



feel-ok.ch
Klick rein, finds raus.

DAS HANDBUCH

feel-ok.ch mit Jugendlichen verwenden

*Eine Gesundheitsplattform für 12 - 17-Jährige
von RADIX in Zusammenarbeit mit Fachorganisationen*

November 2012

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	4
Dank	4
feel-ok.ch stellt sich vor	5
Ziele	5
Netzwerk	5
Einsatz im Schulunterricht	6
Vorteile	6
Wirksamkeit	7
Die Themen von feel-ok.ch	8
Alkohol	8
Beruf	9
Cannabis	9
Ernährung	10
Gewalt	11
Gewicht und Essstörungen	12
Rauchen	13
Selbstvertrauen und Selbstwert	14
Sexualität und Liebe	15
Sport und Bewegung	15
Stress	16
Suizidalität	17
feel-ok.ch und der Lehrplan	18
Schüler/-innen mit unterschiedlichen Lernniveaus	18
Empfehlungen	19
Methoden	21
Arbeitsblätter	21
Schnuppermethode	21
Tests und Auswertungen	21
Hypothesen	22
Brainstorming	23
Konfrontation mit Bildern	23
Interviews und Filme drehen	24

Antwort auf Leserbriefe	25
Quiz vorbereiten	25
Aufsatz	25
Expertise	26
Plakat	26
Vortrag	26
Lernjournal	26
Ausstellung	27
Konsequenz	27
Punktesystem	28
<hr/>	
Materialien	29
Faltflyer	29
Fragekarten	29
A3-Plakat	29
Arbeitsblatt Sonderedition	29
<hr/>	
Newsletter - Bleiben Sie informiert	30
<hr/>	
Mit feel-ok.ch verlinken	30
<hr/>	
Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX	30
<hr/>	
wuweg stellt sich vor	31

VORWORT

Sie halten das Handbuch für Lehr- und andere Fachpersonen von www.feel-ok.ch in der Hand. Es unterstützt Sie in der Anwendung des Internetprogramms mit den Jugendlichen.

Das Handbuch bietet Ihnen folgende Inhalte an:

- Das Wichtigste über feel-ok.ch in Kürze
- Nutzen und Vorteile von feel-ok.ch
- Wie Sie feel-ok.ch mit Ihrer Schulklasse / mit Jugendlichen anwenden können

Dieses Handbuch können Sie kostenlos herunterladen:
www.feel-ok.ch/+handbuch

Wir hoffen, dass wir mit diesem Dokument Ihre Arbeit mit feel-ok.ch und mit den Jugendlichen unterstützen können. Für gezielte Fragen oder Anliegen zögern Sie bitte nicht Kontakt mit uns aufzunehmen.

KONTAKT

RADIX feel-ok.ch
Stampfenbachstrasse 161
8006 Zürich
feel-ok@radix.ch
044 360 41 06

DANK

Wir danken dem Lotteriefonds des Kantons Schwyz für den finanziellen Beitrag sowie [wuweg](#), der Abteilung Volksschule (Lehrerweiterbildung) und den Sozialen Diensten, welche die Verbreitung und Anwendung von feel-ok.ch mit Jugendlichen im Kanton unterstützen.

FEEL-OK.CH STELLT SICH VOR

feel-ok.ch ist eine Facheinheit der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX. Mehr zur Trägerschaft finden Sie auf Seite 30.

Ziele

feel-ok.ch ist eine webbasierte Intervention für Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren zur Förderung Ihrer Gesundheits- und Lebenskompetenzen.

Die Ziele von feel-ok.ch sind die

- Förderung der gesunden **Ernährung** und der **körperlichen Aktivität**
- Förderung des gesunden **Körpergewichts**
- Prävention von **Gewalt**, **Essstörungen** und **Suizidalität**
- Prävention von **Alkoholproblemen** sowie **Tabak-** und **Cannabiskonsum**
- Förderung eines gesunden Umgangs mit **Stress**
- Entwicklung eines angemessenen **Selbstwertgefühls** und **Selbstvertrauens**
- Förderung eines verantwortungsbewussten Umgangs mit der **Sexualität**
- Unterstützung bei **Berufswahl** sowie bei **beruflichen Schwierigkeiten**

feel-ok.ch strebt die Schaffung eines zeitunabhängigen, kostenlosen, anonymen und niederschweligen Zugangs zu Gesundheitsförderung und Prävention für die Jugendlichen in der Schweiz an. Nur mit guten Gesundheits- und Lebenskompetenzen ist es in der heutigen, ausgesprochen leistungsorientierten und komplexen Welt überhaupt möglich, ein langfristig gesundes Leben zu führen und sich sozial sowie beruflich voll zu integrieren.

Netzwerk

Von 1999 bis 2009 wurde feel-ok.ch am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich ISPMZ entwickelt.

Seit 2010 hat RADIX - Schweizer Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention, die Trägerschaft von feel-ok.ch inne. Die schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX stellt die Umsetzung des Qualitätssicherungskonzeptes von feel-ok.ch sicher, koordiniert das Netzwerk und führt Evaluationen durch.

Sämtliche Webinhalte wurden in enger Zusammenarbeit mit auf ihrem Gebiet renommierten Fachorganisationen entwickelt, u.a. das Bundesamt für Sport, die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, die

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung Kanton Zürich, die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Sucht Schweiz, Berner Gesundheit, Schweizerischer Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter und Züri Rauchfrei.

feel-ok.ch wurde bis heute weitgehend mit öffentlichen Geldern von über 30 Gönnern finanziert. Die Verwendung der Anwendung ist kostenlos und die Website frei von kommerzieller Werbung.

Unsere Partner: www.feel-ok.ch/info-netzwerk

Einsatz im Schulunterricht

Jede/r Schüler/-in erhält eine konkrete Aufgabe um mit feel-ok.ch zu arbeiten: Einige Lehrpersonen bereiten eigene Unterlagen vor, andere drucken die kostenlosen Arbeitsblätter von feel-ok.ch aus und verteilen diese der Schulklasse.

Alle Arbeitsblätter zum Download: www.feel-ok.ch/+multiplikatoren
Klicken Sie anschliessend auf das passende thematische Icon.

Die Jugendlichen arbeiten selbstständig mit feel-ok.ch, die Lehrpersonen bieten falls notwendig Unterstützung an. Am Ende der Stunde vertiefen die Jugendlichen das bearbeitete Thema in der Schulklasse unter Supervision des Lehrpersonals, sei es mit Diskussionen, Rollenspielen oder mit anderen Aufgaben.

Der Einsatz von feel-ok.ch unter der Supervision von Erwachsenen ist wichtig: Einerseits kennen sie die Probleme der Jugendlichen und können feel-ok.ch gezielt einsetzen, andererseits wird auf diesem Weg sichergestellt, dass sich alle Jugendlichen mit Gesundheitsthemen beschäftigen und nicht nur jene, die sich dafür interessieren und sich vermutlich schon gesund verhalten.

Vorteile

Die Anwendung von feel-ok.ch mit Jugendlichen bietet folgende Vorteile:

- Gesundheitsförderung und Prävention ist auch an Schulen ein Thema. Von den unterschiedlichen Erwartungen, die an sie herangetragen werden, sind Schulleitungen und Lehrpersonen manchmal überfordert. Mit feel-ok.ch steht kostenlos eine Intervention zur Verfügung, die mehrere gesundheitsrelevante Dimensionen behandelt. Alle Module teilen die gleiche Didaktik, Funktionsweise und dasselbe Design. Es reicht, dass die Lehrperson den Umgang mit einem einzigen Modul kennt. Danach ist sie in der Lage die Inhalte aller Module der Gesundheitsplattform mit der

Schulklasse zu bearbeiten.

- feel-ok.ch wird von pfannenfertigen didaktischen Unterrichtseinheiten (Arbeitsblättern) begleitet, welche die Lehrpersonen mit ihren Schülern/-innen verwenden können. Dies reduziert den Vorbereitungsaufwand erheblich.
- Die einzelnen feel-ok.ch-Programme werden von renommierten Institutionen fachlich begleitet. Möchten die Schulen das jeweilige Thema vertiefen, können sie durch feel-ok.ch zur entsprechenden Institution für weiterführende Informationen gelangen.
- Diese Institutionen sind Garanten für die Qualität und Wissenschaftlichkeit der angebotenen Inhalte. Ein wichtiges Kriterium für Schulen um feel-ok.ch mit Schüler/-innen einzusetzen.

Wirksamkeit

Seit Beginn wurde die Entwicklung und Bekanntmachung von feel-ok.ch durch eine intensive Forschungstätigkeit begleitet, die die Realisierung von 17 Studien ermöglichte.

Zwei Wirksamkeitsstudien belegen, dass die Nutzung von feel-ok.ch das Gesundheitsverhalten von Jugendlichen positiv beeinflusst.

Die **wissenschaftlichen Berichte**: www.feel-ok.ch/infos

DIE THEMEN VON FEEL-OK.CH

Im Folgenden werden die Inhalte, Ziele und Didaktik der thematischen Sektionen von feel-ok.ch in Kürze beschrieben:

Alkohol

Die wichtigsten Fakten rund um das Thema Alkohol kennen: Wirkungsspektrum, wie viel Alkohol ist unbedenklich, wann man verzichten sollte, wie handeln im Notfall und mehr.



Davon abhängig, ob Jugendliche auf Alkohol neugierig sind, ab und zu, manchmal zu viel oder regelmässig und häufig Alkohol konsumieren, haben sie auf feel-ok.ch die Gelegenheit, sich mit dem eigenen Verhalten, Erwartungen, Hoffnungen und Ängsten auseinanderzusetzen, um für sich die Frage zu beantworten: «Weiter so - oder anders? »

Mit dem **Alkohol-Check-Test** können Jugendliche ihren Alkoholkonsum einordnen, mit dem **Quiz** erfahren sie, ob sie sich im Thema Alkohol gut auskennen.

Die **Videoclips** von Oberstufenklassen können als Einstieg genutzt werden, um die Jugendlichen zu motivieren, über das Thema Alkohol zu diskutieren.

Zudem bietet **Sucht Schweiz** zu den Themen Alkohol und Gesellschaft, Wirkungen und Risiken, Strassenverkehr, Rausch, Werbung, Konsummotive und Partys pädagogische Hilfsmittel für Lehrpersonen der Oberstufe mit Vorschlägen zur Unterrichtsgestaltung, die man kostenlos herunterladen kann.

Link für Jugendliche: www.feel-ok.ch/alkohol

Link für Lehrpersonen: www.feel-ok.ch/+alkohol

Patronat: Sucht Schweiz

Beruf

Diese Sektion unterstützt die Jugendlichen darin, mit dem wissenschaftlich fundierten Interessenkompass von Erwin Egloff einen ihren Interessen und Fähigkeiten entsprechenden Beruf zu finden.



Die gezielte **Verlinkung mit der Datenbank von www.berufsberatung.ch** ermöglicht zudem über zahlreiche Berufe aktuelle und detaillierte Informationen zu erhalten.

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

Ausserdem beinhaltet das Programm eine Übersicht über die wichtigsten Rechte und Pflichten als Lehrling.

Link für Jugendliche: www.feel-ok.ch/beruf

Link für Lehrpersonen: www.feel-ok.ch/+beruf

Patronat: berufsberatung.ch

Cannabis

Die wichtigsten Fakten rund um das Thema Cannabis kennen: Wie wirkt Cannabis, kann man süchtig werden, ist der Konsum gefährlich, was das Gesetz dazu sagt und mehr.



Jugendliche können ausserdem mit dem «**Leiterspiel**» ihre Kenntnisse zum Thema überprüfen.

Mit dem «**Cannabis-Check**» setzen sich die Jugendlichen mit ihrem Konsumverhalten auseinander und bekommen Anregungen zur Selbstreflexion.

Diese Sektion bietet zudem, je nach Konsumverhalten der Jugendlichen, verschiedene Informationen an: Es motiviert u.a. Nichtkiffende, abstinent zu bleiben bzw. Kiffer/-innen, den risikoreichen Konsum zu erkennen und zu vermeiden.

Link für Jugendliche: www.feel-ok.ch/cannabis

Link für Lehrpersonen: www.feel-ok.ch/+cannabis

Patronat: Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung Kanton Zürich

Ernährung

Das Wichtigste zum Thema Ernährung kennen: Wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus? Welche Fette gibt es? Was sind Eiweisse und welche Vitamine brauchen wir? Welchen Einfluss hat die Energiebilanz auf unser Körpergewicht?



Zahlreiche kleine interaktive Tools dienen dazu das Gelernte zu testen. Das **Spiel der Schweizer Lebensmittelpyramide** unterstützt Jugendliche das Thema der ausgewogenen Ernährung zu vertiefen.

Link für Jugendliche: www.feel-ok.ch/essen

Link für Lehrpersonen: www.feel-ok.ch/+essen

Patronat: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Gewalt

«Ich werde ausgegrenzt. Ich werde geschlagen. Was nun?» «Wie bleibe ich cool und beruhige mich anstatt auszurasen?» «Wie weiss ich, ob mich meine Gruppe in Schwierigkeiten bringt oder ob sie ok ist?» «Wann macht es Sinn, Anzeige bei der Polizei zu erstatten?» «Sind Ausländer gewalttätiger als die Schweizer?»



Zu den obigen und weiteren Fragen gibt feel-ok.ch eine verständliche und nützliche Antwort.

Egal, ob der Leser / die Leserin in Bezug auf Gewalt Opfer, Beobachter/-in oder Täter/-in ist, jede Person hat das Recht ohne Gewalt zu leben und kann einen Beitrag für eine gewaltfreie Gesellschaft leisten. Diese Sektion vermittelt praktische Anregungen und Denkanstösse dazu.

Mit **Tests** und **Quiz** können die Jugendlichen ihr Wissen u.a. zu den Themen «Vorurteile» und «Zivilcourage» überprüfen bzw. herausfinden, ob sie besonders gefährdet sind, Opfer von Cybermobbing oder Cybergrooming zu werden.

Einige Videoclips zum Thema Gewalt können Lehrpersonen nutzen, um Jugendliche zur Diskussion zu animieren.

Link für Jugendliche: www.feel-ok.ch/gewalt

Link für Lehrpersonen: www.feel-ok.ch/+gewalt

Patronat:

- Berner Gesundheit
- Bildungsdirektion Kanton Zürich
- Fachhochschule Nordwestschweiz
- Institut für Konfrontative Pädagogik Schweiz
- National Coalition Building Institute NCBI
- PFADE, Universität Zürich
- Schweizerisches Institut für Gewaltprävention
- Schweizerische Kriminalprävention
- Verein Lilli
- ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung
- Zischtig.ch

Das Programm wird durch den Lotteriefonds Zürich finanziert.

Gewicht und Essstörungen

«Leide ich an einer Essstörung?» «Sind Essstörungen gefährlich?» «Wie kann ich einer Freundin oder einem Freund helfen, wenn er oder sie an einer Essstörung leidet?» feel-ok.ch beantwortet diese und weitere Fragen.



Diese Sektion behandelt in einfacher Sprache das Thema Essstörungen, vermittelt Informationen und bietet Unterstützung sowie **Adressen für betroffene Personen** an. Drei **Tests** geben Hinweise darauf, ob der oder die Leser/-in möglicherweise an einer Anorexie, Bulimie oder Orthorexie leidet.

Diese Sektion behandelt auch das Thema des gesunden Körpergewichts und vermittelt Informationen sowie Unterstützung, falls der/die Leser/-in über- oder untergewichtig ist.

Speziell werden auch Jugendliche angesprochen, die mit ihrem Gewicht unzufrieden sind, obwohl es in der Norm liegt.

Auch zum Thema Essstörungen und Körpergewicht gibt es Fakten und falsche Annahmen. Mit «**Richtig oder Falsch**» können Jugendliche überprüfen, ob sie korrekt informiert sind.

Link für Jugendliche: www.feel-ok.ch/gewicht

Link für Lehrpersonen: www.feel-ok.ch/+gewicht

Patronat:

- Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES
- «cool and clean» / Swiss Olympic
- Experten-Netzwerk Essstörungen Schweiz ENES
- Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah
- Mühlemann Nutrition
- Schweizerischer Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter

Das Programm wird durch Fondation Sana finanziert.

Rauchen

Neben Tests, Quiz, interaktiven Animationen und Videoclips, mit denen man eine spannende Vorlesung zum Thema Rauchen vorbereiten kann, vertieft diese Sektion die finanziellen, gesundheitlichen und gesellschaftlichen Aspekte, die in Verbindung mit dem Tabakkonsum stehen. Zentrale Themen: «Rauchen, Sex und Pille», «Gewicht», «Sport und Leistung», «Natur, Tier und Mensch» sowie andere Konsumformen wie «Wasserpfeife, Schnupftabak und Snus».



Mit dem **Money-Spiel** berechnen die Jugendlichen, wie teuer das Rauchen ist und was sie sich leisten können, wenn sie mit dem Rauchen aufhören oder gar nicht damit anfangen.

Viele Jugendliche rauchen nicht, viele wollen aufhören. Warum? Die Leser/-innen werden angeregt, die Vorteile Nichtraucher/-in zu sein, bewusst wahrzunehmen. Und für jene, die schon rauchen, werden Alternativen vorgeschlagen. feel-ok.ch fördert die Leser/-innen auf, sich mit dem eigenen Verhalten auseinanderzusetzen und letztendlich die Frage zu beantworten «Weniger rauchen, weiter rauchen, nicht rauchen. Wie entscheidest du?».

Jugendliche, die bereit sind, mit dem Rauchen aufzuhören, finden auf feel-ok.ch ein **Rauchstopp-Programm**, das auf dem wissenschaftlich fundierten Ausstiegsprogramm für Jugendliche der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung «losgelöst» und auf dem Kursleitermanual „Aufhören nach Mass“ von Züri Rauchfrei basiert.

Link für Jugendliche: www.feel-ok.ch/rauchen

Link für Lehrpersonen: www.feel-ok.ch/+rauchen

Patronat:

- Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention
- Berner Gesundheit
- «cool and clean» / Swiss Olympic
- Lungenliga beider Basel - feelreal
- Krebsliga Zürich
- Sucht Schweiz
- Züri Rauchfrei

Das Programm wird durch den Tabakpräventionsfonds finanziert.

Selbstvertrauen und Selbstwert

Woher kommt ein schlechtes Selbstwertgefühl und wie zeigt es sich? «Gnomio», der ungebetene Gast in unserem Kopf, stellt auf witzige Art die innere Stimme dar, welche die eigenen Fähigkeiten abwertet und Verunsicherung verbreitet.



Anschliessend lernen die Jugendlichen anhand konkreter Tipps, wie sie ihr Selbstvertrauen und ihren Selbstwert aufpeppen können.

Ein Einstieg in die Thematik bieten kurze und interessante **psychologische Tests** mit Auswertung an, u.a. zu den Themen Selbstvertrauen, Selbstwert, Depression, soziale Kompetenz und Kritikfähigkeit.

«Wer bin ich?» - Jeder Mensch hat sich mindestens einmal diese Frage gestellt. Damit verbunden sind auch weitere Fragen, wie «Was sind meine Stärken?», «Wie muss ich mit meinen Schwächen umgehen?», «Verhalte ich mich fair?», «Habe ich ein Problem? Wie erkenne ich es? Wie löse ich es?» - Anregungen, Unterstützung zur Selbstreflexion und Leitfäden, wie man eine persönliche Antwort auf diese Fragen findet, bietet feel-ok.ch in Zusammenarbeit mit seinen Partnern an.

Link für Jugendliche: www.feel-ok.ch/sv

Link für Lehrpersonen: www.feel-ok.ch/+sv

Patronat:

- PFADE, Universität Zürich
- RADIX

Sexualität und Liebe

Diese Sektion behandelt wichtige Themen rund um Liebe und Sexualität, wie «Beziehung», «Der Körper», «Sexualität erleben», «sexuelle Orientierung», «Geschlechtskrankheiten», «Menstruation», «Schwangerschaft», «Verhütung», «Pornographie», «Prostitution» und «sexuelle Gewalt».



feel-ok.ch fördert mit seinem Angebot einen verantwortungsbewussten und selbst bestimmten Umgang mit Sexualität und will motivieren, sich vor Risiken zu schützen.

Link für Jugendliche: www.feel-ok.ch/sex

Link für Lehrpersonen: www.feel-ok.ch/+sex

Patronat:

- ABQ Schulprojekt
- Aids Hilfe Schweiz (bis Ende 2010)
- Berner Gesundheit
- Verein Lilli

Sport und Bewegung

«Welche Sportart passt zu mir?», «Wo kann ich eine Sportart schnuppern?», «Bewege ich mich genug?». feel-ok.ch beantwortet diese und weitere Fragen mit spannenden **Tools, Tests und Videoclips**.



Leser/-innen erfahren auf einen Blick, welche positiven Auswirkungen die körperliche Aktivität auf Wohlbefinden, Leistung und als Schutz gegen Krankheiten hat, wie viel Bewegung der Mensch braucht und wie man aktiv wird.

Dartfit - das Computergame für Muskeln, Kreislauf, Knochen, Beweglichkeit und Geschicklichkeit - sowie **Dance Factory** sind ideale Ergänzungen, um zu Hause oder in der Schule kurze konzentrationsfördernde Bewegungspausen zu machen.

Mehr aktive Bewegungspausen mit Videoanleitung zum Einsatz im Klassenzimmer finden Lehrpersonen in der Rubrik für Multiplikatoren.

Link für Jugendliche: www.feel-ok.ch/sport

Link für Lehrpersonen: www.feel-ok.ch/+sport

Patronat: Bundesamt für Sport

Stress

Was ist Stress? Wie gross ist das Risiko bei Problemen und Konflikten Stress zu haben? Mit welchen Auswirkungen? Jugendliche finden mittels kurzen Tests und bewährten Tipps eine persönliche Antwort auf diese und weitere Fragen.



Die Lösung gegen Stress liegt häufig bei einen selbst. Ob sich jemand zutraut, etwas gegen Probleme und Schwierigkeiten zu unternehmen, hat einen grossen Einfluss darauf, ob man nach einer Lösung sucht und ob man sie findet. Die Art und Weise, wie man das Leben und die Menschen sieht, also unsere Leitgedanken (Lebensmottos), beeinflussen, wie wir handeln, fühlen, denken und auch, ob wir gestresst sind oder nicht.

Manchmal haben deswegen kleine Änderungen in sich selbst eine grosse Auswirkung für die eigene Lebensgestaltung und fördern bzw. reduzieren das Stressrisiko. feel-ok.ch bietet Anregungen zur Selbstreflexion, um diese wichtigen Themen zu vertiefen.

Kurze **Entspannungsübungen** helfen, die Batterien neu aufzuladen, **bewährte Techniken** (Nein sagen, Unterrichtstipps) sind hilfreich, um die zahlreichen alltäglichen Aufgaben zu bewältigen.

Auch soziale Probleme, die zu Stress und Schlafproblemen führen, wie Konflikte in der Schule und in der Familie, werden in dieser Sektion thematisiert und können mit den Arbeitsinstrumenten von feel-ok.ch vertieft werden.

Link für Jugendliche: www.feel-ok.ch/stress

Link für Lehrpersonen: www.feel-ok.ch/+stress

Patronat: RADIX

Suizidalität

«Du hast Suizidgedanken oder einen Suizidversuch unternommen», «Du willst wissen, welche Anzeichen darauf hinweisen, jemand könnte Suizid begehen», «Du kennst jemanden, der einen Suizidversuch unternommen oder sich suizidiert hat».



feel-ok.ch vermittelt zu diesem schwierigen Thema stufengerechte Informationen, je nach Bezug der Leser/-innen zum Thema. Die Informationen sind sachlich aufbereitet. Das Programm zeigt konkrete **Hilfs- und Handlungsmöglichkeiten** auf (z. Bsp. was in einem Notfall zu tun ist, wo Hilfsangebote zu finden sind) und trägt zur Enttabuisierung der Thematik bei.

Link für Jugendliche: www.feel-ok.ch/suizid

Patronat: Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich

FEEL-OK.CH UND DER LEHRPLAN¹

Bezüge ergeben sich insbesondere zum Lehrplan im Rahmen der Lebenskunde und der Berufswahlkunde, dem Sexualkunde-Unterricht, im Bereich Mensch und Umwelt und in Bezug auf weitere Themen wie Sucht und Gewalt.

Das Material auf feel-ok.ch ergänzt den Hauswirtschaftsunterricht im Bereich der Ernährungslehre.

Im Sportunterricht kann das Programm insbesondere im Bereich Informationen über Sportarten und Motivation für ausserschulische Sportaktivitäten eingesetzt werden.

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

SCHÜLER/-INNEN MIT UNTERSCHIEDLICHEN LERNNIVEAUS

Einige Seiten von feel-ok.ch enthalten viele Informationen in Form von Texten. Dies ist für einige Schüler/-innen eine Hürde. Lehrpersonen haben dabei folgende Möglichkeiten:

- Einsatz der interaktiven Elemente wie Videoclips, Quiz und Spiele von feel-ok.ch, um das entsprechende Thema zu behandeln (Überblick: www.feel-ok.ch/+thebestof)
- Gezielte Auswahl der aus feel-ok.ch eingesetzten Themen und Elemente
- Anpassung der Arbeitsblätter auf das Niveau der Schüler/-innen
- Klare und einfache Aufgabenstellungen
- Sorgfältige Einführung und schrittweise Begleitung der Schüler/-innen in feel-ok.ch
- Inhaltliche Einführung ins Thema auf dem Niveau der Schüler/-innen
- Klärung der wichtigsten Schlüsselbegriffe

¹ Quelle:
Dokumentation der PHZ: Die Website www.feel-ok.ch im Unterricht nutzen
(Autor: Titus Bürgisser)

EMPFEHLUNGEN

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



Bei den Anregungen zur Unterrichtsgestaltung verzichten wir auf Angaben darüber, für welche Stufe die didaktischen Anregungen geeignet sind und wie viel Zeit sie in Anspruch nehmen. Wir gehen davon aus, dass die Schüler/-innen abhängig von Alter, Stufe, Geschlecht und Motivation unterschiedlich sind, so dass jede Lehrperson am besten individuell bestimmt, welche Vorschläge geeignet sind.

Auf jeden Fall empfehlen wir Ihnen - bevor sich die Jugendlichen mit dem ausgewählten Thema auseinandersetzen - selbstständig die entsprechenden Inhalte der Website zu bearbeiten. Das ermöglicht Ihnen, die Jugendlichen gezielt während der Verwendung von feel-ok.ch zu unterstützen.

Zudem bitten wir Sie - bevor Sie mit feel-ok.ch arbeiten - das Ziel des Unterrichts zu definieren: So können Sie die passenden Inhalte und Methode wählen, mit denen sich das angestrebte Ziel realisieren lässt.

Um die Jugendlichen nicht zu überfordern, empfehlen wir ein bestimmtes Thema zu wählen und einen klaren Auftrag zu definieren.

Dadurch erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass sich die Zielgruppe mit den Inhalten auch wirklich auseinandersetzt.

Bei der Arbeit im Computerraum kann sich das Problem der Kontrolle stellen, das bedeutet, Sie als Lehrperson können nicht immer sicher sein, ob die Schüler/-innen mit feel-ok.ch arbeiten und nicht wahllos surfen. Wenn Sie nicht die technische Möglichkeit haben, Ihre Schüler/-innen zu kontrollieren, oder dies nicht tun möchten, geben Sie den Schülern/-innen einen Auftrag. Wenn die Schüler/-innen arbeiten und ein Resultat liefern müssen, ist die Gefahr geringer, dass sie andere Websites öffnen. Schüler/-innen, die ihren Auftrag vor den anderen erledigt haben, können danach frei in feel-ok.ch surfen, bis auch die Anderen soweit sind.

Um herauszufinden, wie man gezielt und effizient Informationen und Dienstleistungen auf feel-ok.ch findet, bietet sich die Anleitung «Suchen auf feel-ok.ch» an, das unter www.feel-ok.ch/+handbuch zum Herunterladen zur Verfügung steht.

METHODEN

Arbeitsblätter

Am einfachsten ist es, wenn Sie die Arbeitsblätter von feel-ok.ch herunterladen und die Fragen von den Schülern/-innen beantworten lassen. Zudem bieten die Arbeitsblätter Diskussionsthemen und -anstösse, die in kleinen Gruppen, mit zwei bis vier Personen, diskutiert werden können. Die Arbeitsblätter sind im Word-Format abgespeichert, so dass Sie sie auch selber ändern oder ergänzen können.

Alle Arbeitsblätter zum Download: www.feel-ok.ch/+multiplikatoren
Klicken Sie anschliessend auf das passende thematische Icon.

Schnuppermethode

Lernen mit der Vielfalt von Informationen von feel-ok.ch umzugehen.

Lassen Sie die Schüler/-innen eine Weile auf feel-ok.ch surfen. Sie können so das Programm kennen lernen, Fragen zu dessen Anwendung stellen und sich einen Überblick über die Themen verschaffen.

Sie können auch Fragen stellen, die von den Schüler/-innen beantwortet werden müssen, z. Bsp.:

- «Zu welchen Themen findest du auf feel-ok.ch Informationen?»,
- «Welche Themen interessieren dich?»,
- «Zu welchen Themen gibt es Tests und Videos?»,

Mit dieser einfachen Strategie erreichen Sie folgende Ziele:

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

Tests und Auswertungen

Die Schüler/-innen können sich auf Grund einer Testauswertung zu einem 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.

Kurze Tests, die zu einer sofortigen Auswertungen führen, sind bei Jugendlichen besonders beliebt.

Wenn Sie planen, ein Thema von feel-ok.ch zu vertiefen, werden Sie merken, dass feel-ok.ch zahlreiche Tests anbietet und können so prüfen, ob sie für Ihre Zwecke geeignet sind.

Fast alle interaktiven Tools finden Sie unter:

www.feel-ok.ch/+thebestof

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

Diskussionsthemen können sein:

- Was bringt so ein Testresultat?
- Was stimmt für mich? Was nicht?
- Was kann ich persönlich aus so einem Test lernen?
- Ändere ich mein Verhalten nach diesem Test? Und falls ja, warum? Falls nein, warum nicht?

Nach der Testauswertung werden keine Daten gespeichert.

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

Hypothesen

Wissen über ein Thema vertiefen. Internet als Medium verwenden, um Inhalte zu recherchieren.

Die Lehrperson oder die Schüler/-innen 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 Sie oder die Schüler/-innen ihre Hypothesen zu Papier gebracht haben, sammelt die Lehrperson die Blätter ein. Jede/-r Schüler/-in zieht nach dem Zufallsprinzip ein Blatt und beantwortet die Hypothese als wahr oder falsch mithilfe des entsprechenden feel-ok.ch-

Programms oder einer anderen professionellen Website. Die Antworten können danach in der Gruppe diskutiert und/oder der Klasse präsentiert werden.

Brainstorming

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

Jede/-r Schüler/-in überlegt sich, welche Stichworte ihm/ihr zu einem Thema (z. Bsp. Alkohol, Rauchen, Cannabis) einfallen.

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 feel-ok.ch findet die Gruppe Antworten auf Fragen, die während der Diskussion aufgetaucht sind. Schliesslich schreibt ein/-e Schüler/-in, stellvertretend für die Gruppe, die wichtigsten der besprochenen Begriffe an die Wandtafel und berichtet, was zu dem Thema diskutiert worden ist und was die Gruppe mithilfe von feel-ok.ch gelernt hat.

Konfrontation mit Bildern

Die Schüler/-innen machen sich Gedanken über die symbolische Kraft von Bildern. Sie lernen diese Inhalte zu hinterfragen, zu recherchieren und sich mit anderen Meinungen auseinanderzusetzen.

Die Klasse bildet mit Stühlen einen Kreis. Die Lehrperson hat in der Mitte des Kreises Kärtchen mit Bildern auf den Boden gelegt.

Solche Bilder können mit Hilfe der Bildsuche von Google oder mit Webdiensten wie de.fotolia.com bzw. www.shutterstock.com einfach gefunden werden, indem das entsprechende Stichwort, wie «Diät», «Kiffen» oder «Maske» eingegeben wird:



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

Anschliessend werden Gruppen aufgrund der Bilderwahl gebildet, die Schüler/-innen beschreiben ihre Eindrücke und Gedanken, diskutieren und suchen bei Bedarf auf feel-ok.ch ergänzende Informationen zum Diskussionsthema.

Schliesslich stellt jede Gruppe im Plenum das Bild und die eigenen Überlegungen vor.

Interviews und Filme drehen

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

In einem ersten Schritt sehen sich die Schüler/-innen Interviews zu einem Thema an.

Wir empfehlen dazu: www.feel-ok.ch/bodytalk

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 zum entsprechenden Thema zu erfahren. Auf Grund dieses Protokolls können sich die Schüler/-innen gegenseitig interviewen oder - falls das Thema es erlaubt - gehen sie auf die Strasse, um Passant/-innen zu den ausgewählten Themen zu befragen.

Falls die Möglichkeit dazu besteht, können die Schüler/-innen die Interviews auch filmen, schneiden und anschliessend den eigenen Kurzfilm der Klasse zeigen. Wenn die Filme besonders gut gelungen sind, besteht die Möglichkeit, sie auf Youtube oder Facebook zu speichern. Auf diese Weise vertiefen sie nicht nur das gewählte Thema, sondern

lernen auch mit Videokamera, der dazu gehörenden Software und mit den Ressourcen des Webs 2.0 («soziale Medien») umzugehen.

Antwort auf Leserbriefe

Lernen für Probleme und Fragen Lösungen und Antworten zu finden.

Als Grundlage für die Leserbriefe können reale oder fiktive Probleme von Jugendlichen verwendet werden, z. Bsp. aus der Jugendzeitschrift «Bravo» oder aus «tschau.ch». Die Jugendlichen beantworten die Fragen schriftlich in einer kleinen Gruppe (wie das bekannte «Dr. Sommer-Team») und nehmen dabei feel-ok.ch zur Hilfe, wenn sie Informationen brauchen.

Wenn Beispiele aus «www.tschau.ch» oder «Bravo» verwendet werden, können die Schüler/-innen im Anschluss kontrollieren, ob ihre Antworten mit denjenigen der Experten übereinstimmen.

Quiz vorbereiten

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

Die Schüler/-innen bereiten selber ein Quiz zu einem oder mehreren Themen vor, die auf feel-ok.ch behandelt werden. Sie erfinden Fragen, deren richtige Antworten sie auf feel-ok.ch recherchiert haben. Alle Quizfragen werden gesammelt und anschliessend in der Klasse gestellt. 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.

Aufsatz

Recherchieren, Informationen aufbereiten, sprachlicher Ausdruck, fehlerfreies, strukturiertes Schreiben, sowie die Verwendung von Word oder von einem anderen Textverarbeitungsprogramm üben.

Um ein feel-ok.ch-Thema zu vertiefen, kann die Lehrperson den Schülern/-innen Aufträge oder Hausaufgaben geben. Diese können sie z. Bsp. zu Hause am Computer oder in Freistunden in der Schule im Computerraum ausführen. Zum Beispiel kann man den Schüler/-innen den Auftrag geben, einen Aufsatz zu einem Thema zu schreiben, das feel-ok.ch behandelt.

Als Informations-Grundlagen können die Schüler/-innen, neben feel-ok.ch, weitere Materialien verwenden.

Expertise

Lernen mit den Vorlagen umzugehen

Um zu lernen mit den Vorlagen von Word oder von einem anderen Programm zu arbeiten, können die Jugendlichen eine Expertise zu feel-ok.ch schreiben. Sie wählen eine thematische Sektion von feel-ok.ch, lesen die Inhalte und beurteilen die Sprache, den Stil und die Nützlichkeit der Ratschläge der Website gemäss einer Liste von Kriterien. Anschliessend verwenden sie eine Vorlage von Word, um die Expertise zu schreiben.

Plakat

Komplexität der Inhalte reduzieren und das Wichtigste in visualisierter Form in den Vordergrund stellen

Auf einem grossen Blatt gestalten die Schüler/-innen ein Plakat zum ausgewählten Thema auf feel-ok.ch. Auf dem Plakat sollen die wichtigsten Erkenntnisse, Informationen und Verhaltenstipps auf den Punkt gebracht werden.

Um das Plakat zu erstellen, kann z. Bsp. die Mind-Map-Technik geübt werden. Ein Beispiel finden Sie unter www.feel-ok.ch/stress-up nachdem Sie auf «Notizen schreiben» geklickt haben.

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

Vortrag

Präsentationstechniken anwenden. Fragen beantworten, eine Diskussion moderieren.

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

Lernjournal

Thema mit einem offiziellen Dokument abschliessen und veröffentlichen

Um ein Thema, das in der Schule behandelt wurde, abzuschliessen, erstellen die Schüler/-innen ein Lernjournal, worin sie festhalten, welche

Inhalte, die feel-ok.ch behandelt, ihnen bereits bekannt waren, was sie noch nicht gewusst haben, was sie überrascht hat, womit sie nicht einverstanden sind und welche Anregungen sie gerne mitnehmen. Das Lernjournal wird in der Klasse oder in der Schule vorgestellt.

Ausstellung

Erfahren wie vielfältig ein Thema visualisiert oder behandelt werden kann

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

Lassen Sie die Schüler/-innen das beste Plakat, das beste Video, die vielseitigste Präsentation... wählen. Sie können den/die Sieger/-in mit einem kleinen Preis belohnen.

Konsequenz

Auseinandersetzung mit einem Problemverhalten fördern

feel-ok.ch wird von einigen Lehrpersonen auch als negative Konsequenz auf unangemessenes Verhalten von Schüler/-innen eingesetzt, z. Bsp. wenn ein/-e Schüler/-in - trotz Nichtraucherregel - raucht oder kiffte. Dann muss (oder kann) er/sie sich mit dem Thema auseinandersetzen, indem er/sie eine Aufgabe mit feel-ok.ch löst oder seine Inhalte liest und anderen Schüler/-innen dazu etwas präsentiert.

Punktesystem

Ziele: Die Schüler/-innen führen die Hausaufgaben entsprechend ihren Stärken und Vorlieben aus. Sie lernen mit dem modularen System zukünftiger Ausbildungen umzugehen, die ebenfalls nach dem Punktesystem funktionieren.

Eine Methode, die Schüler/-innen in der Wahl ihrer Aufgabe zu unterstützen, ist das Verteilen von Punkten. 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. 12 Punkte.

Beispiel für ein mögliches Punktesystem:

- 0.5 Punkte für ein Spiel (Spiel der Schweizer Lebensmittelpyramide, Leiterspiel usw.) oder für einen Test (Test in der Sektion «Stress» oder in der Sektion «Selbstvertrauen», Berufseignungstest, Bewegungstest usw.)
- 2 Punkte für einen Leserbrief oder ein Quiz
- 4 Punkte für eine Expertise, einen Aufsatz, einen Artikel, einen Flyer oder ein Plakat
- 6 Punkte für einen Vortrag, eine Präsentation, ein Rollenspiel, einen Film, ein Interview usw.

MATERIALIEN

Sie können folgende Materialien kostenlos bei ulrich@radix.ch bestellen oder unter www.feel-ok.ch/+materialbestellung als PDF-Datei herunterladen:

- Faltflyer für Lehrpersonen und Multiplikatoren (auch als Mini-Poster einsetzbar)
- Thematische Fragekarten für Jugendliche
- A3-Plakat - Rauchstopp-Programm für Jugendliche
- Sonderedition Arbeitsblatt Tabak



Faltflyer

Der Faltflyer zu feel-ok.ch enthält alle wichtigen Informationen zu Aufbau und Inhalt der Gesundheitsplattform. Die Themenübersicht auf der Rückseite des Faltflyers kann auch als **Mini-Poster für Jugendliche** z.B. im Schulzimmer verwendet werden.

Fragekarten

Über 20 themenspezifische Fragekarten, die zum Diskutieren und Nachdenken anregen, Wissen und Verstehen fördern, können kostenlos bestellt werden. Die Karten eignen sich für den Schulunterricht, um bestimmte Themen zu behandeln, wie auch zum Auflegen an Jugendtreffpunkten, Beratungsstellen oder zur Abgabe an Veranstaltungen.

A3-Plakat

Jugendliche, die rauchen, werden mit diesem A3-Plakat auf das Rauchstopp-Programm von feel-ok.ch aufmerksam gemacht und motiviert am Programm teilzunehmen.

Arbeitsblatt Sonderedition

Möchten Sie mit Jugendlichen die Inhalte der Sektion Tabak von feel-ok.ch bearbeiten, und dies mit minimalem Vorbereitungsaufwand? Dann laden wir Sie ein, die Sonderedition unseres Arbeitsblattes zum Thema Tabak zu bestellen oder als PDF herunterzuladen.

NEWSLETTER - BLEIBEN SIE INFORMIERT

Mit dem Newsletter werden Sie automatisch über Neuheiten von feel-ok.ch und seiner Partner informiert.

Anmeldung unter: www.feel-ok.ch/+rundbrief

MIT FEEL-OK.CH VERLINKEN

Sind Sie verantwortlich für die Website einer Institution, einer Beratungsstelle, einer Schule oder eines Vereines? Haben Sie die Möglichkeit und das Interesse einen Link zu feel-ok.ch zu setzen?

Falls ja, schätzen wir Ihre Unterstützung sehr. Sie helfen uns auf diesem Weg die Gesundheitsinhalte von feel-ok.ch zu den Jugendlichen zu transportieren und unser Angebot bekannt zu machen.

Sie können zu diesem Zweck das Logo von feel-ok.ch mit oder ohne Claim nutzen, das sie unter www.feel-ok.ch/+verlinkung finden: Mit Click auf die rechte Maustaste können Sie die Bilddatei herunterladen. Auf der rechten Seite der Logos haben wir zudem Beispiele möglicher Begleittexte vorbereitet, die Sie auf Ihrer Website einfügen können.

SCHWEIZERISCHE GESUNDHEITSSTIFTUNG RADIX

RADIX besteht seit 1972 als gemeinnützige Stiftung. Die Stiftung ist schweizweit tätig. In der Nordwestschweiz, der Ostschweiz, der Romandie und der Zentralschweiz betreibt RADIX je ein regional verankertes Supportzentrum.

RADIX ist eine Nonprofit-Organisation. Sie übernimmt Aufträge und entwickelt Angebote, die dazu beitragen, die persönliche Kompetenz im Umgang mit Gesundheit und Krankheit zu stärken und die Lebens-, Arbeits- und Freizeitbedingungen gesundheitsfördernd zu gestalten.

Im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz koordiniert RADIX das Schweizerische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen, dem mehr als 1800 Schulen aus der ganzen Schweiz angehören.

WUWEG STELLT SICH VOR

Der Name wuweg steht für „wüssä um was es gaht“ und bezeichnet die einzige Fachgruppe für Suchtprävention an den Oberstufenschulen im Kanton Glarus. Unter dem Patronat des Departements Finanzen und Gesundheit haben seit 2005 über 3000 Lernende der verschiedenen Schulen an den Projekttagen teilgenommen. Seit 2007 wird der Elternabend „Was schützt mein Kind vor Sucht?“ angeboten. wuweg bietet zudem Öffentlichkeitsarbeit und Bewusstseinsbildung im Bereich Suchtprävention und unterstützt Institutionen bei der Planung und Durchführung von Events.

wuweg bietet einen spannenden und abwechslungsreichen Projekttag mit folgenden inhaltlichen Schwerpunkten:

- Grundwissen über die biochemischen und psychologischen Abläufe bei der Entstehung von Sucht
- Sensibilisierung auf die verschiedenen Arten von Sucht (stoffungebundene Sucht wie Game- oder Onlinesucht sowie stoffgebundene Süchte, siehe unten)
- Aufklärung über die Wirkung und Gefahren von Alkohol, Tabak, Cannabis sowie die Hauptmerkmale von Ecstasy und Kokain
- Erkennen der Unterschiede zwischen Genuss, Missbrauch und Sucht
- Förderung der Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung
- Stärkung der eigenen Ressourcen und Umgang mit Stress mit Hilfe von Handlungsalternativen
- Informationen zu möglichen Anlauf- und Beratungsstellen

wuweg ist interdisziplinär zusammengesetzt und mit der Jugendarbeit und verschiedenen Institutionen des Kantons vernetzt. Unterstützt wird wuweg von der Lungenliga Glarus, Pro Infirmis Glarus sowie der Beratungs- und Therapiestelle Sonnenhügel (BTS). Die teilnehmenden Klassen werden von zwei wuweg-Dozenten den ganzen Tag begleitet. Die Lehrpersonen nehmen dabei eine beobachtende Rolle ein. An einem Vorbereitungsbesprechungstermin werden die spezifischen Bedürfnisse der Klassen in Erfahrung gebracht und die Klassenlehrer/innen über den Tagesablauf informiert. Zudem werden Anregungen zur Vor- und Nachbereitung des Präventionstages besprochen.

Kontakt

wuweg
Suchtprävention an der Oberstufe
Hauptstrasse 34
8750 Glarus
055 650 10 62
wuweg@llgl.ch, www.wuweg.ch