



# WWW.FEEL-OK.AT

Eine Plattform für Jugendliche, Eltern und MultiplikatorInnen

2019



Hauptverband der  
österreichischen  
Sozialversicherungsträger



→ Gesundheit

# Hintergrund

Ziele & PartnerInnen

# Was ist feel-ok?

- Ein internetbasiertes, multidimensionales, multiinstitutionelles und wissenschaftlich fundiertes **Interventionsprogramm für Jugendliche und alle, die mit Jugendlichen leben und arbeiten.** feel-ok steht kostenlos, responsiv und frei von kommerzieller Werbung zur Verfügung
- Basiert auf dem **transtheoretischen Modell** (Prochaska et al., 1994):  
Jugendliche dort abholen, wo sie sich befinden und für ihr Verhalten passende Unterstützungsstrategien mit Hilfe eines geeigneten Mediums anbieten

# 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

# Das feel-ok Netzwerk



feel-ok.at  
Klick rein, finds raus.



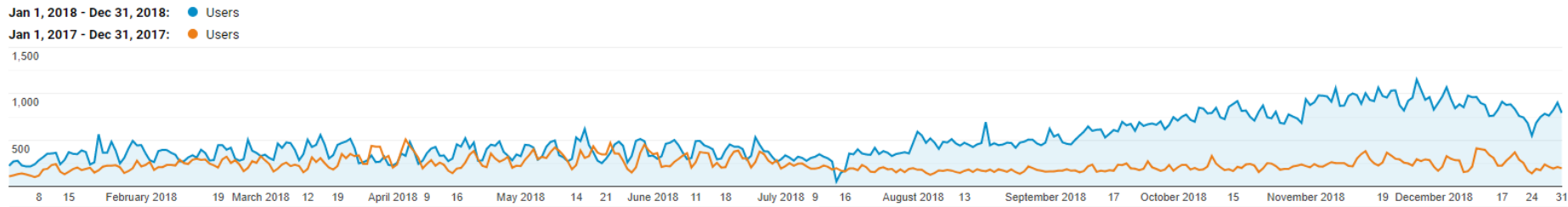
Styria vitalis  
ImplementierungspartnerInnen  
PatronatspartnerInnen  
VernetzungspartnerInnen



Alle PartnerInnen unter  
[www.feel-ok.at/infos-netzwerk](http://www.feel-ok.at/infos-netzwerk)

# Aktuelle Nutzung

- Besuche auf feel-ok.at 2018: ~ 198.900
- Besuche auf feel-ok.at 2017: ~ 93.500



# Die Website

Themen & Begleitmaterialien

# Ansprechend und aktuell



## WIE VIEL IST ZU VIEL?



Sieh dir an, was auf feel-ok.at alles Thema ist. Der Verein CunTRA hat gemeinsam mit Jugendlichen diesen Clip entwickelt.

## THEMEN





# feel-ok für Jugendliche

→ Texte, Tests, Spiele, Quiz und Videos zu diesen Themen:



Alkohol



Arbeit



Cannabis



Ernährung



Essstörungen



Gewalt



Glücksspiel



Lärm



Jugendrechte



Onlinewelt



Rauchen



Selbstvertrauen



Sex & Liebe



Fitness & Sport



Stress



Suizidgedanken

→ Highlights unter [www.feel-ok.at/best\\_of](http://www.feel-ok.at/best_of)

# feel-ok für MultiplikatorInnen

- Tipps zur Stärkung der eigenen Gesundheit im Arbeitsalltag mit Jugendlichen unter [www.feel-ok.at/+pg](http://www.feel-ok.at/+pg)
- Handbuch zum Einsatz von feel-ok mit Jugendlichen unter [www.feel-ok.at/anwendung](http://www.feel-ok.at/anwendung)
- Arbeitsblätter für den Schulunterricht unter [www.feel-ok.at/arbeitsblaetter](http://www.feel-ok.at/arbeitsblaetter)

# feel-ok für Eltern

- Tipps zur Stärkung der Gesundheit im Familienalltag unter [www.feel-ok.at/eltern](http://www.feel-ok.at/eltern)
- Gesunde Tipps zur Bewältigung von Herausforderungen in der Zeit der Pubertät, Hilfestellung bei psychischen Belastungen und Erkrankungen und Empfehlungen rund ums Thema Onlinewelt und -sucht

# Informationsmaterialien



Bestellung unter  
[feelok@styriavitalis.at](mailto:feelok@styriavitalis.at)



**Vielen Dank für die  
Aufmerksamkeit**