



RECHTE

«
Welche Rechte habe ich? Warum sind sie wichtig?
»

Gleichheit, Bildung, Freizeit, Beteiligung, Privatsphäre...



SELBSTWERT

«
Wie schaffe ich es, mich selbst wertzuschätzen?
»

Du bist einzigartig mit deinen Stärken und Schwächen.



SEXUALITÄT

«
Ich habe Fragen zu Sex, Körper und Beziehung.
»

Liebe, erogene Zonen, Verhütung, Krankheiten...



SONNENSCHUTZ

«
Schatten ist der beste Sonnenschutz.
»

Gegen Sonnenbrand, Hautkrebs & Augenschäden.



SPORT

«
Sport ist meine Superkraft. Welche Sportart passt zu mir?
»

Mit dem Kompass zum Sport, der dich begeistert.



STRESS

«
Gestresst? Gelangweilt? Schlecht gelaunt?
»

Jugendliche und Profis erklären, wie sie Stress meistern.



SUIZIDALITÄT

«
Ich sehe keinen Ausweg mehr!
»

Es gibt immer gute Gründe zu leben: Adressen für dich.



VAPES

«
Fruchtiger Nikotinkonsum: harmlos?
»

Sucht, verminderte Ausdauer, Lungenschäden.



VORURTEILE

«
Tatsache? Vorurteil? Kann ich sie unterscheiden?
»

Vorurteile zu verstehen hilft, mit ihnen umzugehen.



WEBPROFI

«
Bist du ein Web-Profi oder wirst du manipuliert?
»

Zu verstehen, was im Netz vor sich geht, macht dich stark.



YOUNG CARERS

«
Ich betreue eine Person, die mir nahe steht.
»

Auch deine Bedürfnisse zählen: Vergiss sie nicht.



ZIGARETTEN

«
Ich bin stärker als die Sucht. Wie befreie ich mich?
»

Motivation, Planung, Handeln, aus der Erfahrung lernen...



Seit 25 Jahren online.

feel-ok.ch

Feuer und Flamme für deine Gesundheit

Immer an deiner Seite:
in schweren und in guten Zeiten.



ALKOHOL

«
Wann ist es
besser, keinen
Alkohol zu trinken?
»

Empfehlungen nach
Alter, Risiken,
Strassenverkehr...



BERUF

«
Wie finde ich
den richtigen Beruf
für mich?
»

Mit Videos, Tipps
und dem
Interessenkompass.



CANNABIS

«
Wie wirkt
Cannabis? Machen
Joints süchtig?
»

Cannabis-Check,
Safer-Use, ohne
Verzicht kein Genuss.



ERNÄHRUNG

«
Was braucht
mein Körper,
um fit zu sein?
»

Gesund und stark
mit den richtigen
Nährstoffen.



FREIZEIT

«
Wo finde ich
gute Ideen
für meine freie Zeit?
»

Jugendtreff, Pfadi...,
soziales Engagement,
Auszeit...



GELD

«
Wie halte ich
mein Budget
im Griff?
»

Einnahmen und
Ausgaben planen,
Schulden meiden.



GEWALT

«
Mobbing und
schwere Konflikte
verhindern: Wie?
»

Ideen für dich,
deine Schule,
deine Gemeinde.



GEWICHT

«
Bin ich zu schwer?
Zu dünn?
Oder doch richtig?
»

Infos und Tests zu
Körpergewicht und
Essstörungen.



GLÜCKSSPIEL

«
Wie hoch
ist meine Chance
zu gewinnen?
»

Sehr gering,
Sicher ist nur,
dass du bezahlst.



HÄUSLICHE GEWALT

«
Warum schreien
sich meine
Eltern an?
»

Du trägst keine
Verantwortung.
Adressen, die helfen.



PSYCHISCHE STÖRUNGEN

«
Was ist eine
psychische
Störung?
»

Depression und
andere Störungen
einfach erklärt.



QUEER

«
Ich bin cis, trans,
homo, bi, pan, hetero,
inter*...
»

Und das ist ok so.
Ich bin ok,
so wie ich bin.

Auf feel-ok.ch/cool findest du
- einen Interessenkompass zur Berufswahl,
- eine Sportart-App,
- Tests zu Selbstwert, Stress und Onlinekonsum,
- das Spiel zur Lebensmittelpyramide,
- einen BMI-Rechner,
- ein Leiterspiel zu den Themen Alkohol, Cannabis
Zigaretten und Geld.

- ...



feel-ok.ch/cool

feel-ok.ch ist ein Angebot der
Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX
in Zusammenarbeit mit 20 Kantonen,
Gesundheitsförderung Schweiz,
dem Tabakpräventionsfonds,
dem Bund und Stiftungen
(feel-ok.ch/info-netzwerk).