WWW.FEEL-OK.AT

Eine Plattform für Jugendliche, Eltern und Multiplikator:innen

30.10.2023

Magdalena Trost, MA

Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger

Das Land Steiermark
Gesundheit

Styria vitalis

- Gemeinnütziger, unabhängiger Verein
- Gründung 1972
- Gesundheitsförderung und Prävention in der Steiermark
- ca. 73 Mitarbeiter:innen

Styria vitalis

Styria vitalis

Vier Bereiche:

- Naturküche:
  Zertifizierungen, Mittags- und Gemeinschaftsverpflegung, Expertise zum Thema Gesundes Essen und Trinken
- Zahngesundheit:
  Kariesprophylaxe für die gesamte Steiermark: Alle Krippen, Kindergärten, Volksschulen
- Gemeinde:
  Begleitung auf dem Weg zur Gesunden Gemeinde, konkrete Angebote in den Gemeinden
- Kindergarten/ Schule
  Betreuung von Kindergärten und Volksschulen/feel-ok.at

Inhalt

- Hintergrund, Ziele, Koordination
- Die Website: Themen und Begleitmaterialien
- Nutzung: Zahlen
- Zeit zum Website erkunden
- Fragen und Diskussion

Hintergrund, Ziele, Koordination

Theoretische Fundierung und Implementierung

Was ist feel-ok?

- Ein internetbasiertes, multidimensionales, multiinstitutionelles und wissenschaftlich fundiertes **Interventionsprogramm**

- Basiert auf dem **transtheoretischen Modell** (Prochaska et at.,1994):
  Jugendliche dort abholen, wo sie sich befinden und für ihr Verhalten passende Unterstützungs-strategien mit Hilfe eines geeigneten Mediums anbieten.

Ziel

- Die **Gesundheitskompetenz** Jugendlicher zu fördern,
- dadurch ihr **Gesundheitsverhalten und Wohlbefinden** positiv zu beeinflussen sowie **risikoreichem Verhalten** und Suchtmittelkonsum **vorzubeugen**,
- zur Reflexion des eigenen Verhaltens anzuregen und dabei zu unterstützen **gesunde Entscheidungen** zu treffen

Transtheoretische Modell

von Prochaska et at. 1994

- Annahme von 5 aufeinander aufbauenden Stufen der Verhaltensänderung
- Identifizierung von 10 Strategien aus diversen psychotherapeutischen Schulen

Abhängig von der Stufe werden die Strategien angewandt.

Vgl. z.B: Nutbeam, D., Harris, E. & Wise M. (2010). Theory in a nutshell. A practical guide to health promotion theories. (3. Aufl.). McGraw-Hill: Australia.

Transtheoretisches Modell

- Keine einzelne Theorie kann die gesamte Komplexität von Verhaltensänderungen erfassen. Ein praktikables Modell wird daher aus einer Integration von Bausteinen verschiedener Theorien bestehen.
- Verhaltensänderung ist ein Prozess, der über die Zeit in einer Abfolge von fünf Stufen abläuft.

5. Aufrechterhaltung/ Stabilisierung

4. Handlung

3. Vorbereitung

2. Absichtsbildung/Bewusstwerden

1. Absichtslosigkeit/Sorglosigkeit

Transtheoretische Modell

- Die Mehrheit aller Risikoträger ist nicht zu unmittelbaren Handlungsmaßnahmen bereit und wird nicht von traditionellen handlungsorientierten (Präventions-) Maßnahmen profitieren. Daher müssen in einem ersten Schritt Bewusstseinsbildung und Aufklärung über mögliche unmittelbare Folgen erfolgen.
- Stufenspezifische Maßnahmen werden zu einem größeren „Impact“ führen als rein handlungsorientierte Maßnahmen. Dies bedeutet, Interventionen müssen auf die individuellen Stufen der Verhaltensänderung zugeschnitten werden.
- Stabile Risiko-Verhaltensweisen werden durch biologische und soziologische Faktoren sowie durch Selbstkontrollmechanismen aufrechterhalten. Durch eine stufenspezifische Intervention bieten sich Möglichkeiten, die Selbstkontrollfähigkeit zu verbessern.

Stufen und Veränderungsstrategien

Absichtslosigkeit	Absichtsbildung	Vorbereitung	Handlung	Aufrechterhaltung
• Steigern des Problem-bewusstseins • Wahrnehmen förderlicher Umweltbedingungen				
	• Emotionales Erleben • Selbstneubewertung • Neubewertung der pers. Umwelt			
		• Selbstverpflichtung • Nutzen hilfreicher Beziehungen		
			• (Selbst-)Verstärkung • Gegenkonditionierung • Kontrolle der Umwelt	

Ziel

- Die **Gesundheits- und Lebenskompetenz** Jugendlicher zu fördern
- dadurch ihr **Gesundheitsverhalten und Wohlbefinden** positiv zu beeinflussen sowie **risikoreichem Verhalten** und Suchtmittelkonsum **vorzubeugen**
- zur Reflexion des eigenen Verhaltens anzuregen und dabei zu unterstützen **gesunde Entscheidungen** zu treffen

Weitere Ziele

- **Pädagog:innen und Eltern** als weitere Zielgruppen in ihren Kompetenzen zu stärken
- Fundierte, gut recherchierte, unabhängige **Informationen zu Gesundheitsthemen**, auch zu Themen bei denen Jugendliche nicht wissen, mit wem sie darüber sprechen sollen, zur Verfügung zu stellen
- Eine **Datenbank mit Hilfs- und Beratungsstellen** in Österreich zur Verfügung zu stellen

Wer steht hinter feel-ok?

Das transnationale Netzwerk

Styria vitalis	RADIX	Baden-Württembergischer Landesverband
feel-ok.at	feel-ok.ch	feelok.de

feel-ok.at
Klick rein, finds raus.

Styria vitalis
Implementierungspartner:innen
Bundeslandspartner:innen
Vernetzungspartner:innen

feel-ok Netzwerk in Österreich

- Fördergeber:innen:
  - Dachverband der österreichischen Sozialversicherung
  - Land Steiermark
- 31 Patronatspartner:innen
- 8 Implementierungspartner:innen

Styria vitalis

feel-ok.at

feel-ok.at
Klick rein, finds raus.

Styria vitalis
Implementierungspartner:innen
Patronatspartner:innen
Vernetzungspartner:innen

Inhaltliche Partner:innen

Kategorie	Thema	Inhaltlicher Partner
Job & Freizeit	Arbeit	AK Steiermark - Abt. Lehrlings- u. Jugendschutz LOGO
	Fitness & Sport	Fit Sport Austria GmbH
	Onlinewelt	LOGO! Jugendmanagement
Genuss & Sucht	Alkohol	VIVID- Fachstelle für Suchtprävention
	Cannabis	kontakt + co – Suchtprävention Jugendrotkreuz
	Rauchen	VIVID - Fachstelle für Suchtprävention
	Onlinesucht	LOGO! Jugendmanagement
	Glücksspiel	b.a.s. [betrifft abhängigkeit und sucht]
	Rausch & Risiko	Styria vitalis in Kooperation mit Michael Guzei
Konflikt & Krise	Gewalt	Friedensbüro Graz
	Suizidgedanken	WEIL - Weiter im Leben
Körper & Psyche	Ernährung	Styria vitalis
	Gewicht, Essstörungen	Frauengesundheitszentrum Graz
	Lärm	UBZ Umwelt-Bildungs-Zentrum Steiermark
	Selbstvertrauen	Styria vitalis
	Sexualität und Liebe	Frauengesundheitszentrum Graz Aids-Hilfe Graz I(i)ebenslust Frauenservice, SXA-Info Verein für Männer- und Geschlechterthemen Steiermark Hazissa - Fachstelle für Prävention gegen sexualisierte Gewalt Courage
	Queer ● LGBT	I(i)ebenslust
	Stress	GIVE – Servicestelle für Gesundheitsbildung
	Mentale Gesundheit	Verrückt? Na und!

Inhaltliche Partner:innen

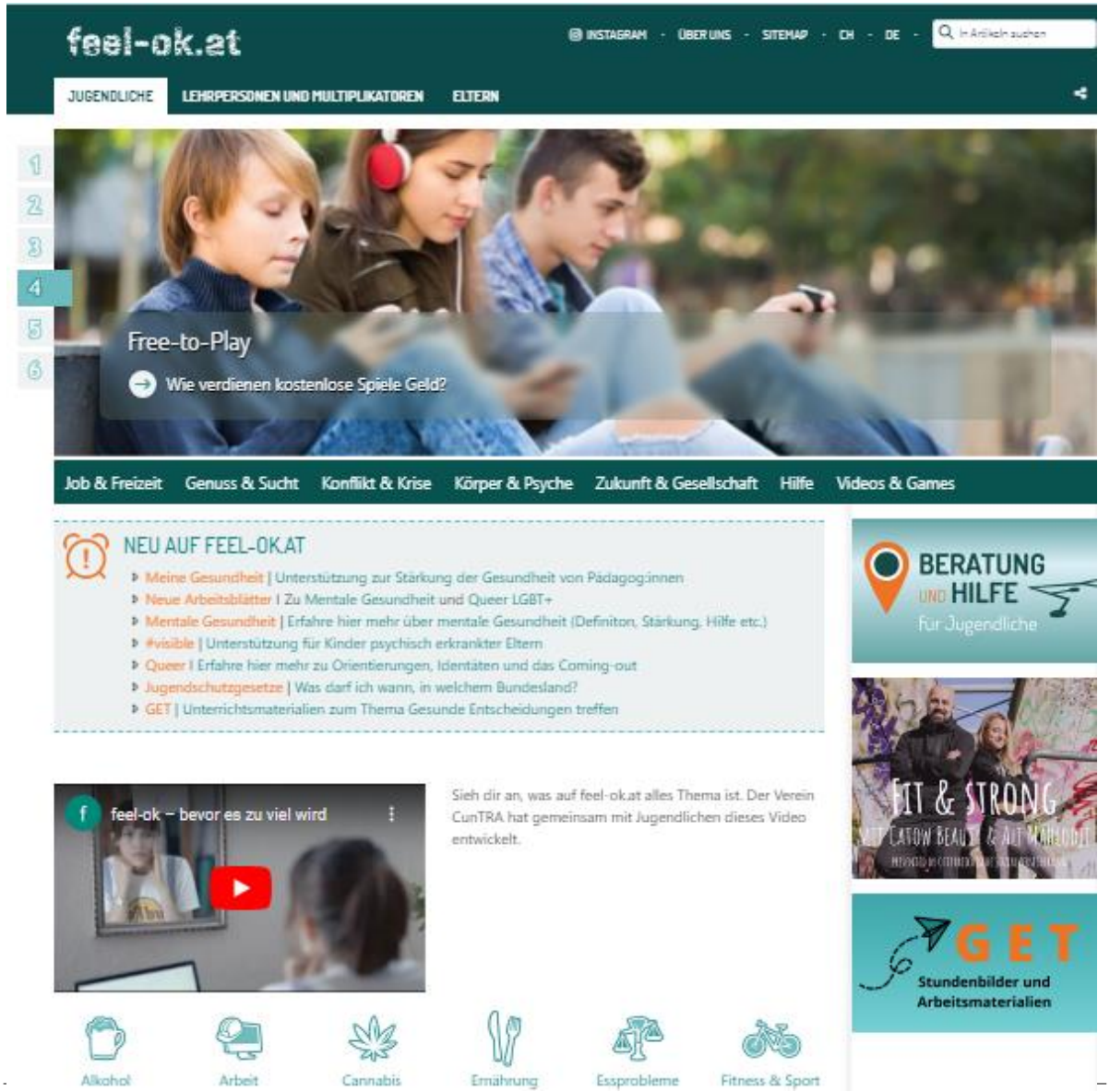
Kategorie	Thema	Inhaltlicher Partner
Zukunft & Gesellschaft	Gesundheit & Krankheit Sicherheit	Styria vitalis
	Jugendrechte & -gesetze	Kinder- & Jugendanwaltschaft OÖ/Styria vitalis
	Klima	CCCA – Climate Change Centre Austria

Implementierungspartner:innen

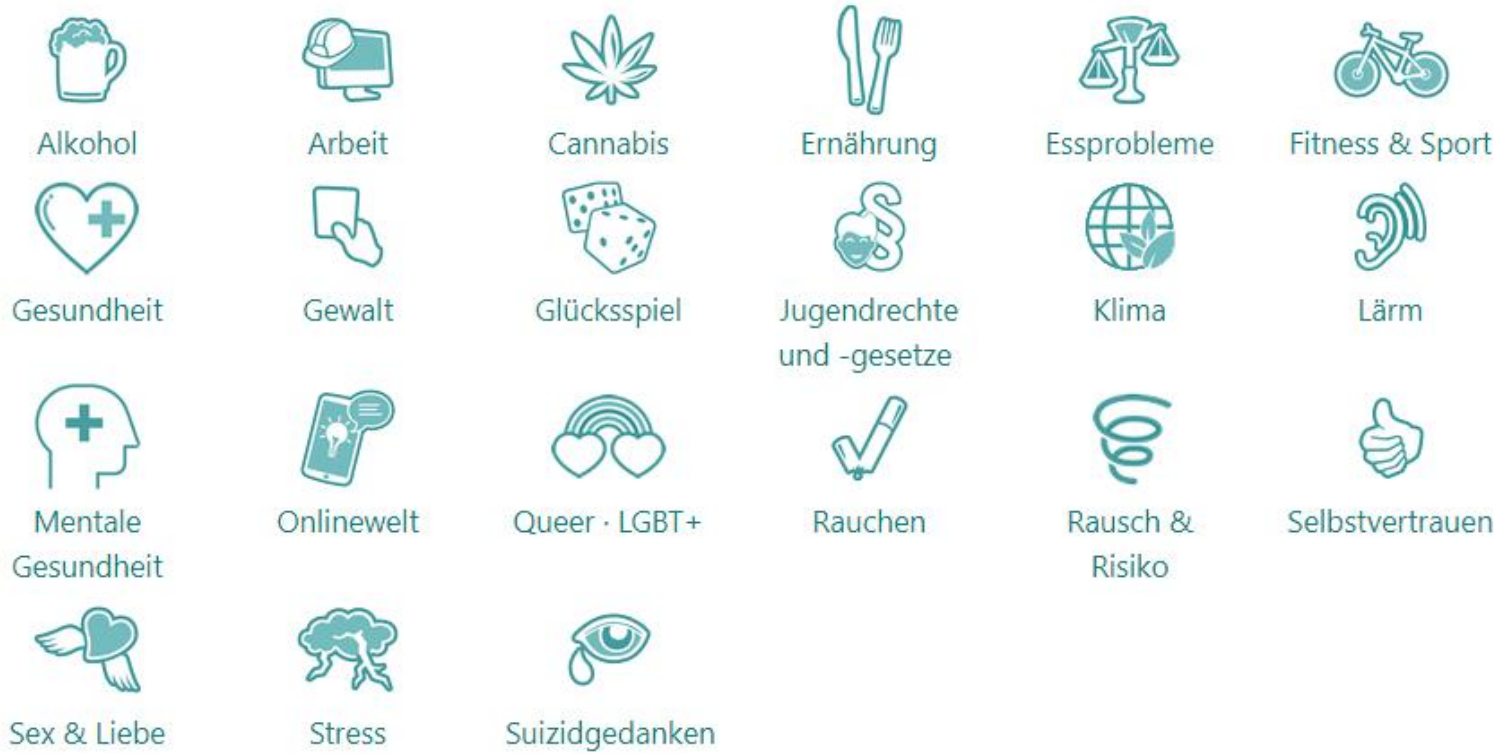
Bundesland	Organisation
Burgenland	Fachstelle für Suchtprävention
Niederösterreich	Fachstelle für Suchtprävention
Oberösterreich	Kinder- und Jugendanwaltschaft Oberösterreich
Salzburg	AVOS - Arbeitskreis für Vorsorgemedizin
Tirol	Kontakt & Co Suchtprävention Jugendrotkreuz
Vorarlberg	SUPRO - Gesundheitsförderung und Prävention
Wien	Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien gemeinnützige GmbH
Kärnten	Landesstelle Suchtprävention
Steiermark	Styria vitalis; LOGO, Dachverband der offenen Jugendarbeit, ISOP-Schulsozialarbeit, ÖGK, verbandliche Jugendarbeit, Pädagogische Hochschule, Landesschulrat, Jugendzentren

Die Website

Themen & Begleitmaterialien


feel-ok.at
INSTAGRAM · ÜBER UNS · SITEMAP · CH · DE
JUGENDLICHE
LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN
ELTERN
Free-to-Play
Wie verdienen kostenlose Spiele Geld?
Job & Freizeit
Genuss & Sucht
Konflikt & Krise
Körper & Psyche
Zukunft & Gesellschaft
Hilfe
Videos & Games
NEU AUF FEEL-OK.AT
Meine Gesundheit | Unterstützung zur Stärkung der Gesundheit von Pädagog:innen
Neue Arbeitsblätter | Zu Mentale Gesundheit und Queer LGBT+
Mentale Gesundheit | Erfahre hier mehr über mentale Gesundheit (Definiton, Stärkung, Hilfe etc.)
#visible | Unterstützung für Kinder psychisch erkrankter Eltern
Queer | Erfahre hier mehr zu Orientierungen, Identäten und das Coming-out
Jugendschutzgesetze | Was darf ich wann, in welchem Bundesland?
GET | Unterrichtsmaterialien zum Thema Gesunde Entscheidungen treffen
BERATUNG UND HILFE
für Jugendliche
feel-ok – bevor es zu viel wird
Sieh dir an, was auf feel-ok.at alles Thema ist. Der Verein CunTRA hat gemeinsam mit Jugendlichen dieses Video entwickelt.
FIT & STRONG
GET
Stundenbilder und Arbeitsmaterialien
Alkohol
Arbeit
Cannabis
Ernährung
Essprobleme
Fitness & Sport

21 Themen



- feel-ok.at liefert Antworten zu den am häufigsten gestellten Fragen und bietet passende Rückmeldungen, Tipps und Unterstützung

Für eine aktive Jugend

- Prävention von
  - Alkoholabhängigkeit, Tabak- und Cannabiskonsum

  - Suizidalität, Gewalt, Essstörungen, Stress und Glücksspielsucht

- Unterstützung bei
  - der Berufswahl und beruflichen Schwierigkeiten

Für eine aktive Jugend

- Förderung
  - des Selbstvertrauens
  - der körperlichen Aktivität, einer ausgewogenen Ernährung und eines gesunden Körpergewichts
  - eines verantwortungsbewussten Umganges mit der Sexualität
  - eines gesunden Umgangs mit Lärm
  - der Medienkompetenz.

Für eine aktive Jugend

- Stärkung
  - der mentalen Gesundheit
  - für Gespräche mit Ärzt:innen, 3-W-Fragen

Inhalte für Pädagog:innen & Eltern

- Stressmanagement
  (BVA)
- Klassenmanagement
  (Mit dem Leben in Kontakt sein)
- Meine Gesundheit
  (Styria vitalis)
- Jugendgesundheit
  (Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit)
- Erziehung & Beziehung
  (Institut für Familienförderung)
- Psychische Belastungen
  (Institut für Familienförderung)
- Onlinesucht
  b.a.s. [betrifft abhängigkeit und sucht]
- Pornografiekompetenz
  (LOGO! Jugendmangement; Fachstelle für Burschenarbeit)

feel-ok.at

INSTAGRAM · ÜBER UNS · SITEMAP · CH · DE · In Artikeln suchen

JUGENDLICHE | LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN | ELTERN

feel-ok.at/arbeitsblaetter

Arbeitsblätter | GET | Anwendung | Jugendgesundheit | PädagogInnengesundheit | Best of | Newsletter

ARBEITSBLÄTTER FÜR IHREN UNTERRICHT

Nutzen Sie die kostenlosen Arbeitsblätter, um die Inhalte von feel-ok.at mit Jugendlichen zu bearbeiten. Die didaktischen Unterlagen enthalten:

- Wissensfragen
- Reflexionsfragen
- Gruppenarbeiten und/oder Rollenspiele
- Übungen

Sie können die Arbeitsblätter herunterladen, bei Bedarf anpassen und elektronisch oder in gedruckter Form an Ihre Klasse verteilen.

Leiten Sie ein Gesundheitsthema mit einem Test, Spiel oder Video-Clip ein: Was feel-ok.at dazu zu bieten hat, finden Sie unter «BEST OF».

Weitere Einsatzmöglichkeiten finden Sie im Handbuch von feel-ok.at.

ARBEITSBLÄTTER ZU DEN THEMEN

ALKOHOL (8)

Mit den Arbeitsblättern bearbeiten die Jugendlichen selbstständig die Inhalte zum Thema Alkohol auf feel-ok.at: Sie lernen u.a. was im Körper passiert, wenn sie Alkohol trinken und welche Risiken mit dem Konsum verbunden sind.

BERATUNG UND ANGEBOTE für MultiplikatorInnen

Fokus

Arbeitsblatt
Der weibliche Körper

Was gehört zu den Geschlechtsorganen ?

Arbeitsblatt
Rauchen - Nachteile

Die Mehrzahl der Jugendlichen raucht nicht. Warum?

GET IN DER SEKUNDARSTUFE

- **Hier haben Sie Zugriff auf alle GET – Unterrichtsmaterialien.**

Mit den Unterrichtsmaterialien zum Thema GET (Gesunde Entscheidungen treffen), können Lehrer:innen Jugendliche dabei unterstützen, **gesundheitsbezogene Informationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden.** Dies hilft Jugendlichen, gesunde Entscheidungen treffen zu können, die auch für ihren weiteren Lebensverlauf wichtig sind. Durch **Fallbeispiele und Reflexionsrunden** zu wichtigen jugendrelevanten Themen kann der Einsatz der Unterrichtsmaterialien auch einen positiven Effekt auf die Klassengemeinschaft und die Sozialkompetenz der Schüler:innen haben.

THEMENBEREICHE

Im Fokus stehen **12 Themen:**

- Bewegung
- Ernährung
- Gesundheit & Krankheit
- Gewalt
- Klima & Nachhaltigkeit
- Liebe & Sexualität
- Onlinewelt
- Psychosoziale Gesundheit
- Rausch & Risiko
- Suchtmittel
- Sicherheit
- Zahngesundheit

Der Einstieg in die Thematik erfolgt jeweils mit den dazugehörigen Beispielen zum „Philosophieren mit Jugendlichen". Jedes Thema besteht aus mehreren Modulen, jedes Modul entspricht einem Stundenbild. Dies ist natürlich nur eine Anregung zur Unterrichtsgestaltung, die über mehrere Einheiten inklusive Hausübungen verfolgt werden kann. Die Stundenbilder stellen keine „Rezepte" dar, sondern schaffen eine Basis, **um kritisches Hinterfragen und eigenständiges Denken zu fördern.**

Kostenlose Angebote

- Plakate und Folder

feel-ok.at
Klick rein, finds raus.

Tools

Online

- Texte (mehr als 900 A4-Seiten)
- Tests (mehr als 25: z.B. Bewegungs-Check, Cannabis-Konsum-Check, Alkoholkonsum-Check, Berufseignungstest ...)
- Spiele
- Animationen
- Video-Clips

- Beratungsstellen ➡ Info-Suche

zum Download

für MultiplikatorInnen

- Arbeitsblätter
- Handbuch
- Powerpoint
- Poster und Flyer

feel-ok auf Instagram

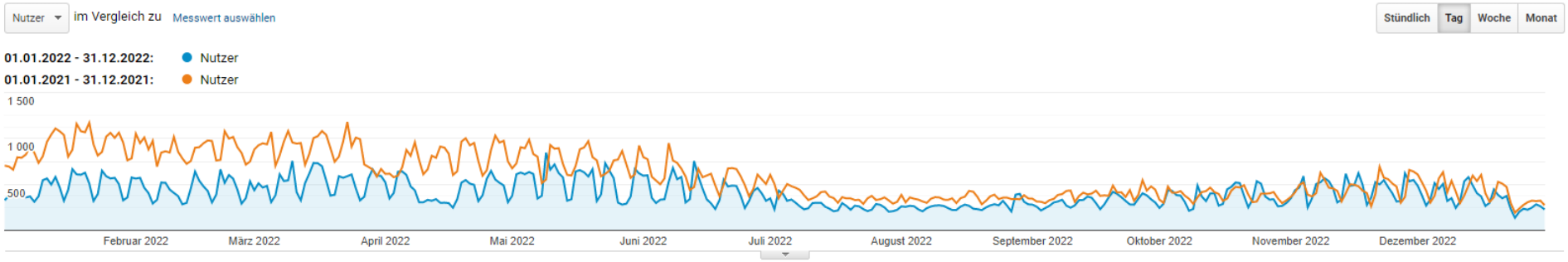
- https://www.instagram.com/feel_ok_at/
- Über 800 Abonnent:innen auf feel_ok_at
- Kurze Informationen zu Themen von feel-ok.at

Nutzung der Website

Aufrufzahlen, beliebte Themen

Nutzung 2021 - 2022

- Besuche auf feel-ok.at 2021: ~ 232.836
- Besuche auf feel-ok.at 2022: ~ 159.162



- Durchschnittliche Verweildauer 2022: 02:42 (2021: 02:03)
- Höhere Seitenanzahl pro Sitzung

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Styria vitalis, **feel-ok.at**
Magdalena Trost, BA MA

Marburger Kai 51, 8010 Graz
T: +43 | 316 | 82 20 94 – 13
E: magdalena.trost@styriavitalis.at, feelok@styriavitalis.at
W: www.styriavitalis.at, www.feel-ok.at