



www.feel-ok.at

Eine Plattform für Jugendliche, Eltern und
Multiplikator:innen

30.09.2023

Magdalena Trost, MA

Inhalte

- Hintergrund, Ziele, Koordination
- Die Website: Themen und Begleitmaterialien
- Nutzung: Zahlen
- Zeit zum Website erkunden
- Fragen und Diskussion

Hintergrund, Ziele, Koordination

Theoretische Fundierung und Implementierung



<https://www.youtube.com/watch?v=SSca0LajMzM>

feel-ok – bevor es zu viel wird

Der Verein CunTRA und die VSG Produktionsschule Linz haben gemeinsam mit Jugendlichen Videos entwickelt. Finanziert wurde das Videoprojekt vom HVB.

Was ist feel-ok?

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

Transtheoretisches Modell

von Prochaska et al. 1994

- Annahme von 5 aufeinander aufbauenden Stufen der Verhaltensänderung
- Identifizierung von 10 Strategien aus diversen psychotherapeutischen Schulen

Abhängig von der Stufe werden die Strategien angewandt.

Vgl. z.B: Nutbeam, D., Harris, E. & Wise M. (2010). Theory in a nutshell. A practical guide to health promotion theories. (3. Aufl.). McGraw-Hill: Australia.

Transtheoretisches Modell

- Keine einzelne Theorie kann die gesamte Komplexität von Verhaltensänderungen erfassen. Ein praktikables Modell wird daher aus einer Integration von Bausteinen verschiedener Theorien bestehen.
- Verhaltensänderung ist ein Prozess, der über die Zeit in einer Abfolge von fünf Stufen abläuft.

5. Aufrechterhaltung/ Stabilisierung

4. Handlung

3. Vorbereitung

2. Absichtsbildung/Bewusstwerden

1. Absichtslosigkeit/Sorglosigkeit

Transtheoretisches Modell

- Die Mehrheit aller Risikoträger ist nicht zu unmittelbaren Handlungsmaßnahmen bereit und wird nicht von traditionellen handlungsorientierten (Präventions-) Maßnahmen profitieren. Daher müssen in einem ersten Schritt Bewusstseinsbildung und Aufklärung über mögliche unmittelbare Folgen erfolgen.
- Stufenspezifische Maßnahmen werden zu einem größeren „Impact“ führen als rein handlungsorientierte Maßnahmen. Dies bedeutet, Interventionen müssen auf die individuellen Stufen der Verhaltensänderung zugeschnitten werden.
- Stabile Risiko-Verhaltensweisen werden durch biologische und soziologische Faktoren sowie durch Selbstkontrollmechanismen aufrechterhalten. Durch eine stufenspezifische Intervention bieten sich Möglichkeiten, die Selbstkontrollfähigkeit zu verbessern.

Stufen und Veränderungsstrategien

| Absichtslosigkeit | Absichtsbildung | Vorbereitung | Handlung | Aufrechterhaltung |
|--|--|---|---|-------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Steigern des <u>Problem-bewusstseins</u> • Wahrnehmen förderlicher <u>Umweltbedingungen</u> | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Emotionales Erleben • <u>Selbstneubewertung</u> • <u>Neubewertung der pers. Umwelt</u> | | | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • <u>Selbstverpflichtung</u> • <u>Nutzen hilfreicher Beziehungen</u> | | |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • <u>(Selbst-)Verstärkung</u> • <u>Gegenkonditionierung</u> • <u>Kontrolle der Umwelt</u> | |

Ziel

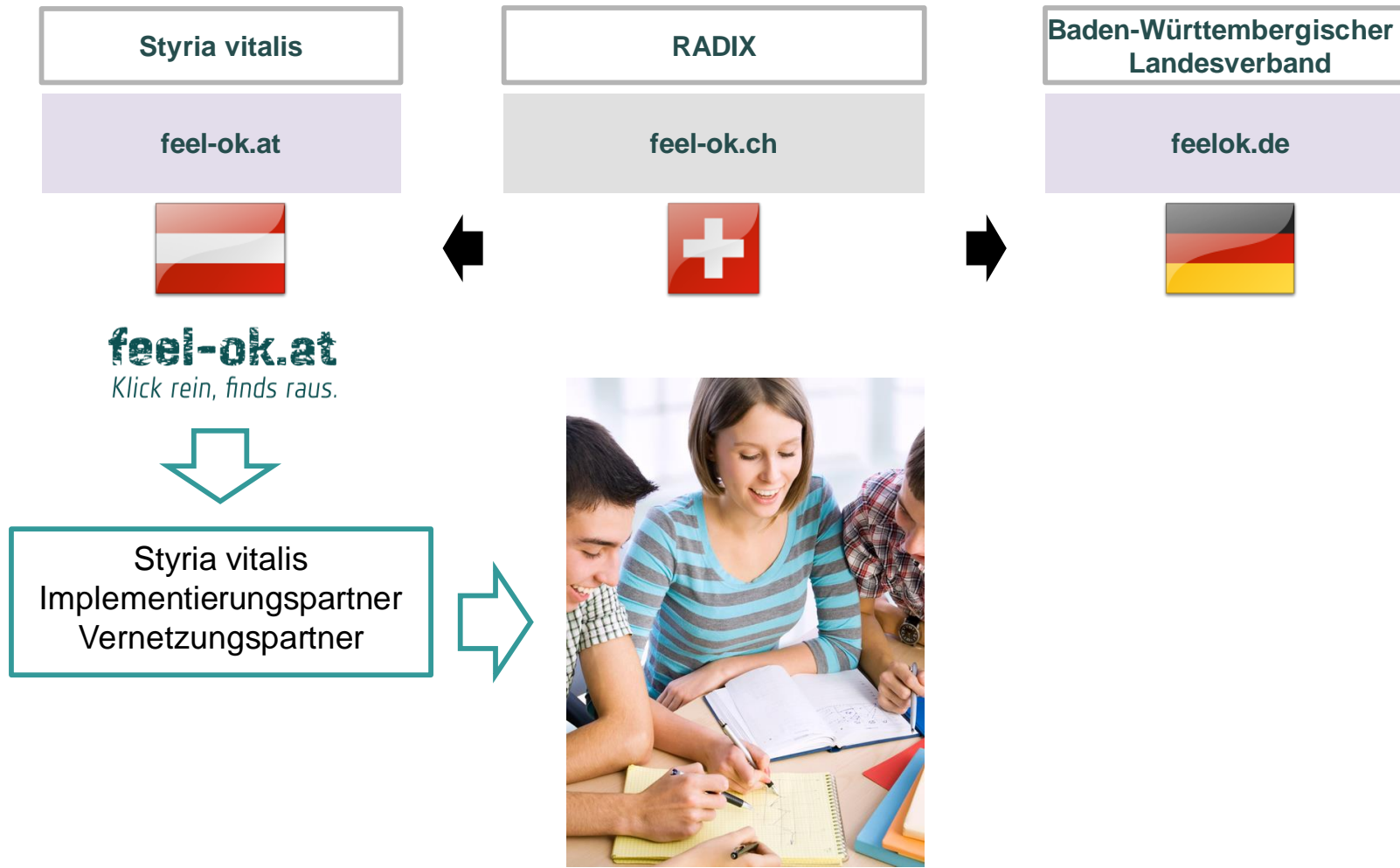
- Die **Gesundheits- und Lebenskompetenz** Jugendlicher zu fördern
- dadurch ihr **Gesundheitsverhalten und Wohlbefinden** positiv zu beeinflussen sowie **risikoreichem Verhalten** und Suchtmittelkonsum **vorzubeugen**
- zur Reflexion des eigenen Verhaltens anzuregen und dabei zu unterstützen **gesunde Entscheidungen** zu treffen

Weitere Ziele

- Fundierte, gut recherchierte, unabhängige **Informationen zu Gesundheitsthemen**, auch zu Themen bei denen Jugendliche nicht wissen, mit wem sie darüber sprechen sollen, zur Verfügung zu stellen
- **Pädagog:innen und Eltern** als weitere Zielgruppen in ihren Kompetenzen zu stärken
- Eine **Datenbank mit Hilfs- und Beratungsstellen** in Österreich zur Verfügung zu stellen

Wer steht hinter feel-ok?

Das transnationale Netzwerk



feel-ok Netzwerk in Österreich

- Fördergeber:innen:
 - Dachverband der österreichischen Sozialversicherung
 - Land Steiermark
- 28 Patronatspartner:innen
- 9 Implementierungspartner:innen



Inhaltliche Partner in Ö

| Kategorie | Thema | Inhaltlicher Partner |
|-----------------------------|-----------------------|--|
| Job & Freizeit | Arbeit | AK Steiermark - Abt. Lehrlings- u. Jugendschutz LOGO |
| | Fitness & Sport | Fit Sport Austria GmbH |
| | Onlinewelt | LOGO! Jugendmanagement |
| Genuss & Sucht | Alkohol | VIVID- Fachstelle für Suchtprävention |
| | Cannabis | kontakt + co – Suchtprävention Jugendrotkreuz |
| | Rauchen | VIVID - Fachstelle für Suchtprävention |
| | Onlinesucht | LOGO! Jugendmanagement |
| | Glücksspiel | b.a.s. [betrifft abhängigkeit und sucht] |
| | Rausch & Risiko | Styria vitalis in Kooperation mit Michael Guzei |
| Konflikt & Krise | Gewalt | Friedensbüro Graz |
| | Suizidgedanken | WEIL - Weiter im Leben |
| Körper & Psyche | Ernährung | Styria vitalis |
| | Gewicht, Essstörungen | Frauengesundheitszentrum Graz |
| | Lärm | UBZ Umwelt-Bildungs-Zentrum Steiermark |
| | Selbstvertrauen | Styria vitalis |
| | Sexualität und Liebe | Frauengesundheitszentrum Graz |
| | | Aids-Hilfe Graz |
| | | I(i)ebenslust |
| | | Frauenservice, SXA-Info |
| | | Verein für Männer- und Geschlechterthemen Steiermark |
| | | Hazissa - Fachstelle für Prävention gegen sexualisierte Gewalt |
| | | Courage |
| | Queer • LGBT | I(i)ebenslust |
| | Stress | GIVE – Servicestelle für Gesundheitsbildung |
| | Mentale Gesundheit | Verrückt? Na und! |

Inhaltliche Partner in Ö

| Kategorie | Thema | Inhaltlicher Partner |
|-----------------------------------|-------------------------|--|
| Zukunft & Gesellschaft | Gesundheit & Krankheit | Styria vitalis |
| | Sicherheit | |
| | Jugendrechte & -gesetze | Kinder- & Jugendanwaltschaft OÖ/Styria vitalis |
| | Klima | CCCA – Climate Change Centre Austria |

Implementierungspartner

| Bundesland | Organisation |
|------------------|---|
| Burgenland | Fachstelle für Suchtprävention |
| Niederösterreich | Fachstelle für Suchtprävention |
| Oberösterreich | Kinder- und Jugendanwaltschaft Oberösterreich |
| Salzburg | AVOS - Arbeitskreis für Vorsorgemedizin |
| Tirol | Kontakt & Co Suchtprävention Jugendrotkreuz |
| Vorarlberg | SUPRO - Werkstatt für Suchtprophylaxe |
| Wien | Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien gemeinnützige GmbH |
| Kärnten | Landesstelle Suchtprävention |
| Steiermark | Styria vitalis; LOGO, Dachverband der offenen Jugendarbeit, ISOP-Schulsozialarbeit, ÖGK, verbandliche Jugendarbeit, Pädagogische Hochschule, Landesschulrat, Jugendzentren |

Die Website

Themen & Begleitmaterialien

feel-ok.at
INSTAGRAM ÜBER UNS SITEMAP CH DE

JUGENDLICHE
LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN
ELTERN

1
2
3
4
5
6

Free-to-Play
Wie verdienen kostenlose Spiele Geld?

Job & Freizeit
Genuss & Sucht
Konflikt & Krise
Körper & Psyche
Zukunft & Gesellschaft
Hilfe
Videos & Games

NEU AUF FEEL-OK.AT

- Meine Gesundheit | Unterstützung zur Stärkung der Gesundheit von Pädagog:innen
- Neue Arbeitsblätter | Zu Mentale Gesundheit und Queer LGBT+
- Mentale Gesundheit | Erfahre hier mehr über mentale Gesundheit (Definition, Stärkung, Hilfe etc.)
- #visible | Unterstützung für Kinder psychisch erkrankter Eltern
- Queer | Erfahre hier mehr zu Orientierungen, Identitäten und das Coming-out
- Jugendschutzgesetze | Was darf ich wann, in welchem Bundesland?
- GET | Unterrichtsmaterialien zum Thema Gesunde Entscheidungen treffen

BERATUNG UND HILFE
Für Jugendliche

feel-ok - bevor es zu viel wird

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

FIT & STRONG
MIT LATOW BEAUS & MIT MAHLODET
INTERVIEW MIT CUNTRA UND JUGENDLICHEN

GET
Stundenbilder und Arbeitsmaterialien

Alkohol
 Arbeit
 Cannabis
 Ernährung
 Essprobleme
 Fitness & Sport

21 Themen



→ feel-ok.at liefert Antworten zu den am häufigsten gestellten Fragen und bietet passende Rückmeldungen, Tipps und Unterstützung

Für eine aktive Jugend

→ Prävention von

- Alkoholabhängigkeit, Tabak- und Cannabiskonsum
- Suizidalität, Gewalt, Essstörungen, Stress und Glücksspielsucht



→ Unterstützung bei

- der Berufswahl und beruflichen Schwierigkeiten



Für eine aktive Jugend

➔ Förderung

- des Selbstvertrauens
- der körperlichen Aktivität, einer ausgewogenen Ernährung und eines gesunden Körpergewichts
- eines verantwortungsbewussten Umganges mit der Sexualität
- eines gesunden Umgangs mit Lärm
- der Medienkompetenz.



Für eine aktive Jugend

→ Stärkung

- der mentalen Gesundheit
- für Gespräche mit Ärzt:innen, 3-W-Fragen



Inhalte für Pädagog:innen & Eltern

- **Stressmanagement**
(BVA)
- **Klassenmanagement**
(Mit dem Leben in Kontakt sein)
- **Meine Gesundheit**
(Styria vitalis)
- **Jugendgesundheit**
(Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit)
- **Erziehung & Beziehung**
(Institut für Familienförderung)
- **Psychische Belastungen**
(Institut für Familienförderung)
- **Onlinesucht**
b.a.s. [betrifft abhängigkeit und sucht]
- **Pornografiekompetenz**
(LOGO! Jugendmangement; Fachstelle für Burschenarbeit)

Tools

Online

- Texte (mehr als 900 A4-Seiten)
- Tests (mehr als 25: z.B. Tabakkonsum-Check, Cannabis-Konsum-Check, Alkoholkonsum-Check, Berufseignungstest ...)
- Spiele
- Animationen
- Video-Clips
- Beratungsstellen ➔ Info-Suche

Offline (zum Download)

für Multiplikator:innen

- Arbeitsblätter
- Handbuch
- Powerpoint
- Poster und Flyer



Kostenlose Angebote

→ Plakaten und Flyer

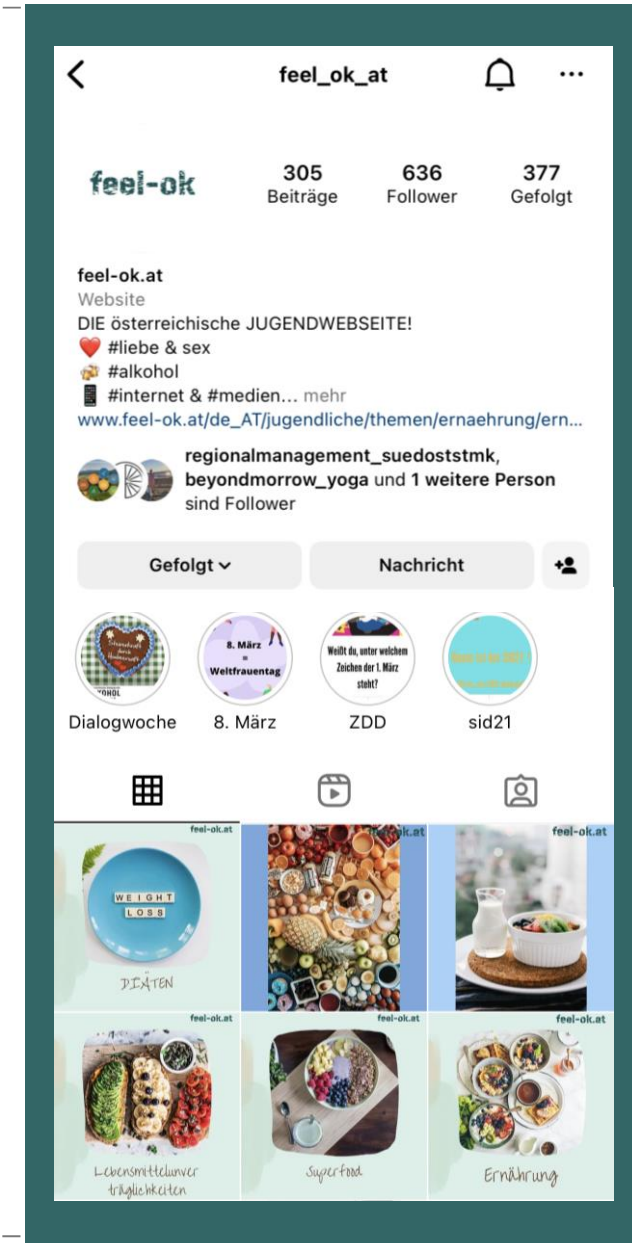


feel-ok.at
Klick rein, finds raus.



feel-ok auf Instagram

- https://www.instagram.com/feel_ok_at/
- Über 750 Abonnent:innen auf feel_ok_at
- Kurze Informationen zu Themen und Angeboten auf feel-ok.at



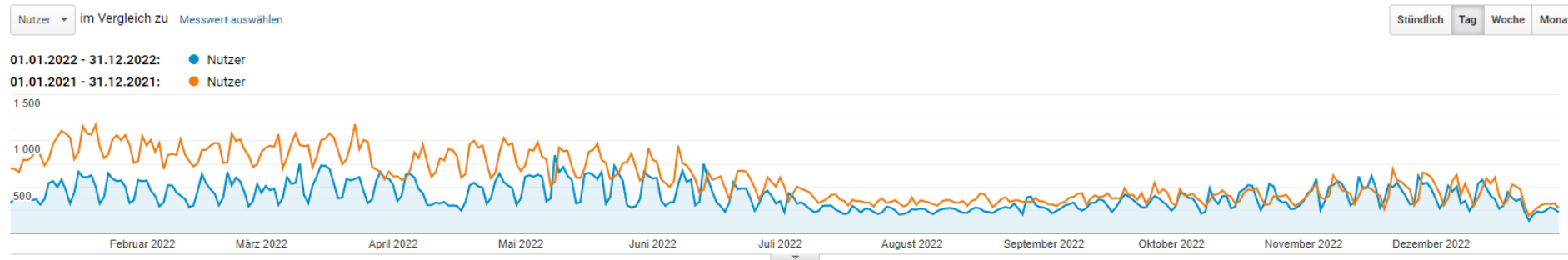
Nutzung der Website

Aufrufzahlen, beliebte Themen

Nutzung 2021 - 2022

➔ Besuche auf feel-ok.at 2021: ~ 232.836

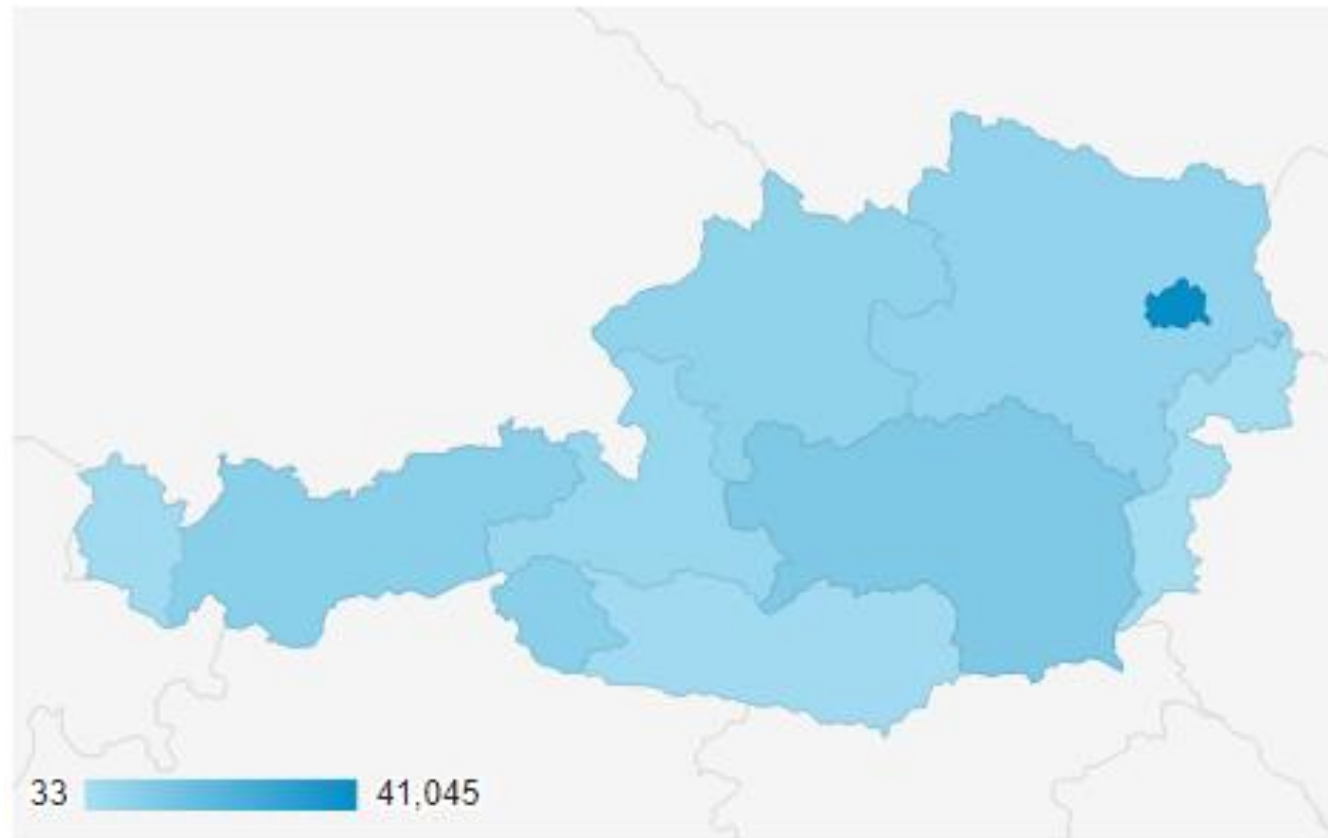
➔ Besuche auf feel-ok.at 2022: ~ 159.162



➔ Durchschnittliche Verweildauer 2022: 02:42 (2021: 02:03)

➔ Höhere Seitenanzahl pro Sitzung

Nutzungsverteilung 2022 in Österreich



Quelle: Google Analytics

Nutzung 2022 in den Bundesländern

| Bundesland | ~ Sitzungen (2021) | ~ Sitzungen (2022) | Ø Verweildauer (2021) | Ø Verweildauer (2022) |
|------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| Wien | 13 093 | 11 995 | 08:53 | 08:45 |
| Steiermark | 11 808 | 9 817 | 05:05 | 05:21 |
| Tirol | 9 463 | 8 016 | 06:11 | 09:31 |
| Niederösterreich | 6 695 | 6 024 | 04:56 | 06:49 |
| Oberösterreich | 6 225 | 5 453 | 04:14 | 04:58 |
| Salzburg | 4 375 | 2 542 | 04:29 | 06:13 |
| Vorarlberg | 2 355 | 1 736 | 04:40 | 04:20 |
| Kärnten | 2 339 | 2 054 | 04:45 | 05:22 |
| Burgenland | 1 310 | 904 | 03:46 | 07:21 |

Nutzung 2022 Themen

| Themen | ~ Sitzungen (2022) |
|-------------------------------------|--------------------|
| 1. Sexualität, Beziehung, Identität | 40 172 |
| 2. Cannabis | 22 957 |
| 3. Tabak und Rauchen | 14 036 |
| 4. Gewalt | 10 356 |
| 5. Alkohol | 9 866 |
| 6. Stress | 7 879 |
| 7. Ernährung | 7 825 |
| 8. Onlinewelt | 6 736 |
| 9. Suizidgedanken | 4 041 |
| 10. Selbstvertrauen | 3 313 |

Herausforderungen

- Nach Umstellung des Google Algorithmus 2020 wird feel-ok weniger weit vorne im Ranking aufgezeigt
- Patronatspartner:innen für neue Themen finden
- Aktualisierung der Themen von Partner:innen
- Bekanntmachung der Seite

Zeit zum Erkunden

www.feel-ok.at



Fragen und Diskussion

Kontakt

Styria vitalis, Magdalena Trost, MA,
Koordination feel-ok

- Marburger Kai 51, 8010 Graz
- T: +43 | 316 | 82 20 94 – 13
- E: magdalena.trost@styriavitalis.at
- W: www.styriavitalis.at, www.feel-ok.at

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**