

feel ok  
feel ok

Das Internetprogramm  
zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention  
für Jugendliche

# Handbuch für Lehr- und Fachpersonen



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

Unser Sponsor im Kanton



Unsere Partner im Kanton



<b>Vorwort.....</b>	<b>3</b>
<b>Die institutionellen Partner von feelok.....</b>	<b>3</b>
<b>Die Website «feelok» stellt sich vor.....</b>	<b>4</b>
<i>Eine multithematische Anwendung zur Gesundheitsförderung und Prävention.....</i>	<i>4</i>
<i>Die Highlights von feelok.....</i>	<i>4</i>
<i>Täglich über 1000 Besuche, sowohl Mädchen wie Knaben in der ganzen Deutschschweiz benutzen feelok.....</i>	<i>5</i>
<i>Unterrichtsmaterialien für die Schule.....</i>	<i>5</i>
<i>Kostenlos und Werbefrei.....</i>	<i>5</i>
<b>Das Projekt «feelok» stellt sich vor... ..</b>	<b>6</b>
<i>Die Ziele von feelok.....</i>	<i>6</i>
<i>feelok ist ein Netzwerk aus über 70 Institutionen.....</i>	<i>6</i>
<i>Eine wissenschaftlich fundierte Intervention.....</i>	<i>6</i>
<b>Die Themen von feelok .....</b>	<b>7</b>
<i>Das thematische Organigramm (und die Arbeitsblätter) .....</i>	<i>7</i>
<i>Die Themen.....</i>	<i>8</i>
<b>feelok mit Jugendlichen anwenden .....</b>	<b>12</b>
<i>Methoden im Computerraum .....</i>	<i>12</i>
<i>Kombi-Methoden.....</i>	<i>16</i>
<b>Das Re-Design von feelok .....</b>	<b>22</b>
<b>Wissenswert für Sie.....</b>	<b>23</b>
<b>RADIX stellt sich vor... ..</b>	<b>24</b>
<b>Die Perspektive Solothurn stellt sich vor... ..</b>	<b>25</b>
<b>Die Suchthilfe Olten stellt sich vor... ..</b>	<b>26</b>

## Vorwort

---

Sie halten das feelok-Handbuch für Lehr- und andere Fachpersonen in der Hand. Es unterstützt Sie in der Anwendung des Internetprogramms [feelok.ch](http://feelok.ch) mit den Jugendlichen.

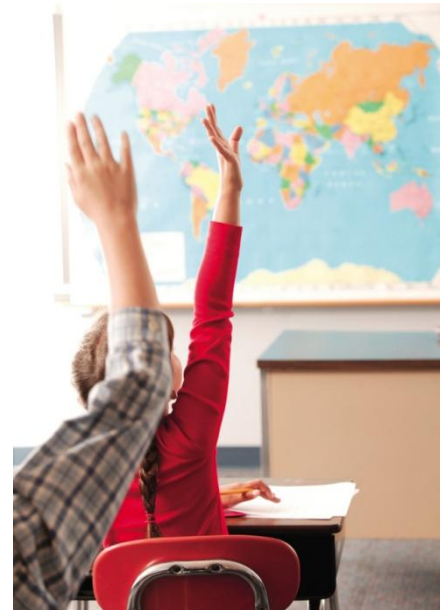
Das Handbuch bietet Ihnen folgende Inhalte an:

- Das Wichtigste über feelok in Kürze
- Nutzen und Vorteile von feelok
- Wie Sie feelok mit Ihrer Schulklasse / mit Jugendlichen anwenden können

Dieses Handbuch können Sie kostenlos unter der Webadresse «[www.perspektive-so.ch](http://www.perspektive-so.ch)» herunterladen.

Wir hoffen, dass wir mit diesem Handbuch Ihre Arbeit mit feelok und mit den Jugendlichen unterstützen können. Für gezielte Fragen oder Anliegen zögern Sie bitte nicht, Kontakt mit uns aufzunehmen ([info@feelok.ch](mailto:info@feelok.ch)).

Ihr feelok-Team



## Die institutionellen Partner von feelok

---

Folgende Institutionen finanzieren oder haben feelok finanziert (Stand März 2010):

*Tabakpräventionsfonds, Krebsliga Zürich, Bundesamt für Sport, Vontobel-Stiftung, Baugartenstiftung, Stiftung Helvetia Sana, bildung+gesundheit Netzwerk Schweiz, Credit Suisse Foundation, Lotteriefonds Sankt Gallen, Lotteriefonds Bern, Lotteriefonds Baselland, Lotteriefonds Zug, Lotteriefonds Schwyz, Lotteriefonds Appenzell Ausserrhoden, Lotteriefonds Glarus, Lotteriefonds Solothurn, Kantonaler Fonds für Suchtprophylaxe und Gesundheitsförderung (Schaffhausen), Alkoholzentel Kanton Luzern und Lotteriefonds Thurgau.*

Folgende Institutionen sind für die Inhalte von feelok verantwortlich und stellen sicher, dass die angebotenen Informationen aktuell und korrekt sind (alphabetische Sortierung):

*ABQ Schulprojekt, Aids Hilfe Schweiz, Sexualpädagogik der Stiftung Berner Gesundheit, Berufsberatung.ch, Fachstelle "Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung" Kt. Zürich, Forum für Suizidprävention und Suizidforschung / Klinik für Soziale Psychiatrie und Allgemeinpsychiatrie ZH West - PUK Zürich, Fachstelle Lilli, Klinische Psychologie und Psychotherapie (Psychologisches Institut der Universität Zürich), Sucht Info Schweiz, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Zentrum für Schlafmedizin, Schlaflabor Fluntern und Züri Rauchfrei.*

Folgende Institutionen unterstützen feelok im Kanton Solothurn:

*Amt für soziale Sicherheit, Gesundheitsamt, Amt für Volksschule und Kindergarten, Perspektive Solothurn, Suchthilfe Olten*

## Die Website «feelok» stellt sich vor...

### *Eine multithematische Anwendung zur Gesundheitsförderung und Prävention*

In feelok finden die Besucher/innen jugendgerechte Informationen und Unterstützung zu den Themen: «Alkohol», «Arbeit», «Bewegung und Sport», «Cannabis», «Ernährung», «Rauchen», «Selbstvertrauen», «Sexualität», «Stress» und «Suizidalität».

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 Funktionen an, die die Bearbeitung der gesundheitsfördernden Inhalte erleichtern. Alle Highlights findet man unter [www.feelok.ch](http://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](http://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 einer 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 umzugehen und wie das eigene Selbstvertrauen zu 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. Anhand einer Suchfunktion können die Besucher/innen eine Fachstelle in ihrer Region finden, die Hilfe bei bestimmten Problemen anbietet. Die Suchmaske findet man auf der Startseite unter «Persönliche Beratung».

- **Das Spiel «Schiffe versenken»**  
Das neue multidimensionale Spiel von feelok, mit dem die Jugendlichen auf lustiger

Weise in Kontakt mit den gesundheitsrelevanten Themen von feelok kommen.

### **Täglich über 1000 Besuche, sowohl Mädchen wie Knaben in der ganzen Deutschschweiz benutzen feelok**

Täglich besuchen mehr als 1'000 Besucher/innen feelok.ch.

Gemäss Statistiken aus dem Jahr 2009 gehören die Module, die am häufigsten besucht wurden, zu den Programmen «Liebe und Sexualität» (30.1%), «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%).

Rund 80% der Besucher/innen sind zwischen 12 und 17 Jahren alt, sowohl Mädchen (60%) als auch Knaben (40%) nutzen feelok.

In der Schweiz wird feelok in allen deutschsprachigen Kantonen genutzt, am meisten in den Kantonen Zürich, Bern, Luzern, Aargau, Sankt Gallen und Basel.

### **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 feelok 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.

## Das Projekt «feelok» stellt sich vor...

---

### Die Ziele von feelok

Das übergeordnete Ziel von feelok ist die Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens Jugendlicher und die Vorbeugung des Suchtverhaltens. Das übergeordnete Ziel wird realisiert, indem konkrete Verhaltensdimensionen angesprochen und positiv beeinflusst werden. Mehr über die Ziele von feelok finden Sie ab Seite 8.

### feelok ist 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 ist oder einen wichtigen Beitrag dazu leistet.

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

Die Universität Zürich (Institut für Sozial- und Präventivmedizin) hatte die Trägerschaft von feelok zwischen 1999 und 2009. Seit Januar 2010 hat die national tätige Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX die Trägerschaft übernommen.

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.

### 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](http://www.feelok.ch) «*Infos über feelok* | *About feelok*» zugänglich und können heruntergeladen werden.

Zwei Studien haben die Wirkung von feelok untersucht. Die letzte Studie ist im September

2009 erschienen. Sie konnte unter anderem zeigen, dass fast 20% der täglich Rauchenden, die das Rauchprogramm benutzt haben, einen Monat nach 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 täglich Rauchende geblieben. Diese Studie wurde in einer Publikation der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung veröffentlicht und kann unter «*Infos über feelok* | *About feelok*» heruntergeladen werden.

## Die Themen von feelok

### Das thematische Organigramm (und die Arbeitsblätter)

Wenn Sie das erste Mal mit feelok arbeiten, empfehlen wir Ihnen, einige Minuten zu investieren, um zu erfahren, was das Programm zu bieten hat.

Klicken Sie auf die Startseite [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) auf «Alle Themen» (schauen Sie in der Abbildung die blauen Pfeile), somit erscheint auf der rechten Seite des Bildschirms das thematische Organigramm, auf der eine Übersicht über alle Themen der Website zu finden ist.

Wenn Sie auf einen Link klicken (z.B. «*Du trinkst keinen Alkohol und hast keine Lust zu probieren*»), gelangen Sie in die Sektion von feelok, die das entsprechende Thema behandelt. Wenn Sie dagegen auf das weisse Blattsymbol klicken, können Sie das Arbeitsblatt in Word-Format herunterladen, mit dem die Schulklasse die Inhalte dieser Sektion selbstständig bearbeiten kann.

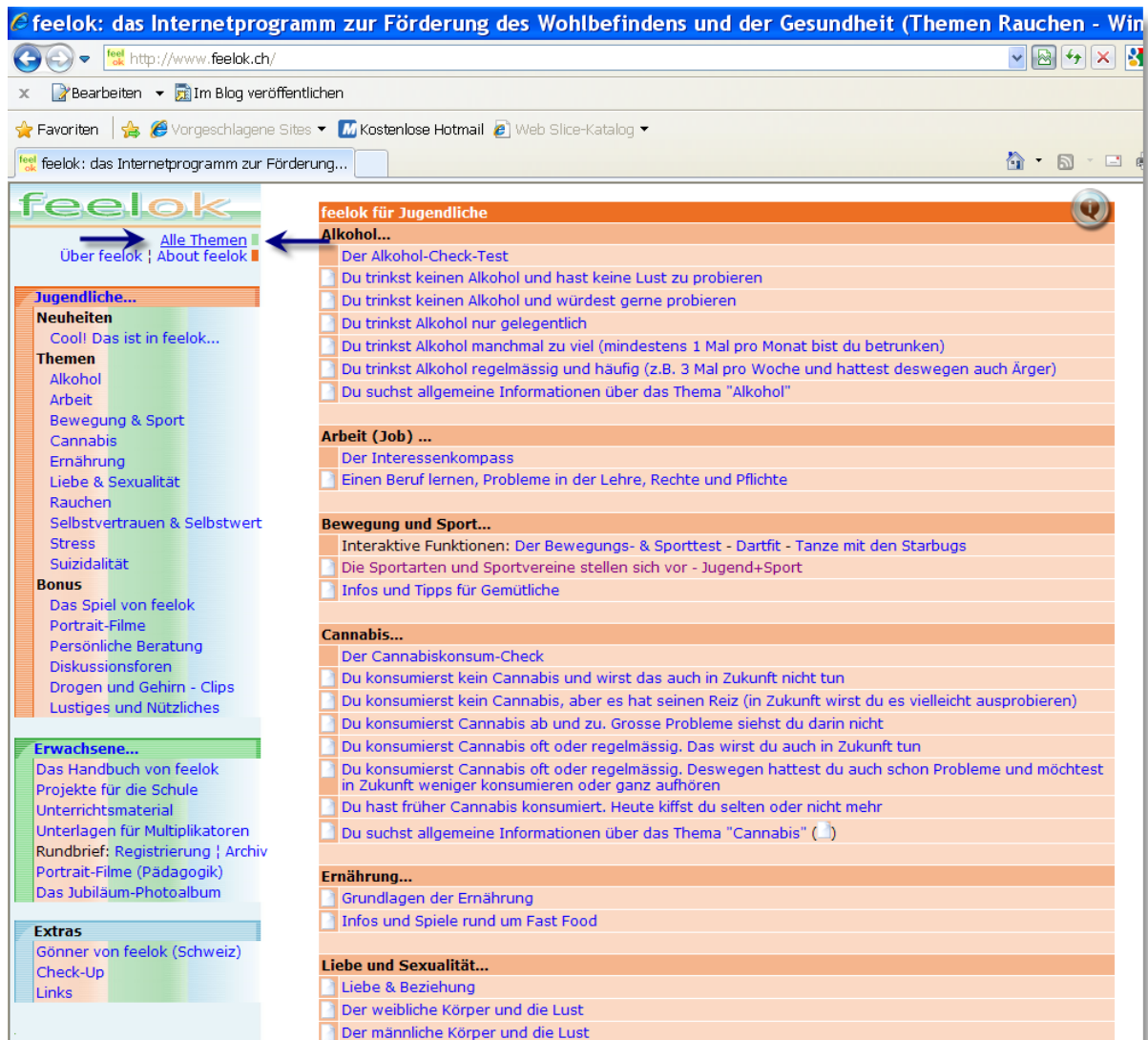


Abb. 1: Das thematische Organigramm von feelok erscheint, wenn Sie auf «*Alle Themen*» klicken

## Die Themen

### Arbeit

Das Programm zum Thema Arbeit unterstützt die Jugendlichen darin, einen ihren Interessen und Fähigkeiten entsprechenden Beruf zu finden. Dazu enthält es einen Interessenkompass.

Weiter bietet das Programm Lösungen bei verschiedenen Problemen an, die im Zusammenhang mit der Lehre auftauchen können, z. Bsp. was tun, wenn die Lehrstellensuche schwierig ist oder bei Problemen mit dem Lehrmeister/der Lehrmeisterin.

Ausserdem beinhaltet das Programm eine Übersicht über die wichtigsten Rechte und Pflichten der Lehrlinge.

«[www.feelok.ch/job.htm](http://www.feelok.ch/job.htm)»



### Alkohol

Das Alkohol-Programm enthält, je nach Konsumgewohnheit der Jugendlichen, unterschiedliche Module mit entsprechenden Informationen. Es motiviert, keinen oder nur gelegentlich und massvoll Alkohol zu trinken. Jugendliche, welche manchmal zu viel bzw. re-

gelmässig und häufig Alkohol konsumieren, unterstützt es, ihr Trinkverhalten zu verändern. Es enthält spielerische Elemente in Form eines Quiz und eines «Alkohol-Check-Tests». Für Lehrpersonen bietet das Programm Vorschläge zur Unterrichtsgestaltung.

«[www.feelok.ch/alkohol.htm](http://www.feelok.ch/alkohol.htm)»

### Bewegung & Sport

Das Programm motiviert körperlich inaktive und wenig aktive Jugendliche, sich mehr zu bewegen oder Sport zu treiben und unterstützt sie mit konkreten Tipps.

Interaktive Funktionen zeigen, welche Übungen die Jugendlichen selber ausführen können oder animieren zum Tanzen (mit Videos).

Ausserdem unterstützt das Programm Jugend-

liche darin, eine für sie passende Sportart zu finden bzw. informiert sie über verschiedene Sportarten und über Sportvereine in der Schweiz. Somit hilft es den Jugendlichen sportlich aktiv zu bleiben.

Für Lehrpersonen enthält das Programm eine Anleitung zum Einsatz aktiver Bewegungspausen im Klassenzimmer.

«[www.feelok.ch/bewSport.htm](http://www.feelok.ch/bewSport.htm)»

### Cannabis

Das Cannabisprogramm bietet, je nach Konsumverhalten der Jugendlichen, verschiedene Informationen (in sechs Stufen) an. Es motiviert Nichtkiffende, abstinent zu bleiben bzw. Kiffer/innen, den risikoreichen Konsum zu erkennen und zu vermeiden.

Mit einem «Cannabis Konsum Check» können die Jugendlichen ihr Konsumverhalten durchleuchten und sich damit auseinandersetzen. Sie erhalten eine Rückmeldung mit einer Empfehlung, wie sie weiter mit feelok arbeiten können (Hinweis auf eine der Stufen).

Das Programm vermittelt aktuelle und sachliche Informationen, auch auf spielerische Art

(«Leiterspiel»).

«[www.feelok.ch/cannabis.htm](http://www.feelok.ch/cannabis.htm)»

## Ernährung

Das Ernährungsprogramm gibt Tipps für eine gesunde und genussvolle Ernährung, klärt über die verschiedenen Nahrungsmittel auf

und vermittelt Infos für einen sinnvollen Umgang mit Fast Food auf spielerische Art.

«[www.feelok.ch/ernaehrung.htm](http://www.feelok.ch/ernaehrung.htm)»

## Liebe & Sexualität

Das Programm «Liebe & Sexualität» behandelt wichtige Themen rund um Liebe, Sexualität und HIV/Aids. Es fördert einen verantwort-

tungsbewussten, lustvollen und selbst bestimmten Umgang mit Sexualität und soll motivieren, sich vor Risiken zu schützen.



Das Programm behandelt folgende Themen: Liebe & Beziehung, der weibliche und männliche Körper, Sexualität erleben, sexuelle Orientierungen (Homo- und Bisexualität), HIV/Aids und sexuell übertragbare Infektionen, der Körper verändert sich, Verhütung, Schwangerschaft und Menstruation, Pornographie und Prostitution sowie Prävention sexueller Gewalt.

«[www.feelok.ch/liebe.htm](http://www.feelok.ch/liebe.htm)»

## Rauchen

Das Rauchprogramm bietet den Konsumgewohnheiten der Besucher/innen entsprechend sieben Interventionen an. Die entsprechenden Sektionen sprechen die folgenden Zielgruppen an: die Nichtraucher/innen; die Neugierigen; die Gelegenheitsraucher/innen; die Raucher/innen, die nicht aufhören wollen; die Raucher/innen mit Bedenken; die Raucher/innen, die fest entschlossen sind, aufzuhören und die Ex-Raucher/innen. Dazu bietet das Rauchpro-

gramm eine zusätzliche Sektion mit allgemeinen Informationen über das Thema "Rauchen" an.

Die Inhalte der verschiedenen Sektionen des Rauchprogramms motivieren, Nichtraucher/in zu bleiben, weniger zu rauchen oder mit dem Rauchen aufzuhören bzw. unterstützen Jugendliche in ihrem Entwöhnungsprozess mit konkreten Tipps.

«[www.feelok.ch/rauchen.htm](http://www.feelok.ch/rauchen.htm)»

## Stress

Das Stress-Programm beschreibt, was Stress ist und wie er sich auf die Gesundheit und das Lernverhalten Jugendlicher auswirkt. Es zeigt, dass die Eigenwahrnehmung von belastenden Situationen wichtig ist und motiviert Jugendliche, etwas gegen alltägliche Stresserfahrungen zu unternehmen.

Das Stress-Programm beinhaltet konkrete Tipps, was die Jugendlichen bei Stress in der Schule, in der Familie, bei der Arbeit, usw. unternehmen können.

Das Modul «Entspannungsübungen» bietet einen Überblick über einige Entspannungstechniken sowie konkrete Übungen (mit Audio/Video) zum Ausprobieren.

Ausserdem können die Jugendlichen erfahren, wie sie sich besser abgrenzen und «nein sagen» lernen, was sie bei Schlafproblemen unternehmen können und vieles mehr.



Schliesslich können die jugendlichen Besucher/innen sich anhand einiger psychologischen Tests auf jugendgerechte und individuelle Art mit Stressthemen auseinander setzen.

«[www.feelok.ch/stress.htm](http://www.feelok.ch/stress.htm)»

## Selbstvertrauen & Selbstwert

Anhand von "Gnomio", dem ungebetenen Gast in unserem Kopf, wird die innere Stimme dargestellt, welche die eigenen Fähigkeiten abwerten und Verunsicherung verbreiten kann.

Auf jugendgerechte Art wird aufgezeigt, woher ein schlechtes Selbstwertgefühl kommt und wie es sich im Erleben und Verhalten zeigen

kann. Anschliessend können die Jugendlichen anhand konkreter Tipps lernen, was sie dagegen unternehmen können.

Den Jugendlichen stehen auch ausgewählte psychologische Tests zur Verfügung, mittels welchen sie mehr über sich und ihr Selbstwertgefühl erfahren können.

«[www.feelok.ch/selbstvertrauen.htm](http://www.feelok.ch/selbstvertrauen.htm)»

## Suizidalität

Das Programm zum Thema Suizidalität vermittelt stufengerechte Informationen, je nach Bezug der Besucher/innen zum Thema. Die Informationen sind sachlich aufbereitet. Das Programm zeigt konkrete Hilfs- und Hand-

lungsmöglichkeiten auf (z. Bsp. was in einem Notfall zu tun ist, wo Hilfsangebote zu finden sind) und trägt zur Enttabuisierung der Thematik bei.

«[www.feelok.ch/suizid.htm](http://www.feelok.ch/suizid.htm)»

## feelok mit Jugendlichen anwenden

In diesem Kapitel zeigen wir einige Möglichkeiten auf, wie Sie feelok z.B. in der Schulklasse einsetzen können. Die Ideen stammen entweder von Lehrpersonen, welche feelok mit ihren Schülern/innen bereits verwenden oder von angehenden Lehrpersonen, die sich im Rahmen ihrer Ausbildung mit verschiedenen Möglichkeiten zur Anwendung von feelok auseinandergesetzt haben.

Einige Methoden benötigen etwas Vorbereitung und Koordinationsaufwand, andere sind einfach umzusetzen.

Bei den Anregungen zur Unterrichtsgestaltung verzichten wir auf Angaben darüber, für welche Stufe die didaktischen Anregungen geeignet sind. Wir gehen davon aus, dass die Schüler/innen abhängig von Alter, Stufe, Geschlecht usw. sehr unterschiedlich sind, und dass jede Lehr- oder Fachperson am besten individuell bestimmt, welche Vorschläge geeignet sein könnten.



Die Arbeit mit feelok lässt sich auch gut in ein bestehendes Programm/Angebot integrieren, z. Bsp. in Projektwochen oder thematische Schwerpunkte zu Gesundheits-Themen und zur Suchtprävention. feelok eignet sich zudem für den Einsatz im Rahmen von Ersatzstunden.

### Methoden im Computerraum

#### Kontrolle

Bei der Arbeit im Computerraum kann sich das Problem der Kontrolle stellen, das bedeutet, Sie als Lehrperson können nicht immer sicher sein, ob die Schüler/innen mit den beauftragten Inhalten arbeiten und nicht wahllos surfen.

Wenn Sie nicht die technische Möglichkeit haben, Ihre Schüler/innen zu kontrollieren, oder dies nicht tun möchten, geben Sie den Schüler/innen einen Auftrag. Wenn die Schüler/innen arbeiten und ein Resultat liefern müssen, ist die Gefahr geringer, dass sie von feelok wegklicken. Schüler/innen, die ihren Auftrag vor den anderen erledigt haben, können danach frei in feelok surfen, bis auch die Anderen soweit sind.



## Arbeitsblätter

Am einfachsten ist es, wenn Sie die Arbeitsblätter von feelok herunterladen und von den Schüler/innen bearbeiten lassen. Die Arbeitsblätter beinhalten Fragen, welche die Schüler/innen mit Hilfe von feelok beantworten können. Zudem bieten sie Diskussionsthemen und -anstösse, die in kleinen Gruppen, mit zwei bis vier Personen, diskutiert werden können. Die Arbeitsblätter sind im Word-Format, das heisst,

Sie können sie auch selber ändern oder ergänzen.

Die Arbeitsblätter finden Sie im thematischen Organigramm von feelok. Klicken Sie auf «Alle Themen» (siehe blauen Pfeil) und danach auf dem gewünschten weissen Blattsymbol (siehe violettfarbigen Pfeil).



**Ziele:** Wissen über ein Thema erlangen, in der Diskussion vertiefen.

## Die freie Methode

Gehen Sie zur Adresse «[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)» und zeigen Sie den Schüler/innen, wo sich das thematische Organigramm von feelok befindet.

Lassen Sie anschliessend die Schüler/innen eine Weile in feelok surfen. Sie können so das Programm kennen lernen, Fragen zu dessen Anwendung stellen und sich einen Überblick über die Themen verschaffen.

Lassen Sie die Schüler/innen aufschreiben, welche Themen feelok behandelt und welche davon sie interessieren. Sie können auch Fragen stellen, die von den Schüler/innen beantwortet werden müssen, z. Bsp. Fragen wie:

- «Zu welchen 11 Themen findest du auf feelok Informationen?»,

- «Welches spezifische Thema interessiert dich?»,
- «Wozu sind Entspannungsübungen gut? Wo findest du Beispiele für Entspannungsübungen?»,
- «Zu welchen Themen gibt es psychologische Tests?»,
- «Was sagt das Gesetz über das Kiffen?»,
- «Was solltest du nicht tun, wenn du Alkohol getrunken hast?»,
- «Welche sportliche Aktivität passt zu dir?»,

Mit dieser einfachen Strategie erreichen Sie folgende Ziele:

- die Schüler/innen lernen feelok kennen und wissen, welche Themen behandelt werden.
- Die Schüler/innen werden selber tätig und finden den Einstieg in ein Thema, das für sie evtl. in einer späteren Lebensphase von Interesse wird.

**Ziel:** Lernen mit dem Vielfalt von Informationen von feelok umzugehen

## Spiele

Für viele Themen sind auf feelok interaktive Spiele zu finden, mit denen die Inhalte auf lustige und sympathische Weise vermittelt werden. Dazu gehören z. Bsp. die Lebensmittelpyramide des Ernährungsprogramms, das Memory-Spiel und die Bewegungsscheibe des Bewegungsprogramms, das Leiterspiel des Cannabisprogramms, das Money-Spiel des Rauchprogramms und viele mehr...

Wenn Sie sich entschieden haben, ein bestimmtes Thema von feelok zu behandeln, surfen Sie im ausgewählten thematischen Programm und schauen Sie, welche Spiele und interaktiven Funktionen feelok anbietet.

Als Einstieg in ein Thema können Sie die Schüler/innen Spiele spielen lassen. Dies wird Ihre Arbeit erleichtern, wenn Sie danach das Thema mit der Schulklasse behandeln.

Wenn Sie kein spezielles Thema behandeln möchten oder die Schüler/innen die ihnen gestellte Aufgabe bereits erledigt haben, können Sie auch das Spiel «*Schiffe versenken*» vorschlagen. Dabei müssen die Jugendlichen Fragen zu verschiedenen feelok Themen korrekt beantworten, um auf das Schiff der Gegner zu schießen. Bei jeder Frage wird darauf hingewiesen, wo in feelok sich die entsprechenden Antworten und weitere Inhalte befinden.

**Ziele:** Spielerische Auseinandersetzung mit einem Thema, um das Wissen darüber zu vertiefen.

## Tests und Auswertungen

Eine weitere effiziente Möglichkeit, Themen zu vermitteln, besteht darin, sie in "Test-Form" zu behandeln. Kurze Tests und Fragebögen, die zu einer sofortigen Auswertungen führen, sind bei Jugendlichen besonders beliebt.

Wenn Sie planen, ein Thema von feelok zu behandeln, surfen Sie im entsprechenden Programm. Sie werden sehen, dass feelok zahlreiche Tests anbietet und können prüfen, ob sie für Ihre Zwecke geeignet sind. Z. Bsp. bietet feelok spannende und nützliche Tests im Stressprogramm (siehe «Psychologische Tests rund um das Thema Stress»), im Cannabis-, Arbeit- oder Sportprogramm an.

Nachdem die Schüler/innen ein individuelles Testresultat erhalten haben, können sie es in Kleingruppen besprechen.

Diskussionsthemen können sein:

- Was bringt so ein Testresultat?
- Was stimmt für mich? Was nicht?
- Was kann ich persönlich aus so einem Test lernen?



- Ändere ich mein Verhalten nach diesem Test? Und falls ja, warum? Falls nein, warum nicht?

Fast alle Tests sind nicht mit der Datenbank von feelok verbunden. Das heisst, nach der Auswertung der Tests werden keine Daten

gespeichert. Grosse Tests, z. Bsp. der Bewegungstest, der Interessenkompass und der Sportinteressenkompass, stellen eine Ausnahme dar. Diese Daten werden, falls der/die Beantwortende damit einverstanden ist, wissenschaftlich ausgewertet. Dabei ist die Anonymität der Besucher/innen gewährleistet.

#### Ziele:

Die Schüler/innen können sich auf Grund einer Testauswertung zu einem interessanten, persönlich relevanten Thema äussern und lernen, sich mit anderen Meinungen auseinanderzusetzen bzw. den Anderen zuzuhören.

Sie lernen, die Ergebnisse einer "objektiven Messung" mit der eigenen Selbstwahrnehmung zu vergleichen, was ihre introspektiven Fähigkeiten fördert.

## Hypothesen

Die Lehrperson - oder die Schüler/innen mit der Unterstützung des Lehrers/der Lehrerin - stellen Hypothesen zu einem Thema auf und notieren diese auf ein Blatt.

- Cannabis ist eine Pflanze, die ursprünglich aus den Schweizer Bergen stammt.
- Homosexualität gibt es nicht nur bei den Menschen sondern auch bei den Tieren.

Beispiele für solche Hypothesen sind:

- Gelegentlich Alkohol trinken ist gesund.
- Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel, das gleichzeitig vor Schwangerschaft und einer sexuell übertragbaren Krankheit schützt.
- Auch Fast Food gehört zu einer gesunden Ernährung.

Nachdem die Schüler/innen ihre Hypothesen zu Blatt gebracht haben, sammelt die Lehrperson die Blätter ein. Jede/r Schüler/in zieht nach dem Zufallsprinzip ein Blatt und beantwortet die Hypothese als wahr oder falsch mithilfe des entsprechenden feelok-Programms oder einer anderen Website, z. Bsp. Wikipedia, falls feelok das Thema nicht behandelt. Die Antworten können danach in der Gruppe diskutiert und/oder der Klasse präsentiert werden.

**Ziele:** Wissen über ein Thema vertiefen.

Internet als Medium verwenden, um Inhalte zu recherchieren.

## Kombi-Methoden

Die Kombi-Methoden können vor, nach oder parallel zur Arbeit im Computerraum angewendet werden. Sie sind auch untereinander kombinierbar.

### Brainstorming

Die Brainstorming-Methoden eignen sich als Einstieg in ein Thema, das feelok behandelt...

#### Variante 1

Jede/r Schüler/in überlegt sich, welche Stichworte ihm/ihr zu einem Thema (z. Bsp. Alkohol, Rauchen, Cannabis) einfallen, die Lehrperson kann den Schüler/innen auch helfen, sich Stichworte zu überlegen. Stichwortbeispiele zum Thema Alkohol:

- «Alcopops»
- «Genuss»
- «Rauschtrinken»
- ««Promille»
- «Jugendschutz»
- «Abhängigkeit»
- «Alkoholvergiftung»
- «Hochprozentig»
- «Betrunken sein»

- «Kater»
- «Sich übergeben/Erbrechen»
- «Ausser Kontrolle»

Die Stichworte werden zuerst individuell auf ein Blatt Papier notiert, danach wird in der Kleingruppe über die Stichworte diskutiert. Mithilfe von feelok findet die Gruppe Antworten auf Fragen, die während der Diskussion aufgetaucht sind. Schliesslich schreibt ein/e Schüler/in, stellvertretend für die Gruppe, die wichtigsten der besprochenen Begriffe an die Wandtafel und berichtet, was zu dem Thema diskutiert worden ist und was die Gruppe mithilfe von feelok gelernt hat.

#### Variante 2

Die Klasse bildet mit Stühlen einen Kreis. Die Lehrperson hat in der Mitte des Kreises Kärtchen mit Bildern oder Zitaten auf den Boden gelegt. Solche Bilder können mit Hilfe der Bildsuche von Google einfach gefunden werden, indem das entsprechende Stichwort eingegeben wird, z. Bsp.:

Eine Gruppe junger Menschen feiert, trinkt Alkohol und raucht



der Spruch «Sport ist Mord»



ein Rauchverbotszeichen



Jede/r Schüler/in wählt ein, zwei Kärtchen aus nach den Kriterien «Was stimmt für mich? Was spricht mich an?» oder «Was spricht mich nicht an? Was stimmt nicht für mich?» oder «Was hat einen positiven Einfluss? Was hat einen negativen Einfluss?». Anschliessend

werden Gruppen gebildet, die Schüler/innen begründen ihre Wahl, diskutieren und suchen in feelok die notwendigen fehlenden Informationen. Schliesslich stellt jede Gruppe im Plenum ein Kärtchen und die entsprechenden Informationen aus feelok vor.

#### Ziele:

Die Schüler/innen machen sich selbständig Gedanken zu einem Thema. Sie lernen zu recherchieren und sich mit anderen Meinungen auseinanderzusetzen.

## Interview durchführen/Film drehen

In einem ersten Schritt sehen sich die Schüler/innen Interviews zu einem Thema an (z. Bsp. im Bewegungs- oder Alkoholprogramm bzw. aus den Portrait-Filmen von Jugendlichen, siehe [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) Link: «Portrait-Filme»).

Nachdem sich die Jugendlichen die Videos angeschaut haben, schreiben sie ein kurzes Protokoll mit den Themen, die sie vertiefen möchten. Sie entwerfen Fragen, die sie stellen können, um mehr über das entsprechende Thema zu erfahren. Auf Grund dieses Protokolls können sich die Schüler/innen gegenseitig interviewen oder sie gehen auf die Strasse,

um Passant/innen zu den ausgewählten Themen zu befragen.

Falls die technische Möglichkeit dazu besteht, und die Schüler/innen genug Kapazität haben, können sie die Interviews auch filmen, schneiden und anschliessend den eigenen Kurzfilm der Klasse zeigen. Wenn die Filme besonders gut gelungen sind, besteht die Möglichkeit, sie in Youtube oder in Facebook zu speichern. Auf diese Weise vertiefen sie nicht nur das gewählte Thema, sondern lernen auch mit Videokamera, der dazu gehörenden Software und mit den Ressourcen des Webs 2.0 („soziale Medien“) umzugehen.

### Ziele:

Die Schüler/innen lernen, Fragen zu stellen sowie auf Menschen zu- und einzugehen, um Antworten zu erhalten.

## Antwort auf Leserbriefe

Als Grundlage für die Leserbriefe können reale oder fiktive Probleme von Jugendlichen verwendet werden, z. Bsp. aus der Jugendzeitschrift "Bravo", aus «[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)», aus Beiträgen der Diskussionsforen von feelok, oder die Lehrperson erfindet mögliche Sachverhalte. Die Jugendlichen beantworten die Fragen schriftlich in einer kleinen Gruppe (wie

das bekannte "Dr. Sommer-Team") und nehmen dabei feelok zur Hilfe, wenn sie Informationen brauchen. Wenn Beispiele aus «[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)» oder «Bravo» verwendet werden, können die Schüler/innen im Anschluss kontrollieren, ob ihre Antworten mit denjenigen der Fachpersonen übereinstimmen.

### Ziele:

Lernen für Probleme und Fragen Lösungen und Antworten zu finden.  
Pro und Contra-Argumente werden in der Gruppe diskutiert.

## Quiz erstellen

In einer Gruppenarbeit erstellen die Schüler/innen selber ein Quiz zu einem oder mehreren Themen, die in feelok behandelt werden. Sie erfinden Fragen, deren richtige Antworten sie in feelok recherchiert haben. Das Quiz kann dann in der Klasse gespielt werden. Die Antworten auf die Fragen im Quiz können entweder frei formuliert oder es kann eine Aus-

wahl von mehreren Antworten gegeben werden, aus der eine die Richtige ist.

Umfragen unter Lehrpersonen haben gezeigt, dass besonders das Wettbewerbselement, das bei einem Quiz mitspielt, bei den Schüler/innen besonders beliebt ist. Ausserdem kann der Sieger/die Siegerin belohnt werden.

### Ziele:

Auf spielerische Art ein Thema behandeln.  
Lernen, Fragen und Antworten korrekt und präzise zu formulieren.

## Auftrag/Hausaufgaben

Um ein feelok-Thema zu vertiefen, kann die Lehrperson den Schülern/innen Aufträge oder Hausaufgaben geben. Diese können sie z. Bsp. zu Hause am Computer oder in Freistunden in der Schule im Computerraum ausführen. Als Grundlage können die Arbeitsblätter von feelok verwendet werden, z. Bsp. indem sie im Word-Format herunter geladen und den Schülern/innen abgegeben oder bestimmte Fragen herauskopiert werden. Die Aufgaben/Hausaufgaben werden allein oder in Gruppen gelöst. Anbei einige Beispiele dafür, wie so ein Auftrag aussehen könnte.

### **Aufsatz schreiben**

Die wichtigsten Informationen und Erkenntnisse zu einem feelok-Thema werden in einem Aufsatz beschrieben. Dabei kann den Schülern/innen die Möglichkeit gegeben werden, persönliche Erfahrungen mit neuen Erkenntnissen zu verknüpfen. Als Informations-



Grundlagen können die Schüler/innen, neben feelok weitere Materialien verwenden. Falls die Schule über eine eigene Zeitschrift verfügt, kann in dieser Zeitschrift auch ein Artikel publiziert werden.

### Ziele:

Recherchieren, Informationen werden aufbereitet.  
Wissenstand in einem bestimmten Thema wird erhöht.  
Sprachlichen Ausdruck, fehlerfreies, strukturiertes Schreiben wird geübt.  
Verwendung von Word oder einem anderen Textverarbeitungsprogramm wird geübt.  
Eigenes Verhalten wird reflektiert.

### **Expertise schreiben**

Um zu lernen mit den Vorlagen von Word oder einem anderen Programm zu arbeiten, können die Jugendlichen eine Expertise über feelok schreiben. Sie wählen ein feelok-Thema, lesen es und beurteilen die Sprache, den Stil und die Inhalte der Website gemäss einer strukturierten Vorgabe. Anschliessend verwenden sie eine Vorlage von Word, um die Expertise zu schreiben.

### Ziele:

Wissen zu einem bestimmten Thema wird verbessert.  
Fehlerfreies, strukturiertes Schreiben wird geübt.

Verwendung von Word oder einem anderen Textverarbeitungsprogramm wird geübt.

### **Plakat erstellen**

Auf einem grossen Blatt gestalten die Schüler/innen ein Plakat zum ausgewählten Thema von feelok. Auf dem Plakat sollen die wichtigsten Erkenntnisse, Informationen, Verhaltenstipps usw. auf den Punkt gebracht werden. Um das Plakat zu erstellen, kann z. Bsp. die Mind-Map-Technik geübt werden. Weiter können die Jugendlichen ihre Kreativität ausleben,

z. Bsp. indem sie Farben, Fotos und Bilder verwenden (die sie selber geknipst, aus Zeitschriften ausgeschnitten oder vom Internet herunter geladen haben). Das Plakat kann im Schulhaus oder im Schulzimmer aufgehängt werden und erinnert die Schüler/innen immer wieder an das Gelernte.

#### **Ziele:**

Recherchieren, Informationen werden aufbereitet.  
Wissenstand in einem bestimmten Thema wird erhöht.  
Komplexität wird reduziert, Wichtiges herausgehoben.  
Visualisieren.

### **Vortrag/Präsentation halten**

Die Schüler/innen tragen der Klasse in Form eines kurzen Vortrags oder einer Präsentation vor, was sie mithilfe von feelok gelernt haben. Dazu können sie verschiedene Präsentationstechniken üben, z. Bsp. können Sie ihren Vortrag mit Wandtafel, Flipchart, Hellraumprojektor oder PC/Beamer unterstützen. Im Anschluss an die Präsentation können Fragen aus der Klasse oder von der Lehrperson beantwortet oder Impulse für eine Diskussion gegeben werden.

tor oder PC/Beamer unterstützen. Im Anschluss an die Präsentation können Fragen aus der Klasse oder von der Lehrperson beantwortet oder Impulse für eine Diskussion gegeben werden.

#### **Ziele:**

Präsentationstechniken werden angewendet.  
Fragen werden beantwortet, eine Diskussion moderiert.

### **Weitere Techniken**

Die Schüler/innen können als Hausaufgabe, wie weiter oben bereits beschrieben, auch Interviews durchführen oder einen eigenen Film drehen. Die technisch Versierten unter ihnen können eine eigene Website erstellen. Wieso nicht ein Theater zu einem Thema aufführen? Einen Flyer zu einem Thema gestalten

und den anderen Schüler/innen verteilen? Ein Rollenspiel üben, um heikle Situation zu erkennen und meistern?

Der Fantasie und kreativen Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt.

## **Punktesystem**

Eine gute Methode, die Schüler/innen in der Wahl ihrer Aufgabe zu unterstützen, ist das Verteilen von Punkten. Das funktioniert so: Die Schüler/innen wählen selbständig aus, welche Methoden sie verwenden, um die Hausaufgabe zu erfüllen bzw. das ausgewählte Thema zu vertiefen. Abhängig von der von ihnen gewählten Methode und Qualität der geleisteten Arbeit erhalten sie eine bestimmte Anzahl Punk-

te. Am Schluss soll eine gewisse Punktzahl erreicht werden – z. Bsp. 10 Punkte.

Beispiel für ein mögliches Punktesystem:  
0.5 Punkte für ein Spiel (Memory, Lebensmittelpyramide, Leiterspiel usw.)

- oder einen Test (psychologische Tests, Berufseignungstest, Bewegungs- und Sporttest usw.)

- 2 Punkte für einen Leserbrief, ein Quiz
- 5 Punkte für eine Expertise, einen Aufsatz/Artikel, einen Flyer oder ein Plakat

- 6 Punkte für einen Vortrag, eine Präsentation, ein Rollenspiel, einen Film, ein Interview, ein Theater usw.

**Ziele:**

Die Schüler/innen führen die Hausaufgaben entsprechend ihren Stärken und Vorlieben aus.

Sie entscheiden selber, wie sie auf die verlangte Punktzahl kommen.

Sie lernen mit dem modularen System zukünftiger Ausbildungen umzugehen, die ebenfalls nach dem Punktesystem funktionieren.

**Lernjournal**

Um ein Thema, das in der Schule behandelt wurde, abzuschliessen, erhalten die Schüler/innen einen Auftrag (für zu Hause oder in der Schule): Sie sollen ein Lernjournal erstellen, worin sie festhalten, welche feelok-Inhalte ihnen bereits bekannt waren, was sie noch nicht gewusst haben und was sie für sich aus dem Unterricht im Zusammenhang mit feelok mitnehmen. Das Lernjournal kann auch in der Klasse vorgestellt werden.

**Ziele:**

Eine Reflexion rundet das Thema ab.

Jede/r Schüler/in befasst sich nochmals mit den für ihn/sie wichtigen Inhalten.

Das fehlerfreie, strukturierte und stilistisch korrekte Schreiben wird geübt.

Das Thema wird mit einem offiziellen Dokument abgeschlossen.



**Ausstellung**

Wenn die Schüler/innen Plakate angefertigt, Filme gedreht, Präsentationen oder ein Quiz erstellt haben, können diese kreativen Produkte nach der Arbeit mit feelok noch für eine Weile im Klassenzimmer oder Schulhaus ausgestellt, anderen Klassen gezeigt oder mit anderen Klassen verwendet werden.

Denken Sie bitte daran: Auch das feelok-Team hat Interesse an diesen Produkten. Wir würden uns darüber freuen, wenn Sie uns gelungene Objekte schicken würden. Wir finden bestimmt eine sinnvolle Verwendung für sie.

**Ziele:**

Die Schüler/innen erinnern sich an den gelernten Inhalt und an die gemachten Erfahrungen.

Die gleichen Produkte können mehrmals eingesetzt werden.

## Belohnung und Bestrafung

Lassen Sie die Schüler/innen das beste Plakat, das beste Video, die vielseitigste Präsentation usw. wählen. Sie können den/die Sieger/in auch belohnen.

feelok wird von einigen Lehrpersonen auch eingesetzt, um eine/n Schüler/in bei unange-

messenen Verhalten zu bestrafen, z. Bsp. wenn eine Schüler/in beim (unerlaubten) Rauchen oder Kiffen erwischt wird. Dann muss er/sie sich mit dem Thema auseinandersetzen, indem er/sie eine Aufgabe mit feelok löst oder seine Inhalte liest.

## Das Re-Design von feelok

Die Website «feelok» wurde Ende 2001 lanciert und wurde für die damaligen langsamen Internetverbindungen der Schulen optimiert. Da die Inhalte von feelok kontinuierlich von Fachinstitutionen überprüft werden, gelten die Texte von feelok immer noch als aktuell. Die Technologie und Erscheinungsbild von feelok ist jedoch veraltet. Aus diesem Grund arbeiten wir intensiv am Re-Design von feelok, um das Programm für das begonnene Jahrzehnt fit zu machen. Die ersten thematischen Anwendungen werden im

Jahr 2011 erscheinen. Schritt für Schritt wird das neue feelok die heutige Version ablösen. Die ganze Arbeit wird einige Jahre in Anspruch nehmen, da feelok eine thematisch komplexe und vielfältige Intervention ist.

Wer sich für das Re-Design von feelok interessiert, findet mehr Informationen im Jahresbericht 2009 unter «Über feelok». Untenstehende Abbildung verdeutlicht auf einen Blick das moderne Erscheinungsbild des neuen feelok.



Abb. 2: Vorschau feelok Version 7 (nach dem Re-Design)

## Wissenswert für Sie

---

Wie hoffen, dass dieses Handbuch Sie auf feelok neugierig gemacht hat und dass es Ihnen helfen wird, feelok auf gezielter und kreativer Weise mit Jugendlichen einzusetzen. Für Ihre Zusammenarbeit und Interesse möchten wir uns schon heute herzlich bedanken.

Wir möchten Sie noch auf einige wichtigen Punkte aufmerksam machen.

### Unterlagen für Multiplikatoren

Wenn Sie von feelok überzeugt sind, haben Sie evtl. die Möglichkeit, Ihre Kollegen/innen über das Programm zu informieren. Wenn Sie für einen kurzen Vortrag, sogar für einen Workshop

Unterlagen benötigen, finden Sie dafür geeignete Powerpoint-Dateien unter [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) (Link: *Unterlagen für Multiplikatoren*).

### Verlinkung mit der Schulwebsite / Visitenkarten / Broschüren

Vielleicht sehen sie die Möglichkeit, dass die Website Ihrer Schule einen Link auf feelok setzt oder sie haben die Möglichkeit, unsere Visitenkarten der Klasse zu verteilen. Falls ja, zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren, so dass wir

Ihnen unsere Materialien weiterleiten können. Unsere Koordinaten finden Sie unter [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) (Link: *Unterlagen für Multiplikatoren*).

### Der Rundbrief

feelok ist vernetzt und entwickelt sich rasch weiter. Möchten Sie über Neuheiten unserer institutionellen Partner und über Neuheiten von feelok informiert werden? Am bequemsten ist es, wenn

Sie sich für den Rundbrief von feelok anmelden. Um sich für den Rundbrief einzutragen, gehen Sie zur Seite [www.feelok.ch/newsletter](http://www.feelok.ch/newsletter)

### Austausch

Ihre Meinung und Ihre Erfahrung sind uns wichtig. Haben Sie Bemerkungen über feelok, neue Methoden, die Website anzuwenden, entwickelt oder sind Ihnen Schwierigkeiten mit dem Pro-

gramm begegnet? Wir stehen für Auskünfte, Austausch und Unterstützung gerne zur Verfügung: [info@feelok.ch](mailto:info@feelok.ch)

## 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 italienischsprachige 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 Gesund-

heitsfördernder 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](http://www.radix.ch)

## Die Perspektive Solothurn stellt sich vor...

---

Die PERSPEKTIVE Region Solothurn ist die ambulante Suchthilfe der Regionen Solothurn, Wasseramt, Bucheggberg und Lebern. Das Dienstleistungsangebot umfasst die Fachstelle für Suchtprävention und Gesundheitsförderung, die Jugendberatung, die Beratungsstellen für Sucht- und Alkoholprobleme, das begleitete Wohnen, die Arbeitseinsätze sowie Kontakt- und Anlaufstelle und Gassenküche. Zusätzlich sind wir in einigen Gemeinden in der Schulsozialarbeit tätig.

### Suchtprävention und Gesundheitsförderung

Die Fachstelle für Suchtprävention und Gesundheitsförderung arbeitet darauf hin, die Entstehung von stoffgebundenen Abhängigkeiten und anderen schädigenden Verzichtsstörungen zu verhindern. Sowohl auf persönlicher wie auch struktureller Ebene werden Schutzfaktoren gefördert und Risikofaktoren verringert. Gesundheitsförderung soll darüber hinaus Prozesse unterstützen, die Wohlbefinden und Lebensqualität begünstigen.

Die Fachstelle bietet Information, Veranstaltungen, Kurse, Begleitungen und Projekte an und richtet sich vor allem an Jugendliche, Eltern, Lehrkräfte, Jugendorganisationen, Behörden, Betriebe und an die breite Öffentlichkeit.

### Jugendberatung

Das Jugendalter ist ein Lebensabschnitt, der an die Jugendlichen hohe Anforderungen stellt. Sie müssen sich vom Elternhaus lösen, in der Gleichaltrigengruppe behaupten, mit der eigenen Identität auseinandersetzen, mit intensiven Gefühlen – auch mit Unsicherheiten und Ängsten – umgehen, neue und vertrauensvolle Beziehungen aufbauen, dem Leistungsdruck standhalten, lohnenswerte Ziele für die Zukunft finden, Frustrationen ertragen können usw.

Deshalb kommt es im Jugendalter leicht zu Krisen und Konflikten, und nicht selten sind die Eltern oder die Bezugspersonen verunsichert. Die Beratungsstelle für Jugendfragen unterstützt Jugendliche und ihre Bezugspersonen und legt grossen Wert darauf, dass der Kontakt zwischen Jugendlichen einerseits und ihrem sozialen Umfeld wie auch den vorhandenen Hilfsangeboten andererseits verbessert bzw. wieder hergestellt werden kann.

### Schulsozialarbeit

Schulsozialarbeit bearbeitet in Zusammenarbeit mit allen Beteiligten schwierige Lebens- und Schulsituationen, in denen sich Kinder und Jugendliche und ihre Familien befinden. Weitere Aufgabenschwerpunkte der Schulsozialarbeit betreffen Situationen, die das Schulklima belasten und der Schule die Erfüllung ihres Auftrages erschweren sowie Aufgaben in den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung.

### Angebot:

- Beratung und Unterstützung für Schülerinnen und Schüler bei persönlichen Fragen, Problemen und Krisen
- Beratung und Unterstützung für Klassen bei gemeinsamen Fragen, Problemen und Krisen
- Beratung und Unterstützung für Lehrpersonen und Lehrerteams bei Fragen, Problemen und Krisen mit Schülerinnen, Schülern und Klassen
- Beratung und Unterstützung für Eltern bei Erziehungsfragen
- Fachliche Begleitung und Mitarbeit bei Klassen- und Schulprojekten
- Information über Fachstellen

Mehr Informationen zur PERSPEKTIVE und ihrer Tätigkeit unter:

[www.perspektive-so.ch](http://www.perspektive-so.ch)

## Die Suchthilfe Olten stellt sich vor...

---

Die Suchthilfe Region Olten (sho) ist eine Organisation des Regionalvereins OGG (Einwohnergemeinden der Bezirke Olten, Gösgen und Gäu) sowie des Bezirkes Thal. Sie bietet Dienstleistungen im Suchtbereich für die genannten Bezirke an.

### Dienstleistungen / Ziele:

#### Prävention

- Die Öffentlichkeit ist über sucht- und gesundheitsrelevante Zusammenhänge aufgeklärt und über Suchtmittel und selbstschädigende oder -gefährdende Verhaltensweisen informiert.
- Risikofaktoren sind bekannt und vermindert.
- Schutzfaktoren sind bekannt und gestärkt.
- Die Verantwortung für das Schaffen von gesundheitsförderlichen Lebenswelten ist bewusstgemacht und gefördert.
- Die Problemlösungs- und Konfliktlösungskompetenzen sind gefördert.
- Individuelle und soziale Lebensbedingungen sind optimal

#### Case Management

- Die höchstmögliche Effektivität und Effizienz im Unterstützungsprozess ist erreicht.
- Die Fähigkeiten und Kompetenzen des Klienten und seines primären Umfeldes zur Wahrnehmung und Nutzung sozialer und anderer Dienstleistungen sind gefördert.
- Doppelspurigkeiten sind vermieden.
- Öffentliche Gelder sind zielsicher eingesetzt.

#### Arbeitseinsätze

- Die Teilnehmenden haben eine sinnvolle Tagesstruktur.
- Die Arbeitsfähigkeit der Teilnehmenden ist stabilisiert und gefördert.
- Der Umgang mit Strukturen ist erlernt und eingeübt.
- Die Teilnehmenden normalisieren durch Arbeit und Beschäftigung ihre Lebenssituation und Rückfälle sind vermindert.

#### Begleitetes Wohnen

- Die Teilnehmenden leben mit Begleitung selbständig in einer durch die Suchthilfe Region Olten gemieteten Unterkunft.
- Die Teilnehmenden sind fähig, sozialverträglich zu wohnen.
- Die Schaffung einer klaren Wohnsituation beeinflusst andere Lebensbereiche positiv.
- Die Teilnehmenden sind mit weiteren Institutionen vernetzt und die sozialen Kontakte sind stabilisiert.
- Die Teilnehmenden finden auf dem freien Wohnungsmarkt eine Wohnung.

#### Stadtküche

- Der Kontakt zu anderen sho-Stellen oder externen Stellen ist hergestellt.
- Zwei Mahlzeiten pro Tag werden angeboten.
- Tagesrythmus im Treff wird ermöglicht und damit Verhältnisse stabilisiert.
- Aufenthalt im Treff wird als Alternative zum öffentlichen Raum angeboten und damit die Szenenbildung in der Stadt vermieden.
- Süchtige sind sensibilisiert für ihren gesundheitlichen und psychosozialen Zustand.
- Informationen über und Weiterleitung an verschiedene Hilfsangebote.

Mehr Informationen zur Suchthilfe Olten und ihrer Tätigkeit unter:

[www.suchthilfe-olten.ch](http://www.suchthilfe-olten.ch)