RECHTE

« **Welche Rechte habe ich? Warum sind sie wichtig?** »

Gleichheit, Bildung, Freizeit, Beteiligung, Privatsphäre...

SELBSTWERT

« **Wie schaffe ich es, mich selbst wertzuschätzen?** »

Du bist einzigartig mit deinen Stärken und Schwächen.

SEXUALITÄT

« **Ich habe Fragen zu Sex, Körper und Beziehung.** »

Liebe, erogene Zonen, Verhütung, Krankheiten...

MEDIKAMENTE

« **Medikamente können Leben retten.** »

Falsch eingenommen bergen sie jedoch grosse Risiken.

SPORT

« **Sport ist meine Superkraft. Welche Sportart passt zu mir?** »

Mit dem Kompass zum Sport, der dich begeistert.

STRESS

« **Gestresst? Gelangweilt? Schlecht gelaunt?** »

Jugendliche und Profis erklären, wie sie Stress meistern.

SUIZIDALITÄT

« **Ich sehe keinen Ausweg mehr!** »

Es gibt immer gute Gründe zu leben: Adressen für dich.

VAPES

« **Fruchtiger Nikotinkonsum: harmlos?** »

Nikotinsucht, Lungen- und Umwelt-schäden.

VORURTEILE

« **Tatsache? Vorurteil? Kann ich sie unterscheiden?** »

Vorurteile zu verstehen hilft, mit ihnen umzugehen.

WEBPROFI

« **Surfst du wie die Profis oder wirst du manipuliert?** »

Zu verstehen, was im Netz vor sich geht, macht dich stark.

YOUNG CARERS

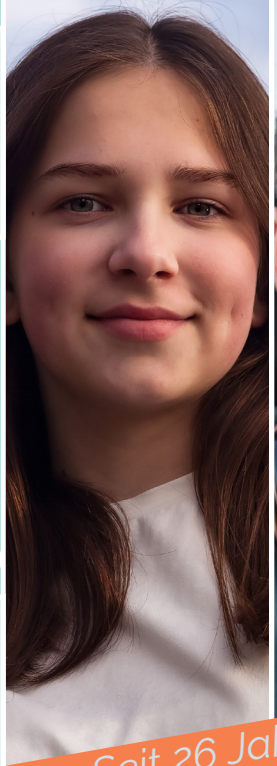
« **Ich betreue eine Person, die mir nahe steht.** »

Auch deine Bedürfnisse zählen: Vergiss sie nicht.

ZIGARETTEN

« **Ich bin stärker als die Sucht. Wie befreie ich mich?** »

Motivation, Planung, Handeln, aus der Erfahrung lernen...



Seit 26 Jahren online.

feel-ok.ch

Feuer und Flamme für deine Gesundheit

Immer an deiner Seite:
in schweren und in guten Zeiten.

ALKOHOL

« **Wann trinke ich zu viel? Was bewirkt Alkohol?** »

Wirkung, Risiken und Folgen - auch im Strassenverkehr

BERUF

« **Wie finde ich den richtigen Beruf für mich?** »

Mit Videos, Tipps und dem Interessenkompass.

CANNABIS

« **Wie wirkt Cannabis? Machen Joints süchtig?** »

Cannabis-Check, Safer-Use, Faktenwissen.

ERNÄHRUNG

« **Was braucht mein Körper, um fit zu sein?** »

Gesund und stark mit den richtigen Nährstoffen.

FREIZEIT

« **Wo finde ich gute Ideen für meine freie Zeit?** »

Jugendtreff, Pfadi..., soziales Engagement, Auszeit...

GELD

« **Wie habe ich mein Budget im Griff?** »

Einnahmen und Ausgaben planen, Schulden vermeiden.

GEWALT

« **Mobbing und schwere Konflikte verhindern: Wie?** »

Ideen für dich, deine Schule, deine Gemeinde.

GEWICHT

« **Bin ich zu schwer? Zu dünn? Oder doch richtig?** »

Infos und Tests zu Körpergewicht und Essstörungen.

GLÜCKSSPIEL

« **Wie hoch ist meine Chance zu gewinnen?** »

Sehr gering. Sicher ist nur, dass du bezahlst.

HÄUSLICHE GEWALT

« **Warum schreien sich meine Eltern an?** »

Du trägst keine Verantwortung. Adressen, die helfen.

PSYCHISCHE STÖRUNGEN

« **Was ist eine psychische Störung?** »

Depression und andere Störungen einfach erklärt.

QUEER

« **Ich bin cis, trans, homo, bi, pan, hetero, inter*...** »

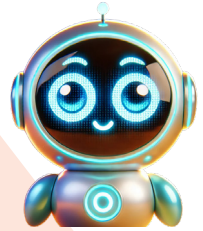
Und das ist ok so. Ich bin ok, so wie ich bin.

Welcher Beruf passt zu dir? Welche Sportart begeistert dich? Wie gehst du mit Stress und mit dir selbst um? Wer bietet dir Hilfe an, wenn es nicht rundläuft?

Auf feel-ok.ch findest du Tests, Tools, Tipps und Hilfsadressen zu Themen, die dich betreffen: Alles auf einer Seite für dich zusammengestellt. Schau rein!

feel-ok.ch/cool

Unser KI-Chatbot FLOKI hilft dir bei all deinen Fragen rund um Gesundheit und Wohlbefinden – diskret, verständlich und immer für dich da.



feel-ok.ch/floki

feel-ok.ch ist ein Angebot der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX mit 20 Kantonen, Gesundheitsförderung Schweiz, dem Tabakpräventionsfonds, dem Bund und Stiftungen.