Einsatz von feel-ok.ch

Juli 2026

Schweizerische Gesundheitsstiftung
RADIX
Dr. phil., MPH Oliver Padlina
padlina@radix.ch

Videoanleitung auf
feel-ok.ch/onlineschulung-einsatz

feel-ok.ch wurde für den Einsatz im schulischen Umfeld optimiert. Die Plattform richtet sich dabei an zwei Zielgruppen: (schulische) Fachpersonen und Jugendliche. Beide bringen unterschiedliche Erwartungen, Vorkenntnisse und Nutzungsgewohnheiten mit. Um diesen vielfältigen Bedürfnissen möglichst gerecht zu werden, wurde feel-ok.ch methodisch und thematisch kontinuierlich über 25 Jahre weiterentwickelt.

(Schulische) Fachpersonen können dadurch jene Angebote auswählen, die zu ihren Bedürfnissen und zu den Bedürfnissen der von ihnen begleiteten Jugendlichen passen.

Dieses Dokument zeigt, wie (schulische) Fachpersonen feel-ok.ch als Ressource für die Arbeit mit Jugendlichen einsetzen können.

1 · Wenn das Thema offen ist 2
1a · Kurz & bündig 2
1b · Startpaket 2
1c · Themenübersicht 2
1d · Webinare und Videoanleitungen 3
2 · Wenn das Thema bekannt ist 3
2a · Lektionen 3
2b · Sokrates 3
2c · Lehrplan 21 4
2d · SPRINT 4
2e · FLOKI 4
2f · INFO QUEST 5
3 · Einsatz ohne didaktische Instrumente 5
3a · Landingpage «Cool» 5
3b · Recherche, kreative Arbeiten und Referate 5
3c · Private Nutzung 5
3d · Flyer und Informationsmaterialien 5
Angebote von Interesse 6

1 · Wenn das Thema offen ist

Wenn noch nicht feststeht, welches Gesundheitsthema mit Jugendlichen behandelt werden soll, ermöglichen vier Zugänge einen raschen Einstieg in das Angebot von feel-ok.ch.

1a · Kurz & bündig

feel-ok.ch/gesamtbild

Die Rubrik «Kurz & bündig» zeigt in fünf Minuten, was die Plattform auszeichnet und welche Angebote sie bereitstellt.

So erfahren Interessierte, dass feel-ok.ch 27 Gesundheitsthemen für Jugendliche und zehn Themen für Eltern behandelt. Jugendbeiträge sowie der Bereich «Früherkennung und Frühintervention» für (schulische) Fachpersonen ergänzen das inhaltliche Angebot.

Darüber hinaus werden verschiedene Methoden vorgestellt, mit denen Gesundheitsthemen vertieft und Kompetenzen gestärkt werden können. Dazu gehören Arbeitsblätter und interaktive Tools, Freestyle, das Umfragetool SPRINT, Abenteuerinsel, Gemeinsam, das Gruppenspiel 1.2.3*!* und das Leiterspiel. Die einzelnen Angebote werden kurz erläutert.

Abschliessend verweist «Kurz & bündig» auf weitere Anwendungsmöglichkeiten wie der Chatbot FLOKI, die Landingpage «Cool» und Sokrates sowie auf Hilfsangebote und Weiterbildungen.

1b · Startpaket

feel-ok.ch/start

Das Startpaket richtet sich an (schulische) Fachpersonen, die feel-ok.ch unmittelbar mit Jugendlichen einsetzen möchten, ohne sich zuvor mit der Plattform auseinanderzusetzen.

Der Einstieg ist einfach: Auf dieser Landingpage wählen sie ein häufig nachgefragtes Thema wie Vapes, Stress, Beruf oder Medienkompetenz. Anschliessend erhalten sie konkrete und praxisstaugliche Vorschläge, wie Jugendliche das gewählte Thema bearbeiten können.

1c · Themenübersicht

feel-ok.ch/themen

Gemäss den Rückmeldungen aus Webinaren ist die Themenübersicht die beliebteste Orientierungsseite von feel-ok.ch für (schulische) Fachpersonen (siehe Seite 6). Sie bündelt sämtliche Themen der Plattform in den Kategorien Sucht, psychische Gesundheit, körperliche Gesundheit und Entwicklungsaufgaben und beschreibt jedes Thema in wenigen Zeilen.

Über die Themenübersicht gelangen Nutzende direkt zu den Inhalten für Jugendliche und Eltern sowie zu didaktischen Instrumenten (Arbeitsblätter, interaktive Tools und Ressourcen externer Partner) und passenden Hilfsangeboten.

Dadurch können sich (schulische) Fachpersonen in fünf Minuten einen Überblick über das inhaltliche Gesamtangebot von feel-ok.ch verschaffen.

1d · Webinare und Videoanleitungen

feel-ok.ch/webinare · feel-ok.ch/onlineschulung

Ergänzend zu den genannten Zugängen können (schulische) Fachpersonen 45-minütige Webinare besuchen. Diese vermitteln einen Überblick über das Angebot von feel-ok.ch und geben praxisnahe Empfehlungen für die Arbeit mit Jugendlichen. Kantone machen interessierte Fachpersonen über regionale Kanäle und Netzwerke auf die Webinare aufmerksam.

Videoanleitungen zeigen, wie ausgewählte Angebote von feel-ok.ch mit Jugendlichen eingesetzt werden können, und vertiefen aktuelle Gesundheitsthemen. Wer über neue Videoanleitungen informiert werden möchte, kann den Newsletter abonnieren.

2 · Wenn das Thema bekannt ist

Steht bereits fest, welches Thema vertieft oder welche Kompetenz mit Jugendlichen trainiert werden soll, bieten die folgenden Zugänge eine gezielte Auswahl geeigneter Inhalte und Methoden.

2a · Lektionen

feel-ok.ch/lektionen

Die Seite «Lektionen» führt alle Gesundheitsthemen von feel-ok.ch in alphabetischer Reihenfolge auf. Nach der Auswahl eines Themas sehen (schulische) Fachpersonen, welche didaktischen Instrumente für die Arbeit mit Jugendlichen zur Verfügung stehen. Dazu gehören klassische Arbeitsblätter mit Wissensfragen oder Aufgaben für Gruppendiskussionen, interaktive Tools (Quiz, Tests, Spiele…) und Ressourcen externer Anbieter.

2b · Sokrates

feel-ok.ch/sokrates

Sokrates unterstützt (schulische) Fachpersonen mit höchstens drei Fragen dabei, passende Inhalte und Angebote auf feel-ok.ch zu finden.

Möchte beispielsweise eine Lehrperson ein Gesundheitsthema mit einer Klasse behandeln, fragt Sokrates zunächst, welche Inhalte von Interesse sind, etwa Suchtprävention, psychische Gesundheit, Mobbing oder Ernährung. Anschliessend wird erfasst, mit welchen Formaten das Thema bearbeitet werden soll, beispielsweise mit Arbeitsblättern, Tests, Videos, Podcasts oder Artikeln.

Auf dieser Grundlage erstellt Sokrates eine Auswahl jener Ressourcen, die zu den eingegebenen Anforderungen passen.

2c · Lehrplan 21

feel-ok.ch/lehrplan21

Der Lehrplan 21 definiert die Ziele für den Unterricht auf allen Stufen der Volksschule und dient Lehrpersonen, Schulen und Bildungsbehörden als Planungsgrundlage. feel-ok.ch stellt zahlreiche Instrumente zur Verfügung, die zur Umsetzung der darin festgelegten Kompetenzziele beitragen.

Auf einer Übersichtsseite werden die Arbeitsinstrumente von feel-ok.ch den entsprechenden Kompetenzzielen zugeordnet. Dabei werden die folgenden Fachbereiche adressiert: Natur, Mensch, Gesellschaft (NMG), Natur und Technik (NT), Räume, Zeiten, Gesellschaften (RZG), Wirtschaft, Arbeit, Haushalt (WAH), Ethik, Religionen, Gemeinschaft (ERG), Medien und Informatik (MI), Berufliche Orientierung (BO) sowie Bewegung und Sport (BS).

Dadurch können (schulische) Fachpersonen ihre Suche gezielt am Lehrplan 21 ausrichten. Rückmeldungen aus Webinaren zeigen jedoch, dass dieser Zugang nur für eine Minderheit der Lehrpersonen im Vordergrund steht (siehe Seite 6).

2d · SPRINT

feel-ok.ch/sprint

Mit SPRINT können (schulische) Fachpersonen in wenigen Minuten eine aussagekräftige Umfrage erstellen. Dafür steht ein Katalog mit 230 vorformulierten Fragen zur Verfügung, die sich per Mausklick auswählen lassen.

Die Ergebnisse können als Grundlage für die Einleitung gezielter Massnahmen oder für Gruppendiskussionen dienen. Evaluationen zeigen, dass Jugendliche besonders gerne über Ergebnisse diskutieren, die ihre Gruppe betreffen. SPRINT bietet damit einen niederschwelligen und partizipativen Einstieg, um die Auseinandersetzung mit dem gewählten Thema und die Reflexion der Jugendlichen zu fördern.

2e · FLOKI

feel-ok.ch/floki

FLOKI ist der KI-Chatbot von feel-ok.ch und greift für seine Antworten auf die Inhalte der Plattform zurück. (Schulische) Fachpersonen können FLOKI nutzen, um Lektionen zu Gesundheitsthemen vorzubereiten, Gesundheitsthemen zusammenzufassen oder gezielt nach passenden Inhalten und Ressourcen auf feel-ok.ch zu suchen.

Auch Jugendliche nutzen FLOKI, um Antworten auf ihre Fragen in der gewünschten Länge und im gewünschten Schreibstil zu erhalten.

2f · INFO QUEST

feel-ok.ch/infoquest

Eine Webplattform kann nicht auf jedes Bedürfnis eine passende Lösung geben. INFO QUEST verweist deshalb auf Anlaufstellen und weitere Anbieter. Dadurch werden (schulische) Fachpersonen, Jugendliche und Eltern dabei unterstützt, Unterstützungsangebote zu finden.

Passende Anlaufstellen sind zudem in fast jedem thematischen Artikel von feel-ok.ch über die Schaltfläche «Hilfe» zugänglich, die prominent am Anfang der Seite erscheint.

3 · Einsatz ohne didaktische Instrumente

Auch ohne den Einsatz didaktischer Instrumente können (schulische) Fachpersonen feel-ok.ch mit Jugendlichen nutzen. Dafür stehen ihnen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung.

3a · Landingpage «Cool»

feel-ok.ch/cool

Grundsätzlich empfiehlt feel-ok.ch, Jugendliche bei der Nutzung der Plattform zu begleiten. Ist dies nicht möglich oder nicht vorgesehen, eignet sich die Landingpage «Cool» besser als die Startseite, da sonst die breite Themenauswahl Jugendliche überfordern kann.

Die Landingpage «Cool» bündelt Inhalte, die häufig aufgerufen werden und bei Jugendlichen oft auf Interesse stossen. Dadurch steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Jugendliche die Plattform selbstständig erkunden, anstatt sie nach kurzer Zeit zu verlassen.

3b · Recherche, kreative Arbeiten und Referate

feel-ok.ch

feel-ok.ch eignet sich als verlässliche Quelle für Recherchen, für kreative Arbeiten (z. B. Plakate) sowie für die Vorbereitung von Referaten.

3c · Private Nutzung

Sensible Themen eignen sich nicht immer für eine Besprechung im Klassenverband oder vor einer Gruppe. In solchen Situationen können Fachpersonen betroffene Jugendliche direkt auf die inhaltlich passende Seite von feel-ok.ch verweisen, damit sie sich selbstständig und in einem geschützten Rahmen mit dem relevanten Thema auseinandersetzen können.

3d · Flyer und Informationsmaterialien

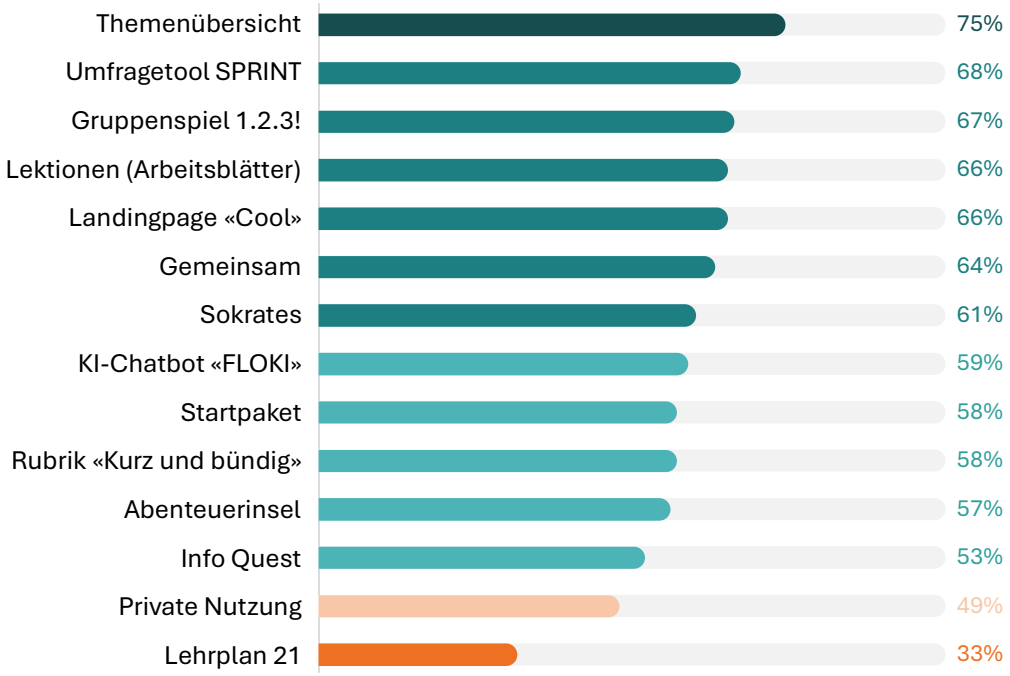
feel-ok.ch/+materialbestellung

(Schulische) Fachpersonen können Flyer und Visitenkarten bestellen und an Jugendliche weitergeben, um sie auf feel-ok.ch aufmerksam zu machen. Jährlich werden auf Anfrage mehrere Tausend Exemplare dieser Materialien per Post versendet.

Angebote von Interesse

Webinare bieten die Gelegenheit, ausgewählte Angebote von feel-ok.ch vorzustellen und anschliessend zu erfassen, welche davon für die Teilnehmenden besonders relevant sind.

Die Rückmeldungen zeigen, dass die Themenübersicht den grössten Anklang findet. Es folgen das Umfragetool SPRINT, das Gruppenspiel «1.2.3!», die Seite «Lektionen» und die Landingpage «Cool». Am geringsten ist das Interesse an der Zuordnung der Ressourcen zu den Kompetenzzielen des Lehrplans 21.



Anteil der Webinar-Teilnehmenden, die zwischen 2024 und Mitte 2026 Interesse am jeweiligen Angebot bekundeten (in Prozent; N aller Teilnehmenden: 213).

Themenübersicht	feel-ok.ch/themen	75%
Umfragetool SPRINT	feel-ok.ch/sprint	68%
Gruppenspiel 1.2.3!	feel-ok.ch/123	67%
Lektionen (Arbeitsblätter)	feel-ok.ch/lektionen	66%
Landingpage «Cool»	feel-ok.ch/cool	66%
Gemeinsam	feel-ok.ch/gemeinsam-stress	64%
Sokrates	feel-ok.ch/sokrates	61%
KI-Chatbot «FLOKI»	feel-ok.ch/floki	59%
Startpaket	feel-ok.ch/start	58%
Rubrik «Kurz und bündig»	feel-ok.ch/gesamtbild	58%
Abenteuerinsel	feel-ok.ch/ai	57%
Info Quest	feel-ok.ch/infoquest	53%
Private Nutzung	*themenspezifisch*	49%
Lehrplan 21	feel-ok.ch/lehrplan21	33%