

feel-ok.ch - Mitteilung für die kantonalen Partner/-innen (November 2025)

Oliver Padlina, 5.11.2025

Freestyle

Mit Freestyle können schulische Fachpersonen in wenigen Minuten eine Lektion zu einem Gesundheitsthema vorbereiten. Sie projizieren eine Landingpage mit Vorschlägen für 6 Aktivitäten, aus denen die Jugendlichen jene wählen können, die zu ihnen passen. Danach arbeiten die Schüler*innen eigenständig.

In der ersten Version bietet Freestyle Landingpages mit Aufgabenvorschlägen zu den Themen [Vapes](#), [Stress](#) und [Fehlinformationen](#). **Falls der Wunsch besteht, Freestyle um spezifische Themen zu erweitern, bitte ich um eine Rückmeldung.** Diese Frage wird im nächsten Jahr auch mit Jugendlichen und schulischen Fachpersonen abgeklärt.

- Startseite: <https://www.feel-ok.ch/freestyle>
- Onlineschulung: <https://www.feel-ok.ch/onlineschulung-freestyle>

Podcast

feel-ok.ch experimentiert mit den ersten Podcasts, um Jugendliche für Gesundheitsthemen zu sensibilisieren, die Mühe oder wenig Freude haben, Texte zu lesen. Zurzeit bietet feel-ok.ch 3 Podcast und zwar zu den Themen «[Vapes](#)», «[Stress](#)» und «[Fehlinformationen](#)». Zwei Podcast zu den Themen «Mischkonsum» und «Ernährung» werden bis Ende Jahr erscheinen.

FLOKI: Fokus Vape

Wir haben analysiert, welche Fragen Jugendliche an FLOKI seit Anfang Jahr zum Thema Vape gestellt haben. Diese Fragen haben wir auf einer Seite aufgelistet. Jugendliche, die daraufklicken, bekommen von FLOKI dazu eine Antwort mit der Möglichkeit, das 'Gespräch' weiterzuführen.

- <https://www.feel-ok.ch/vape-floki>

Mittlerweile überlegen wir die Option, KI-gestützte Tests zu entwickeln, damit die Rückmeldungen noch präziser und personalisierter werden. Dieses Projekt steht aber noch am Anfang.

Chancen und Risiken von KI, Nutzung von FLOKI und Sokrates

Künstliche Intelligenz hat auch Einfluss auf Projekte der Gesundheitsförderung und Prävention – ebenso auf feel-ok.ch. Ein Kurzbericht erläutert die Chancen und Risiken dieser Technologie und ihren Einfluss auf feel-ok.ch. Interessierte finden im gleichen Bericht auch Informationen über die Nutzung des KI-Chatbots FLOKI und von Sokrates.

- Kurzbericht: <https://www.feel-ok.ch/2025-ki>

Neue Themen, Tools und Anpassungen

- **Neues Video (Nikotinbeutel)** - In Kooperation mit der pädagogischen Hochschule Heidelberg hat feel-ok.de ein Video zum Thema Nikotinbeutel realisiert. Wir durften das Video übernehmen und für die Schweiz adaptieren: feel-ok.ch/snusen.
- **Neue Themen** - feel-ok.ch wurde mit neuen Themen erweitert: [Umgang mit Ängsten](#), [Atemübungen](#) sowie [Fake News, Fehlinformationen und Deepfakes](#). Zurzeit ist auch das Thema Medikamente und Mischkonsum in Vorbereitung und wird bis Ende Jahr erscheinen.
- **Neues Tool** - feel-ok.ch wurde mit dem neuen [Offline-Leiterspiel zum Thema Vape](#) erweitert.
- **Alkohol** – Sucht Schweiz hat die Empfehlungen für den Alkoholkonsum präzisiert. Entsprechend wurde die Seite «[Wie viel Alkohol ist okay?](#)» aktualisiert.
- **Glücksspiel** – Das [Umfragetool SPRINT](#) wurde mit 12 Items zum Thema Glücksspiel erweitert.
- **Landingpage für Lehrpersonen** – Im Rahmen einer kleinen geplanten Instagram-Kampagne wurde [die neue Landingpage „START“](#) für schulische Fachpersonen erstellt. Über diese können sie ausgewählte Ressourcen der Plattform sofort mit Jugendlichen einsetzen.
- **Übersicht** - Für jene, die rasch die Übersicht haben möchten, was feel-ok.ch enthält, wurde die neue Übersichtsseite «[Kurz und bündig](#)» erarbeitet.

Webinare

Für feel-ok.ch sind im Jahr 2026 drei suprakantonale Webinare geplant. Herzlichen Dank an die 16 Kantone, die bisher mitgeteilt haben, dass sie auf regionaler Ebene potenziell interessierte (schulische) Fachpersonen auf diese Webinare aufmerksam machen werden.

- Webinar 28.1.2026: <https://www.feel-ok.ch/webinar-2026-jan>
- Webinar 19.3.2026: <https://www.feel-ok.ch/webinar-2026-maerz>
- Webinar 3.11.2026: <https://www.feel-ok.ch/webinar-2026-nov>

Herzlichen Dank

Alle hier vorgestellten Entwicklungen waren nur möglich mit der Finanzierung von 19 Kantonen, Gesundheitsförderung Schweiz und dem Tabakpräventionsfonds. Herzlichen Dank für die Unterstützung. Ebenso bedanke ich mich bei allen Stellen, die sich dafür engagieren, dass feel-ok.ch in Schulen eingesetzt wird und diese Inhalte die Jugendlichen erreichen.