

feel-ok.ch · Version 14 (1999-2024)

Oliver Padlina, August 2024

Folgende Änderungen wurden im Rahmen des 25-Jahr-Jubiläums von feel-ok.ch umgesetzt, um die Benutzerfreundlichkeit der Schweizer und kantonalen Versionen der Plattform zu verbessern und die Positionierung bei Google zu optimieren.

Technische Anpassungen	3
Verwendung von Überschriften	3
XML-Sitemap	3
Duplikate	3
Globale inhaltliche Anpassungen	4
Meta-Tags: „Titel“ und „Seitenbeschreibung“	4
Übersichtsseiten mit Zusammenfassungen	5
Optimierung der Seitenstruktur	5
Videotranskription	6
Jugendinhalte	6
Einsatz von künstlicher Intelligenz	6
Aktualisierung der Inhalte	6
Verbesserte Navigation für Fachpersonen	7
Neues Interventionskonzept mit Gemeinsam	7
AdWords	8
Themenspezifische Anpassungen	9
Alkohol	9
Beruf	11
Cannabis	11
Ernährung	13
Erziehung und Beziehung (für Eltern)	13
Freizeit	13
Früherkennung und Frühintervention (für Fachpersonen)	13
Geld	14
Gewalt	14
Gewicht und Essstörungen	16
Glücksspiel	19
Häusliche Gewalt	19
Onlinesucht	19
Psychische Störungen (Jugendliche)	19

Psychische Störungen (Eltern)	20
Queer	20
Kinderrechte.....	20
Selbstvertrauen	21
Sexualität	21
Sonnenschutz	23
Sport	23
Stress.....	23
Suchtmittel	25
Suizidalität	25
Vapes	26
Vorurteile.....	26
Webprofi (Medienkompetenz)	26
Young Carers	27
Zigaretten	27

Technische Anpassungen

Die technischen Anpassungen betreffen feel-ok.ch, feel-ok.at und feelok.de.

Verwendung von Überschriften

Der Titel jeder Seite und jedes Artikels wird neu der Überschrift <h1> zugeordnet, und die Untertitel auf der Seite erhalten je nach ihrer hierarchischen Position die Überschrift <h2> oder <h3>. Ausserhalb des Inhalts werden keine Überschriften mehr verwendet. Die Überschrift <h4> wird nicht mehr verwendet.

XML-Sitemap

Google verwendet die XML-Sitemap, um sich auf einer Website zu orientieren. Durch die automatische Generierung der XML-Sitemap bei jeder Anpassung auf feel-ok wird neu ein genauerer Zeitpunkt übermittelt, welche Seiten wann aktualisiert wurden. Dadurch erfährt Google, welche Seiten geändert wurden und für eine erneute Indexierung berücksichtigt werden sollten.

Duplikate

Es wurden Funktionen programmiert, um Google bei der Erkennung von Duplikaten auf der Website zu unterstützen. Ein Beispiel dafür ist, dass ein Artikel als PDF exportiert werden kann. Da sowohl der Artikel als auch seine PDF-Version denselben Inhalt enthalten, ist es unnötig, beide zu indexieren. Es ist stattdessen sinnvoller, nur den Artikel zu indexieren.

Nach der gleichen Logik wurden auch die Vorlagen angepasst, um Duplikate in INFO QUEST / INFO SUCHE sowie Seiten, die „maindomain“ und „art_subdomain“ als Erweiterung der Webadresse haben, aber keine neuen Inhalte bieten, von der Indexierung auszuschliessen.

Diese neue Funktion hat bereits begonnen zu wirken, allerdings ist die Säuberungsaktion in der Suchmaschine noch nicht abgeschlossen, so dass sie immer noch einige Duplikate enthält (siehe Abbildung).

 feel-ok.ch https://www.feel-ok.ch/jugendliche/jugendliche	
feel-ok.ch - Feuer und Flamme für deine Gesundheit Damit es dir gut geht. Ob Freizeit, Beruf, Sucht, Rechte, Krise, psychische oder körperliche Gesundheit, feel-ok.ch steht dir zur Seite.	
 feel-ok.ch https://www.feel-ok.ch/jugendliche/jugendliche/mai...	<- Duplikat
feel-ok.ch - Feuer und Flamme für deine Gesundheit Damit es dir gut geht. Ob Freizeit, Beruf, Sucht, Rechte, Krise, psychische oder körperliche Gesundheit, feel-ok.ch steht dir zur Seite.	
 feel-ok.ch https://www.feel-ok.ch/jugendliche/jugendliche	<- Duplikat
feel-ok.ch - Feuer und Flamme für deine Gesundheit Damit es dir gut geht. Ob Freizeit, Beruf, Sucht, Rechte, Krise, psychische oder körperliche Gesundheit, feel-ok.ch steht dir zur Seite.	

Globale inhaltliche Anpassungen

Diese Anpassungen betreffen feel-ok.ch.

Meta-Tags: „Titel“ und „Seitenbeschreibung“

Jede Seite verfügt über zwei Meta-Tags, nämlich <title> und <description>. Der <title>-Tag wird von Google fast immer als Titel des Eintrags in der Suchmaschine genutzt. Jeder Eintrag wird zudem durch einen kurzen Beschreibungstext ergänzt. Google übernimmt hierfür manchmal den Inhalt des <description>-Tags, oft aber auch andere Texte von der Website, nach einem nicht klar erkennbaren Muster.

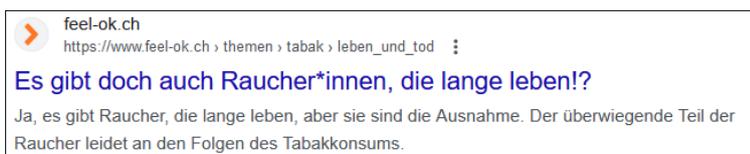
Im Gegensatz zu feel-ok.ch müssen die Einträge in Google aufgrund des Titels selbsterklärend sein. Ein Beispiel: Ein Artikel mit dem Titel „Wirkungen“ in der Sektion „Alkohol“ auf feel-ok.ch macht deutlich, dass es sich um die Wirkungen von Alkohol handelt. Erscheint jedoch in Google nur „Wirkungen“ als Titel und ist die Beschreibung zu wenig aussagekräftig, weiss der Nutzende nicht, von welchen Wirkungen die Rede ist.

Um Google zu ermöglichen, für jede feel-ok.ch-Seite eindeutige Titel auszugeben, wurden die Meta-Tags <title> und <description> für rund **1'100 Seiten manuell** angepasst.

```
<title>Es gibt doch auch Raucher*innen, die lange leben!</title> == $0
<meta name="description" lang="de_CH" content="Ja, es gibt Raucher, die lange leben, aber sie sind die Ausnahme. Der überwiegende Teil der Raucher leidet an den Folgen des Tabakkonsums.">
```

Meta-Tags „Title“ und „Description“: Hier das Beispiel von [feel-ok.ch/tabak-langleben](https://www.feel-ok.ch/themen/tabak/leben_und_tod)

Diese Änderung hat dazu geführt, dass nun fast jede Seite von feel-ok.ch in Google den passenden Titel trägt. Auch die Seitenbeschreibungen haben sich in Google verbessert, obwohl Google den Vorschlag der <description>-Tag nur gelegentlich übernimmt. Eine Verbesserung ergibt sich jedoch durch die neuen Überschriften, siehe Seite 3.



Eintrag in der organischen Suche von Google

Übersichtsseiten mit Zusammenfassungen

Ein Modul auf feel-ok.ch besteht in der Regel aus mehreren Artikeln.

Mit unserem internen Statistiktool haben wir festgestellt, dass der erste Artikel eines Moduls oft häufiger aufgerufen wird als die nachfolgenden Artikel desselben Moduls. Diese Erkenntnis ist besonders problematisch, wenn die relevanten Informationen in den nachfolgenden Artikeln eines Moduls zu finden sind.

Deshalb wurde in vielen Modulen die erste, oft aufgerufene Seite mit Zusammenfassungen der nachfolgenden Artikel ergänzt und mit den entsprechenden Artikeln verlinkt. Diese Lösung bietet zwei Vorteile:

- **Tempo-Leser*innen:** Sie erhalten einen Überblick über alle Inhalte des Moduls, auch wenn sie nur die erste Seite lesen.
- **Interessierte Leser*innen:** Sie erfahren durch die Zusammenfassungen, welche Inhalte das Modul umfasst und können direkt zu den relevanten Artikeln wechseln, um sich tiefer mit den Themen von Interesse zu befassen.

Die Übersichtsseiten mit Zusammenfassungen werten die bestehenden Inhalte auf feel-ok.ch auf, da sie die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass diese wahrgenommen werden. Zudem bleiben die Nutzenden länger auf der Website und rufen eine zweite Seite auf, was möglicherweise dazu beiträgt, dass Google die Übersichtsseiten in der Rangliste mit der Zeit besser positioniert.

Ausgewählte Beispiele:

- Kinderrechte: feel-ok.ch/go16
- Cybermobbing: feel-ok.ch/cybermobbing
- Was ist Alkohol: feel-ok.ch/go7

Optimierung der Seitenstruktur

Viele Seiten wurden ursprünglich so gestaltet, dass sie ‚kurz‘ erscheinen, um die Leser*innen nicht durch lange Texte abzuschrecken. Um die Seiten kurz zu halten, wurden Tricks wie Drilldown-Elemente verwendet, die bestimmte Inhalte nur bei Anklicken sichtbar machen.

Mittlerweile sind Nutzer*innen durch soziale Medien daran gewöhnt, in unendlich lange Seiten zu scrollen. Die Notwendigkeit, kurze Artikel zu "simulieren", entfällt daher.

Aus diesem Grund wurde die Struktur vieler Artikel angepasst. Durch den Einsatz von Untertiteln, kurzen Absätzen und Auflistungen wird eine schnelle Orientierung innerhalb eines Artikels ermöglicht. Diese strukturellen Anpassungen haben die Lesefreundlichkeit vieler Artikel auf feel-ok.ch erheblich verbessert.

Ausgewählte Beispiele:

- Wo finde ich Hilfe bei Essstörungen? feel-ok.ch/es-adressen
- Fairness-Training: [Link](#)
- Tipps für Verliebte: [Link](#)

Videotranskription

Für einige Videos wurde eine Transkription erstellt, sodass die relevanten Inhalte nun auch gelesen werden können und nicht nur beim Anschauen des gesamten Videos wahrgenommen werden.

Beispiel: Depression: feel-ok.ch/ps-stoerung-depression

Jugendinhalte

Neue Seiten wurden durch Beiträge von Jugendlichen generiert. Wo dies der Fall ist, wird im folgenden Bericht darauf hingewiesen.

Ausgewählte Beispiele:

- Auf andere zugehen: feel-ok.ch/sv_zugehen
- Sich selbst akzeptieren: [Link](#)
- Mobbing: feel-ok.ch/gewalt-beimobbing

Einsatz von künstlicher Intelligenz

Umfassende Änderungen wie diese konnten nur durch den Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) bewältigt werden. Insbesondere wurden Tools wie ChatGPT 4o, DeepL Write und Claude 3.5 genutzt, um *bestehende* Inhalte auf feel-ok.ch zusammenzufassen und Artikel neu zu strukturieren.

Alle Inhalte wurden vor der Veröffentlichung auf ihre Richtigkeit und Zweckmässigkeit geprüft: Häufig waren zusätzliche redaktionelle manuelle Anpassungen erforderlich. Dennoch hat der Einsatz der KI es ermöglicht, ein so umfangreiches Aktualisierungsprojekt mit den vorhandenen Ressourcen durchzuführen.

Es ist wichtig zu betonen, dass keine neuen Inhalte durch die künstliche Intelligenz generiert wurden. Stattdessen wurden nur bestehende Inhalte strukturell verbessert.

Aktualisierung der Inhalte

Die Überprüfung von mehreren hundert Seiten wurde auch genutzt, um die Aktualität der bestehenden Inhalte zu gewährleisten. Entsprechend wurden Seiten mit veralteten Angaben aktualisiert. Oft handelt es sich dabei um kleine Anpassungen in einzelnen Absätzen, die in dieser Berichterstattung nicht weiter thematisiert werden.

Artikel, die umfassende Anpassungen erfahren haben, werden später in dieser Berichterstattung erwähnt.

Verbesserte Navigation für Fachpersonen

Die Navigationsleiste für Fachpersonen wurde erheblich verbessert, um Lehrpersonen, Schulsozialarbeitenden, Jugendarbeitenden und anderen Fachkräften die Suche nach benötigten Ressourcen auf feel-ok.ch für ihre Arbeit mit Jugendlichen zu erleichtern.

The screenshot shows the website interface for professionals. The main navigation bar includes 'JUGENDLICHE', 'FACHPERSONEN (SCHULE, JUGENDARBEIT...)', and 'ELTERN'. Below this, a secondary navigation bar lists 'Übersicht', 'Methoden', 'Kommunikation', and 'Fachinhalte'. A third bar contains 'Themen', 'Sitemap', 'Guide', 'Lektionen', 'Lehrplan 21', 'Methoden', 'Cool', 'Kurzfassungen', 'Hilfsangebote', and 'Über uns'. The 'Lektionen' dropdown menu is open, showing a grid of topics:

Sucht	Psychische Gesundheit	Körperliche Gesundheit	Entwicklungsaufgaben
Alkohol	Essstörungen	Ernährung	Beruf
Cannabis	Freizeit	Gewicht	Geld
Glücksspiel	Gewalt	Sonnenschutz	Medienkompetenz
Rauchen (Zigaretten)	Gewalt zwischen Eltern	Sport	Queer
Suchtmittel	Kinderrechte		Sexualität
Vapes	Psychische Störungen		
	Selbstvertrauen, Selbstwert		
	Stress		
	Suizidalität		
	Young Carers		

Below the grid, there is a section for 'Interaktiv' with the text: 'feel-ok.ch enthält interaktive Tools, mit denen die Erarbeitung des Themas «Glücksspiel» für Jugendliche'. An 'INFO QUEST für Multiplikatoren' logo is also visible in the bottom right corner.

Mit der neuen Navigationsleiste ist es für Fachkräfte einfacher als zuvor, zwischen den didaktischen Instrumenten von feel-ok.ch zu navigieren.

Neues Interventionskonzept mit Gemeinsam

feel-ok.ch kann mit einer Speisekarte verglichen werden, aus der die passenden Ressourcen für die betreuten Jugendlichen ausgewählt werden. Dies erfordert eine gewisse Auseinandersetzung mit diesen Ressourcen, bevor eine Entscheidung getroffen wird, welche davon in Frage kommt.

Mit dem neuen Konzept "Gemeinsam" werden die bestehenden Ressourcen von feel-ok.ch in einem Aktionsplan gebündelt. Dies ermöglicht die Umsetzung mehrerer niederschwelliger Aktivitäten im Verlauf des Schuljahres mit geringem Aufwand. Im übertragenen Sinne handelt es sich dabei um ein "Jahresmenü".

Das erste Thema, das von diesem Konzept profitiert, ist die Stressprävention: siehe feel-ok.ch/gemeinsam-stress. Die Evaluation mit schulischen Fachkräften hat gezeigt, dass das Konzept "Gemeinsam" auf positive Resonanz stösst, was die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass es zukünftig auch für andere Themen eingesetzt wird.

GEMEINSAM

Weniger Stress im Leben ^

Start

- 01 · Die Tür
- 02 · Die Jugend kennt sich aus!
- 03 · Top Ten der Situationen, die mich stressen
- 04 · Der Superstar
- 05 · Checkliste gegen Stress
- 06 · Wer bin ich?
- 07 · Entspannungsübungen
- 08 · Gedanken und Gefühle
- 09 · Konflikte entschärfen
- 10 · Der Zombie
- 11 · Karaouble
- 12 · Fremde Dimension

Weniger Stress im Leben

GEMEINSAM ist ein Angebot von feel-ok.ch mit 12 sozialen Aktivitäten zur Stärkung der Stressbewältigungskompetenz von Jugendlichen während des Schuljahres, in Übereinstimmung mit den Zielen des Lehrplans 21 (ERG.5.1).

Die 12 Aktivitäten sind nachstehend aufgeführt:

Alle Aktivitäten im Überblick: [WORD](#) oder [PDF](#)

01 · Die Tür

Ab 9 Jahren · Vorbereitung: 10 min · Einfache Durchführung: 10 min

Eine lustige Aktivität, die verdeutlicht, wie Teamarbeit unmögliche Aufgaben möglich macht und ein förderliches soziales Klima stärkt.

02 · Die Jugend kennt sich aus!

Ab 9 Jahren · Vorbereitung: 10 min · Einfache Durchführung: 30 min

Eine kreative Aktivität, bei der Jugendliche von anderen jungen Menschen lernen, wie sie mit Stress und mit negativen Gefühlen zurechtkommen.

03 · Top Ten der Situationen, die mich stressen

feel-ok.ch
GEMEINSAM
Weniger Stress im Leben

Bestehende Ressourcen zu einem Thema werden in einem Aktionsplan gebündelt.

AdWords

AdWords ist ein Online-Werbedienst von Google, der es u.a. NGOs ermöglicht, in den Google-Suchergebnissen und auf Partnerwebsites gezielt Inserate zu schalten. Die Anzeigen werden auf der Grundlage von Schlüsselwörtern geschaltet, die Nutzer*innen in die Google-Suche eingeben.

Die Agentur Flyingsales GmbH wurde beauftragt, die Anzeigen von feel-ok.ch im Rahmen der Online-Marketing-Kampagne von AdWords zu optimieren, um mehr Interessenten in allen deutschsprachigen Kantonen auf das Angebot von feel-ok.ch aufmerksam zu machen. Dieser Optimierungsprozess wird voraussichtlich im Herbst 2024 abgeschlossen sein.

Themenspezifische Anpassungen

Wie bereits erwähnt, wurden die Titel und Seitenbeschreibungen fast aller Seiten aktualisiert, damit sie über Google klar identifizierbar sind. Diese Anpassungen werden in der Berichterstattung nicht weiter ausgeführt. An dieser Stelle werden nur Änderungen genannt, die spezifische Themen betreffen.

Alkohol

- Aktualisierungsaufwand: **Mässig**.
- Online seit: 2005 (Jugendliche)
- Online seit: 2019 (Eltern)

Fakten zu Alkohol

feel-ok.ch/go7

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel. Die Artikel «Wann verzichten?», «Risiken und Gefahren», «Genuss und Sucht» und «Notfall» wurden strukturell optimiert.

Keine Lust

feel-ok.ch/alkohol-keinelust

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Insbesondere ging es darum, bereits auf der ersten Seite alle Vorteile des Alkoholverzichts hervorzuheben.

Neugier

feel-ok.ch/alkohol-neugier

Die erste Seite wurde neu strukturiert (was dich dazu reizt, Alkohol zu probieren) und die Inhalte der zweiten Seite (bedenken hinsichtlich des Alkoholkonsums) wurden in der ersten Seite integriert. Nun können die Leser*innen bereits auf der ersten Seite sowohl reflektieren, was sie am Alkoholkonsum reizt, als auch welche Risiken damit verbunden sind.

Zuvor wurden die "Nachteile" des Alkoholkonsums ausschliesslich auf der zweiten Seite genannt, die jedoch deutlich seltener gelesen wurde als die erste Seite.

Ergänzend dazu wird auf der ersten Seite auf die Seite "Meine Entscheidung" verwiesen, was eine logische Folge nach der Reflexion über die Reize und Nachteile des Alkoholkonsums darstellt. Die Seiten "Meine Entscheidung" und "Zur eigenen Meinung stehen" sind unverändert geblieben.

Warum ich ab und zu Alkohol trinke

feel-ok.ch/alkohol-abundzu

Auch hier zeigt sich die Erkenntnis, dass die erste Seite viel häufiger aufgerufen wurde als die nachfolgenden drei Seiten. Deshalb wurden die Inhalte der Artikel „Was ich am Alkoholkonsum nicht gut finde“ und „Meine Entscheidung“ in den ersten Artikel integriert. Dadurch können die

Leser*innen bereits auf der ersten Seite sowohl die wahrgenommenen Vorteile als auch die Nachteile des gelegentlichen Alkoholkonsums reflektieren und bewusst überlegen, wie sie weiter vorgehen möchten. Der Artikel „Mein Leben und ich“ wurde nicht geändert.

Warum ich manchmal zu viel Alkohol trinke

[feel-ok.ch/alkohol-malzuviel](https://www.feel-ok.ch/alkohol-malzuviel)

Der erste Artikel „Ich trinke Alkohol, weil...“ wurde um die Inhalte des zweiten Artikels „Und was ich nicht mag, wenn ich zu viel Alkohol trinke“ ergänzt. Dadurch wurde der zweite Artikel aus der Navigation entfernt. Der erste Artikel wurde zudem mit einer Zusammenfassung zum Thema „Alkoholkonsum in den Griff kriegen“ und „Risiken des Alkoholkonsums verringern“ erweitert, die auf die entsprechenden Artikel verweisen. Am Ende des Artikels wird zudem auf die Reflektionsfrage hingewiesen: „Weiterhin zu viel Alkohol trinken: oder nicht?“

Strukturell wurden die Seiten „Alkoholkonsum in den Griff kriegen“ und „Risiken verringern“ verbessert.

Warum ich häufig Alkohol trinke

[feel-ok.ch/alkohol-oft](https://www.feel-ok.ch/alkohol-oft)

Die Anpassungen des Moduls „Warum ich häufig Alkohol trinke“ sind vergleichbar mit denen des vorherigen Moduls „Warum ich manchmal zu viel Alkohol trinke“. Die erste Seite wurde zusätzlich mit einer Zusammenfassung zum Thema „Rückfall“ ergänzt. Die anderen Seiten sind unverändert geblieben.

Didaktik

[feel-ok.ch/+alkohol](https://www.feel-ok.ch/+alkohol)

Die Struktur und das Design der Seite „Alkohol - Arbeitsblätter und didaktische Unterlagen“ wurden angepasst. Diese Änderungen wurden von Google übernommen.



Für Eltern

[feel-ok.ch/eltern-alkohol](https://www.feel-ok.ch/eltern-alkohol)

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel. Die anderen Artikel des Moduls waren bereits modern und bedurften keiner Optimierungen.

Beruf

- Aktualisierungsaufwand: **Gering**.
- Online seit: 2005 (Jugendliche)
- Online seit: 2019 (Eltern)

Keine besonderen Anpassungen für die Zielgruppen «Jugendliche», «Fachkräfte» und «Eltern» ausser Titel und Seitenbeschreibungen mit Ausnahme von «Jobsuche: Du kannst». Darüber hinaus wurde der Interessen-Kompass bereits im Jahr 2020 modernisiert, sodass der Anpassungsbedarf minimal war.

Jobsuche: Du kannst!

feel-ok.ch/go9

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel. Die anderen Artikel wurden nicht geändert.

Cannabis

- Aktualisierungsaufwand: **Mässig**.
- Online seit: 2003 (Jugendliche)
- Online seit: 2020 (Eltern)

Fakten zu Cannabis

feel-ok.ch/0003

Die erste Seite, die am häufigsten aufgerufen wird, wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel sowohl des aktuellen Moduls als auch des Moduls „Sei clever“ umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist auf den entsprechenden Artikel. Die anderen Artikel wurden nicht geändert.

Neugier

feel-ok.ch/cannabis-neugier

Das Modul „Neugier“ wurde in einen einzigen Artikel umgewandelt. In diesem Artikel wurden alle Informationen aus den ursprünglich drei Artikeln „Was mich am Kiffen reizt“, „Was mir am Cannabiskonsum nicht gefällt“ und „Meine Entscheidung“ integriert.

Da die letzten beiden Artikel nun im ersten Artikel enthalten sind, wurden sie aus der Navigation entfernt.

Diese Lösung hat den Vorteil, dass sich Neugierige nicht nur mit den wahrgenommenen Vorteilen, sondern auch mit den Risiken des Cannabiskonsums auf derselben Seite auseinandersetzen können.

Gelegentlicher Konsum

feel-ok.ch/cannabis-abundzu

Gleiche Lösung wie beim Modul «Neugier». Die Seite wurde jedoch um den Hinweis ergänzt, dass die Kiffenden die Safer-User-Regeln kennen sollten. Für Tipps und Infos wird hier auf das Modul «Sei clever» verwiesen.

Kiffende ohne Bedenken

feel-ok.ch/cannabis-ohneBedenken

Auch hier zeigte sich, dass die erste Seite viel häufiger aufgerufen wurde als der nachfolgende Artikel. Der nachfolgende Artikel thematisierte jedoch die wahrgenommenen Risiken des Cannabiskonsums. Aus diesem Grund wurden die Inhalte des zweiten Artikels in den ersten Artikel integriert, und der zweite Artikel wurde ausgeblendet. Im ersten Artikel wurden zudem Verweise zum Artikel „Meine Entscheidung“ und zum Modul „Sei clever“ eingefügt. Die Artikel „Mein Leben“ und „Meine Freunde, meine Familie“ blieben unverändert.

Kiffende mit Bedenken

feel-ok.ch/cannabis-mitbedenken

Im ersten Artikel „Leben ohne Cannabis“ wurden die Inhalte des Artikels „Vorteile ohne Cannabis“ integriert. Zudem wurde der Artikel mit einer Zusammenfassung der Artikel „Ich höre auf zu kiffen“ und „Rückfall“ ergänzt, einschliesslich entsprechender Verweise zu den Hauptartikeln. Die anderen Artikel in diesem Modul blieben unverändert.

Kein Kiffen mehr

feel-ok.ch/cannabis-ex

Das Modul, das ursprünglich aus zwei Artikeln bestand, wurde in einem einzigen Artikel zusammengefasst, damit alle Informationen auf einer Seite verfügbar sind. Zudem wurde die Struktur der Seite optimiert.

Didaktik

feel-ok.ch/+cannabis

Die Struktur und das Design der Seite „Cannabis ... - Arbeitsblätter und didaktische Unterlagen“ wurden angepasst.

Für Eltern

feel-ok.ch/e-cannabis

Der Videotext wurde transkribiert, sodass die Inhalte nun auch in einfacher Sprache gelesen werden können.

Ernährung

- feel-ok.ch/essen
- Online seit: 2005
- Aktualisierungsaufwand: **Kein**.

Vor einigen Jahren wurde die Sektion Ernährung mit einer umfassenden Kurzfassung erweitert, die auf einer Seite erklärt, was zu einer ausgewogenen Ernährung gehört und wie man sich ausgewogen ernährt (feel-ok.ch/essen-kf). Daher waren weitere Anpassungen bestehender Inhalte weniger zielführend, abgesehen von Titeln und Seitenbeschreibungen.

Es gibt noch viele wichtige Inhalte zum Thema Ernährung zu vermitteln, die jedoch nicht zur aktuellen Optimierung der bestehenden Plattform gehören und erst im Rahmen eines regulären Projektes erarbeitet werden können.

Erziehung und Beziehung (für Eltern)

- Aktualisierungsaufwand: **Gering**.
- Online seit: 2016

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Freizeit

- feel-ok.ch/freizeit
- Online seit: 2018
- Aktualisierungsaufwand: **Kein**.

Das Thema Freizeit gehört zu den Themen, die erst in den letzten Jahren auf feel-ok.ch aufgenommen wurden und daher bereits 'modern' sind. Die Artikel bestehen hauptsächlich aus Links zu externen Websites, die auf regionale Angebote aufmerksam machen. Da es so viele Links gibt, kommt es immer wieder vor, dass diese nicht mehr funktionieren und durch neue ersetzt werden müssen. Daher ist die Sektion «Freizeit» eine der Bereiche mit dem höchsten Aktualisierungsaufwand pro Seite. Für die Optimierung der Version 14 von feel-ok.ch waren jedoch keine Arbeiten notwendig.

Früherkennung und Frühintervention (für Fachpersonen)

- Aktualisierungsaufwand: **Mässig**.
- Online seit: 2014

Die Navigationsleiste wurde erweitert, um einen bequemen Wechsel zwischen den Modulen von F&F zu ermöglichen.

Hinschauen statt wegschauen

feel-ok.ch/+FF-hinschauen

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Praxisbeispiele

feel-ok.ch/+FF-praxisbeispiele

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

F&F einführen

feel-ok.ch/+FF-entwickeln

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Geld

- feel-ok.ch/geld
- Online seit: 2023
- Aktualisierungsaufwand: **Kein**.

Das Thema Geld wurde im August 2023 auf feel-ok.ch eingeführt und die Bildsprache wurde im Frühling 2024 aktualisiert. Diese Rubrik enthält alle Elemente, die das moderne feel-ok.ch auszeichnen, sowohl die Zusammenfassungen als auch die optimale Struktur der Seiten. Die entsprechenden Inhalte für Jugendliche, Fachpersonen und Eltern mussten deshalb nicht angepasst werden, abgesehen von den Titeln und Seitenbeschreibungen in den Meta-Tags.

Gewalt

- Aktualisierungsaufwand: **Gross**.
- Online seit: 2012

Tipps gegen Gewalt

feel-ok.ch/0005

Die Struktur aller Seiten des Moduls wurde optimiert. Die Artikel „Mobbing“, „Cyber-Mobbing“, „Sexuelle Übergriffe“, „Stalking“ und „Vandalismus“ wurden mit thematisch verwandten Seiten verlinkt.

Cybermobbing, Medien

feel-ok.ch/cybermobbing

Das Modul «Cybermobbing» hat eine neue erste Seite erhalten, welche die Inhalte des gesamten Moduls zusammenfasst. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Die Artikel «Cyber... Was?», «In der Web-Falle», «Schädlich», «So schützt du dich», «Als Opfer richtig reagieren» und «Sexuelle Belästigung» wurden strukturell optimiert.

Wer bin ich?

[Link](#)

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel. Fast alle Artikel wurden strukturell optimiert.

Mit Konflikten umgehen

feel-ok.ch/gewalt-auftreten

Die Struktur der Artikel «Sinnvolle unangenehme Gefühle», «Wut und Frustration: Wie du mit starken Gefühlen umgehen kannst», «Angst und Sorgen» sowie «Niedergeschlagenheit und Trauer» wurde optimiert.

Sich wehren, Hilfe holen

feel-ok.ch/gewalt-beikonflikten

Die Struktur der Artikel «Bei Konflikten», «Bei Mobbing», «Brenzlige Situationen vermeiden», «Brenzlige Situationen abkühlen», «Hilfe bekommen», «Notwehr» sowie «Verhalten während/nach einem körperlichen Angriff» wurde optimiert.

Die Seite «Bei Mobbing» wurde zudem mit Jugendbeiträgen erweitert.

Zivilcourage

[Link](#)

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel. Die Artikel «Brenzlige Situationen abkühlen» und «Hilfe holen» wurden strukturell optimiert.

Mitgegangen, mitgefangen

[Link](#)

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel. Der Artikel «Aus einer Gruppe aussteigen» wurde strukturell optimiert.

Herkunft und Vorurteile

[Link](#)

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Anzeige erstatten

feel-ok.ch/gewalt-anzeige

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite umgewandelt, jedoch ohne Zusammenfassungen. Die Struktur des Artikels «Schutzmassnahmen und Strafen» wurde optimiert.

*Infos für Täter*innen*

[Link](#)

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel. Fast alle Artikel wurden strukturell optimiert.

Die Struktur der ersten Seite, wie auch von «Warum greifst Du jemanden an?» und «Gefahren erkennen» wurde optimiert.

Gemeinsam gegen Gewalt

[Link](#)

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel. Fast alle Artikel wurden strukturell optimiert.

Die Struktur der ersten Seite, wie auch von «Ans Licht bringen!» wurde optimiert.

Sexuelle Gewalt

[Link](#)

Das Modul «Sexuelle Gewalt» besteht aus den vier Kategorien «Reagieren», «sich schützen», «Keine Übergriffe machen» und «Helfen». Jede Kategorie hat eine erste Seite, die in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt wurde.

Zudem wurde die Struktur der folgenden Artikel optimiert: «Es ist wichtig, Hilfe zu holen», «Wer bietet Hilfe an?», «Strafanzeige machen», «Übergriffe verarbeiten», «Deine Rechte», «Mit unklaren Gefühlen umgehen», «Chatten», «Über Sex reden», «Verhüten», «Gesetze und Sex: Was ist erlaubt und was nicht?», «Altersbestimmungen und Schutzalter», «Meinungen über Sex», «Mit Pornos umgehen», «Hilfe für Menschen, die sexuelle Gewalt erlebt haben», «Jemand erzählt dir von sexueller Gewalt» und «Wie du jemandem helfen kannst».

Folgen

feel-ok.ch/gewalt-folgen

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Gewicht und Essstörungen

- Aktualisierungsaufwand: **Gross**.
- Online seit: 2011

Die Sektion „Gewicht und Essstörungen“ besteht aus zahlreichen Artikeln, die verschiedene Aspekte einer umfassenden Thematik in unterschiedlichen Modulen beschreiben.

In der vorherigen Version war es für die Lesenden herausfordernd, in der Struktur dieser Sektion zu navigieren. Nun wurde das Problem dadurch gelöst, dass sich ergänzende Artikel gegenseitig verlinkt wurden. Seiten, zu denen nur Links eingefügt wurden, werden im Folgenden nicht erwähnt.

Jugendliche erzählen

feel-ok.ch/es-geschichten

Die Artikel mit den Geschichten Jugendlicher zum Thema Essstörungen sowie Über- und Untergewicht wurden neu strukturiert und mit den Hauptartikeln verlinkt.

Verbreitung Essstörungen

feel-ok.ch/es-verbretung

Die Statistiken wurden mit Links erweitert, die zu den inhaltlich passenden Seiten verweisen. Zudem wurden die statistischen Angaben aktualisiert.

Unzufriedenheit

feel-ok.ch/gewicht-unzufriedenheit

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit sehr kurzen Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel. Die Struktur aller Artikel wurde optimiert.

Wie entsteht Übergewicht und Untergewicht?

feel-ok.ch/gewicht-ursachen

Die erste Seite der Kategorie «Übergewicht» und der Kategorie «Untergewicht» wurden je in eine Übersichtsseite mit kurzen Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Zudem wurde die Struktur folgender Artikel optimiert: «Essen, trinken und bewegen», «Kritische Wachstumsphase» und «Gesellschaft».

Folgen

feel-ok.ch/gewicht-folgen

Die Struktur der ersten Seite der Kategorie «Übergewicht» wurde optimiert und mit dem Artikel «Seelische Folgen» verknüpft. Die Struktur der Seite «Seelische Folgen» wurde ebenso optimiert. Die Seiten der Kategorie «Untergewicht» wurden nicht angepasst.

Zunehmen, abnehmen

[Link](#)

Die erste Seite «Jeder Körper ist anders» wurde teilweise als Übersichtsseite für das Modul umgewandelt. Zudem wurde die Struktur folgender Artikel optimiert: «Jeder Körper ist anders», «Abnehmen: Das Wichtigste in Kürze» und «Gesund an Gewicht zulegen».

Gesunde Ernährung

feel-ok.ch/gewicht-gesundes-essen

Die Struktur der ersten Seite wurde optimiert und dient nun als Übersicht für das gesamte Modul, einschliesslich der Verweise auf die Artikel „Vegetarische Ernährung“ und „Fast Food“. Insbesondere wurden die Inhalte der Artikel "Was?" bis "Mahlzeiten sind Auszeiten" weitgehend in den ersten Artikel integriert, sodass auf die ursprünglichen Artikel nicht mehr verwiesen werden muss. Die übrigen Artikel des Moduls blieben unverändert.

Sport

feel-ok.ch/gewicht-sport

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel. Der Artikel «Schutz vor Krankheiten» wurde strukturell optimiert.

Diäten

feel-ok.ch/gewicht-diaet

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Habe ich eine Essstörung?

feel-ok.ch/0017

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel. Inhaltlich verwandte Artikel sind nun verlinkt.

Behandlung, Therapie

feel-ok.ch/es-behandlung

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel. Die Struktur von «Wo findet man Hilfe?» wurde optimiert.

*Freund*innen helfen*

feel-ok.ch/es-freunden-helfen

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Die Artikel «Anorexie» bis «Anorexie bei Knaben» verweisen nun auf die Seite «Freunden helfen». Die Struktur der Seite «Freunden helfen» (siehe Empfehlungen) sowie von «Reaktionen» wurde optimiert.

Gefühle und Essen

[Link](#)

Die erste Seite des Moduls wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel. Die Struktur folgender Artikel wurde optimiert: «Essen ohne Hunger, Nichtessen trotz Hunger», «Nahrung für die Seele», «Mit Gefühlen umgehen», «Probleme» und «Trost».

Folgen (Essstörungen)

feel-ok.ch/es-folgen

Die erste Seite der Kategorie «Körperliche Folgen» und der Kategorie «Seelische Folgen» wurden in Übersichtsseiten mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel. Die Struktur der anderen Artikel wurde nicht geändert.

Ursachen von Essstörungen

feel-ok.ch/es-ursachen

Die erste Seite des Moduls wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel. Die Struktur des Artikels «Erhöhtes Risiko für Essstörungen» wurde optimiert.

Glücksspiel

- Aktualisierungsaufwand: **Gering**
- Online seit: 2015
- feel-ok.ch/gs

Die erste Seite des Moduls war bereits eine Übersichtsseite mit Drill-down-Elementen. Diese Übersichtsseite wurde nun durch eine übersichtlichere Lösung ersetzt. Abgesehen von einigen optischen Optimierungen ist die Sektion Glücksspiel unverändert geblieben.

Häusliche Gewalt

- Aktualisierungsaufwand: **Sehr gering**
- Online seit: 2019 (Jugendliche): feel-ok.ch/hg-startseite
- Online seit: 2020 (Eltern): feel-ok.ch/e-hg

Die Sektion "Häusliche Gewalt" ist relativ neu und entspricht bereits weitgehend den Kriterien von feel-ok.ch Version 14. Sie verfügt nicht über Zusammenfassungen, was bei den bereits längeren Artikeln weniger angebracht wäre. Die Startseite des Moduls „Zwischen meinen Eltern gibt es Gewalt“ verweist jedoch auf die folgenden Artikel. Das Design der Module wurde nur geringfügig angepasst.

Onlinesucht

Siehe „Webprofi“

Psychische Störungen (Jugendliche)

- Aktualisierungsaufwand: **Mässig**
- Online seit: 2017
- feel-ok.ch/ps-stoerung

Das Modul „Psychische Störungen“ für Jugendliche enthält bereits eine Übersichtsseite mit Kurzbeschreibungen der jeweiligen psychischen Erkrankungen. Alle Videos wurden durch Transkriptionen ergänzt, um eine rasche Orientierung in den Inhalten zu erleichtern.

Psychische Störungen (Eltern)

- Aktualisierungsaufwand: **Mässig**
- Online seit: 2016

Ist mein Kind psychisch belastet?

feel-ok.ch/belastungen-01

Die erste Seite des Moduls wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Mein Kind hat psychische Probleme

feel-ok.ch/belastungen-02

In diesem Modul wurde auf eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen verzichtet, da der meistgelesene Artikel nicht der erste, sondern der dritte ist: „Mein Kind lehnt die Behandlung ab“. Anpassungen waren daher nicht notwendig.

Ich oder mein Partner ist psychisch belastet

feel-ok.ch/belastungen-03

Das Modul besteht aus zwei Kategorien. Die erste Seite jeder Kategorie wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt, wobei jede Zusammenfassung auf den entsprechenden Artikel verweist.

Eltern berichten von psychischen Belastungen

feel-ok.ch/belastungen-05

Die Videos wurden durch ihre Transkriptionen ergänzt.

Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen aus fachlicher Sicht

feel-ok.ch/belastungen-06

Die Videos wurden durch ihre Transkriptionen ergänzt.

Queer

- Aktualisierungsaufwand: **Kein**
- Online seit: 2021
- feel-ok.ch/queer

Die Sektion Queer ist modern und verfügt bereits über eine Kurzfassung, die die wichtigsten Inhalte aller Module auf einer Seite zusammenfasst. Zudem verweisen die meisten Startseiten der Module auf die nachfolgenden Seiten.

Kinderrechte

- Aktualisierungsaufwand: **Gering**
- Online seit: 2017

- feel-ok.ch/go16

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite umgewandelt, auf der die einzelnen Kinderrechte kurz mit einem Satz beschrieben werden. Jede Beschreibung verweist auf den entsprechenden Artikel.

Selbstvertrauen

- Aktualisierungsaufwand: **Mässig**
- Online seit: 2001

Selbstvertrauen aufpeppen

[Link](#)

Die erste Seite des Moduls wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist auf den entsprechenden Artikel.

Wie du lernen kannst, dich anderen Menschen zu öffnen

- Online seit: 2024
- feel-ok.ch/sv_zugehen

Eine neue Seite, die mit Beiträgen von Jugendlichen erarbeitet wurde.

Wie man anfangen kann, sich zu akzeptieren

- Online seit: 2024
- [Link](#)

Eine neue Seite, die mit Beiträgen von Jugendlichen erarbeitet wurde.

Sexualität

- Aktualisierungsaufwand: **Gross**
- Online seit: 2001

Wenn die Liebe weh tut

feel-ok.ch/liebe-ohne-gewalt

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Liebe und Beziehung

[Link](#)

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Darüber hinaus wurde die Struktur folgender Artikel optimiert: «Ein starkes Gefühl», «Flirten», «Ich bin schüchtern», «Tipps für Verliebte», «Von der Verliebtheit zur Beziehung», «Eifersucht», «Liebeskummer: Wenn das Herz schmerzt», «Respekt, Vertrauen und Empathie» und «Probleme».

Die Seiten «Flirten» und «Ich bin schüchtern» wurden mit Jugendbeiträgen erweitert.

Der weibliche Körper

feel-ok.ch/sex-ez

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel. Darüber hinaus wurde die Struktur des Artikels «Frauenärztin * Frauenarzt» optimiert

Der männliche Körper

[Link](#)

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Sexualität erleben

[Link](#)

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Sex im Netz

Siehe Webprofi

Geschlechtskrankheiten

feel-ok.ch/0011

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel. Die Statistiken wurden aktualisiert.

Menstruation, Schwangerschaft

[Link](#)

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Verhütung

feel-ok.ch/go6

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite ohne Zusammenfassungen umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Pornografie, Prostitution

[Link](#)

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Sexuelle Gewalt

feel-ok.ch/sexuelleGewalt

Siehe «Gewalt».

Sonnenschutz

- Aktualisierungsaufwand: **Kein**
- Online seit: 2020
- feel-ok.ch/sonnenschutz

Die Sektion Sonnenschutz ist modern und verfügt bereits über eine Kurzfassung, die die wichtigsten Inhalte aller Artikel auf einer Seite zusammenfasst.

Sport

- Aktualisierungsaufwand: **Gering**
- Online seit: 2005
- feel-ok.ch/sport

Im Jahr 2022 wurde die Sektion Sport um eine Kurzfassung ergänzt, die die Vorteile körperlicher Aktivität, deren Gründe und die entsprechenden Bewegungsempfehlungen erklärt. Darüber hinaus wurde der Sportarten-Kompass bereits im Jahr 2020 modernisiert, sodass der Anpassungsbedarf minimal war.

*Für Tempo-Leser*innen*

[Link](#)

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Stress

- Aktualisierungsaufwand: **Gross**
- Online seit: 2001

Kurzfassung

feel-ok.ch/stress-kf

Die Seite wurde mit der dynamischen Navigation «Checkliste gegen Stress» ergänzt.

Stressprofi werden

feel-ok.ch/stressprofi-start

Jede Seite wurde mit der dynamischen Navigation «Checkliste gegen Stress» ergänzt.

Stress – Wann? Wie? Und dann?

feel-ok.ch/stress-einstieg

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Zusätzlich wurden mit Claude 3.5 fast alle Abbildungen (png-Dateien) in HTML und CSS umgewandelt und interaktiv gestaltet.

Unterricht, Prüfungen

feel-ok.ch/stress-schulstress

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Die Artikel «In der Schule besser werden» und «Prüfungsangst» wurden mit Jugendbeiträgen erweitert.

Die Struktur folgender Artikel wurde optimiert: «Aktives zuhören», «Dich motivieren», «Dein Zimmer», «Prüfungsvorbereitung», «Schriftliche und mündliche Prüfung» und «Blackout».

Mehr Power gegen Stress

feel-ok.ch/stress-verstehen

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Die Struktur folgender Artikel wurde optimiert: «Verstehen und verstanden werden», «Ich werde kritisiert», «Ich habe versagt», «Ich bin nicht gut genug», «Ich habe zu viel zu tun» und «Pareto wusste es besser!».

Entspannung

[Link](#)

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite ohne Zusammenfassungen umgewandelt.

Zwei Artikel wurden entfernt, da sie veraltete Inhalte enthielten und kaum aufgerufen wurden: „Klassische Entspannungstechniken im Überblick“ und „Entspannung – Gute Angebote, Angebote zu vermeiden“.

Sage auch mal Nein

[Link](#)

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Schlafprobleme

feel-ok.ch/0020

Die Struktur der Artikel “Der Schlaf” und «Schlafqualität verbessern» wurde optimiert.

Konflikte

feel-ok.ch/stress-konflikte

Die Struktur der Artikel «Probleme mit Kolleginnen und Kollegen», «Probleme mit Lehrpersonen» und «Aussenseiter*innen» wurde optimiert. Der Artikel «Langeweile» wurde in einer Übersichtsseite umgewandelt, die zu Artikeln des Moduls «Unterricht, Prüfungen» verweist.

Familie

[Link](#)

Der Artikel «Deine Rechte» wurde mit dem Modul Kinderrechte verlinkt. Der Artikel «Taschengeld» wurde mit den Tipps für Eltern zu Taschengeld und Jugendlohn verlinkt.

Didaktik

feel-ok.ch/+stress

Struktur und Design der Seite „Stress ... - Arbeitsblätter und didaktische Unterlagen“ wurden angepasst.

Suchtmittel

- Aktualisierungsaufwand: **Kein**
- Online seit: 2021
- feel-ok.ch/suchtmittel

Die Sektion „Suchtmittel“ ist relativ neu. Infolgedessen sind die Artikel bereits gut strukturiert und miteinander verlinkt.

Suizidalität

- Aktualisierungsaufwand: **Mässig**
- Online seit: 2007
- feel-ok.ch/suizid

Aufgrund der Analyse der Seitenaufrufe in der Sektion „Suizidalität“ wurde der Zugang zu den Artikeln „Suizidgedanken“ und „Suizidversuch“ sowie „Jemand hat einen Suizidversuch unternommen“ und „Jemand hat sich suizidiert“ voneinander getrennt.

Sich Sorgen machen

feel-ok.ch/suizid-sichSorgenMachen

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Jemand hat einen Suizidversuch unternommen

feel-ok.ch/suizidversuch

Die zwei bestehenden Artikel wurden zu einem einzigen Artikel zusammengeführt, um sicherzustellen, dass auch die Empfehlungen zum „Verhalten nach einem Suizidversuch“ Beachtung finden.

Jemand hat sich suizidiert

[Link](#)

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Vapes

- Aktualisierungsaufwand: **Kein**
- Online seit: 2023
- feel-ok.ch/vape

Die Sektion „Vape“ ist neu und erforderte daher keine Anpassungen vor Inkrafttreten des neuen Gesetzes.

Vorurteile

- Aktualisierungsaufwand: **Kein**
- Online seit: 2017
- feel-ok.ch/vorurteile

Webprofi (Medienkompetenz)

- Aktualisierungsaufwand: **Gross**
- Online seit: 2013

Internet in Kürze

feel-ok.ch/webprofi-grundlage

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Wahrheit oder Lüge

feel-ok.ch/webprofi-katzen

Auf der ersten Seite wurde eine Zusammenfassung des folgenden Artikels eingefügt. Obwohl die Inhalte des Artikels grundsätzlich noch korrekt sind, ist das Thema „Falsche Nachrichten“ und „Fake News“ viel umfassender als auf dieser Seite dargestellt.

Sex im Netz

[Link](#)

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Onlinesucht

[Link](#)

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Ausserdem wurde die Struktur des Artikels «Anzeichen einer Onlinesucht» optimiert.

Cybermobbing, Medien

[Link](#)

Siehe Gewalt

Auf der sicheren Seite

feel-ok.ch/webprofi-passwort

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Das sagen die Eltern

[Link](#)

Die erste Seite wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Das sagen die Profis

feel-ok.ch/onlinesucht-profis

Die erste Seite des Moduls «Warnsignale, Hilfe, Ratschläge» als auch die erste Seite der Kategorie «Onlinesucht erschweren» (siehe «Risiko reduzieren») wurden in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Young Carers

- Aktualisierungsaufwand: **Kein**
- Online seit: 2022 (Erweiterungen: 2023)
- feel-ok.ch/young-carers

Die Sektion für Young Carers ist neu und verfügt schon über alle Eigenschaften, die die Version 14 von feel-ok.ch charakterisieren (Kurzfassungen, optimierte Struktur, Übersichtselemente...).

Zigaretten

- Aktualisierungsaufwand: **Gross**
- Online seit: 2001 (Jugendliche)
- Online seit: 2019 (Eltern)

Rauchstopp-Programm

feel-ok.ch/tabak-stopp

Die erste Seite des Moduls wurde erweitert, um auf einen Blick deutlich zu machen, welche Aufgaben zur Vorabklärung, Vorbereitung und Aufrechterhaltung des Rauchstopps gehören. Mehrere Bilder im Modul wurden mit Claude 3.5 in HTML und CSS umgewandelt.

Des Weiteren wurde die Struktur folgender Artikel optimiert: «Gründe dafür und dagegen», «Check dein Verhalten», «Risikosituationen im Griff», «Gewicht», «Entzugssymptome», «Starke Sätze – starke Bilder», «Familie und Freunde», «Nein sagen», «Mein Ausstiegsplan», «Stopptag»,

«Heldin * Held», «Das hat funktioniert», «Notfallkarte», «Ausrutscher», «Belohnung» und «Gut gemacht!».

28 Antworten

feel-ok.ch/diesesjenes-rauchen

Die Inhalte der Seite wurden aktualisiert.

Nichtrauchen hat Vorteile

feel-ok.ch/tabak-gegenargumente

Die erste Seite des Moduls wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Die Abbildung auf der ersten Seite wurde mit Claude 3.5 in HTML und CSS umgewandelt.

Des Weiteren wurde die Struktur des Artikels «Sportliche Leistung, Fitness» optimiert.

Die Artikel «Keine Erektionsstörungen», «Pille ohne Gefahr» und «Mehr Geld» wurden erweitert.

*Trotzdem gibt es Raucher*innen*

feel-ok.ch/tabak-zigaretten sucht

Die erste Seite des Moduls wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Des Weiteren wurde die Struktur des Artikels «Liebe, Trost, Langweile und Stress» und «Schlank und cool» optimiert.

Die Artikel «Keine Erektionsstörungen», «Pille ohne Gefahr» und «Mehr Geld» wurden erweitert.

Wochenende und Parties

feel-ok.ch/rauchen-parties

Die erste Seite und die dritte Seite des Moduls wurde verlinkt.

Sex und Pille

feel-ok.ch/tabak-sex

Die Inhalte des Moduls wurden neu strukturiert und aktualisiert.

Gewichtszunahme

[Link](#)

Die Struktur der ersten zwei Artikel wurde optimiert. Im ersten Artikel wurde eine Zusammenfassung des zweiten Artikels eingefügt (mit Verweis dahin).

Geld

feel-ok.ch/tabak-ausgabe

Die erste Seite des Moduls wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel. Die Struktur des Artikels «7-10 Jahre länger leben» wurde optimiert. Alle Inhalte wurden aktualisiert.

Gesundheitsschäden

feel-ok.ch/tabak-langleben

Die erste Seite des Moduls wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Die Struktur aller Artikel – ausser Body Map – wurde optimiert. Alle Inhalte wurden aktualisiert.

Sucht

[Link](#)

Die erste Seite des Moduls wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt. Jede Zusammenfassung verweist zudem auf den entsprechenden Artikel.

Die Struktur des Artikels «Rauchen ist eine starke Sucht» wurde optimiert.

5300 Substanzen

feel-ok.ch/tabak-substanzen

Die Inhalte wurden aktualisiert. Die erste Seite wurde mit den Artikel «Krebserzeugende Substanzen» und «Giftige Substanzen» verlinkt.

Tricks der Tabakindustrie

[Link](#)

Die erste Seite des Moduls wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt, wobei jede Zusammenfassung auf den entsprechenden Artikel verweist. Die Struktur des Artikels „Wahrheit verheimlichen und verfälschen“ wurde optimiert. Mehrere Artikel wurden im Artikel „Tricks, um dich anzulocken“ zusammengefasst.

Umwelt, Menschen

feel-ok.ch/tabak-klima

Die erste Seite des Moduls wurde mit einer Zusammenfassung des zweiten Artikels erweitert.

Werbung, Sponsoring

feel-ok.ch/werbung

Die erste Seite des Moduls wurde in eine Übersichtsseite mit Zusammenfassungen der folgenden Artikel umgewandelt, wobei jede Zusammenfassung auf den entsprechenden Artikel verweist.

Häufigkeit

feel-ok.ch/tabak-zahlen

Die Zahlen wurden aktualisiert.

Didaktik

feel-ok.ch/+rauchen

Die Struktur und das Design der Seite „Tabak ... - Arbeitsblätter und didaktische Unterlagen“ wurden angepasst.

Brief an Eltern

feel-ok.ch/eltern-tabak

Die Struktur des Briefes an Eltern wurde optimiert.