

Internetbasierte Förderung der Gesundheitskompetenz Jugendlicher

Inge Zelinka-Roitner, Bereichsleitung Kindergarten/ Schule



Datei Bearbeiten Ansicht Chronik Lesezeichen Extras Hilfe  
 feel-ok.at für Jugendliche x +  
 https://www.feel-ok.at/de\_AT/jugendliche/jugendliche.cfm Suchen  
 Meistbesucht m Erste Schritte b Vorgeschlagene Sites

**feel-ok.at** ÜBER UNS · SITEMAP · IN ARTIKELN SUCHEN

**JUGENDLICHE** LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN ELTERN

1  
 2  
 3  
 4  
 5  
 6

**ONLINESUCHT-TEST**  
 Hast du die Online-Welt im Griff? Oder hat sie dich im Griff?

JOB, FREIZEIT GENUSS, SUCHT KONFLIKT, KRISE KÖRPER, PSYCHE BEST OF... ÖSTERREICH

**FEEL-OKAT - DAMIT DU DICH WOHL FÜHLST!**  
 „Ich schaffe das nicht.“ – „Ich trinke gerne Alkohol, alles paletti?“ – „Welcher Beruf passt zu mir?“  
 Auf feel-ok.at findest du Antworten auf deine Fragen. Alle Texte, Tests, Spiele und weitere Inhalte wurden von Fachpersonen extra für dich entwickelt. Klick rein, finds raus!

Alkohol Arbeit Cannabis Ernährung Gewalt  
 Gewicht, Essstörungen Glücksspiel Lärm Medienkomp., Webprofi Rauchen

**INFO SUCHE**  
 für Jugendliche  
 Beratung in deiner Nähe

**FIT & STRONG**  
 PRESENTED BY ÖSTERREICHISCHE SOZIALVERSICHERUNG  
 MIT CATOW BEAUTY & ALI MAHLODJI  
 Catow Beauty, österreichische Youtuberin, und Ali Mahlodji, Gründer von Watchdoo

12:48  
 15.11.2017

# www.feel-ok

- zielt darauf ab, **die Gesundheitskompetenz** von Jugendlichen zwischen 12 und 18 Jahren zu verbessern und Suchtmittelkonsum vorzubeugen
- bietet inhaltliche Expertise durch fachliche Patronatspartner  
z.B. Suchtpräventionsstellen, Aidshilfe, saferinternet, Netzwerk Jugendarbeit, Arbeiterkammer, Fit Sport Austria, Frauengesundheitszentrum, b.a.s., give und viele mehr...
- ist kostenlos nutzbar und frei von kommerzieller Werbung

# Wissenschaftlich fundiert

Entwickelt am Institut für Sozialmedizin in Zürich, seit über 10 Jahren durch Styria vitalis in Österreich implementiert:

- berücksichtigt die **Bedürfnisse** und Ressourcen **der Zielgruppe**: Attraktivität, Verständlichkeit
- bietet qualitätsgesicherte **Information** und erleichtert **gesundheitsförderliches Verhalten**
- **beteiligt die Zielgruppe**: Bsp. Projekt zur Folder-Gestaltung, SchülerInnen-Befragung, Videos

# Themen:

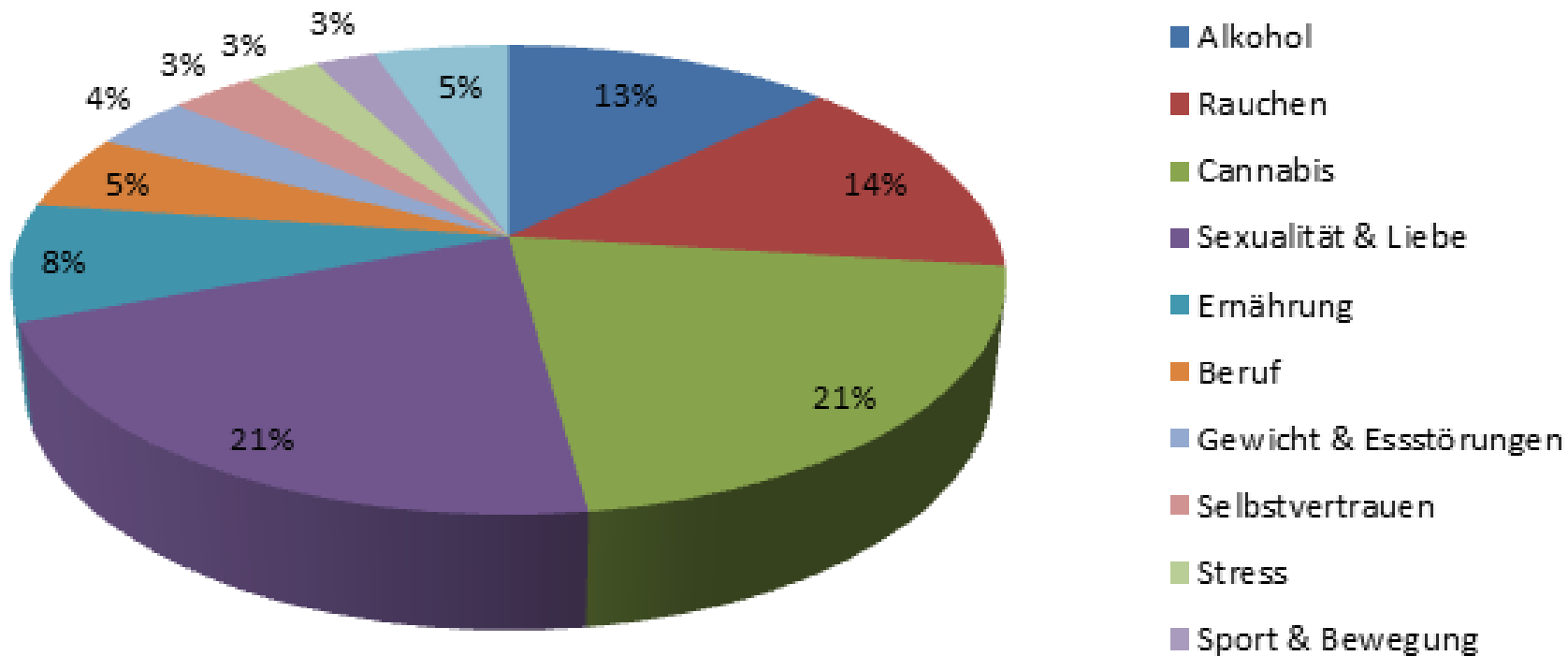
- Alkohol, Tabak, Cannabiskonsum, Glücksspielsucht, Online-Sucht
- Ernährung, Bewegung, Körpergewicht, Körperbilder, Schönheitsideale
- Berufswahl und berufliche Schwierigkeiten
- Gewalt, Essstörungen und Suizidalität
- Umgang mit Stress und Lärm
- Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Liebe und Sexualität

# Vielfältige Aufbereitung:

- Kurztex te, vertiefende Texte, Best Of
- Spiele, Tests, Quiz und Videos
- Beratungsstellendatenbank
- Unterstützende Materialien für den Einsatz im Schulunterricht, in der Jugendarbeit etc.



# Nutzungsverteilung der thematischen Sektionen 2016



# feel-ok gelingt:

- von 01.01.2017 - 31.10.2017 wurde **feel-ok.at** **76.208 mal besucht**, im gleichen Vorjahreszeitraum 49.024 mal.
- **Equal access day:** 16. August 2017 bereits gleich viele Besuche wie im gesamten Jahr 2016
- Einsatz bei Jugendlichenuntersuchungen der Servicestellen bundesweit
- seit Sommer 2017 eigener Bereich für Eltern: „**Erziehung und Beziehung**“ sowie „**Psychische Belastungen**“, Bewerbung durch eigenen Elternfolder
- Verlinkung mit **fit & strong**
- 2017/ 18 Kooperation mit der Produktionsschule Linz: **youtube-Videos** zu Cannabis, Beruf, Rauchen, Suizid/ Lebenssinn, Entwicklung gemeinsam mit Jugendlichen



# Online-Befragung 2015:

- 100 SchülerInnen aus sechs Klassen Fachschule und HLW
- Themen Beruf, Liebe & Sexualität und Stress am häufigsten recherchiert, Gewalt und Glücksspiel am seltensten.
- Information wurde von 88% der Befragten als interessant und von 75% als hilfreich bewertet.
- für 80% der Befragten deckt die Website alle für Jugendliche interessanten Themen ab
- 86% würden die Website FreundInnen weiterempfehlen.

## Zitate:

„Gute Hilfe in einer blöden Situation.“

„Weil es **anonym** ist und man **Hilfe bekommt, ohne es jemandem erzählen zu müssen.**“

„Weil ich Freunde habe, die Hilfe benötigen, aber **nicht wissen** an wen sie sich wenden könnten.“

„Da die Website auch meinen Freunden helfen kann, wenn sie mir geholfen hat.“

„Ich kenne viele mit Essstörungen & Suchtproblemen und würde ihnen die Website sofort weiterempfehlen.“