auf dem verhaltenspräventiven Ansatz.	Neben verhaltenspräventiven Interventionen bietet feelok in Zusammenarbeit mit den Partnern auch Informationen über verhältnispräventive strukturelle Massnahmen an (in der Sektion für Lehrpersonen).
Nationalität	feelok existiert in einer schweizerischen und österreichischen Version.	feelok existiert in einer schweizerischen, österreichischen und deutschen Version (ch, at, de).
Design	Das Design von feelok ist statisch.	Das Design von feelok ist dynamisch. Die Jugendlichen können zwischen mehreren Designs die gewünschte Variante auswählen. Zudem können sie die Schriftgrösse anpassen.
Barrieren	feelok kann von Jugendlichen mit Behinderung aufgrund von Tabellen und Frames nicht sinnvoll verwendet werden.	feelok Version 7 kann von Jugendlichen mit Behinderung zweckmässig benutzt werden.
Datenbank	Die Datenbank (Access) von feelok kann eine beschränkte Anzahl gleichzeitiger Verbindungen bewältigen (< 11).	Die Datenbank von feelok kann zahlreiche Verbindungen gleichzeitig bewältigen (< 501).
CMS	feelok verfügt über ein CMS, mit dem die inhaltlichen Partner die	feelok verfügt über ein CMS, mit dem es möglich ist, alle Funktionen von feelok zu verwal-

	<p>Texte der thematischen Sektionen bearbeiten können.</p>	<p>ten. Das CMS verfügt über 4 Berechtigungsebenen: Programmierer, Super-Admin, nationaler Admin und inhaltlicher User.</p>
Informationsgehalt	<p>feelok bietet zu allen Themen detaillierte Informationen an, was für Jugendliche, die nicht gerne lesen, ein Problem darstellt.</p>	<p>feelok bietet die Informationen in einer kurzen und alle Details in einer langen Fassung an. Somit werden weniger lesefreudige Jugendliche von der inhaltlichen Menge von feelok nicht überfordert und Jugendliche, die gerne lesen, können sich in der Information vertiefen.</p>
Informationsdesign	<p>feelok basiert auf dem Prinzip der stufenspezifischen Intervention. Die Jugendlichen wählen eine Gruppenbeschreibung (z.B. „<i>ich will mit dem Rauchen aufhören</i>“), um im entsprechenden Modul die für sie passende Information zu finden.</p>	<p>feelok basiert auf dem Prinzip der thematisch ausgerichteten Information, die, wie sich in der Evaluation gezeigt hat, besser der Funktionsweise der Jugendlichen entspricht. Auf der Startseite werden Links zu den Hauptthemen platziert. So kann in einer Minute die gewünschte Information gefunden werden. Wichtige stufenspezifische Inhalte werden ebenso auf der Startseite der thematischen Sektion von feelok aufgelistet und vervollständigen das Angebot der Intervention.</p>

Zeitplan

Für die Realisierung von feelok Version 7 betrachten wir eine Zeitspanne von 4 Jahren als realistisch. Die Programmierungstätigkeit beginnt Anfang 2010.

Die theoretische Fundierung von feelok - Version 7 (das integrierte Veränderungsmodell)

Während mehreren Jahren haben wir das Transtheoretische Modell von Prochaska als theoretische Grundlage von feelok benutzt. Im Rahmen des geplanten Re-Designs haben wir überprüft, ob andere Modelle für die theoretische Fundierung von feelok besser geeignet wären und sind mit dem «integrierten Veränderungsmodell (ICM)» von de Vries fündig geworden.

Das Tabakpräventionsangebot von feelok ist die erste Anwendung, die im Rahmen von feelok Version 7 veröffentlicht und das ICM als theoretische Grundlage benutzen wird.

Im Folgenden wird erklärt, warum eine Intervention theoretisch fundiert sein sollte. Anschliessend wird das integrierte Veränderungsmodell (ICM) von de Vries beschrieben.

Begründung der Notwendigkeit einer theoretischen Fundierung

Mit dem neuen Tabakpräventionsangebot von feelok streben wir an, das Rauchverhalten der Zielgruppe positiv zu beeinflussen. Im optimalen Fall hören die Jugendlichen (u. a.) dank der Unterstützung von feelok mit dem Rauchen auf oder als Zwischenlösung rauchen sie weniger und/oder seltener. Bei Gelegenheitsrauchenden ist ebenso ein Rauchstopp wünschenswert, und wenn das nicht möglich ist, mindestens, dass man sie dazu bringt, den alltäglichen Zigarettenkonsum zu vermeiden. Weiterhin strebt das Rauchprogramm an, Jugendliche zu unterstützen, Nichtraucher/in zu bleiben.

Unabhängig vom angestrebten Ziel liegt der Fokus letztendlich auf dem Verhalten, deswegen brauchen wir für die Realisierung des neuen Rauchprogramms ein psychologisches Modell zur Verhaltensänderung, mit dem es

möglich ist, die Determinanten des Verhaltens zu identifizieren. Die neuen Tools des Rauchprogramms zielen darauf ab, diese Determinanten positiv zu beeinflussen, um durch sie eine Verhaltensänderung anzustreben.

Das Rauchprogramm von feelok Version 1 und 2 wurde aufgrund einer erweiterten Fassung des Transtheoretischen Modells (TTM) entwickelt. Das Rauchprogramm Version - 3 basiert auf dem Integrierten Veränderungsmodell (I-Change-Modell = ICM) von de Vries. Dabei handelt es sich um keine radikale Richtungsänderung, da das TTM weitgehend im ICM vertreten ist. Das ICM besteht aus bewährten Konzepten der kognitiven Psychologie und ist relativ einfach in der Handhabung, d.h. es ist besonders geeignet, um auf seiner Grundlage Interventionen zu gestalten bzw. Wirkungslinien zu planen und vorauszusehen.

Das Integrierte Veränderungsmodell (I-Change-Modell, ICM) von de Vries

Das integrierte Veränderungsmodell (ICM) von de Vries¹⁰ kombiniert bewährte Komponenten aus der sozialen kognitiven Psychologie in ein theoretisches Framework und hat somit das Potential, die Gestaltung von wirksameren Interventionen zu ermöglichen. In diesem kohärenten Konzept erkennt man Bestandteile der Theorie des geplanten Verhaltens (Ajzen¹¹), der sozialen kognitiven Theorie von

¹⁰ Hein de Vries, Ilse Mesters, Hermanna van de Steeg, Cora Honing (2005). The general public's information needs and perceptions regarding hereditary cancer: an application of the Integrated Change Model. *Patient Education and Counseling* 56 (2005) 154–165

Hein deVries, Aart Mudde, Ingrid Leijds, Anne Charlton, Erkki Vartiainen, Goof Buijs, Manuel Pais Clemente, Hans Storm, Andrez González Navarro, Manel Nebot, Trudy Prins and Stef Kremers. The European Smoking prevention Framework Approach (EFSA): an example of integral prevention. *Health Education Research*, Vol.18 no.5, 611-626

¹¹ Ajzen Icek (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50, 179-211

Bandura¹², des Transtheoretischen Modells von Prochaska¹³ und des «Health beliefs models» (Becker, 1974).

Das ICM (siehe die graphische Darstellung: Abb. 10) geht von der Annahme aus, dass das menschliche Verhalten (*behavioural state*) das Produkt von Intentionen und Fähigkeiten ist. Jemand zeigt ein bestimmtes Verhalten, falls er dazu die feste Absicht hat (*intention*) sowie die benötigten Fähigkeiten (*abilities*).

Die Intention kann variieren, nämlich von der fehlenden Absicht, das Verhalten auszuführen (*precontemplation*), zum Abwägen der Vor- und Nachteile für eine Verhaltensänderung (*contemplation*) bis zur festen Überzeugung, in voraussehbarer Zeit in die operative Phase zu treten (*preparation*).

Befähigt ist jemand, ein bestimmtes Verhalten zu zeigen, wenn diese Person in der Lage ist, die wesentlichen Schritte der Verhaltensänderung zu planen (*implementation plans*), bzw. wenn sie die Fertigkeiten besitzt, welche für das geplante Verhalten notwendig sind (*performance skills*). Hingegen können Barrieren und Hindernisse jeder Natur (*barriers*) – trotz vorhandener Intention und Fertigkeiten – die Umsetzung erschweren, ev. sogar verunmöglichen.

In welcher Stufe sich jemand befindet, hängt von drei Faktoren ab (*motivation factors*): der Einstellung (*attitude*), der sozialen Einflüsse (*social influences*) und der Selbstwirksamkeit (*self efficacy*). Die Faktoren werden im Folgenden detaillierter beschrieben:

- Die *Einstellung* gegenüber einem Verhalten ist das Produkt der wahrgenommenen kognitiven und emotionalen Vor- und Nachteile der erwarteten Auswirkungen dieses Verhaltens und der Beurteilung der Wichtigkeit der erwarteten Konsequenzen. Somit lässt sich die Theorie des geplanten Verhaltens von Ajzen mit der Theorie der Schutzmotivation von Rogers¹⁴ verbinden: Eine präventive Massnahme zeigt die erwünschte Wirkung, wenn das wahrgenommene Gesundheitsrisiko eines Verhaltens von der Zielgruppe als hoch eingeschätzt wird (Vulnerabilität), die Auswirkungen als schlimm empfunden werden (Schweregrad) und die Kosten für die Änderung als akzeptabel beurteilt werden (Handlungskosten).
- Die Motivation wird auch von *sozialen Einflüssen* gesteuert u. a. von der sozialen Norm (*norms*): Sie ist das Produkt der normativen Überzeugung und der Bereitschaft dieser Überzeugung zu entsprechen. Die Motivation zur Veränderung eines Verhaltens hängt auch vom wahrgenommenen sozialen Druck, von der Prädisposition, sich diesem Druck zu unterwerfen (*pressure*) und von der Verfügbarkeit der sozialen Unterstützung von naheliegenden Personen und von anderen sozialen Systemen ab. Wichtig dabei ist, dass diese soziale Unterstützung nicht nur als solche erlebt wird, sondern auch, dass man bereit ist, sie anzunehmen. Ebenso eine zentrale Rolle spielt die direkte Beobachtung des Verhaltens der anderen (*modelling*), vor allem wenn man sich in unvertrauten Situationen befindet.
- In einem Modell der Verhaltensänderung kann das Konzept der Selbstwirksamkeit (*efficacy*) von Bandura nicht fehlen. Darunter versteht man die Beurteilung der eigenen Fähigkeit – auch in schwierigen Situationen – das angestrebte Verhalten aufrechtzuerhalten. Eine geringe Selbstwirksamkeit schwächt die Absicht zur Handlung ab oder verhindert meistens, dass sich das neue Verhalten langfristig durchzusetzen kann.

Die Standortbestimmung des aktuellen Verhaltens ist ebenfalls ein wichtiger Schritt im Prozess der Verhaltensänderung (*awareness factors*). Einerseits muss die Person wissen, ob sie ein problematisches Verhalten hat (*knowledge*) und falls ja, was die Auswirkungen dessen sind (*Risikowahrneh-*

¹² Albert Bandura, Delia Cioffi, C. Barr Taylor, and Mary E. Brouillard (1988). Perceived Self-Efficacy in Coping With Cognitive Stressors and Opioid Activation. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 55, No. 3, 479-488

¹³ Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47(9), 1102-1114.

¹⁴ Rogers RW. Cognitive and physiological processes in fear appeals and attitude change: a revised theory of protection motivation. In: Cacioppo JT, Petty RE (Eds.), *Social psychophysiology—a sourcebook*. New York: Guilford Press, 1983. p. 153–76.

mung). Ein Beispiel: Breite Segmente der Bevölkerung bewegen sich körperlich zu wenig und überschätzen das Ausmass ihrer körperlichen Aktivität. Ein Teil der jugendlichen Bevölkerung trinkt und/oder raucht zu viel. Da dieses Verhalten jedoch als normal und unproblematisch eingestuft wird, kann man von ihnen keine bemerkenswerten Änderungen auf Motivationsebene erwarten. Eine fundierte korrekte Interpretation des eigenen Verhaltens und seine Auswirkungen sind wichtige Vorläufer für die Verstärkung der Motivation, etwas daran zu verändern. Handlungsanreize (*cues to action*) können den Prozess beschleunigen, z.B. wenn die Zigaretten teurer werden oder wenn eine naheliegende Person wegen dem Problemverhalten krank wird. Solche dramatischen Ereignisse können das Bewusstsein für ein bestimmtes Risikoverhalten heftig beeinflussen. In welche Richtung hängt jedoch davon ab, wie die entstehende Dissonanz bewältigt wird. Dazu gibt es zwei Wege: entweder wird das eigene Problemverhalten verändert oder die Risikowahrnehmung relativiert.

Sehr schwierig oder gar nicht zu beeinflussen (aber dennoch nicht zu vernachlässigen), sind die Prädispositions-faktoren für ein bestimmtes Verhalten (*predisposing*). Dazu gehören verhaltensbezogene (z.B. Lebensstil), psychologische (z.B. die Persönlichkeit, persönliche Interessen), biologische (z.B. Alter, Genetik) und soziale kulturelle Faktoren (Preispolitik, Policies, usw.).

Sehr wichtig für die Wirksamkeit der Intervention sind auch die Eigenschaften der vermittelten Information (*information factors*). Dazu gehört die Qualität der vermittelten Botschaften (kurz, klar, einfach, fundiert), die verwendeten Kommunikationskanäle (Internet, Video, Texte, Spiele, Tests, Flyers, DVD, usw.) und die wahrgenommene Zuverlässigkeit der Quelle. Ein Beispiel: Es ist anzunehmen, dass Informationen zum Thema Rauchen als zuverlässiger beurteilt werden, wenn sie von einem Forschungsinstitut als von der Tabakindustrie kommen.

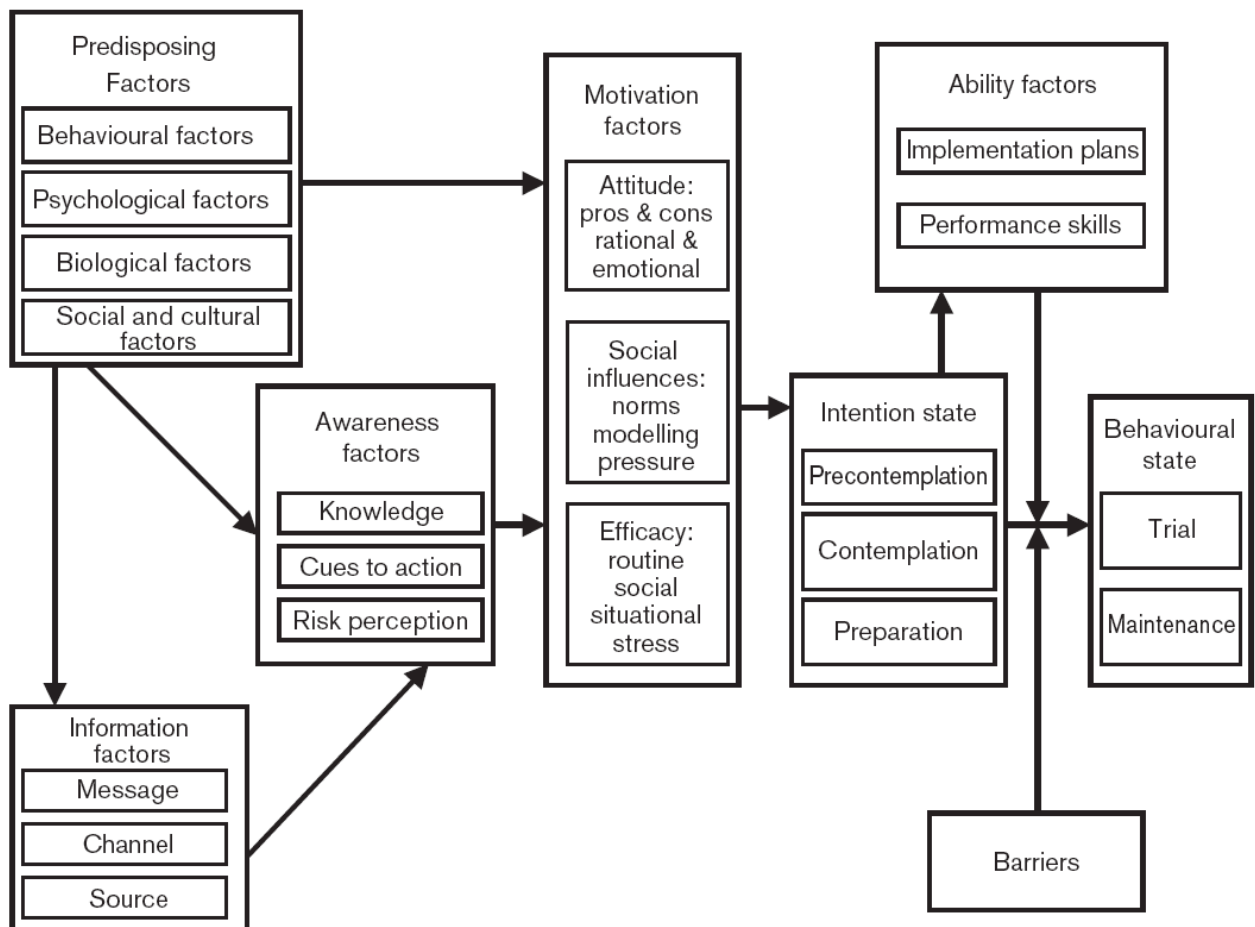


Abb. 10: Das Integrierte Veränderungsmodell (I-Change-Modell, ICM) von de Vries. Informationen und Prädispositions-faktoren beeinflussen das Bewusstsein über das Vorhandensein eines Problemverhaltens. Die Motivation zur Verhaltensänderung hängt jedoch nicht nur vom Wissen, sondern auch von der Einstel-

lung, von den sozialen Einflüssen und von der Beurteilung der Selbstwirksamkeit in Bezug auf das alte und neue Verhalten ab. Davon abhängig, wie diese Faktoren interagieren, sich gegenseitig verstärken oder annullieren, verharrt einer Person in der Stufe der Absichtslosigkeit (*precontemplation*), bewegt sich zur ambivalenten Phase der Absichtsbildung (*contemplation*) oder bereitet sich auf die Verhaltensänderung vor (*preparation*). Eine Änderung des Verhaltens kann jedoch erst erwartet werden, wenn die Intention zu handeln genügend stark ist, die Person die notwendigen Fähigkeiten besitzt und keine bedeutsamen Hindernisse die Umsetzung auf Verhaltensebene verunmöglichen.

Selbstverständlich stellt auch das ICM eine starke Vereinfachung der Determinanten des menschlichen Verhaltens dar und nicht alle möglichen Interaktionsfaktoren werden in diesem Modell dargestellt. Das ICM stellt jedoch einen angenehmen Kompromiss zwischen theoretischer Fundierung und praktischer Anwendung dar.

Neue Sektionen von feelok ab Jahr 2010/2011

Wir arbeiten an den neuen thematischen Sektionen von feelok. Details dazu findet man in diesem Kapitel.

Das neue Tabakpräventionsangebot von feelok

Der im Jahr 2008 initialisierte Prozess für die Entwicklung des neuen Rauchprogramms von feelok, der vom Tabakpräventionsfonds finanziert wird, wurde intensiv im Jahr 2009 fortgesetzt. Folgende Ziele wurden im Jahr 2009 realisiert:

- Die Inhalte aller Module wurden neu geschrieben und neue Themen wurden im Angebot integriert. Das neue Rauchprogramm wird Informationen zu folgenden 30 Themen anbieten (die neue Struktur von feelok wird ermöglichen, sich in der Fülle von Informationen rasch zurechtzufinden). Mit einem Sternchen sind die Module gekennzeichnet, die Ende 2009 inhaltlich bereit waren:
 1. Rauchfrei werden! So geht es...*
 2. Wettbewerb - Rauchfrei werden, rauchfrei bleiben
 3. Einem Freund / einer Freundin helfen*
 4. Fragen und Antworten*
 5. Meinungen von Promis und von Jugendlichen
 6. Jugendliche rauchen nicht oder wollen aufhören: warum?*
 7. Was Jugendliche an die Zigarette bindet*
 8. Rauchst du nur am Wochenende oder während Parties?*
 9. Rückfall: was nun?*
 10. Deine Entscheidung als Raucher/in oder Gelegenheitsraucher/in*
 11. Deine Entscheidung als Nichtraucher/in oder Ex-Raucher/in*
 12. Richtig oder Falsch*
 13. Tricks der Tabakindustrie*
 14. Werbung und Sponsoring*
 15. Gesundheit & Folgeschäden*
 16. Dein Körper erholt sich wieder nach dem Rauchstopp*
 17. Sucht*
 18. Was sich im Zigarettenrauch versteckt*
 19. Passivrauchen*
 20. Sport
 21. Sex und Pille*
 22. Gewicht*
 23. Geld*
 24. Umwelt
 25. Statistiken*
 26. Wasserpfeife, Shisha, Schnupftabak, Snooze, Kautabak...*
 27. Gesetze*
 28. Videoclips
 29. Schwangerschaft und Kleinkinder*
 30. Geschichte*
- 6 Institutionen haben sich bereit erklärt, das Patronat von einem oder mehreren Modulen des Rauchprogramms zu übernehmen. Sie stellen somit die Garantie dar, dass die Inhalte der Tabakintervention aktuell und fundiert bleiben. Dazu gehören die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, die Berner Gesundheit, Cool&Clean (Swiss Olympic), die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme, die Lungenliga beider Basel und Züri Rauchfrei.
- Der zweite Meilenstein gemäss Gesuch für den Tabakpräventionsfonds wurde erfolgreich abgeschlossen.
Der Bericht kann unter

www.feelok.ch/v1/rauchenV2/arbeitsgruppe/13112008/2.Meilenstein.doc
heruntergeladen werden.

- Alle Unterlagen, die die Entwicklung des neuen Rauchprogramms betreffen, können unter www.feelok.ch/v1/rauchenV2/arbeitsgruppe/13112008 heruntergeladen werden.

Die neue Sektion «Ich und mein Gewicht»

Im Frühling 2009 bestätigte die Stiftung Helvetia Sana die Finanzierung der neuen Sektion «Ich und mein Gewicht», die die Themen Essstörungen, Über- und Untergewicht behandelt.

Im Jahr 2009 wurden folgende Ziele realisiert:

- Bildung der Arbeitsgruppe und Netzwerk, die das feelok-Team unterstützt, die Inhalte der neuen Sektion zu schreiben. Dabei handelt es sich um die Mühlemann Nutrition, PEP (Prävention Essstörungen Praxisnah), AES (Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen), PEP Suisse, AKJ (Schweizerischer Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter), SAPS (Schweizerische Adipositas-Stiftung), das KompetenzZentrum für Essstörungen und Adipositas, SGE (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung), Gesundheitsförderung Schweiz und RADIX.
- Eine breite Literaturrecherche hat stattgefunden und die Themen, die die neue Sektion behandeln wird, wurden identifiziert. Änderungen sind weiterhin möglich, ebenso neue Formulierungen. Folgende Themen sind geplant:
 - Jugendliche erzählen
 - Fragen und Antworten
 - Richtig oder Falsch
 - Ist mein Gewicht OK?
 - Ich fühle mich nicht wohl in meinem Körper
 - Sind meine Essgewohnheiten OK?
 - Ich und meine Gefühle
 - Ich denke ständig ans Essen
 - Stimmt etwas mit dem Essverhalten mir nahestehender Personen nicht?
 - Wie ich Freunden helfen kann
 - Was sind Essstörungen?
 - Formen von Essstörungen
 - Häufigkeit und Verbreitung von Essstörungen
 - Mädchen und Knaben sind betroffen
 - Folgen von Essstörungen
 - Essstörungen erkennen
 - Schönheitswahn
 - Ursachen von Essstörungen
 - Essen und Gefühle
 - Sport und Essstörungen
 - Behandlung von Essstörungen
 - Übergewicht? Untergewicht?
 - Wer wächst, braucht Reserven
 - Häufigkeit von Über- und Untergewicht
 - Folgen von Übergewicht
 - Folgen von Untergewicht
 - Adipositas erkennen
 - Untergewicht erkennen
 - Ursachen für Über- und Untergewicht
 - Diäten
 - Gesunde Ernährung
 - Gesund abnehmen
 - Gesund zunehmen
 - Gesund Sport treiben
- Der erste Meilenstein wurde termingerecht erfolgreich Ende August 2009 abgeschlossen. Der Bericht steht unter www.feelok.ch/v1/ich_meinGewicht/arbeitsgruppe/dokumente/002.doc zur Verfügung.

Alle Unterlagen, die die Entwicklung der neuen Sektion «Ich und mein Gewicht» betreffen, können unter www.feelok.ch/v1/ich_meinGewicht/arbeitsgruppe heruntergeladen werden.

Neue Sektion zum Thema «Gewalt» | «soziale Integration»

Ein neues Gesuch für die Finanzierung der neuen Sektion zum Thema «Gewalt» | «soziale Integration» wurde beim Lotteriefonds Zürich eingereicht. Mitte 2010 wird bekannt gegeben, ob die Antwort positiv ist. Zur Erstellung des Gesuches wurde eine Arbeitsgruppe gegründet, deren Mitglieder ab S. 11 aufgelistet sind.

Die neue Trägerschaft von feelok

Wir freuen uns, mitteilen zu dürfen, dass seit dem 1. Januar 2010 die Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX die Trägerschaft von feelok übernommen hat.

Die neue Post-Adresse von feelok ab Jahr 2010 lautet

Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX
feelok
Stampfenbachstrasse 161
8006 Zürich

Die Zusammenarbeit mit dem Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich (ISPMZ) bzgl. der wissenschaftlichen Valorisation von feelok wird fortgesetzt. Das neue Joint Label heisst:

feelok ist ein Projekt von RADIX - Schweizer Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich.

Mit der neuen Trägerschaft wird die Verbreitung der Benutzung von feelok in Schulen und in Zukunft in Gemeinden gefördert. Davon profitiert nicht nur feelok, sondern auch die Partner, die durch feelok gesundheitsrelevante Themen zur Zielgruppe der Jugendlichen transportieren und durch feelok die eigenen Angebote bekannt machen. Die enge Zusammenarbeit mit der Universität Zürich wird zudem sicherstellen, dass das Internetprogramm weiterhin wissenschaftlich begleitet und evidenzbasiert optimiert wird.

Somit gelingt uns eine Brücke zwischen Wissenschaft und Praxis zu etablieren, worüber wir uns besonders freuen.

Der Projektleiter von feelok, Oliver Padlina, verlässt nach 13 Jahren die Universität Zürich und

setzt seine Tätigkeit im Rahmen von feelok bei RADIX fort. Frau Franziska Ulrich wird ebenso ab dem Jahr 2010 für feelok bei RADIX arbeiten. Tina Hofmann hat feelok Mitte November 2009 verlassen, um eine neue berufliche Herausforderung am Bundesamt für Sozialversicherungen wahrzunehmen.

Ganz herzlichen Dank an Prof. Dr. Heini Murer (Prorektor Universität Zürich), Prof. Dr. Felix Gutzwiller (Direktor ISPMZ) und Dr. med. Georg Bauer (Abteilungsleiter Gesundheitsforschung und Betriebliches Gesundheitsmanagement) für die Unterstützung und für die unkomplizierten Verhandlungen betreffend neuer Trägerschaft und an Dr. François van der Linde (Präsident Stiftungsrat RADIX) und Rainer Frei (Geschäftsführer RADIX) für die freundliche und überzeugte Aufnahme in der neuen Institution.

Die Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX stellt sich vor

RADIX besteht seit 1972 als gemeinnützige Stiftung. Die damals an der Universität Zürich gegründete Schweizerische Stiftung für Gesundheitserziehung fusionierte 1992 mit dem Verein RADIX Gesundheitsförderung in der Gemeinde. Dem gesundheitspolitischen Bedarf entsprechend entwickelt sich RADIX seither kontinuierlich weiter.

RADIX ist schweizweit tätig. In der Nordwestschweiz, der Ostschweiz, der Romandie und der Zentralschweiz betreibt RADIX je ein regional verankertes Supportzentrum. Die italienisch-

sprachige Schweiz wird durch den Kooperationspartner RADIX Svizzera Italiana abgedeckt.

RADIX ist eine Nonprofit-Organisation und arbeitet auf der Basis von kostendeckenden Mandaten und Aufträgen. Sie steht unter der Aufsicht der Eidgenössischen Stiftungsaufsicht im Departement des Innern.

Im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz koordiniert RADIX das Schweizerische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen, dem mehr als 800

Schulen aus der ganzen Schweiz angehören. Gesundheitsfördernde Schulen gehen von ihren konkreten Gegebenheiten und ihren spezifischen Problemen und Anliegen aus und erstellen einen dreijährigen Massnahmenplan.

RADIX übernimmt Aufträge und entwickelt Angebote, die dazu beitragen, die persönliche Kompetenz im Umgang mit Gesundheit und Krankheit zu stärken und die Lebens-, Arbeits- und Freizeitbedingungen gesundheitsfördernd zu gestalten. RADIX orientiert sich dabei an

einer Politik, die allen Menschen ermöglicht, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, Gesundheitsangebote wahrzunehmen und ihre Lebens-, Arbeits- und Freizeitbedingungen mit zu gestalten. RADIX orientiert sich an den Grundsätzen der Charta von Ottawa sowie jenen der Folgekonferenzen und verbessert die Qualität seiner Arbeit kontinuierlich.

Mehr Informationen über RADIX und ihre Tätigkeit findet man unter www.radix.ch

Anhang

Design und Struktur von feelok Version 7



Abb. 11: Vorschlag für die Startseite von feelok **Version 7** vom 30. April 2009, welche aufgrund zahlreicher Rückmeldungen aktualisiert wurde. Die vorherige Abbildung zeigt, wie der Vorschlag 5 Monate früher ausgesehen hat.

Fachpersonen Beratungsstellen		X	X	X	X	X	X		X	X		X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	
J+S-Coachs	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
J+S-Leiter/innen																								
Jugendarbeiter/innen																								
Sozialarbeiter/innen																								
Pfadleiter/innen																								
KANÄLE		AG	AI	AR	BE	BL	BS	FR	GL	GR	JU	LU	NW	OW	SG	SH	SO	SZ	TG	UR	VS	ZG	ZH	+
PH Zürich																							X	
PH Bern				A																				
PHZ Luzern												X												
PHZ Zug																								
PHZ Schwyz																		(X)						
PH Rorschach / St. Gallen															(X)									
PH Thurgau																								
FH Nordwestschweiz													X											
PH Graubünden																								
PH Wallis																								
PH Freiburg																								
PH Schaffhausen																								
Schw. Konferenz Rektoren/innen																								
RADIX	X																							
Kantonale Volksschul-/ Sportämter Departement Bildung + Kultur				A		A			A						A		A	A	A			A	X	
Erziehungsdirektionen				(A)																			X	
Schulämter der Gemeinden																						A		
Dachverband Schw. Lehrer/innen	X																							
Schw. Gesellschaft Lehrerbildung																								

	CH	AG	AI	AR	BE	BL	BS	FR	GL	GR	JU	LU	NW	OW	SG	SH	SO	SZ	TG	UR	VS	ZG	ZH	+	
Netzwerk bild. und + gesundheit	X																								
Schifti	(X)																								
Fachstellen Suchtprävention/GF		X	X	X	X	X	X		X	X		X	X	X	X	X	X	X	X			X	X		
Jugend+Sport	X																								
Swiss Olympic /Cool & Clean	X																								
Sportämter (Gemeinde und Kt.)	X (Kantonen)																								
HEPA	X																								
Jugendzeitschriften																									
Gemeinschaftszentren / Jugendhäuser / Jugendtreff																									
tschau.ch	X																								
Euro<26																									
Schw. Arbeitsgem. Jugendverbände SAJV	X																								
Dachverband offene Jugendarbeit DOJ																									
Radio, TV	X						X																		
Bildungsmedien (z.B. SF Schulfernsehen)																									
Gesundheitsmedien (Puls, Gesundheit Sprechstunde...)	X																								
Andere Volksmedien (Beobachter, Tageszeitungen...)	X																								
Themenspezifische Medien																									
Verbandsmedien, Publ. Behörden...																									
Inhaltliche Partner feelok	X																								

MASSNAHMEN	AG	AI	AR	BE	BL	BS	FR	GL	GR	JU	LU	NW	OW	SG	SH	SO	SZ	TG	UR	VS	ZG	ZH	+
Workshops/Vorlesungen	X		X	X				X			X			X	(A)	(A)	X				X	X	
Newsletter feelok/Partner	X																						
Zusammenarbeit mit zielgruppen-ähnlichen Projekten	X																						
Vorlagen für Präsentationen	X																						
Verteilung Werbematerialien (Broschüren, Visitenkarten, Plakate, Kleber, T-Shirts, andere...)		X		X	X	X		X			X			X	A	X	X				X	X	
Verlinkung mit ext. Websites	X																						
Shared Concept																							
Adresskartei	X																						
Messen		(A)		X		X																X	
Tagungen / Kongressen	X																						X
Bildung Freelancers (für Workshops)																							
Zigarettenpäckli																							
Verlinkung mit Schulwebsites																						X	
Verlinkung mit Lehrerweiterb.-sites								A															
Medienprodukte Schulen	X																						
Videogestütztes Teaching																							
Medienarbeit: Artikel in Schulblätter / Infobriefe an Schulleiter		A		(A)										A		A	A				(A)	X	
Handbücher im Lehrerzimmer																							
Projektdatenbank	X	X		X	X	X		X	X			X	X	X	X			X					
Fachstellendatenbank		X	X	X	X	X		X	X		X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	
Medienarbeit: NL, Fachzeitschrift														A									
Verlinkung mit Fachstellenwebsites				A	A										(A)	(A)	A	A					

																		(A)																							
Fachstellenverzeichnisse (z.B. Lookup)																																									
Sportprogramm/Sportverein-DB	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Sektion feelok für J+S																																									
Google / Suchmaschinen	X																																								
Facebook-Gruppe																																									
Youtube																																									
Online-Zeitschriften...																																									
Social Bookmarks (www.misterwong.de delicious.com)	X																																								
Wikipedia	(X)																																								
Blogger																																									
TRANSNATIONALE PARTNER/SPRACHE		AG	AI	AR	BE	BL	BS	FR	GL	GR	JU	LU	NW	OW	SG	SH	SO	SZ	TG	UR	VS	ZG	ZH																		+
Styria vitalis (www.feelok.at)																																									X
ciao.ch																																									X
infogiovani																																								X	