

# feel-ok.ch

Jahresbericht 2025

16.1.2026

## Kontakt

Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX  
Pfingstweidstrasse 10  
8005 Zürich  
[padlina@radix.ch](mailto:padlina@radix.ch)

## Download

[feel-ok.ch/infos-jahresberichte](http://feel-ok.ch/infos-jahresberichte)

## Inhalte

Neuheiten.....	2
Seit 26 Jahren Feuer und Flamme für die Gesundheit Jugendlicher .....	5
Fachnetzwerk .....	6
Jahresrechnung.....	7

## Neuheiten

Das Jahr 2025 war für feel-ok.ch sehr produktiv. Im Folgenden werden die wichtigsten Neuheiten in Kürze vorgestellt.

### Neue Themen

Auch im Jahr 2025 wurde feel-ok.ch mit neuen Inhalten erweitert, um die psychische Gesundheit und Methodenkompetenz Jugendlicher zu stärken. Dazu gehören die Rubriken «Atme gegen Stress», «Angst verstehen, mildern, überwinden» und «Fake News, Deepfakes und Fehlinformation».

Kurz vor Weihnachten konnte zudem das neue Thema «Medikamente und Mischkonsum» veröffentlicht werden, welches die Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS) in Zusammenarbeit mit Jugendlichen und Fachpersonen erarbeitet hat. Die Jugendlichen erfahren darin, warum und wann der Gebrauch von Medikamenten ohne Rücksprache mit einer Ärztin oder einem Apotheker problematisch werden kann. Zudem werden sie über die Risiken des Mischkonsums aufgeklärt und lernen Alternativen kennen, um mit Stress und belastenden Situationen konstruktiv umzugehen.

### Neue Tests, Quiz, Videos und Podcasts

Die Tests, Quiz und Videos auf feel-ok.ch werden oft aufgerufen. Passend dazu wurde die Plattform um drei neue Tests (Onlinekonsum-Test, Game-Test, Nikotin-Test), zwei neue Quiz (Ernährung und Medikamente) sowie drei Videos zu den Themen Panikattacken, Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen und Nikotinbeutel erweitert. Zudem wurden präventive Botschaften von Influencer\*innen zum Vape-Konsum als Videoclips in feel-ok.ch aufgenommen.

Basierend auf der Erkenntnis, dass die Lektüre langer Texte für einige Jugendliche eine Herausforderung darstellt, experimentiert feel-ok.ch mit ersten Podcasts, um Gesundheitsbotschaften zu vermitteln – und zwar zu den Themen Stress, Vape, Ernährung, Fehlinformationen und Medikamente.

### Neue Methoden

Methoden sind interaktive Aktivitäten, die (schulische) Fachpersonen mit Jugendlichen durchführen können, um deren Gesundheitskompetenz zu fördern.

Zu diesen Methoden gehört «Abenteuerinsel», die um zusätzliche Aktivitäten zu den Kompetenzen Stressbewältigung, Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und Gefühlswahrnehmung erweitert wurde.

Auch das Offline-Leiterspiel wurde modernisiert und um Fragen zum Thema Vape ergänzt.

Eine Neuheit stellt «Freestyle» dar, womit eine Lektion zu einem Gesundheitsthema in wenigen Minuten vorbereitet werden kann. Dabei wird eine Landingpage mit Vorschlägen für sechs Aktivitäten projiziert, aus denen die Jugendlichen jene wählen, die zu ihnen passen. Anschliessend arbeiten die Schüler\*innen eigenständig. In der ersten Version bietet «Freestyle» Landingpages mit Aufgabenvorschlägen zu den Themen Vapes, Stress, Ernährung und Fehlinformationen.

Zudem wurde der Fragenkatalog des Umfragetools SPRINT um Items zum Thema Glücksspiel erweitert.

## FLOKI, unser KI-Chatbot

Neu wurde der KI-Chatbot «FLOKI» in [feel-ok.ch](#) integriert. Er beantwortet Fragen der Nutzenden direkt auf Basis der auf der Plattform verfügbaren Inhalte.

## Berichte

Im Jahr 2025 wurden vier neue Berichte veröffentlicht:

- «Künstliche Intelligenz: Chancen und Risiken» (inkl. Nutzung von FLOKI und Sokrates).
- «Multiprojektevaluation Gender 2023–2025» – Berücksichtigung von Gender- und Geschlechtsaspekten in der Gesundheitsförderung, Gesundheitsversorgung und Prävention (ein Bericht von Gesundheitsförderung Schweiz).
- «SPRINT: Ergebnisse von Umfragen zu Alkohol, Cannabis, Vapes und Zigaretten 2020–2024».
- «Ich, die Anderen, die Profis (IAP)» – Evaluation mit 66 Fachpersonen.

Alle Berichte befinden sich auf [feel-ok.ch/infos-berichte](#).

## Orientierung

[feel-ok.ch](#) ist eine umfassende Plattform. Um (schulische) Fachpersonen dabei zu unterstützen, die passenden Ressourcen für ihre Arbeit mit Jugendlichen zu finden, wurde das neue Tool «Sokrates» entwickelt. Sokrates stellt maximal drei Fragen und ermittelt danach, welche Angebote von [feel-ok.ch](#) zur jeweiligen Anfrage passen.

Dem gleichen Zweck dient die neue Rubrik «Kurz & bündig», die es Fachpersonen ermöglicht, sich in ein bis zwei Minuten einen Überblick über das gesamte Portal zu verschaffen.

Für schulische Fachpersonen, die einen raschen Einstieg in [feel-ok.ch](#) suchen, eignet sich zudem die neue Rubrik «Gesundheit in der Schule – einfach gemacht» (siehe [feel-ok.ch/start](#)). Diese listet ausgewählte Themen auf und zeigt auf, wie sich eine entsprechende Unterrichtslektion in nur wenigen Minuten vorbereiten lässt.

## Aktualisierung der Inhalte

Neben den Neuheiten der Plattform ist die Pflege des bestehenden Angebots zentral, um die Aktualität der Informationen zu gewährleisten. Zu diesem Zweck wurden die Inhalte sämtlicher Tests, Quizze und Spiele sowie alle kantonalen Versionen überprüft. Etwa die Hälfte aller Einträge in INFO QUEST sowie ein grosser Teil der Artikel auf der Plattform wurden im Berichtsjahr geprüft und bei Bedarf aktualisiert.

## Sicherheit und Datenschutz

[feel-ok.ch](#) registriert mehrmals jährlich Angriffsversuche aus verschiedenen Teilen der Welt. Dabei wird insbesondere die Methode der sogenannten «SQL Injection» angewandt, um Daten aus der Datenbank zu extrahieren. Diese Versuche blieben bisher erfolglos. Dennoch wird dies zum Anlass genommen, die Sicherheit von [feel-ok.ch](#) in Zukunft zu stärken.

Besonders wichtig ist, dass sensible Daten auf [feel-ok.ch](#) bereits heute verschlüsselt gespeichert sind. Das bedeutet: Selbst im hypothetischen Fall eines Datendiebstahls könnten diese Informationen weder entschlüsselt noch verwendet werden.

## Finanzierung

Für die Finanzierung von [feel-ok.ch](#) im Jahr 2025 waren 20 kantonale Gesuche sowie eine noch höhere Anzahl an Berichterstattungen erforderlich. Insgesamt konnten im Jahr 2025 CHF 253'670 akquiriert werden. Sämtliche in diesem Bericht vorgestellten Entwicklungen wurden

durch die Finanzierung von 19 Kantonen, Gesundheitsförderung Schweiz und dem Tabakpräventionsfonds ermöglicht.

### Weiterbildung und Kommunikation

Im Jahr 2025 fanden neun feel-ok.ch-Workshops sowie das erste Webinar statt. Ergänzt wurden diese durch zwei Onlineschulungen mit den Titeln «Geld, Konsum, Bedürfnisse, Schulden» sowie «Freestyle». Beide Videos wurden zusammen mehr als 1'500-mal aufgerufen.

Weitere Kommunikationsmassnahmen umfassten:

- *Versand von Werbematerial:* Mehr als 11'000 Visitenkarten, Flyer und Plakate wurden per Post an Interessierte versendet.
- *Neuproduktion:* Ein neuer Flyer für (schulische) Fachpersonen sowie eine neue Visitenkarte wurden erstellt.
- *Social Media:* Um (schulische) Fachpersonen für die Möglichkeiten der Plattform zu sensibilisieren, wurde eine erste kleine Kampagne auf Facebook und Instagram lanciert.

### Statistiken

feel-ok.ch verzeichnete im Jahr 2025 insgesamt 684'627 Sitzungen, in denen fast 2,6 Millionen Inhaltsseiten aufgerufen wurden. Die Tabelle zeigt, welche Inhalte wie oft aufgerufen wurden.

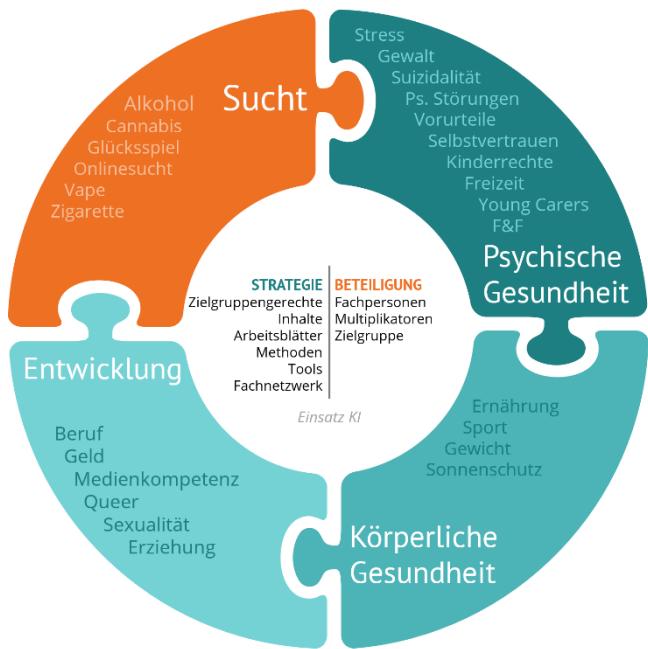
	Aufrufe	%-Verteilung
<b>Psychische Gesundheit</b> Freizeit, Gewalt, häusliche Gewalt, Essstörungen, Kinderrechte, psychische Störungen, Selbstvertrauen, Stress, Suizidalität, Vorurteile und Young Carers	871'201	33.6%
<b>Entwicklungsaufgaben</b> Beruf, Geld, Queer, Medienkompetenz (Webprofi), Sexualität, Erziehung und Beziehung	792'969	30.5%
<b>Sucht</b> Alkohol, Cannabis, Glücksspiel, Onlinesucht (Eltern), Suchtmittel, Vape, Zigaretten	648'440	25.0%
<b>Körperliche Gesundheit</b> Ernährung, Gewicht, Sonnenschutz, Sport, Bewegung	283'598	10.9%
<b>Summe</b>	<b>2'596'208</b>	

## Seit 26 Jahren Feuer und Flamme für die Gesundheit Jugendlicher

### feel-ok.ch

feel-ok.ch unterstützt seit 1999 Kinder und Jugendliche bei der Förderung der Gesundheitskompetenz in den Bereichen «Sucht», «psychische Gesundheit», «körperliche Gesundheit» und «Entwicklungsaufgaben»; dies mit zielgruppengerechten Inhalten, didaktischen und interaktiven Instrumenten sowie mit der Verbreitung von Ressourcen aus dem Fachnetzwerk.

Für Eltern von Jugendlichen ist feel-ok.ch ein Ratgeber zu Alkohol, Beruf, Cannabis, Erziehung und Beziehung, Geld, häusliche Gewalt, psychische Belastungen, Tabak, Vapes und Onlinesucht.



Die Angebote von feel-ok.ch werden mit der Beteiligung von Fachpersonen, Multiplikator\*innen und Vertretenden aus den jeweiligen Zielgruppen erarbeitet.

Insgesamt sind 49 Patronatsinstitutionen für die Inhalte auf feel-ok.ch verantwortlich. In dieser Rolle stellen sie sicher, dass die vermittelten Informationen aktuell und korrekt sind.

feel-ok.ch zeichnet sich durch eine breite Themenvielfalt aus, die verschiedene Zielgruppen anspricht und vielfältige Methoden sowie Arbeitsblätter – auch im Hinblick auf den Lehrplan 21 – bereitstellt, um Gesundheitsinhalte auf jugendgerechte und vielfältige Weise zu vertiefen.

Die Rubrik «Kurz und bündig» bietet eine Übersicht aller Ressourcen von feel-ok.ch.

Zurzeit bieten AG, BE, BL, BS, FR, GL, GR, LU, SH, SG, SQ, TG, VS, ZG und ZH Jugendlichen, Lehrpersonen, Schulsozialarbeiter\*innen, Jugendarbeitenden und Eltern eine regionale Version von feel-ok.ch an. Die kantonalen Versionen stellen Informationen zu lokalen Angeboten und Fachstellen zur Verfügung. Ebenso bieten sie die Inhalte und Dienstleistungen der Plattform feel-ok.ch an.

### feel-ok.at und feelok.de

Die österreichische Website feel-ok.at wird von Styria vitalis seit 2004 verwaltet. Für die deutsche Plattform feelok.de ist der Baden-Württembergische Landesverband für Prävention und Rehabilitation als Trägerschaft seit 2011 zuständig.

## Fachnetzwerk

### Team

Zum Team von feel-ok.ch gehörten im Jahr 2025 folgende Mitarbeitende:

- Oliver Padlina · Programmleiter (seit 1999) · [padlina@radix.ch](mailto:padlina@radix.ch)
- Serkan Tüten · Programmierer
- Simone Ranieri, Silvia Fasani · Administration · [info-zh@radix.ch](mailto:info-zh@radix.ch) · 044 / 360 41 00

Zum Team von feel-ok.at gehörten im Jahr 2025 folgende Mitarbeiterinnen von Styria vitalis:

- Magdalena Trost · Koordinatorin · [magdalena.trost@styriavitalis.at](mailto:magdalena.trost@styriavitalis.at) · +43 316 / 82 20 94-13
- Marlene Gödl · Mitarbeiterin · [marlene.goedl@styriavitalis.at](mailto:marlene.goedl@styriavitalis.at) · +43 316 / 82 20 94 -57
- Inge Zelinka Roitner · Leiterin Kindergarten & Schule bei Styria vitalis  
[inge.zelinka-roitner@styriavitalis.at](mailto:inge.zelinka-roitner@styriavitalis.at) · +43 316 / 82 20 94-41

Zum Team von feelok.de gehörten im Jahr 2025 folgende Mitarbeitende des BWLV:

- Michelle Knötzsch · Mitarbeiterin feelok.de · [michelle.knoetzsch@bw-lv.de](mailto:michelle.knoetzsch@bw-lv.de)
- Elke Böhme · Leitung feelok.de · [elke.boehme@bw-lv.de](mailto:elke.boehme@bw-lv.de) · 0172 7498734

Weitere Informationen finden Sie unter [feel-ok.ch/infos-team](http://feel-ok.ch/infos-team).

### Thematische Patronatsinstitutionen

Insgesamt sind 49 Patronatsinstitutionen für die Inhalte auf feel-ok.ch verantwortlich. In dieser Rolle stellen sie sicher, dass die vermittelten Informationen aktuell bleiben und korrekt sind. Weitere Informationen finden Sie unter [feel-ok.ch/info-netzwerk](http://feel-ok.ch/info-netzwerk).

### Kantonale Partner/-innen

Für die kantonalen Versionen von feel-ok.ch sind 15 Organisationen zuständig:

«Kanton Aargau - Departement Gesundheit und Soziales» ([ag.feel-ok.ch](http://ag.feel-ok.ch)), «RADIX im Auftrag von der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern» ([be.feel-ok.ch](http://be.feel-ok.ch)), «Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion, Gesundheitsförderung Baselland» ([bl.feel-ok.ch](http://bl.feel-ok.ch)), «Gesundheitsdepartement · Medizinische Dienste · Prävention» ([bs.feel-ok.ch](http://bs.feel-ok.ch)), «REPER - Gesundheitsförderung und Prävention» ([fr.feel-ok.ch](http://fr.feel-ok.ch)), «Kanton Glarus - Volkswirtschaft und Inneres» ([gl.feel-ok.ch](http://gl.feel-ok.ch)), «Gesundheitsamt Graubünden, Gesundheitsförderung und Prävention» ([gr.feel-ok.ch](http://gr.feel-ok.ch)), «Kanton Luzern - Dienststelle Gesundheit und Sport» ([lu.feel-ok.ch](http://lu.feel-ok.ch)), «Kanton St. Gallen - Gesundheitsdepartement - Amt für Gesundheitsvorsorge» ([sg.feel-ok.ch](http://sg.feel-ok.ch)), «Verein für Jugendfragen, Prävention und Suchthilfe» ([sh.feel-ok.ch](http://sh.feel-ok.ch)), «Kanton Solothurn - Gesundheitsamt - Abteilung Gesundheitsförderung & Prävention» ([so.feel-ok.ch](http://so.feel-ok.ch)), «Kanton Thurgau - Amt für Gesundheit» ([tg.feel-ok.ch](http://tg.feel-ok.ch)), «Gesundheitsförderung Wallis (KAP)» ([vs.feel-ok.ch](http://vs.feel-ok.ch)), «Kinder- und Jugendgesundheit - Kanton Zug» ([zg.feel-ok.ch](http://zg.feel-ok.ch)), «Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich» ([zh.feel-ok.ch](http://zh.feel-ok.ch)).

# Jahresrechnung

## Ausgaben

Die folgende Tabelle zeigt die Ausgaben für das Jahr 2025.

Kommunikation	47'210
Projekte und Inhalte	102'860
Betrieb	69'040
Akquise und Berichterstattung	34'560
<b>TOTAL</b>	<b>253'670</b>

## Einnahmen

Folgende Organisationen haben im Jahr 2025 feel-ok.ch mit einem Gesamtbetrag von CHF 253'670 finanziell ermöglicht. Damit ergibt sich eine ausgeglichene Rechnung.

AG · Departement Gesundheit und Soziales · Abteilung Gesundheit · Sektion Gesundheitsförderung und Prävention	167'224
BE · Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern · Gesundheitsamt	
BL · Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion · Amt für Gesundheit	
BS · Gesundheitsdepartement · Medizinische Dienste · Prävention	
FR · Amt für Gesundheit GesA	
GL · Volkswirtschaft und Inneres	
GR · Gesundheitsamt · Gesundheitsförderung und Prävention	
LU · Dienststelle Gesundheit und Sport	
NW · Gesundheits- und Sozialdirektion · Direktionssekretariat	
OW · Sicherheits- und Sozialdepartement SSD · Kantonales Sozialamt Obwalden	
SO · Gesundheitsamt · Abteilung Gesundheitsförderung & Prävention	
SH · Gesundheitsamt, Gesundheitsförderung Schaffhausen	
SG · Gesundheitsdepartement Amt für Gesundheitsvorsorge · ZEPRA	
SZ · Amt für Gesundheit und Soziales	
TG · Amt für Gesundheit · Gesundheitsförderung, Prävention und Sucht	
UR · Bildungs- und Kulturdirektion	
VS · Gesundheitsförderung Wallis	
ZG · Kinder- und Jugendgesundheit	
ZH · Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich	
<b>Gesundheitsförderung Schweiz</b>	<b>33'000</b>
TPF	46'306
AT-DE · Styria vitalis · bw-lv	7'140
<b>TOTAL</b>	<b>253'670</b>