

feelok

Schlussbericht

9.8.2007

The screenshot shows a web browser window with the URL 'Rauchen' and the 'feelok' logo. The main content area is titled 'Vorteile des Nichtrauchens' (Benefits of Not Smoking). Below the title, there is an introductory paragraph: 'Unten findest du eine Liste, was alles du gewinnst, wenn du das Rauchen aufgibst oder aufgegeben hast. Lies sie durch und klicke auf die Aussagen, die dich genauer interessieren.' (Below you will find a list of what you gain if you quit or have quit smoking. Read through them and click on the statements that interest you more closely.)

A list of benefits is displayed, with one item highlighted in a blue box:

- Du bist frei
- Du hast mehr Geld
- Du bist fitter und sportlicher
- Du bist **Du bist fitter und sportlicher**
- Du kannst Es gibt nichts daran zu rütteln: Rauchen vermindert die Fitness und beeinträchtigt die sportliche Leistungsfähigkeit. Je mehr man raucht, desto mehr belastet man die Atemwege und das Herzkreislaufsystem.
- Dein Gesundheitszustand Wenn Herz und Lunge in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt sind, leidet der ganze Körper mit, weil die Zufuhr von genügend frischer Luft respektiv von Sauerstoff erschwert ist. Doch je intensiver man sich bewegt, desto mehr Sauerstoff braucht man. Logisch, dass du beim Sport und im Alltag mehr Fun hast, wenn du nicht rauchst...
- Du wirst bei Wenn Herz und Lunge in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt sind, leidet der ganze Körper mit, weil die Zufuhr von genügend frischer Luft respektiv von Sauerstoff erschwert ist. Doch je intensiver man sich bewegt, desto mehr Sauerstoff braucht man. Logisch, dass du beim Sport und im Alltag mehr Fun hast, wenn du nicht rauchst...
- Der eklige f Wenn Herz und Lunge in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt sind, leidet der ganze Körper mit, weil die Zufuhr von genügend frischer Luft respektiv von Sauerstoff erschwert ist. Doch je intensiver man sich bewegt, desto mehr Sauerstoff braucht man. Logisch, dass du beim Sport und im Alltag mehr Fun hast, wenn du nicht rauchst...
- Kein Zoff m Wenn Herz und Lunge in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt sind, leidet der ganze Körper mit, weil die Zufuhr von genügend frischer Luft respektiv von Sauerstoff erschwert ist. Doch je intensiver man sich bewegt, desto mehr Sauerstoff braucht man. Logisch, dass du beim Sport und im Alltag mehr Fun hast, wenn du nicht rauchst...
- Du vermeid Wenn Herz und Lunge in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt sind, leidet der ganze Körper mit, weil die Zufuhr von genügend frischer Luft respektiv von Sauerstoff erschwert ist. Doch je intensiver man sich bewegt, desto mehr Sauerstoff braucht man. Logisch, dass du beim Sport und im Alltag mehr Fun hast, wenn du nicht rauchst...
- Deine Lung Wenn Herz und Lunge in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt sind, leidet der ganze Körper mit, weil die Zufuhr von genügend frischer Luft respektiv von Sauerstoff erschwert ist. Doch je intensiver man sich bewegt, desto mehr Sauerstoff braucht man. Logisch, dass du beim Sport und im Alltag mehr Fun hast, wenn du nicht rauchst...
- Du erlebst, dass du stark bist
- Haben wir etwas vergessen?

On the right side of the page, there is a cartoon illustration of a young man with blonde hair, wearing a red tank top and blue shorts, running happily while holding a lit cigarette. The website's left sidebar contains a navigation menu with categories like 'Rauchen: wo stehe ich?', 'Spiele und Animationen', and 'Weitere Rauchthemen'.

Besonderen Dank für die finanzielle Unterstützung für feelok

Tabakpräventionsfond (2005-2007)

Krebsliga Zürich (1999-2002)¹

Baugartenstiftung (2003)²

„bildung + gesundheit“ - Netzwerk Schweiz (2004-2007)³

Bundesamt für Sport (2005-2006)⁴

Vontobel-Stiftung (2007-2008)⁵

Jubiläumsstiftung Credit Suisse (2007)⁶

Über den Autor des Schlussberichtes und den Projektleiter von feelok

Der Autor des Berichtes, Jahrgang 1970, ist seit 1997 wissenschaftlicher Projektleiter am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich. Seit 1999 ist er für die Entwicklung, Implementierung und Evaluation von feelok zuständig. Seit 1998 arbeitet er zusätzlich an einer Informatikschule und ist da - im Bereich Erwachsenenbildung - zuständig für die Lehre der Techniken zur Konzeptualisierung und Entwicklung von datenbankbasierten multimedialen Websites. Zwischen 2002 und 2004 war er verantwortlich für den Teilbereich „Intervention und Evaluation“ und seit 2005 für den Teilbereich „Bewegungsförderung“ an der Eidgenössischen Hochschule für Sport (EHSM) am Bundesamt für Sport in Magglingen

Der Autor hat an der Universität Zürich Psychologie studiert, hat mit der formativen Evaluation von feelok an der Universität Basel dissertiert, hat an der Universität Zürich, Bern und Basel den Master im Gesundheitswesen abgeschlossen und hat während 4 Jahren die verhaltenstherapeutische Weiterbildung besucht.

**Danksagung**

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei den zahlreichen Lehrpersonen bedanken, die feelok mit den Schülern/innen einsetzen und so zur erfolgreichen Implementierung der Intervention einen zentralen Beitrag leisten. Des Weiteren möchte ich mich auch bei meinen Mitarbeiterinnen Tina Hofmann und Gerda Jimmy bzw. bei meinen Vorgesetzten Georg Bauer und Brian Martin für die geschätzte Zusammenarbeit und unermüdliche Unterstützung bedanken.

¹ SFr. 825.000.--

² SFr. 60'000.--

³ SFr. 70'000.-- (2004); SFr. 9'800.-- (2005); SFr. 9'000.-- (2006); SFr. 9'000.-- (2007)

⁴ Lohnkosten für die Bearbeitung des Bewegungs-, Sport- und Ernährungsprogramms

⁵ SFr. 160'000.--

⁶ SFr. 50'000.--

Das Interventionsprogramm feelok

Überblick

feelok ist ein internetbasiertes Interventionsprogramm für Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren, das in den Schulen eingesetzt wird und 11 gesundheitsrelevante Dimensionen behandelt: Rauchen, Cannabis, Alkohol, Stress, Selbstvertrauen, Bewegung, Ernährung, Liebe/Sexualität, Arbeit, Sport und Suizid. Die Inhalte werden mit Texten, Animationen, Spielen, Videos, Assistenten und Tests vermittelt. Für den Einsatz in der Schule können die Lehrpersonen Arbeitsblätter herunterladen, mit denen sie die Verwendung von feelok mit den Schülern/innen effizient strukturieren können. Die jeweiligen thematischen Programme bieten sowohl allgemeine als auch gruppenspezifische Interventionen an, welche auf dem Transtheoretischen Modell basieren. Das Gesamtprojekt hat zwischen 1999 und Mitte 2007 insgesamt SFr. 1'400'000.-- gekostet.

Das Rauchprogramm von feelok

Das Rauchprogramm von feelok (Version 1) läuft seit Anfang 2002, wurde Ende 2004 technologisch, strukturell und in Bezug auf das Design vollständig aktualisiert und modernisiert (Version 2 und Version 2.1). Das Rauchprogramm von feelok bietet 7 Interventionen an, die folgende Gruppen anvisieren: die Nichtraucher/innen (Stufe 1), die Neugierigen (Stufe 2), die Gelegenheitsraucher/innen (Stufe 3), die Raucher/innen, die nicht aufhören wollen (Stufe 4), die Raucher/innen mit Bedenken (Stufe 5), die Raucher/innen, die fest entschlossen sind, aufzuhören (Stufe 6) und die Ex-Raucher/innen (Stufe 7). Dazu bietet das Rauchprogramm eine zusätzliche Sektion mit allgemeinen Informationen über das Thema "Rauchen".

The screenshot shows the 'Das Rauchprogramm' page of the feelok website. The header includes the 'feelok' logo and the text 'Institut für Sozial- und Präventivmedizin - Universität Zürich, Züri Rauchfrei, Krebsliga Zürich, Tabakpräventionsfonds'. The main heading is 'Das Rauchprogramm' with the sub-heading 'Wähle dein feelok-Programm'. The page lists seven intervention options, each with a brief description and a link to the program. The options are: 1. 'Du rauchst ab und zu ein, zwei Zigaretten', 2. 'Du rauchst regelmässig...', 3. 'Du rauchst nicht mehr', 4. 'Du hast nie geraucht', 5. 'Du suchst nur allgemeine Informationen über das Rauchen', 6. 'Auf dem Weg zur rauchfreien Schule', and 7. 'Unterrichtseinheit „WebQuest Rauchen“'. A footer at the bottom right credits 'Ute Herrmann, Oliver Padlina 2005 - ...'.

Abb. 1: Startseite des Rauchprogramms (Version 2.1). Die Jugendlichen können eine der 7 Interventionen des Rauchprogramms wählen oder nur allgemeine Informationen rund um das Thema "Rauchen" herunterladen. Die Lehrpersonen können sich über den Leitfaden "Auf dem Weg zur rauchfreien Schule" von Züri Rauchfrei informieren.

Realisierte Massnahmen im Rahmen des ersten TPF-Gesuches für die Periode 2005 - Mitte 2007 (Stand Ende Juli 2007)

In Jahr 2004 entschied der Tabakpräventionsfonds (TPF), das Projekt "feelok" mit einer Verfügung von SFr. 428'616.-- für die Zeitperiode Januar 2005 - Mitte 2007 finanziell zu unterstützen.

Die im Rahmen der ersten Finanzierung des TPF realisierten Massnahmen dienen sowohl der **Nutzungssteigerung** als auch der **Qualitätsoptimierung und Wirksamkeitsförderung** des Rauchprogramms und von feelok.

Massnahmen, die der **Nutzungssteigerung** dienen

- Radix hat die Verbreitung des Rauchprogramms in den Schulen gefördert
Radix hat auf Auftrag des ISPMZ eine Reihe von Massnahmen eingesetzt, um feelok und das Rauchprogramm in den Schulen der Deutschschweiz bekannt zu machen und seine Verwendung zu fördern (Workshops, Verteilen von Werbematerialien, Hinweise in lehrspezifischen Medien usw.). Zwei dieser Strategien werden wissenschaftlich untersucht, um ihr Verbreitungspotential zu erfassen (die Wirkung von Workshops und von den Massnahmen "Pisspoint" & "Wackelbilder"). Diese Studien werden im neuen Gesuch detailliert beschrieben (siehe Anhang ab S. 103).
- Die feelok-Partner haben im Rahmen des multiinstitutionellen Konzeptes die Verbreitung von feelok in den Schulen gefördert
Die Institutionen, welche für die Inhalte von feelok zuständig sind, haben eine Reihe von Implementierungsmassnahmen eingesetzt, um die eigene feelok-Anwendung bekannt zu machen (z. Bsp. „Züri Rauchfrei“ für das Rauchprogramm). Alle Massnahmen werden im jeweiligen Jahresbericht von feelok erwähnt, der unter www.feelok.ch -> "Infos über feelok" herunter geladen werden kann. Seit Anfang 2007 können die feelok-Partner ihre Massnahmen direkt unter www.feelok.ch/implementierung eintragen.
- Die PHZH schult Lehrpersonen über feelok und über das Rauchprogramm
Für eine nachhaltige Diffusion von feelok im schulischen Setting werden die Studierenden der Pädagogischen Hochschule Zürich (PHZH) ab Wintersemester 2006 über das Interventionsprogramm geschult. feelok wird einerseits in den Modulen "Gesundheitsförderung und Prävention" in Verbindung mit dem Transtheoretischen Modell, und andererseits im Rahmen des Moduls "Sexualpädagogik" vorgestellt. Das bedeutet, dass alle zukünftigen Lehrpersonen der Sekundarstufe 1 einen Einblick in dieses Interventionsprogramm erhalten.
- Der neue Rundbrief wurde lanciert
Als neue Dienstleistung wurde im Mai 2006 der feelok-Rundbrief lanciert. Mit dem Rundbrief können Lehrpersonen nachhaltig an feelok gebunden werden, indem sie mehrmals pro Jahr über Neuigkeiten, die das Projekt betreffen, informiert werden.

Mit der ersten Finanzierung des TPF wurden zudem folgende Massnahmen realisiert, die der **Qualitätsoptimierung und Wirksamkeitsförderung** dienen.

- Das neue Rauchprogramm wurde Anfang 2005 lanciert (Version 2)
Das Rauchprogramm von feelok wurde technologisch, strukturell und in Bezug auf das Design vollständig aktualisiert und modernisiert bzw. wurde mit einem Content Management System ausgestattet.
- feelok wurde in ein multiinstitutionelles Konzept umgewandelt
Die Verwaltung jedes Programms und Moduls von feelok wurde von einer Institution übernommen, die aufgrund ihrer Fachkenntnisse für die Qualität und Aktualität der Inhalte zuständig ist. Die Verantwortung für die Inhalte des Rauchprogramms liegt bei „Züri Rauchfrei“.
- Alle Anwendungen von feelok wurden aktualisiert und lanciert
Nicht nur das Rauchprogramm, sondern auch alle anderen älteren Anwendungen von feelok wurden technisch, vom Design her und dazu noch inhaltlich aktualisiert

(Cannabis, Stress, Selbstvertrauen und Liebe/Sexualität). Diese Aktualisierungen waren absolut notwendig. Nur, wenn die ganze feelok-Anwendung Inhalte und Dienstleistungen anbietet, die von Lehrpersonen geschätzt werden, kann erwartet werden, dass die Intervention verwendet wird. Wenn die Intervention abgelehnt wird, weil sie veraltete Inhalte anbietet, dann wird auch das Rauchprogramm in den Schulen weniger oft verwendet.

- Die neue Fachstellendatenbank von feelok wurde modernisiert
Die Fachstellendatenbank von feelok wurde im Jahr 2006 modernisiert. Mit dieser Datenbank können Jugendliche schnell und gezielt Hilfe bei Beratungsstellen abholen. Sie müssen nur thematische Stichworte auswählen (z.B. Rauchstopp) bzw. den Kanton angeben, in dem sie die Hilfe suchen. Sie erhalten dann automatisch die Angaben der Beratungsstellen, welche direkt von den Fachstellenverantwortlichen bearbeitet werden können.
- Die wissenschaftliche Tätigkeit von feelok wurde intensiviert
In den Jahren 2005 und 2006 wurden vier wissenschaftliche und drei Kongressbeiträge über die Forschungstätigkeit von feelok veröffentlicht. Eine wissenschaftliche Publikation mit dem Titel "Evidence-based redesign of a tailored Internet programme for smoking prevention" wurde eingereicht und von den Reviewer des "Journal of Health Communication" positiv beurteilt (*"This manuscript is well written and smooth to read. It reports a topic that is important to health communication" & "This paper presents the development process of a tailored smoking cessation program as well as the evaluation research used to evaluate it. This has the potential to be a very good contribution to the literature"*). Die nächsten Wochen werden wir die Optimierungsvorschläge der Reviewer in die Publikation integrieren und haben die gerechtfertigte Hoffnung, dass die Publikation definitiv akzeptiert wird.

Realisierte Massnahmen in der Periode Januar 2005 - Mitte 2007
ausserhalb der Finanzierung des TPF.

Folgende realisierte Massnahmen dienen gleichzeitig der **Nutzungssteigerung** und der **Qualitätsoptimierung** von feelok und des Rauchprogramms.

- Drei neue thematische Programme wurden lanciert
feelok wurde mit drei neuen Programmen erweitert, welche die Themen Bewegung, Ernährung und Alkohol behandeln. Mit jedem neuen Programm nimmt die Anzahl täglicher Besucher/innen um etwa 100-150 Einheiten zu. Von dieser Zunahme profitiert prinzipiell auch das Rauchprogramm, da alle Programme miteinander verlinkt sind.
- feelok-Österreich wurde lanciert
feelok existiert heute auch in einer österreichischen Version: www.feelok.at
Die Kontaktinstitution, welche für diese Adresse zuständig ist, ist Styria Vitalis. Für www.feelok.at arbeiten insgesamt 10 Institutionen in allen österreichischen Bundesländern.
- Die Cool and Clean - Commitments wurden in feelok integriert
Dabei handelt es sich um eine der ersten Auswirkungen der Zusammenarbeit zwischen feelok und Swiss Olympic

The screenshot displays the feelok website interface. On the left is a navigation menu with 'Fokus' (Alkohol, Arbeit, Bewegung & Ernährung, Cannabis, Cool and Clean, Liebe & Sexualität, Rauchen, Selbstvertrauen & Selbstwert, Stress, Suizidalität, Persönliche Beratung) and 'Extras' (Rundbrief: Anmeldung & Archiv, Technische Voraussetzungen, Diskussionsforen, Lustiges und Nützliches, Links). The main content area is titled '4. Ich meide Tabak, Alkohol, Cannabis' and features a slide titled 'Die Commitments Cool and Clean' with a list of five items. The fourth item, '4. Ich meide Tabak, Alkohol, Cannabis', is highlighted. Below this is a text box titled 'Ich meide Tabak, Alkohol und Cannabis!' containing a paragraph and a bullet point. The 'Swiss Olympic' logo is visible in the bottom right corner of the content area.

4. Ich meide Tabak, Alkohol, Cannabis

Die Commitments Cool and Clean

1. Ich will meine Ziele erreichen
2. Ich verhalte mich fair
3. Ich leiste ohne Doping
4. Ich meide Tabak, Alkohol, Cannabis
5. Ich... Persönliches Commitment

4. Ich meide Tabak, Alkohol und Cannabis!

Ich meide Tabak, Alkohol und Cannabis!

Ich will mein Leben unabhängig von Tabak, alkoholische Getränken, Cannabis-Produkten, Opiaten, Designerdrogen, Schmerz-, Schlaf- und Aufputschmitteln leben. Ich verzichte bewusst auf Substanzen und Dosierungen, die meine Wahrnehmung oder mein Verhalten verändern. Ich kann klar zwischen Genuss- und Suchtverhalten unterscheiden.

- Ich erlebe mein Bedürfnis nach Grenzerfahrungen, Glück und Erfolg, Gemeinschaft und Entspannung hauptsächlich im Sport

Swiss Olympic

feelok in Zahlen - Was erreicht wurde

- Das neue feelok (Version 5, lanciert Anfang Juni 2007) besteht aus **11 Programmen** und insgesamt **51 Modulen** (Untereinheiten von Programmen⁷). Die Intervention beinhaltet zahlreiche moderne jugendgerechte interaktive Funktionen, wie der Interessenkompass von Egloff (Job-Programm), der Bewegungs- und Sporttest, der Cannabiskonsum-Check und das Money-Spiel des Rauchprogramms, nur um einige zu erwähnen.
- feelok wurde bis heute seit Anfang 2002 rund **1'294'600 Mal** besucht
- Das Rauchprogramm wurde seit Anfang 2005 bis Ende Juli 2007 fast **52'000 Mal** besucht. **52.7%** der Besuche dauerte länger als 3 Minuten. Im Durchschnitt dauert jeder Besuch von mindestens 3 Minuten zwischen 14.7 und 22.8 Minuten (nach Modul). Das Rauchprogramm hat eine Gesamtintervention von **357 Tagen** geleistet (=8'570 Stunden). Die folgende graphische Darstellung zeigt die Details, die man unter www.feelok.ch -> "Alle Themen" jederzeit herunterladen kann.

Statistiken des Rauchprogramms

Benutzung des Rauchprogramms zwischen dem und dem

Modul	N	N3+	%3+	Min	Tage
Allgemeine Sektion*	14233	8721	61	22.8	137.9
Stufe 1 (Nicht-Raucher)	10640	5902	55	16.7	68.3
Stufe 2 (Neugierige)	2746	1206	43	14.7	12.3
Stufe 3 (Gelegenheitsraucher)	7118	3317	46	16.5	38
Stufe 4 (Raucher ohne Absicht aufzuhören)	7577	3579	47	16.5	41
Stufe 5 (Raucher, die daran denken aufzuhören)	4409	2084	47	17.2	24.9
Stufe 6 (Festentschlossene)	2625	1381	52	20.6	19.8
Stufe 7 (Ex-Raucher)	2568	1192	46	18.4	15.2
Summe aller Module	51916	27382			357

Legende

- Die allgemeine Sektion läuft seit dem 13.4.2005 (*)
- Anzahl Besuche (**N**)
- Anzahl Besuche, die mindestens 3 Minuten gedauert haben (**N3+**)
- Prozentsatz der Besuche, die mindestens drei Minuten gedauert haben (**%3+**)
- Durchschnittliche Dauer der Besuche, die mindestens 3 Minuten gedauert haben (**Min**)
- Dauer der Intervention in Tagen, berechnet aufgrund von N3+ und Min (**Tage**)

Weitere Statistiken und Informationen

- [Verlauf der Benutzung des Rauchprogramms die letzten 2 Jahre \(hier klicken und warten...\)](#)
- [Weitere Informationen über diese Statistiken](#)

- Das schweizerische Netzwerk von feelok besteht aus **14 inhaltlichen Partnern**, nämlich die Partner, die für die Inhalte eines oder mehrerer feelok-Programme bzw. Module zuständig sind. Dazu zählen die SFA, berufsberatung.ch, BASPO, die Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung Kt. Zürich, pro Juventute (zuständig für tschau.ch bis Ende Juni 2007), die SGE, Züri Rauchfrei, die Fachhochschule

⁷ Das Rauchprogramm besteht z.B. aus 8 Modulen, 7 davon für die stufenspezifische Intervention

Nordwestschweiz, die Berner Gesundheit, die Aids Hilfe Schweiz, ABQ Schulprojekt, Kinderschutz Schweiz, das Institut Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Zürich bzw. die Klinik für Soziale Psychiatrie und Allgemeinpsychiatrie ZH West. Andere Partner fördern die Implementierung von feelok, unterstützen das Projekt finanziell oder sind für die österreichische Version von feelok zuständig. Alle Details über die involvierten Partner befinden sich unter www.feelok.ch -> "Infos über feelok" -> "Trägerschaft & Partner"

- Die Fachstellendatenbank beinhaltet Einträge über **540 Fachstellen**, die Mehrzahl davon sind in Österreich tätig. **64 Einträge** betreffen Fachstellen in der Schweiz. Somit zeigt sich die dringende Notwendigkeit, die Fachstellendatenbank mit jenen Beratungsstellen aus der Schweiz zu erweitern und zu vervollständigen, die den Jugendlichen ihre Dienstleistungen anbieten.
- Für den Newsletter von feelok haben sich bis Ende Juli 2007 rund **600 Personen** registriert, 178 davon sind Lehrpersonen, 58 sind Fachpersonen in Suchtprävention und Gesundheitsförderung, 55 sind Berater/innen (Schulpsychologe, soz. Arbeiter), 25 sind Schulleiter/innen und die anderen gehören zu verschiedenen Berufsgruppen, dazu zahlreiche Jugend+Sport-Coachs (die Kontaktpersonen der J+S-Sportvereine). Alle Details befinden sich unter www.feelok.ch/v1/db/newsletter/AlleZeigen.asp
- **Seit Ende 2004 bis heute** wurden Berichte über **7 wissenschaftliche Studien** von feelok veröffentlicht. Die Titel: "*Benutzerverhalten der feelok-Besucher/innen*", "*Erfassung des Profils der feelok-Besucher/innen*", "*Evaluation der Implementierungsstrategien von feelok*", "*Auswirkungen der strukturellen Änderung des Rauchprogramms*", "*Verwendung von feelok und Umgang mit den Arbeitsblättern*", "*feelok und Tschau.ch: wie wird das Design beurteilt?*" und "*Statistiken der feelok-Programme*". Im Herbst wird die neue Studie mit dem Titel "*Ergebnisse aus einer internetbasierten Studie im schulischen Setting über feelok und über das Gesundheitsverhalten der Jugendlichen*" veröffentlicht. Alle veröffentlichten Berichte können unter www.feelok.ch -> Infos über feelok heruntergeladen werden.
- Zurzeit laufen **3 Studien** zu folgenden Themen: "*die Wirksamkeitsstudie des Rauchprogramms*", "*die Beurteilung und Evaluation der Wirkung der Workshops*" und die "*Erfassung des Bekanntheitsgrades von feelok von Seite der Beratungsstellenverantwortlichen*". Alle Studien werden im neuen Gesuch für den TPF detailliert beschrieben (ab Seite 99).

Weitere Informationen

Um über feelok informiert zu werden, bestehen mehrere Möglichkeiten:

- Alle relevanten Informationen über das Projekt und über die wissenschaftliche Tätigkeit im Rahmen von feelok können unter www.feelok.ch -> "Infos über feelok" heruntergeladen werden.
- Aktuelle Neuheiten über feelok werden mit dem Newsletter kommuniziert. Die Anmeldung ist selbstverständlich kostenlos und jederzeit unter www.feelok.ch/newsletter möglich. Im Archiv unter www.feelok.ch/v1/db/newsletter/archivFrameset.htm findet man alle 10 bis heute veröffentlichten Newsletter.
- Für weitere Fragen steht der Projektleiter von feelok jederzeit sehr gerne zur Verfügung (opadlina@access.uzh.ch)

Ein Tipp

Möchten Sie erfahren, wie die Jugendlichen zum Thema Rauchen stehen? Das neue Diskussionsforum von feelok ermöglicht einen Einblick in den Gedanken und Überlegungen der Jugendwelt. Mehr dazu unter www.feelok.ch -> Diskussionsforen

The screenshot shows the feelok website interface. On the left is a navigation menu with the following sections:

- Alle Themen**
 - Infos über feelok
- Fokus**
 - Alkohol
 - Arbeit
 - Bewegung & Ernährung
 - Cannabis
 - Cool and Clean
 - Liebe & Sexualität
 - Rauchen
 - Selbstvertrauen & Selbstwert
 - Stress
 - Suizidalität
 - Persönliche Beratung
- Extras**
 - Rundbrief: Anmeldung & Archiv
 - Technische Voraussetzungen
 - Diskussionsforen
 - Lustiges und Nützliches
 - Links

On the right, there is a list of discussion forum posts:

- nichtraucherin!!! (12, ?)** Auf diesen Beitrag aufmerksam machen
heey zäme!! letschti her mer öpper en zigi abote, aber i han nei gseit. be voll stolz uf mi...;) getraued öich NEI z säge au wenn di "coole" alli rauche... ned rauche esch cool
31.03.2007 - Top
- bunny (16, ?)** Auf diesen Beitrag aufmerksam machen
hey!!! rauchen ist total abturmend, mein freund raucht sehr viel und des gibt immer nur stress in einer beziehung weil ich nichtraucher bin. ich kann ihn nicht zwingen aufzuhören aber ich weiß auch nicht wie ich ihm erklären soll dass es für mich auch verdammt scheiße ist einfach zuschaun zu müssen wie er siene gesundheit ruiniert. was würdert ihr machen?meine freundin hat ihrem freund gesagt er bekommt 10 min.lang anch der zigarette keinen kuss..er hat dann das rauchen ganz aufgehört..ist das eine lösung?wie seht ihr das raucher?soll euer partner partnerin darüber eden oder euch vlt.sogar ein bisschen erpressen oder einfach lassen und nix machen????
26.03.2007 - Top
- julia (13, ?, Mail)** Auf diesen Beitrag aufmerksam machen
aso zu petra! ich bi ganz dinrä maihnig! ich mainä diä lüt, wo öbbis gäg raucher händ und wo säget: du bish so blöd und waiss doch nöd was.. sry abr ja.. waish mir wüset jah, dass es ungesund ish! abr waish zum bispil ICH.... ich ha mit 12i agfangä! abr ich ha niä wellä.. denn hät mal ä kollegin vo mir en zug gäh.. und denn hani halt en zug gno.. und igenwän bini halt süchtig wordä! und jetzt im nach hinein bereu ichs sho! abr ich cha nüm ufhörä! aso ebä, diä wo anti raucher sind, söttet aifach all ihri shaiß frässä hebä und um ihrä aignä gaggi kümmerere! es stresst mich eifach immer weni so sachä ghör!!!! greeZzh... vo kanton zuri... julia
14.03.2007 - Top
- electro (15, ?)** Auf diesen Beitrag aufmerksam machen
ich racuhe no abr ich bereus das ich agfange han am afang hanis geil gfunde abr jetzt buch ich es wenni kei zigis han bini aggro darum würdi am liebste ufhöre.schulhaus bode pace zämee
06.03.2007 - Top
- *ech* (15, ?)** Auf diesen Beitrag aufmerksam machen
Hey lüüt! Ech wet zerscht mou säge, ech fends huere guet vo denne wo offe schribet, dass si mou groucht hend ond fends super, dass föu's gschafft hend ufzhöre! grosses lob a die! Ech säuber rouche ned ond triebe föu sport! Ond ech hoffe er wo das läset rouchet ou ned ond aune dene wo wennd ufhöre: föu glöck! er send scho ofem rechtige wäg! das klappt!
24.02.2007 - Top

Abb. 2: Die Diskussionsforen von feelok zum Thema Rauchen