

WWW.FEEL-OK.AT

Eine Plattform für Jugendliche, Eltern und MultiplikatorInnen

05.06.2019

Antonia Zengerer, MA









Inhalte

- Die Website <u>www.feel-ok.at</u>
- Thema Alkohol auf www.feel-ok.at

www.feel-ok.at

Hintergrund, Ziele und Implementierung





Was ist feel-ok?

- Ein internetbasiertes, multidimensionales, multiinstitutionelles und wissenschaftlich fundiertes Interventionsprogramm
- Basiert auf dem transtheoretischen Modell (Prochaska et at.,1994): Jugendliche dort abholen, wo sie sich befinden und für ihr Verhalten passende Unterstützungsstrategien mit Hilfe eines geeigneten Mediums anbieten





Ziel

- die Gesundheits- und Lebenskompetenz Jugendlicher zu fördern
- dadurch ihr Gesundheitsverhalten und Wohlbefinden positiv zu beeinflussen sowie risikoreichem Verhalten und Suchtmittelkonsum vorzubeugen





Das transnationale Netzwerk







Styria vitalis
ImplementierungspartnerInnen
PatronatspartnerInnen
VernetzungspartnerInnen



Jugendliche, MultiplikatorInnen und Eltern





Aktuelle Nutzung

- Besuche 2018: ~ 198.900
- Besuche 2017: ~ 93.500

davon Sektion Alkohol:18.800







Online-Befragung - Eckpunkte





	HTL Leoben	HLW Krieglach
Durchführungsdatum	Mai 2018	Oktober 2015
Schulstufen	9. und 10.	9., 10., 11., 12. und 13.
Geschlechterverteilung (w/m)	4% / 94%	85% / 14%
Fragebögen	71	98

Die Online-Befragung fand im Anschluss an eine kurze Einführung durch Styria vitalis und die selbständige Beschäftigung der Jugendlichen mit der Website statt.





Online-Befragung - Ergebnisse





	HTL Leoben	HLW Krieglach
Häufigste recherchierte Themen	Alkohol, Cannabis, Sport & Bewegung	Beruf, Liebe & Sexualität, Stress
	Liebe & Sexualität und Sport & Bewegung bei Mädchen und Burschen beliebt	
Interessant/hilfreich	76% / 54%	88% / 75%
Übersichtlichkeit (sehr gut/gut bewertet)	69%	81%
Design (sehr gut/gut bewertet)	59%	66%
Weiterempfehlung	71%	86%





Online-Befragung - Conclusio

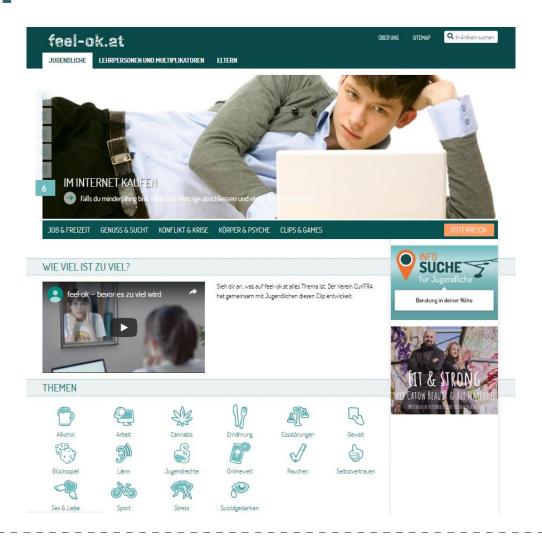
Drei Schlüsselgründe für das Interesse an und die weitere Nutzung und Weiterempfehlung von feel-ok.at:

- interessante Information zu vielen Themen
- Hilfestellung und Rat bei verschiedenen Problemen und Situationen
- qualitativ hochwertige, gut aufbereitete Informationen und Tools





Ansprechend und aktuell

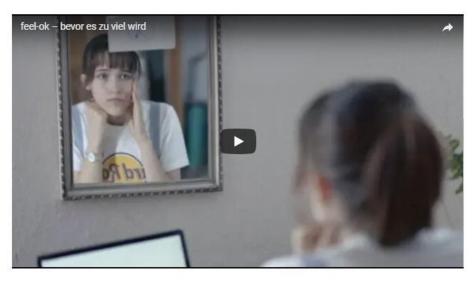






Clips & Games

Neues feel-ok Video und Videos zu den Themen Cannabis, Bewerbung, Tabak und Suizidprävention







Für eine aktive Jugend

- Prävention von
 - Alkoholabhängigkeit, Tabakund Cannabiskonsum



Suizidalität, Gewalt, Essstörungen, Stress und Glücksspielsucht











- Unterstützung bei
 - der Berufswahl und beruflichen Schwierigkeiten







Für eine aktive Jugend

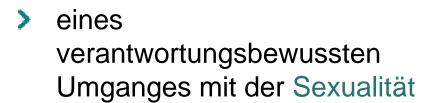
Förderung





der körperlichen Aktivität, einer ausgewogenen Ernährung und eines gesunden Körpergewichts







eines gesunden Umgangs mit Lärm



der Medienkompetenz.







Inhalte für Pädagoginnen & Eltern

- Stressmanagement (BVA)
- Klassenmanagement (Mit dem Leben in Kontakt sein)
- Erziehung & Beziehung (Institut für Familienförderung)
- Psychische Belastungen (Institut für Familienförderung)
- Onlinesucht
 b.a.s. [betrifft abhängigkeit und sucht]





Angebote von Styria vitalis

- Workshops für Lehrpersonen und MultiplikatorInnen
- themenbezogene Workshops für Jugendliche
- telefonische Auskunft
- Plakate und Flyer für Bildungs- und Jugendeinrichtungen, Implementierungs- und inhaltliche PartnerInnen





Informationsmaterialien



































Thema Alkohol

auf www.feel-ok.at





Alkohol auf feel-ok.at

- VIVID als Partnerin
- Leiterspiel, Check, Quiz, Videos, Texte, Wo stehst du?...



- Arbeitsblätter
- Dialogwoche Alkohol







Arbeitsblätter





Arbeitsblatt **ALKOHOL**

Beantworte folgende Fragen mit feel-ok.at: www.feel-ok.at/alkohol-infos

Verschaff dir den Überblick

- 1. Was ist Alkohol? Klicke auf: Was ist Alkohol?
- 2. Was passiert mit dem Alkohol im Körper? Klicke auf: Wirkung
- Welches sind mögliche Auswirkungen des Alkoholkonsums, wenn man 0.5, 1.5, 2.5 oder 3 Promille im Blut hat?
- 4. Wie viel Alkohol ist okay für dein Alter? Falls du nicht weiter weißt: Wie viel ist okay?

Gefahren vermeiden

- In welchen Situationen ist es gefährlich oder unvernünftig, Alkohol zu trinken?
 - Falls du nicht weiter weißt: Wann verzichten?
- 6. Welche Organe können durch starken Alkoholkonsum geschädigt werden?
 - Klicke auf: Risiken und Gefahren
- Es gibt drei Arten von problematischem Alkoholkonsum. Welche?
 Falls du nicht weiter weißt: Genuss und Sucht
- 8. Wie kannst du korrekt reagieren, wenn du Zeuge eines Alkohol-Notfalls bist?

Klicke auf: Notfall



feel-ok.at Klick rein, finds raus.

Arbeitsblatt

ALKOHOL: AB UND ZU

Du trinkst gelegentlich etwas Alkohol oder bei besonderen Anlässen.

Beantworte die ersten drei Fragen zuerst selbstständig. Suche danach ergänzende Informationen auf feel-ok.at



Wo stehst du?

- Warum trinkst du Alkohol?
 Falls du nicht weiter weißt: www.feel-ok.at/alkohol-abundzu
- Was spricht gegen einen regelmäßigen oder starken Alkoholkonsum? Nenne mindestens drei Gründe, die dir wichtig eind
 - Falls du nicht weiter weißt: Was ich nicht so toll finde
- 3. Welche Rolle spielt Alkohol in deiner Freizeit, wenn du Stress hast oder dich unsicher fühlst?
 - Falls du nicht weiter weißt: Mein Leben und ich

Gefahren kennen

4. Welches sind mögliche Auswirkungen des Alkoholkonsums, wenn man 0.5, 1.5, 2.5 oder 3 Promille im Blut hat?





Das Handbuch zu allen Themen



DAS HANDBUCH

feel-ok.at mit Jugendlichen verwenden

Eine Gesundheitsplattform für 12 – 18 - Jährige Österreich Koordination: Styria vitalis in Zusammenarbeit mit Fachorganisationen

Jänner 2018









Dialogwoche Alkohol 2019



- Alkotipps statt Alkopops
- Street talk zu Alkoholkonsum, Genuss und Sucht in Judenburg





Alkotipps statt Alkopops

- Aussendung an alle steirischen NMS, PTS, LBS, AHS und BMHS (~300 Schulen)
- Veröffentlichung von 5 Tipps rund ums Thema Alkohol auf feelok, Facebook und Instagram

FEEL-OKAT - DAMIT DU DICH WOHL FÜHLST!

"Wie viel ist zu viel?" - Österreichische Dialogwoche ALKOHOL auf feel-ok:

Von 15.-19. Mai veröffentlichen wir täglich einen feel-ok Tipp zum Thema Alkohol!

TIPP 1



"Alles im Griff?" - dein Umgang mit Alkohol

"Keine Lust", "Neugier", "Ab und zu", "Manchmal zu viel" oder "Regelmäßig und häufig"? – Wo stehst du in Bezug auf Alkoholkonsum? Finde mit dem Alkohol -Check-Test mehr über deinen Umgang mit Alkohol heraus und teste dein Wissen mit dem Alkohol-Quiz. Egal wo du stehst: auf feel-ok.at findest du Infos und Tipps zum Thema!

Wichtig:

- · Setze deine Grenzen und trinke nur so viel, wie du magst.
- Traue dich NEIN zu sagen, wenn du keine Lust hast zu trinken.
- Trinke auf Partys manchmal bewusst nichts und hab so Spaß mit deinen FreundInnen

Du oder deine FreundInnen haben eine Frage oder brauchen Hilfe? Unter Info Suche kannst du ein Beratungsangebot in deiner Nähe suchen!

Hier erfährst du mehr zum Thema Alkohol, feel-ok, at - Alkohol im Griff!







Street talk zu Alkoholkonsum, Genuss und Sucht

- In Kooperation mit Streetwork und Jugendzentrum JuZJu in der HAK/HAS Judenburg
- ~240 SchülerInnen
- Alkoholfreie Cocktails
- Infos, Spiele, Mythen
- Suchtspirale
- Rauschbrillen-Parcours





© Styria vitalis





Kontakt

Styria vitalis, Antonia Zengerer, MA, Koordination feel-ok

- Marburger Kai 51, 8010 Graz
- **T:** +43 | 316 | 82 20 94 56
- E: antonia.zengerer@styriavitalis.at
- W: www.styriavitalis.at, www.feel-ok.at

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit