

# feelok

---

Ein multithematisches Internetprogramm  
zur Suchtprävention und Gesundheitsförderung für Jugendliche

## Das Handbuch



Abteilung Gesundheitsforschung und  
Betriebliches Gesundheitsmanagement  
Institut für Sozial- und Präventivmedizin  
und Zentrum für Organisations- und  
Arbeitswissenschaften  
Universität Zürich

In Zusammenarbeit mit 35 Institutionen  
«für die vollständige Liste siehe  
[www.feelok.at/info.htm](http://www.feelok.at/info.htm)»

**uzh | eth | zürich**

---

Tina Hofmann  
Oliver Padlina

## Inhalte

<b>Einleitung .....</b>	<b>3</b>
<b>Das Wichtigste über feelok in Kürze .....</b>	<b>3</b>
Was ist feelok.....	3
Das multiinstitutionelle Konzept.....	4
Zielgruppe, Setting und Multiplikatoren .....	4
Didaktische Mittel und Arbeitsblätter .....	5
Verbreitung.....	5
Wissenschaftlichkeit.....	6
Zahlen und Fakten zu feelok .....	7
Der Newsletter/Rundbrief .....	7
Weitere Infos über feelok.....	7
<b>Die Themen und Dienstleistungen von feelok.....</b>	<b>8</b>
Das erste Mal mit feelok arbeiten.....	8
Die Themen von feelok.....	9
Die Dienstleistungen von feelok: Beratung und Foren.....	12
<b>Die Navigationsleiste und die Rubriken von feelok .....</b>	<b>13</b>
Die Navigationsleiste.....	13
Die Rubriken .....	15
<b>Technische Voraussetzungen.....</b>	<b>16</b>
<b>feelok mit den Schulklassen einsetzen .....</b>	<b>17</b>
Einführung in feelok.....	17
Kontrolle.....	18
Methoden im Computerraum .....	19
Kombi-Methoden .....	21
<b>Die Highlights von feelok.....</b>	<b>28</b>
Interessenkompass.....	28
Sport und Bewegung.....	28
Leiterspiel.....	29
Money-Spiel .....	29
Spiel der Lebensmittelpyramide.....	29
Psychologische Tests.....	29
Und so weiter.....	30

## Einleitung

Sie halten das feelok-Handbuch für Lehr- und andere Fachpersonen in der Hand. Es unterstützt Sie in der Anwendung des Internetprogramms feelok 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.feelok.at/handbuch.htm](http://www.feelok.at/handbuch.htm)» 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 Schweiz**

Institut für Sozial- und Präventivmedizin  
der Universität Zürich  
Hirschengraben 84  
8001 Zürich

### **Ihr feelok-Team Österreich**

Styria vitalis  
Neustifter Andrea, [feelok@styriavitalis.at](mailto:feelok@styriavitalis.at)  
Marburger Kai 51/II  
8010 Graz

## Das Wichtigste über feelok in Kürze

### *Was ist feelok*

feelok ist ein internetbasiertes multithematisches Computerprogramm, das auf der Grundlage von wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt wurde. Dieses Interventionsprogramm hat als Ziel, die Gesundheit und das Wohlbefinden Jugendlicher zu fördern, sowie risikoreichem Verhalten bzw. dem Suchtmittelkonsum vorzubeugen.

feelok wurde im Jahre 1999 am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der U-

Universität Zürich entwickelt, ist seit 2002 online und wird laufend auf Grund wissenschaftlicher Tätigkeit optimiert und erweitert. Fachleute aus verschiedenen Gebieten und zahlreiche Jugendliche unterstützen kontinuierlich das Projektteam bei der Entwicklung und Gestaltung dieses Interventionsprogramms.

Das Programm kann unter den Webadressen

- [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

- [www.feelok.at](http://www.feelok.at)
- [www.feelok.de](http://www.feelok.de)

kostenlos verwendet werden.

feelok ist eine einzige und einzigartige Plattform, die es Ihnen als Lehrperson, als Fachperson im Gesundheitsförderungs-, Jugendbereich oder als Eltern ermöglicht, mehrere wichtige Themen der Gesundheitsförderung und Suchtprävention gegenüber Jugendlichen anzusprechen.

feelok ist für die Jugendlichen eine zuverlässige jugendgerechte Quelle der Information, für sie selbst, für KollegInnen sowie für FreundInnen und Verwandte. feelok bietet den Jugendlichen Informationen auf der Grundlage des aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstandes. Es handelt sich um gesundheitsrelevante Themen, welche die Jugendlichen beschäftigen und/oder sie direkt oder indirekt betreffen. Die komplexen wissenschaftlichen Inhalte werden von feelok in Anwendung verschiedener didaktischer Methoden wie Texte,

Spiele, Animationen, Videos usw. vermittelt.

feelok führt die Jugendlichen ihren Konsumerfahrungen (z.B. Cannabis, Rauchen und Alkohol) und ihrem Verhalten (z.B. Stress, Bewegung und Suizid) entsprechend unterschiedlich durch das Programm, z.B. erhalten junge Menschen, die rauchen und nicht aufhören möchten, andere Informationen, Fragen und Rückmeldungen als jene, die bereit sind, auf die Zigarette zu verzichten. Ausserdem beinhaltet jedes Thema Informationen allgemeiner Art.

Alle thematischen Sektionen in feelok sind identisch aufgebaut. Wer also gelernt hat, mit einem Thema von feelok zu arbeiten, findet sich bei allen anderen Themen schnell zurecht.

Zurzeit behandelt feelok folgende Themen: Alkohol, Arbeit, Bewegung, Sport, Ernährung, Cannabis, Sexualität, Rauchen, Selbstvertrauen, Stress und Suizidalität.

## *Das multiinstitutionelle Konzept*

Das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich ist für die Koordination und Evaluation von feelok in der Schweiz zuständig. Styria Vitalis ist für die Koordination des Netzwerkes von feelok in Österreich verantwortlich. Die Inhalte werden (in Ö erst teilweise) von externen Institutionen verwaltet, die für ihre Kompetenz und Glaubwürdigkeit

im eigenen Themenbereich anerkannt sind.

Die aktuelle Liste der beteiligten Institutionen und Sponsoren, die mit ihrer Arbeit und Finanzierung die Existenz von feelok ermöglichen, befindet sich unter [«www.feelok.at/info.htm»](http://www.feelok.at/info.htm)

## *Zielgruppe, Setting und Multiplikatoren*

feelok wendet sich an Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren. Das Programm ist primär für den schulischen Einsatz konzipiert: Lehrpersonen arbeiten mit feelok entweder im Computerraum der Schule mit der Klasse oder sie geben den Schülern/innen Aufgaben, damit diese die Inhalte der Intervention in Gruppen oder alleine zu Hause bearbeiten (verschiedene Ideen hierzu ab S.17). feelok wird immer häufiger auch in anderen Settings eingesetzt, z.B. in Beratungsstellen und in Sportvereinen.



feelok ist flexibel und benutzerfreundlich gestaltet, sodass die Jugendlichen auch alleine, in ihrer Freizeit, z.B. von zu Hause aus, das Programm verwenden können, um von seinen Inhalten zu profitieren. In regelmässig stattfindenden

Workshops werden Lehrpersonen für den Umgang mit dem Programm ausgebildet. Mit dem vorliegenden Handbuch können Lehr- und andere Fachpersonen, jedoch auch ohne einen Workshop besucht zu haben, lernen, wie feelok angewandt werden kann.

## *Didaktische Mittel und Arbeitsblätter*

Weil die SchülerInnen über sehr unterschiedliche intellektuelle Fähigkeiten verfügen, nutzt feelok verschiedene didaktische Ansätze, die das multimediale Programm abwechslungsreich gestalten. feelok stellt nicht nur Texte zur Verfügung, sondern auch Spiele, Animationen, Tests, Videos, Assistenten, Diskussionsforen usw. Einige Highlights werden im letzten Kapitel vorgestellt (S. 28).

feelok ist für den Einsatz im schulischen Bereich besonders benutzerfreundlich. Das vorliegende Handbuch für Lehrpersonen und zahlreiche Arbeitsblätter erleichtern die Arbeit der Lehrpersonen.

Alle Unterlagen können kostenlos im Word-Format unter «[www.feelok.at](http://www.feelok.at)» herunter geladen werden.

## *Verbreitung*

Um feelok bekannt zu machen, werden zahlreiche Verbreitungsmassnahmen eingesetzt:

- Versenden und Verteilen von Broschüren, Flyers und weiteren Werbematerialien an Fachstellen/Fachpersonen, Lehrpersonen, Schulen usw.
- Workshops für und Weiterbildung von Lehrpersonen, Fachpersonen und MultiplikatorInnen
- Regelmässig erscheinender Newsletter/Rundbrief
- Beiträge in Print- und elektronischen Medien (Fach- und Schulmedien)
- Erwähnung in den Unterlagen/Medien der feelok-Partner
- Teilnahme an Messen, Events, Wettbewerben usw.
- Verlinkung von externen Websites

Interessierte finden alle Massnahmen zur Förderung der Bekanntheit und der Verwendung von feelok unter der Webadresse «[www.feelok.at/implementierung/Massnahmen.asp](http://www.feelok.at/implementierung/Massnahmen.asp)»



## Wissenschaftlichkeit

feelok ist ein wissenschaftlich fundiertes Programm. Jede Phase seiner Entwicklung, Implementierung und Erweiterung wurde am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich (Abteilung Gesundheitsforschung und Be-

triebliches Gesundheitsmanagement) evaluiert.

Alle wissenschaftlichen Berichte und Zusammenfassungen können unter [«www.feelok.at/info.htm»](http://www.feelok.at/info.htm) heruntergeladen werden (Abb. 1).

The screenshot shows the 'feelok' website interface. On the left, there is a navigation menu with categories: 'Alle Themen', 'Infos über feelok', 'Jugendliche', 'Erwachsene', and 'Extras'. Under 'Jugendliche', there are sub-sections for 'Themen' (Alkohol, Arbeit, Bewegung & Sport, Cannabis, Ernährung, Liebe & Sexualität, Rauchen, Selbstvertrauen & Selbstwert, Stress, Suizidalität) and 'Dienste' (Portrait-Filme, Persönliche Beratung, Diskussionsforen, Lustiges und Nützlich). Under 'Erwachsene', there are 'Unterrichtsvorschläge', 'Portrait-Filme (Pädagogik)', 'Rundbrief: Registrierung', and 'Rundbrief: Archiv'. Under 'Extras', there are 'Check-Up' and 'Links'. On the right, the main content area is titled 'Infos über feelok' and contains three sections: 'Trägerschaft & Partner' with a link to 'Details herunterladen'; 'Über feelok' with links for 'Kurze Zusammenfassung herunterladen' and 'feelok-Jahresberichte in Word-Format: Jahr 2003 - Jahr 2004 - Jahr 2005 - Jahr 2006 - Jahr 2007'; and 'Berichte' with a list of 10 reports and studies. Below this is a section for 'Abstracts - Kongressbeiträge' with a list of 10 abstracts.

**feelok**  
Alle Themen  
Infos über feelok

**Jugendliche**

**Themen**  
Alkohol  
Arbeit  
Bewegung & Sport  
Cannabis  
Ernährung  
Liebe & Sexualität  
Rauchen  
Selbstvertrauen & Selbstwert  
Stress  
Suizidalität

**Dienste**  
Portrait-Filme  
Persönliche Beratung  
Diskussionsforen  
Lustiges und Nützlich

**Erwachsene**

Unterrichtsvorschläge  
Portrait-Filme (Pädagogik)  
Rundbrief: Registrierung  
Rundbrief: Archiv

**Extras**  
Check-Up  
Links

**Infos über feelok**

**Trägerschaft & Partner**  
■ Details herunterladen

**Über feelok**  
■ Kurze Zusammenfassung herunterladen  
■ feelok-Jahresberichte in Word-Format:  
Jahr 2003 - Jahr 2004 - Jahr 2005 - Jahr 2006 - Jahr 2007

**Berichte**

- Ergebnisse aus einer internetbasierten Studie im schulischen Setting über feelok und über das Gesundheitsverhalten der Jugendlichen (2007)
- Erfassung des Profils der feelok-Besucher/innen - Von den methodologischen Überlegungen zu den Ergebnissen (2006)
- Bewegungs- und Benutzerverhalten Jugendlicher drei Schulklassen im Kanton Bern (2006)
- feelok und Tschau.ch: wie beurteilen die feelok-Besucher/innen das Design der zwei Webangebote? (2006)
- feelok - wie sich das Projekt und Internetprogramm zwischen 1999 und 2005 entwickelt hat (2006)
- Evaluation der Implementierungsstrategien von feelok - Fokus: Pisspoint und feelok-Toilettenpapier (2005)
- Wirksamkeitsstudie des Cannabisprogramms von feelok im schulischen Setting (Jahr 2004)
- Benutzerverhalten der feelok-Besucher/innen (2004)
- Rauch- und Stressprävention bei Jugendlichen - Wissenschaftlicher Bericht (Jahr 2002)
- Entwicklung und Implementierung des Projektes "Neue Technologien zur Krebsprävention bei Jugendlichen" inkl. Forschungsmaterialien (Jahr 1999)

**Abstracts - Kongressbeiträge**

- Schmid, J., Toggweiler, St., Birrer, D., Padlina, O., Dössegger, A. & Marti, B.: Entwicklung und Überprüfung des Sportinteressentests (SPIT). Poster, präsentiert an der 40. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) "Differentielle Sportpsychologie - Sportwissenschaftliche Persönlichkeitsforschung", 1.-3. Mai 2008, Bern, Schweiz.
- An on-line evaluation of an Internet-based health promotion programme in the school setting (2007)
- The internet-based smoking prevention programme of feelok - empirical experience of the last 5 years (2007)
- Can inactive and partially active young people be reached through an internet programme to promote physical activity? (2006)
- A multi-institutional approach to maintaining an internet based health promotion programme for young people in Switzerland (2006)
- Redesign of an Internet Program for Smoking Prevention as a result of new Findings (Jahr 2005)
- A randomised controlled effectiveness study and the manner of use of an internet based cannabis programme for young people on the basis of the Transtheoretical Model (2004)

**Abb. 1:** Berichte, Publikationen und Präsentationen zu feelok

## *Zahlen und Fakten zu feelok*

feelok wird intensiv genutzt, täglich rund 1'000 bis 1'300 Mal.

Die Ergebnisse aus unseren Studien zeigen, dass

- 75% der Besucher/innen zwischen 12 und 18 Jahre alt sind
- 60% der Besucher/innen Mädchen sind und
- 60% der Besuche schulbedingt sind, das bedeutet, sie fanden entweder im Setting Schule statt oder die Jugendlichen wurden in der Schule auf das Programm aufmerksam gemacht.

In den Jahren 2002 bis 2007 wurde feelok rund 1.5 Millionen Mal besucht.



Genauere Angaben über die Statistiken von feelok finden Sie in den Jahresberichten von feelok, die Sie unter «[www.feelok.at/info.htm](http://www.feelok.at/info.htm)» herunterladen können.

## *Der Newsletter/Rundbrief*

Eine bequeme Möglichkeit über die Neuheiten von feelok und der feelok-Partner informiert zu sein ist der feelok-Newsletter.

Profitieren Sie von diesem Angebot bzw. melden Sie sich noch heute unter «[www.feelok.at/newsletter](http://www.feelok.at/newsletter)» an.

## *Weitere Infos über feelok*

Unter der Adresse «[www.feelok.at](http://www.feelok.at)» finden Sie weitere Informationen zu feelok. Rückfragen und Anregungen können Sie direkt an den Projektleiter von feelok Oliver Padlina ([info@feelok.ch](mailto:info@feelok.ch)) oder an die Stellvertreterin Tina Hofmann ([tina.hofmann@ifspm.uzh.ch](mailto:tina.hofmann@ifspm.uzh.ch)) gesendet werden.

## Die Themen und Dienstleistungen von feelok

### Das erste Mal mit feelok arbeiten

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

Öffnen Sie den Browser (z.B. Explorer, Firefox oder Safari) und geben Sie die gewünschte Web-Adresse ein: «[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)», «[www.feelok.de](http://www.feelok.de)» oder «[www.feelok.at](http://www.feelok.at)». Wenn die Startseite

erscheint, klicken Sie auf «Alle Themen», somit gelangen Sie auf die «Site Map» (das thematische Organigramm), auf der eine Übersicht über alle feelok-Themen zu finden ist.

Klicken Sie auf den jeweiligen Link, wie z.B. «Liebe und Beziehung» (siehe Abb. 2), um die entsprechende Sektion von feelok zu öffnen.

The screenshot displays the 'feelok für Jugendliche' website interface. On the left, a sidebar menu is visible with the following structure:

- Jugendliche**
  - Themen
    - Alkohol
    - Arbeit
    - Bewegung & Sport
    - Cannabis
    - Ernährung
    - Liebe & Sexualität
    - Rauchen
    - Selbstvertrauen & Selbstwert
    - Stress
    - Suizidalität
  - Dienste
    - Portrait-Filme
    - Persönliche Beratung
    - Diskussionsforen
    - Lustiges und Nützliches
- Erwachsene**
  - Unterrichtsvorschläge
  - Portrait-Filme (Pädagogik)
  - Rundbrief: Registrierung
  - Rundbrief: Archiv
- Extras**
  - Check-Up
  - Links

The main content area on the right is titled 'feelok für Jugendliche' and lists various topics with sub-sections:

- Alkohol...**
  - Der Alkohol-Check-Test
  - Du trinkst keinen Alkohol und hast keine Lust zu probieren
  - Du trinkst keinen Alkohol und würdest gerne probieren
  - Du trinkst Alkohol nur gelegentlich
  - Du trinkst Alkohol manchmal zu viel (mindestens 1 Mal pro Monat bist du betrunken)
  - Du trinkst Alkohol regelmässig und häufig (z.B. 3 Mal pro Woche und hattest deswegen auch Ärger)
  - Du suchst allgemeine Informationen über das Thema "Alkohol"
- Arbeit (Job) ...**
  - Der Interessenkompass
  - Einen Beruf lernen, Probleme in der Lehre, Rechte und Pflichten
- Bewegung und Sport...**
  - Interaktive Funktionen: Der Bewegungs- & Sporttest - Dartfit - Tanze mit den Starbugs
  - Die Sportarten und Sportvereine stellen sich vor - Jugend+Sport
  - Infos und Tipps für Gemütliche
- Cannabis...**
  - Der Cannabiskonsum-Check
  - Du konsumierst kein Cannabis und wirst das auch in Zukunft nicht tun
  - Du konsumierst kein Cannabis, aber es hat seinen Reiz (in Zukunft wirst du es vielleicht ausprobieren)
  - Du konsumierst Cannabis ab und zu. Grosse Probleme siehst du darin nicht
  - Du konsumierst Cannabis oft oder regelmässig. Das wirst du auch in Zukunft tun
  - Du konsumierst Cannabis oft oder regelmässig. Deswegen hattest du auch schon Probleme und möchtest in Zukunft weniger konsumieren oder ganz aufhören
  - Du hast früher Cannabis konsumiert. Heute kiffst du selten oder nicht mehr
  - Du suchst allgemeine Informationen über das Thema "Cannabis"
- Ernährung...**
  - Grundlagen der Ernährung
  - Infos und Spiele rund um Fast Food
- Liebe und Sexualität...**
  - Liebe & Beziehung
  - Der weibliche Körper und die Lust
  - Der männliche Körper und die Lust
  - Sexualität erleben
  - Sexuelle Orientierungen (Homo- und Bisexualität)
  - HIV/Aids und sexuell übertragbare Infektionen
  - Der Körper verändert sich
  - Verhütung, Schwangerschaft, Menstruation
  - Pornographie und Prostitution
  - Sexuelle Gewalt

Abb. 2: Das thematische Organigramm von feelok

## Die Themen von feelok

### Arbeit

Das Programm zum Thema Arbeit unterstützt die Jugendlichen darin, einen ihren Interessen und Fähigkeiten entsprechenden Beruf zu finden. Dazu enthält es einen Interessenkompass (mehr darüber unter den «Highlights», S.28).

Weiters bietet das Programm Lösungen bei verschiedenen Problemen an, die im Zusammenhang mit der Lehre auftauchen können, z.B. 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.at/job.htm](http://www.feelok.at/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. regelmässig und häufig Alkohol konsumieren, unter-

stützt 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.at/alkohol.htm](http://www.feelok.at/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).

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

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

Ausserdem unterstützt das Programm

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

## Cannabis

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

Mit einem «Cannabis Konsum Check» können die Jugendlichen ihr Konsumver-

halten 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.at/cannabis.htm](http://www.feelok.at/cannabis.htm)»

## Ernährung

Das Ernährungsprogramm gibt Tipps für eine gesunde und genussvolle Ernährung, klärt über die verschiedenen Nahrungsmittel auf (Spiel mit der Lebensmittelpyramide, siehe auch «Highlights», S

.28) und vermittelt Infos für einen sinnvollen Umgang mit Fast Food auf spielerische Art: «Fast Food Check», «Fast Food-Quiz».

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

## Liebe & Sexualität

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



verantwortungsbewussten, 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.at/liebe.htm](http://www.feelok.at/liebe.htm)»

## Rauchen

Das Rauchprogramm bietet den Konsumgewohnheiten der BesucherInnen entsprechend sieben Interventionen an. Die entsprechenden Sektionen sprechen die folgenden Zielgruppen an: die NichtraucherInnen; die Neugierigen; die Ge-

legenheitsraucherInnen; die RaucherInnen, die nicht aufhören wollen; die RaucherInnen mit Bedenken; die RaucherInnen, die fest entschlossen sind, aufzuhören und die Ex-RaucherInnen. Dazu bietet das Rauchprogramm eine

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

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

Das Programm enthält zahlreiche Spiele und Animationen: Ein Test zum Rauchverhalten hilft beispielsweise zu erkennen, ob und wie stark jemand nach Zigaretten süchtig ist. Das Money-Spiel (siehe auch «Highlights», S. 29) zeigt, wie viel Geld die Jugendlichen sparen könnten, wenn sie mit dem Rauchen aufhören würden.

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

## Stress

Stress entsteht, wenn die eigenen Ressourcen (z.B. die Zeit) nicht reichen, um wichtige Anforderungen zu erfüllen (z.B. sich auf eine Prüfung vorzubereiten). Das Stress-Programm beschreibt, was Stress sein kann und wie er sich auf die Gesundheit und das Lernverhalten Jugendlicher auswirken kann. 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, in der Freizeit usw. unternehmen können.

Das Anwendungs-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 Homepage-BesucherInnen sich anhand einiger psychologischen Tests auf jugendgerechte und individuelle Art mit Stressthemen auseinander setzen. Bei den Testresultaten wird auf die entsprechende Sektion im Programm verwiesen.

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

## Selbstvertrauen & Selbstwert

Selbstvertrauen und Selbstwert sind zwei wesentliche Bestandteile der Persönlichkeit jedes Menschen. Sie spielen in Entscheidungsprozessen und in der persönlichen Lebensgestaltung eine wichtige Rolle. Wer ein gesundes Selbstvertrauen hat, ist besser in der Lage, Herausforderungen anzunehmen, Risiken einzugehen

oder Ziele zu verfolgen. Zudem ist eine Person mit einem intakten Selbstwertgefühl in der Lage, sich selber zu mögen/zu lieben, für sich selber etwas zu tun und auch Zeit in das eigene Wohlbefinden sowie in die eigene Gesundheit zu investieren.

Das Selbstvertrauen-Programm beschreibt, was Selbstwert und Selbstvertrauen sind und motiviert Jugendliche, sich mit ihrem Selbstwert auseinanderzusetzen. Es gibt konkrete Anregungen, wie das Selbstvertrauen gestärkt werden kann.

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

rechte 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.at/selbstvertrauen.htm](http://www.feelok.at/selbstvertrauen.htm)»

## Suizidalität

Das Programm zum Thema Suizidalität vermittelt stufengerechte Informationen, je nach Bezug der BesucherInnen zum Thema. Die Informationen sind sachlich aufbereitet. Das Programm zeigt konkre-

te Hilfs- und Handlungsmöglichkeiten auf (z.B. was in einem Notfall zu tun ist, wo Hilfsangebote zu finden sind) und trägt zur Enttabuisierung der Thematik bei.

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

## Die Dienstleistungen von feelok: Beratung und Foren

feelok enthält eine Datenbank mit Angaben über zahlreiche Fach- und Beratungsstellen, die in der Deutschschweiz und Österreich tätig sind und über Angebote für Jugendliche verfügen.

Anhand einer Suchfunktion können die BesucherInnen eine Fachstelle in ihrer Region finden, die über das ausgewählte Thema Hilfe anbietet. Die Fachstellendatenbank finden Sie, wenn Sie unter «[www.feelok.at](http://www.feelok.at)» auf «Persönliche Beratung» klicken.

Weiter können Jugendliche in feelok direkt Fragen an «[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)» stellen. Die Fragen werden von Fachpersonen aus dem Team von Tschau innerhalb von drei Tagen persönlich beantwortet («[www.infoklick.ch](http://www.infoklick.ch)»).

Ausserdem bietet feelok Diskussionsforen an, in denen die Jugendlichen zu den feelok-Themen eigene Beiträge schreiben und Beiträge von anderen Jugendlichen lesen können. Alle Diskussionsforen

The screenshot shows the 'tschau.ch' website interface. At the top, the logo 'tschau.ch' is displayed in blue. Below it, a blue header contains the text 'Hier kannst du deine ganz persönliche Frage stellen.' (Here you can ask your very personal question). The main content area is white and contains a dropdown menu with the text '< ein Thema wählen >' and a blue arrow icon. Below the dropdown is a large empty text input field. At the bottom of the form, there is a checkbox with the text 'Ich möchte nicht, dass meine Frage im Fragenarchiv erscheint.' (I do not want my question to appear in the question archive). Below the checkbox is a 'Senden' (Send) button.

finden Sie, wenn Sie unter «[www.feelok.at](http://www.feelok.at)» auf «Diskussionsforen» klicken.

## Die Navigationsleiste und die Rubriken von feelok

Sie werden sehr schnell lernen, wie feelok funktioniert und wie Sie die Website mit den Jugendlichen einsetzen können.

Es ist nicht notwendig, dass Sie sich mit allen Sektionen und Themen von feelok beschäftigen. Wenn Sie lernen, wie eine Sektion von feelok funktioniert, werden Sie in der Lage sein, jede Sektion von

feelok zu benutzen, da alle Sektionen gleich aussehen und gleich aufgebaut sind. Das ist ein grosser Vorteil von feelok.

Investieren Sie einige Minuten, um dieses Kapitel zu lesen, danach werden Sie ohne Probleme in feelok surfen können.

### Die Navigationsleiste

Nehmen wir an, dass Sie sich für Informationen zum Thema Alkohol interessieren, z.B. unter der Perspektive der Jugendlichen, die regelmässig und häufig trinken.

Um zur entsprechenden Sektion von feelok zu gelangen, öffnen Sie den Browser (z.B. Explorer oder Firefox) und tippen

Sie in die Adressleiste «[www.feelok.at](http://www.feelok.at)» ein.

Sobald die Startseite erschienen ist, klicken Sie auf das Thema «Alkohol» und dann auf «...regelmässig und häufig».

Schon sind Sie in der gewünschten Sektion des Alkoholprogramms.

The screenshot shows the feelok website interface. At the top, there is a navigation bar with the feelok logo and the tagline 'auf einen Blick'. Below the logo, there are several categories: 'Informationen über das Projekt & die Partner', 'feelok für Jugendliche...', and 'feelok für Lehrpersonen und Erwachsene...'. A search bar is located below these categories, with a magnifying glass icon and the text 'Suche überall in feelok'. The main content area is titled 'feelok für Jugendliche' and contains a list of topics under the heading 'Alkohol...'. The topics are: 'Der Alkohol-Check-Test', 'Du trinkst keinen Alkohol und hast keine Lust zu probieren', 'Du trinkst keinen Alkohol und würdest gerne probieren', 'Du trinkst Alkohol nur gelegentlich', 'Du trinkst Alkohol manchmal zu viel (mindestens 1 Mal pro Monat bist du betrunken)', 'Du trinkst Alkohol regelmässig und häufig (z.B. 3 Mal pro Woche und hattest deswegen auch Ärger)', and 'Du suchst allgemeine Informationen über das Thema "Alkohol"'. The last item is highlighted in yellow. Below this list, there are sections for 'Arbeit (Job) ...' and 'Bewegung und Sport...'. The 'Arbeit (Job) ...' section includes 'Der Interessenkompass' and 'Einen Beruf lernen, Probleme in der Lehre, Rechte und Pflichten'. The 'Bewegung und Sport...' section includes 'Interaktive Funktionen: Der Bewegungs- & Sporttest - Dartfit - Tanze mit den Starbugs', 'Die Sportarten und Sportvereine stellen sich vor - Jugend+Sport', and 'Infos und Tipps für Gemütliche'. On the left side of the screenshot, there is a vertical navigation bar with the heading 'Alkohol' and several numbered links: '1', '2', '3 Alle Themen', '4 Didaktik - Forum', '5', '6 Links - Fragen stellen', and '7'. Below this, there are sections for 'Alkohol: wo stehe ich?', 'Allgemeine Themen', and 'Weitere Themen'.

Abb. 3: Die Navigationsleiste von feelok

Die Navigationsleiste bietet folgende Funktionen an (vgl. die Zahlen in der Abb. 3):

1. Wenn Sie oben links auf «feelok» klicken, kehren Sie zur Startseite von feelok zurück.
2. Wenn Sie auf «Alkohol» klicken, gelangen Sie zur Startseite des Alkoholprogramms.
3. Wenn Sie auf «Alle Themen» klicken, erscheint das thematische Organigramm von feelok. Die aktuelle Sektion, in der Sie sich befinden, wird im Organigramm mit einer gelben Hintergrundmarkierung hervorgehoben. Im Organigramm können Sie zu einer anderen Sektion von feelok wechseln oder Sie können die Arbeitsblätter herunterladen (indem sie auf das rechteckige Zeichen klicken).
4. Wenn Sie auf «Didaktik» klicken, können Sie didaktische Materialien, also die Arbeitsblätter, die für die aktuelle Sektion zur Verfügung stehen, herunterladen.
5. Wenn Sie auf «Forum» klicken, haben Sie Zugang zum aktuellen thematischen Diskussionsforum von feelok.
6. Wenn Sie auf «Links» klicken, können Sie eine Liste von Links zu externen Websites herunterladen, die wir empfehlen.
7. Wenn Sie auf «Fragen stellen» klicken, haben Sie Zugang zur E-Beratung von tschau.ch oder von anderen Webanbietern und zur Fachstellendatenbank von feelok.
8. Wenn Sie unter der Überschrift «Alkohol. Wo stehe ich?» auf einen Link klicken, z.B. auf «Risiko vermindern», erscheint die entsprechende Rubrik auf der rechten Seite des Bildschirmes. In der Rubrik werden die gewünschten Inhalte behandelt.
9. Wenn Sie nicht direkt auf den Link klicken, wie eben z. Bsp. «Risiko vermindern», sondern auf das Symbol "»", das sich auf der rechten Seite des Linkes befindet, erscheinen die Inhalte der Rubrik in einem druckfreundlichen Format. Einige BesucherInnen ziehen es vor, die Inhalte einer Rubrik in diesem Format zu lesen. Versuchen Sie es auch...



Unabhängig davon, ob Sie mit einer Sektion des Alkohol-, Rauch- oder Stressprogramms arbeiten, Sie werden feststellen, dass die Navigationsleiste jeder Sektion gleich aussieht und gleich funktioniert. Mehr müssen Sie nicht lernen, um sämtliche Navigationselementen von feelok verwenden zu können.

## Die Rubriken

In den Rubriken von feelok werden ausgewählte Themen behandelt. Wenn Sie im Alkoholprogramm, wie weiter oben beschrieben, z.B. auf den Link «Risiko vermindern» klicken, erscheint die entsprechende Rubrik auf der rechten Seite des Bildschirms.

Fast alle Rubriken haben die gleiche Struktur und Funktionsweise (der Nummerierung in der Abb. 4 entsprechend):

1. Jede Rubrik besteht aus einem Titel,
2. aus einer Einführung und
3. viele Rubriken beinhalten zusätzliche Detailelemente. Dank dieser Struktur finden Sie sehr schnell in

der Rubrik die gewünschte Information.

4. Wenn Sie sich in der Rubrik «Risiko vermindern» für den Tipp «Trink nicht auf leeren Magen» interessieren, klicken Sie auf den entsprechenden Link. Die weiterführenden Informationen erscheinen in einem neuen Detailfenster.
5. Die Inhalte des Detailfensters können Sie drucken, per E-Mail verschicken oder das vollständige Dokument herunterladen, und schliesslich können Sie das Detailfenster auch wieder schliessen. Alles, indem sie auf das entsprechende Zeichen links oben in der Detailliste klicken.



**Abb. 4:** Die Rubriken von feelok

Das war schon alles. Jetzt verfügen Sie über die notwendigen Informationen, um sich in der Navigationsleiste und den

Rubriken von feelok zu Recht finden zu können.

## Technische Voraussetzungen

Bevor feelok in einem Computerraum verwendet wird, sollte überprüft werden, ob die Technologie, welche die Website benötigt, um korrekt zu funktionieren, auf den Computern installiert ist. feelok verwendet zwar Standardinternettechnologien, es kann jedoch nicht ausgeschlossen werden, dass z.B. Sicherheitseinstellungen oder eine veraltete Infrastruktur die Funktionsweise der internetbasierten Intervention erschweren.

Jeder Computerraum wird von einer Kontaktperson verwaltet. Falls Sie im Umgang mit Computern wenig versiert sind, empfehlen wir Ihnen, bei dieser Person Unterstützung zu holen.

Ob feelok auf einem Computer korrekt läuft, ist einfach zu erfahren. Gehen Sie auf die Startseite «[www.feelok.at](http://www.feelok.at)» und klicken Sie auf den Link «Check-Up». feelok wird Ihnen automatisch mitteilen, ob alle nötigen Funktionen vorhanden sind. Falls eine notwendige Funktion de-

Funktion	Ergebnis
Javascript	Aktiv - <b>Gut!</b>
Browser	Mozilla - <b>Gut!</b>
Bildschirmauflösung	1680x1050 - <b>Gut!</b>
Flash Plug In	Flash Plug In - Version: 9 - Gut
Geschwindigkeit der Verbindung	362883 Kb/Sek. - <b>Gut!</b>

aktiviert ist, erhalten Sie von feelok die Rückmeldung, welche Funktion aktiviert werden muss und wie Sie das tun können.

Wenn Sie der für den Computerraum zuständigen Person eine E-Mail schicken möchten, damit sie/er die korrekte Funktionsweise von feelok testet, können Sie folgenden E-Mail-Text verwenden:

*Sehr geehrter Herr... / Sehr geehrte Frau ...*

*Gerne würde ich am (Datum und Zeit einfügen) den Computerraum reservieren, um mit meinen Schülern/innen das Internetprogramm feelok.at zu verwenden. Dazu müssen einige Voraussetzungen erfüllt sein.*

*Bitte überprüfen Sie, ob bei allen Computern der Player Version 9 von Adobe Flash installiert ist. Zudem bitte ich Sie, mir mitzuteilen, ob die Bildschirme mindestens eine Auflösung von 1024\*768 Pixel unterstützen sowie, ob jeder Computer in der Lage ist, mindestens 30 KB pro Sekunde vom Internet herunter zu laden, auch wenn alle Computer gleichzeitig mit dem Internet verbunden sind.*

***Sie können die automatisierte Testfunktion von feelok verwenden, um die oben beschriebenen technischen Voraussetzungen zu überprüfen. Die Testseite von feelok finden Sie unter «[www.feelok.at/test/index.asp](http://www.feelok.at/test/index.asp)»***

*Ich wäre Ihnen zudem sehr dankbar, wenn Sie etwa ½ Stunde vor dem Workshop im Computerraum sein könnten, um ein letztes Mal sicherzustellen, dass alles in Ordnung ist.*

*Herzlichen Dank im Voraus für Ihre Antwort und für Ihre geschätzte Mitarbeit..*

Mit diesem E-Mail erhält die Kontaktperson des Computerraums alle Informationen, die er/sie benötigt, um die korrekte Funktionsweise von feelok auf den Computern zu überprüfen und sicherzustel-

len. Wenn sie oder er eine positive Antwort gibt, sollte der Verwendung von feelok nichts mehr im Weg stehen.

## feelok mit den Schulklassen einsetzen

In diesem Kapitel zeigen wir einige Möglichkeiten auf, wie Sie feelok in der Schulklasse einsetzen können. Die Ideen stammen entweder von Lehrpersonen, welche feelok mit ihren SchülerInnen 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 SchülerInnen abhängig von Alter, Stufe, Geschlecht usw. sehr unterschiedlich sind, und dass jede Lehrperson am besten individuell für seine/ihre Klasse bestimmen kann, welche Anwendungsvorschläge geeignet sein könnten.

Die Arbeit mit feelok lässt sich auch gut in ein bestehendes Programm/Angebot an Ihrer Schule integrieren, z.B. in Projektwochen oder thematische Schwerpunkte zu Gesundheitsthemen und zur Suchtprävention. feelok eignet sich zudem für den Einsatz im Rahmen von Ersatzstunden.

### *Einführung in feelok*

Bevor Sie mit feelok zu arbeiten beginnen, nehmen Sie sich etwas Zeit, um den Jugendlichen zu erklären, was feelok ist und wie das Programm funktioniert.

Gehen Sie zur Adresse «[www.feelok.at](http://www.feelok.at)» und zeigen Sie den SchülerInnen,

- wo sich das thematische Organigramm mit den verschiedenen Themen befindet (siehe S.8),
- wo das Forum zu finden ist und
- wie die SchülerInnen zur persönlichen Beratung (Fachstellendatenbank, Online-Beratung von tschau) gelangen können (siehe S. 12).



Wenn Sie mit Ihrer Klasse für eine Projektwoche vereisen, und über keinen Zugang zum Internet verfügen, können Sie das gewünschte feelok-Thema auch vorher ausdrucken. Alle Dokumente von feelok stehen in einem druckfreundlichen Format zur Verfügung.

Hat Ihre Schule einen eigenen Webauftritt? Falls ja würden wir uns natürlich freuen, wenn Sie einen Link zu unserer Website setzen würden. Danke.

Haben Sie eigene wertvolle Erfahrungen mit dem Umgang mit feelok gemacht, die Sie gerne mit anderen Lehrpersonen teilen möchten? Schreiben Sie uns auf [info@feelok.ch](mailto:info@feelok.ch)

Lassen Sie anschliessend die SchülerInnen 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 SchülerInnen aufschreiben, welche Themen feelok behandelt und welche davon sie interessieren. Sie können auch Fragen stellen, die von den SchülerInnen beantwortet werden müssen, z.B. 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?»

## Kontrolle

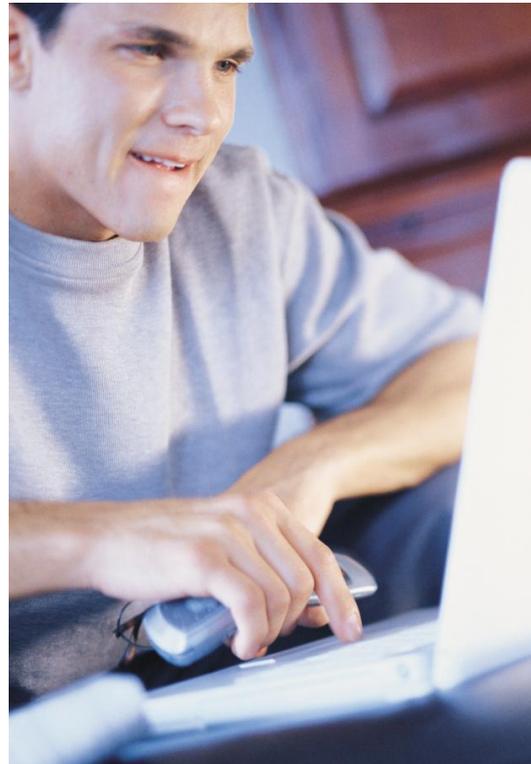
Bei der Arbeit im Computerraum kann sich das Problem der Kontrolle stellen, das bedeutet, Sie als Lehrperson können nicht immer sicher sein, ob die SchülerInnen mit den beauftragten Inhalten arbeiten und nicht wahllos surfen.

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

Die hier vorgestellten Methoden geben Ihnen einige Ideen, wie Sie dies umsetzen könnten.

Mit dieser einfachen Strategie erreichen Sie folgende Ziele:

- die SchülerInnen lernen feelok kennen und wissen, welche Themen behandelt werden.
- Die SchülerInnen werden selber tätig und finden den Einstieg in ein Thema, das später behandelt wird.



## Methoden im Computerraum

Im Computerraum sind die Möglichkeiten, feelok zu verwenden, auf Grund der räumlichen Rahmenbedingungen beschränkt. Wenn Sie für feelok mehrere Lektionen reserviert haben, können Sie einen Teil der hier vorgestellten Methoden im Computerraum anwenden und einen weiteren Teil im Klassenzimmer oder anderswo umsetzen.

Zuerst zeigen wir Ihnen Methoden, die sich zur Behandlung von feelok im Computerraum eignen.

### Arbeitsblätter

Am einfachsten ist es, wenn Sie die Arbeitsblätter von feelok downloaden und von den SchülerInnen bearbeiten lassen (für mehr Details siehe S. 14, Punkt 3 und 4). Die Arbeitsblätter beinhalten Fragen, welche die SchülerInnen mithilfe 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.

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

### 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.B. 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 SchülerInnen Spiele spielen lassen. Dies wird Ihre Arbeit erleich-

tern, wenn Sie danach das Thema mit der Schulklasse behandeln. Die SchülerInnen sind von den Spielen begeistert, dies hat eine Befragung von Lehrpersonen gezeigt.

Wenn Sie kein spezielles Thema behandeln möchten oder die SchülerInnen 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. Das Spiel wird Anfang

2009 online und direkt von der feelok Startseite zugänglich sein.

**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.B. bietet feelok spannende und nützliche Tests im Stressprogramm (siehe «Psychologische Tests rund um das Thema Stress»), im Cannabis-, Arbeit- oder Sportprogramm an.

Nachdem die SchülerInnen 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.B. der Bewegungstest, der Interessen-



kompass 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 gemäss ethischen Richtlinien der Universität Zürich gewährleistet.

### **Ziele:**

Die SchülerInnen 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 SchülerInnen mit der Unterstützung des Lehrers/der Lehrerin - stellen Hypothesen zu einem Thema auf und notieren diese auf ein Blatt.

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.

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

Nachdem die SchülerInnen ihre Hypothesen zu Blatt gebracht haben, sammelt die Lehrperson die Blätter ein. Jede/r SchülerIn zieht nach dem Zufallsprinzip ein Blatt und beantwortet die Hypothese als wahr oder falsch mithilfe des entsprechenden feelok-Programms oder einer anderen Website, z.B. 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 feelok-Thema

### Variante 1

Jede/r SchülerOn überlegt sich, welche Stichworte ihm/ihr zu einem Thema (z.B. Alkohol, Rauchen, Cannabis) einfallen, die Lehrperson kann den SchülerInnen 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 SchülerIn, 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

Eine Gruppe junger Menschen feiert, trinkt Alkohol und raucht



der Spruch  
«Sport ist Mord»



ein Rauchverbotszeichen



Jede/r SchülerIn 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 wer-

den Gruppen gebildet, die SchülerInnen 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 SchülerInnen 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 SchülerInnen Interviews zu einem Thema an (z.B. im Bewegungs- oder Alkoholprogramm bzw. aus den Portrait-Filmen von Jugendlichen, siehe Abb. 5).

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 SchülerInnen gegenseitig inter-

viewen oder sie gehen auf die Strasse, um PassantInnen zu den ausgewählten Themen zu befragen.

Falls die technische Möglichkeit dazu besteht, und die SchülerInnen genug Kapazität haben, können sie die Interviews auch filmen, schneiden und anschliessend den eigenen Kurzfilm der Klasse zeigen. Auf diese Weise vertiefen sie nicht nur das gewählte Thema, sondern lernen auch mit Videokamera und der dazu gehörenden Software umzugehen.

**Ziele:**

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

**feelok**  
Alle Themen  
Infos über feelok

**Jugendliche**

**Themen**

- Alkohol
- Arbeit
- Bewegung & Sport
- Cannabis
- Ernährung
- Liebe & Sexualität
- Rauchen
- Selbstvertrauen & Selbstwert
- Stress
- Suizidalität

**Dienste**

- Portrait-Filme
- Persönliche Beratung
- Diskussionsforen
- Lustiges und Nütliches

**Erwachsene**

- Unterrichtsvorschläge
- Portrait-Filme (Pädagogik)
- Rundbrief: Registrierung
- Rundbrief: Archiv

**Extras**

- Check-Up
- Links

**Portrait-Filme** **Body Talk**

In 9 Portraitfilmen berichten 5 Mädchen und 4 Jungen über ihre Lebensweise und Erfahrungen während der Pubertät. Die Jugendlichen erzählen von ihrem Leben, ihrem Wunsch nach Zugehörigkeit zu einer Gruppe, erzählen von ihrem Verhältnis zu ihrem Körper und ihrem Umgang mit ihm, ihrer Sexualität, ihren Drogenerlebnissen. Sie tun dies offen und authentisch.

Es wird deutlich, dass jeder Mensch auf seine individuelle Art versucht, seine Wünsche zu realisieren, seine Probleme zu bewältigen und sein Leben sinnvoll zu gestalten. Auf diesem Weg läuft nicht immer alles glatt und leicht. Es gibt jede Menge Stolpersteine, Umwege und Sackgassen. Die Portraits aber zeigen sehr anschaulich, wie sich die Jugendlichen aus den Krisen herausgearbeitet, wie sie mutig und zuversichtlich ihr Leben in die Hand genommen haben.

 Alice - Rappen	 Daniela - Bin ich gruusig?	 Simon - Ich hab mich zufrieden gefressen
 Luca - Das erste Mal: Wie beim Autorennen, dass man ja keinen Unfall baut	 Can - Als kleiner Ausländer musst du deinen Stolz zeigen	 David - Die denken und fühlen so wie ich
 Tamara - In welcher Klasse bin ich da eigentlich?	 Nadine - Ich hatte mehr Angst zur Schule zu gehen als Kajak zu fahren	 Miriam - Wir gehören alle zusammen

**Abb. 5:** Die Portrait-Filme von feelok und Body Talk

## Antwort auf Leserbrief

Als Grundlage für die Leserbriefe können reale oder fiktive Probleme von Jugendlichen verwendet werden, z.B. 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 SchülerInnen 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 SchülerInnen 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 Auswahl 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/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 SchülerInnen Aufträge oder Hausaufgaben geben. Diese können sie z.B. zu Hause am Computer oder in Freistunden in der Schule im Computerraum ausführen. Als Grundlage können die Arbeitsblätter von feelok verwendet werden, z.B. indem sie im Word-Format herunter geladen und den SchülerInnen 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 SchülerInnen die Möglichkeit gegeben werden, persönliche Erfahrungen mit neuen Erkenntnissen zu ver-

knüpfen. Als Informations-Grundlagen können die SchülerInnen, 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 beurtei-

len 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 SchülerInnen 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.B. die Mind-Map-Technik geübt werden. Weiter können die Jugendlichen ihre Kreativität ausle-

ben, z.B. 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 SchülerInnen 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 SchülerInnen 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.B. 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.

**Ziele:**

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

**Weitere Techniken**

Die SchülerInnen 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 SchülerInnen 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 Punkte. 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 SchülerInnen 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 SchülerInnen 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 SchülerIn 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 SchülerInnen Plakate angefertigt, Filme gedreht, Präsentationen oder ein Quiz erstellt haben, können diese kreativen Produkte nach der Arbeit mit feelok noch für eine Weile im Klassen-

zimmer oder Schulhaus ausgestellt, anderen Klassen gezeigt oder mit anderen Klassen verwendet werden.

Denken Sie bitte daran: Auch das feelok-Team hat vielleicht 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 SchülerInnen erinnern sich an den gelernten Inhalt und an die gemachten Erfahrungen.

Die gleichen Produkte können mehrmals eingesetzt werden.

### Belohnung und Bestrafung

Lassen Sie die SchülerInnen das beste Plakat, das beste Video, die vielseitigste Präsentation usw. wählen. Sie können den/die SiegerIn auch belohnen.

feelok wird von einigen Lehrpersonen auch eingesetzt, um eine/n SchülerIn bei

unangemessenem Verhalten zu bestrafen, z.B. wenn eine SchülerIn beim (un-erlaubten) 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.

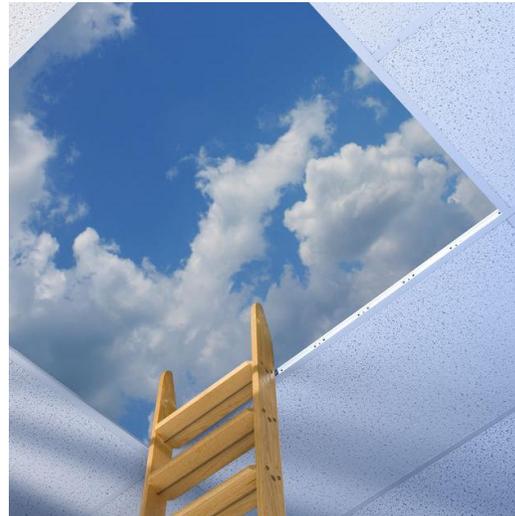
## Die Highlights von feelok

feelok bietet zahlreiche moderne interaktive Funktionen, die für die Jugendlichen ansprechend sind und die Bearbeitung der jeweiligen Inhalte erleichtern.

### *Interessenkompass*

Mit dem Interessenkompass von Erwin Egloff können die Jugendlichen herausfinden, welche Berufe zu den von ihnen bevorzugten Tätigkeiten und Interessen passen. Wenn alle 126 Fragen zu den neun beruflichen Kategorien beantwortet worden sind, erscheint eine grafische Darstellung mit der persönlichen Interessenstärke für jeden beruflichen Bereich. Bei allen Tätigkeiten besteht nun die Möglichkeit über entsprechende Berufe detaillierte Informationen zu erhalten.

Den Interessenkompass finden Sie unter «[www.feelok.at/job.htm](http://www.feelok.at/job.htm)»



### *Sport und Bewegung*



Das Sport- und das Bewegungsprogramm bestehen aus zahlreichen Highlights. Dazu gehören:

- Ein **Bewegungstest**, mit dem die Jugendlichen erfahren können, ob sie körperlich genügend aktiv sind oder ob sie eher zu den "Gemütlichen" gehören.
- Ein **Sportinteressen-Kompass**: Mit diesem Test können die Jugendlichen herausfinden, welche Sportarten auf Grund ihres persönlichen Interessen-Profiles für sie besonders geeignet sind. Wenn sie das Testergebnis erhalten, können sie sich zudem...
- über die einzelnen **Sportarten informieren**: Für jede Sportart von Jugend+Sport wird ein Video-clip gezeigt und es werden weitere Informationen vermittelt. Mit den Video-Clips sollen Emotionen ausgelöst und die BesucherInnen dazu ermuntert werden, die jeweilige Sportart kennen zu lernen. Möchte sich der/die BesucherIn in einem entsprechenden

- Sportverein anmelden oder schnuppern, kann er oder sie ...
- die **Sportvereindatenbank** benutzen. Das funktioniert so: Einfach eine Ortschaft, eine PLZ oder einen Bezirk auswählen, worauf die örtlichen Sportvereine, welche die gewählte Sportart anbieten, aufgelistet werden.

Dies sind nur einige Highlights, die feelok zum Thema Bewegung und Sport anzubieten hat. Diese Sektion von feelok besser kennen zu lernen, lohnt sich auf jeden Fall. Wählen Sie «[www.feelok.at](http://www.feelok.at)» und anschliessend «Sport und Bewegung», um zu entdecken, was die Intervention sonst noch zu bieten hat. «[www.feelok.at/bewSport.htm](http://www.feelok.at/bewSport.htm)»

## Leiterspiel

Das Leiterspiel des Cannabisprogramms ermöglicht, auf spielerische Art das Thema des Cannabiskonsums für eine vertiefte Diskussion einzuführen.

Das Spiel stellt 21 Wissensfragen zu Cannabis. Wenn eine Frage korrekt be-

antwortet ist, kann der/die SpielerIn sich dem Ziel nähern, wenn nicht, kehrt er oder sie in die vorherige Position zurück. Wenn das Ziel nach 21 Antworten erreicht ist, hat der/die SpielerIn das Spiel gewonnen.

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

## Money-Spiel

Rauchen kostet Geld. Das Money-Spiel ist ein 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. Sie geben ein, wie viel sie rauchen. Das Programm berechnet

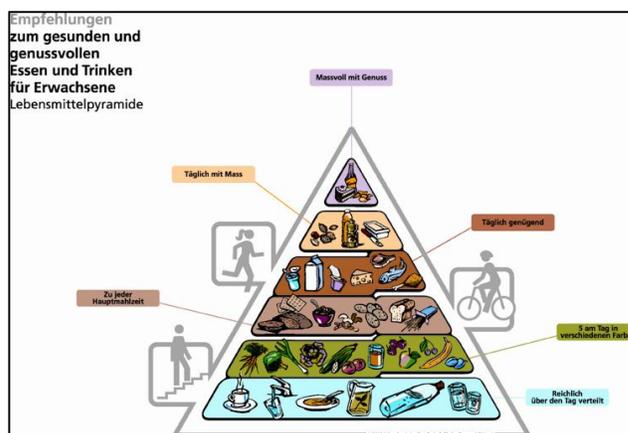
automatisch die Kosten in Euro der gekauften Zigaretten für ein Jahr. Mit diesem Betrag kann der/die BesucherIn auf Einkaufstour gehen und so lange Dinge anklicken, bis das Geld aufgebraucht ist.

«[www.feelok.at/rauchen\\_allg.htm](http://www.feelok.at/rauchen_allg.htm)»

## Spiel der Lebensmittelpyramide

Mit dem Spiel der Lebensmittelpyramide können die Jugendlichen ihr Wissen über Ernährung testen und verbessern. Sie erfahren, welche Lebensmittel (Essen und Trinken) in welcher Menge zu einer gesunden Ernährung gehören. Ein Muss für alle Lehrpersonen, die das Thema «Ernährung» mit den SchülerInnen behandeln möchten.

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



## Psychologische Tests

feelok beinhaltet zahlreiche psychologische Tests, mit denen sich die Jugendlichen auf interaktive Weise mit dem Thema Stress und Selbstvertrauen aus-

einandersetzen können. Neben den Testergebnissen erhalten die Jugendlichen jeweils Tipps und Empfehlungen, wie sie ihre Situation verbessern können.

Die Tests befinden sich unter «[www.feelok.at/S\\_Tests.htm](http://www.feelok.at/S_Tests.htm)» und «[www.feelok.at/selbstvertrauen.htm](http://www.feelok.at/selbstvertrauen.htm)»

### *Und so weiter...*

Wir hoffen, dass diese Highlights Sie neugierig machen. Testen Sie feelok und probieren Sie diese Highlights aus. Sie werden feststellen, dass feelok noch viel mehr zu bieten hat als in diesem Handbuch beschrieben ist.

Besuchen Sie «[www.feelok.at](http://www.feelok.at)» und Sie werden zahlreiche Informationen und Tools finden, die Sie mit den Jugendlichen einsetzen können.

Ihre Meinung zu feelok und über dieses Handbuch interessiert uns! Für jede Rückmeldung sind wir sehr dankbar. Unsere E-Mail-Adresse: [info@feelok.ch](mailto:info@feelok.ch).

