



INFORMATION

feelok – ein internetbasiertes Gesundheitsprogramm für Jugendliche

Die Zahl jugendlicher RaucherInnen ist in Österreich weitaus höher als in anderen europäischen Ländern. Stress und psychosoziale Belastungen zählen ebenso zu den gesundheitlichen Problemen junger Menschen. Zu diesem Thema haben Studierende des Fachhochschul-Studiengangs Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung in Zusammenarbeit mit Jugendlichen und Fachstellen ein - aus der Schweiz stammendes - umfassendes und wissenschaftlich fundiertes Internetportal für 10 bis 18-Jährige weiterentwickelt. Im Zentrum stehen Informationen zum Umgang mit Stress, Rauchen, Selbstvertrauen, Sexualität und Liebe, Cannabis sowie Internetnutzung. Das Burgenland ist das erste Bundesland Österreichs, dem das internetbasierte Gesundheitsprogramm mit dem Verzeichnis regionaler Beratungsstellen zur Verfügung steht.

28.01.2005. Unter der Webadresse www.feelok.ch hat das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich in Zusammenarbeit mit Jugendlichen und Fachstellen ein umfassendes, wissenschaftlich fundiertes Internetportal für 10 – 18-Jährige entwickelt. Auf über 700 Webseiten finden sich Informationen zu Umgang mit Stress, Rauchen, Selbstvertrauen, Sexualität und Liebe, Cannabis. In den Bereichen Stress, Rauchen und Cannabis haben Jugendliche außerdem die Möglichkeit, auf ihr eigenes Verhalten abgestimmte Unterstützungen zu bekommen. So „durchwandern“ z.B. Jugendliche die nicht rauchen ein anderes Programm als Jugendliche, die bereits rauchen und auch nicht aufhören möchten.

feelok.at kann von Jugendlichen selbstständig genutzt oder als Lehr- und Unterrichtsmanual eingesetzt werden. Für die Verwendung von [feelok](http://feelok.at) in der Schule existiert ein Handbuch für Lehrkräfte, das als Downloads zur Verfügung steht. Unter dem Link „Persönliche Antworten“ erhalten Jugendliche Informationen über Beratungsstellen in ihrer Region. [feelok](http://feelok.at) möchte so einen Beitrag zum Abbau von Barrieren zwischen Jugendlichen und Beratungsstellen leisten.

Jetzt steht dieses kostenlose Internet-Portal über die Website www.feelok.at auch österreichischen Jugendlichen und Lehrkräften zur Verfügung. Ziel ist [feelok](http://feelok.at) bekannt zu machen und mit wichtigen Beratungsstellen und Links aus Österreich zu vernetzen.

Das Burgenland macht den Anfang!

Im Wintersemester 2004/05 recherchierte eine Gruppe Studierender des Fachhochschul-Studiengangs Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung Beratungsstellen für Jugendliche im Burgenland und erweiterte die bestehende Website. Gecoacht wurde die Gruppe von Mag. Doris Kuhness von Styria vitalis (Steiermark), die mit Unterstützung des Fonds Gesundes Österreich die Optimierung der Website für Österreich koordiniert. Das Burgenland ist Österreichs erstes Bundesland, dem das internetbasierte Gesundheitsprogramm mit dem Verzeichnis regionaler Beratungsstellen zur Verfügung steht.

Bei der Projektpräsentation am 28. Jänner 2005 zeigten sich auch die Landesräte Dr. Peter Rezar und Helmut Bieler begeistert. Bieler: „Dieses Projekt zeigt, dass die Fachhochschulstudiengänge nicht nur qualitäts-, sondern auch praxisorientiert ausbilden. Wir sind stolz, dass das Burgenland mit diesem

Fachhochschulstudiengänge Burgenland Ges.m.b.H.



Projekt einmal mehr als Vorreiter agiert.“ Gesundheitslandesrat Rezar fügte hinzu: „Das Internet ist ein wichtiges Medium für die Präventionspolitik, weil es Jugendliche stark anspricht und flächendeckend zugänglich ist. Angesichts der gesundheitlichen Defizite schon bei Volksschülern ist diese Initiative speziell für Jugendliche und Schüler besonders begrüßenswert.“

Ab sofort ist die Website www.feelok.at für burgenländische Jugendliche optimal nutzbar und steht den burgenländischen Schulen sowie Beratungsstellen zur Verfügung.

Die Themenbereiche von feelok im Detail:

Rauchen

Im ersten Teil des Rauchprogramms befinden sich allgemeine Informationen zum Thema Rauchen, wie z. B. welche Stoffe in einer Zigarette enthalten sind oder welche Unternehmen vom Rauchen profitieren. Hierzu gibt es beispielsweise ein Spiel, das die Kosten des Rauchens illustriert. Der zweite Teil bietet einen Fragebogen, der das eigene Rauchverhalten analysiert. Aufgrund der Antworten erhält der/die Benutzer/in individuelle Rückmeldungen und Tipps, die das Aufhören oder das Nichtrauchen erleichtern.

Stress

Stress und Überforderung entstehen, wenn Anforderungen der Umwelt mit den eigenen Bewältigungsmöglichkeiten nicht übereinstimmen. Feelok vermittelt praktische Strategien und Tipps zur Stressbewältigung. Im Programm werden Themen wie „Stress in der Schule“ oder „Stress in der Familie“ behandelt. Eine Anleitung für Autogenes Training und Ratschläge bei Schlafproblemen sind hier ebenfalls zu finden. Ausgehend von spezifischen Fragen zu alltäglichen Anforderungen erhalten die Jugendlichen Anregungen für einen gesunden Umgang mit Stresssituationen.

Sexualität und Liebe

Im Hinblick auf einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Sexualität werden Themen wie Flirten, Verliebt sein und Gestaltung von Beziehungen behandelt. Sexuellen Missbrauch, HIV/AIDS, Geschlechtskrankheiten, Schwangerschaftsverhütung und Homosexualität sind weitere Themenbereiche in dieser Rubrik, die auch einen Schlagwortkatalog umfasst.

Selbstvertrauen

Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten ermöglicht neue Herausforderungen anzunehmen und ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen. In der Rubrik Selbstvertrauen befinden sich Tests und Informationen, die Jugendliche unterstützen, dieses Ziel zu erreichen

Cannabis

Das Cannabisprogramm wurde in erster Linie für den Einsatz im Unterricht erarbeitet und richtet sich an 15 – 20jährige Jugendliche. Hier gibt es Infos zu Cannabis: Nichtkonsumierende Jugendliche werden motiviert, es abstinenz zu bleiben und Cannabiskonsumern motiviert und unterstützt, risikoreichen Konsum zu erkennen und zu vermeiden.

Internet

Der Gebrauch von Internet-Technologien wird sowohl beruflich als auch privat immer wichtiger. Informationen zu diesem Thema sowie BenutzerInnen-Hinweise helfen Jugendlichen ihre Kompetenz im Umgang mit neuen Medien gezielt zu erhöhen.

Persönliche Antworten / Beratungsstellen

Unter dem Link „Persönliche Antworten“ haben die Jugendlichen die Möglichkeit, via Online-Beratungen individuelle Fragen zu stellen. Weiters finden sie zu bestimmten Themen Kontaktdaten von Beratungsstellen in ihrer Nähe.

Fachhochschulstudiengänge Burgenland Ges.m.b.H.



Laufende Erweiterung

Die Homepage wird laufend erweitert. Derzeit wird an den Themen Alkohol sowie Fitness und Bewegung gearbeitet.

Die Fachhochschulstudiengänge Burgenland bieten an den Standorten Eisenstadt und Pinkafeld rund 1.150 Studierenden in vier Kernkompetenzbereichen (Wirtschaft mit Schwerpunkt Mittel- und Osteuropa, Informationsmanagement und -technologie, Energie- Umweltmanagement, Gesundheit) eine praxisorientierte Berufsausbildung auf Hochschulniveau. Mehr Information unter www.fh-burgenland.at.

Nähere Information:

Fachhochschulstudiengänge Burgenland Ges.m.bH
FH Studiengang Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung
Mag. Dr. Erwin Gollner
Steinamangerstraße 21, A-7423 Pinkafeld
03357//45370-0
E-mail: office.gmf@fh-burgenland.at

Rückfragehinweis:

Fachhochschulstudiengänge Burgenland Ges.m.b.H
Information und Kommunikation
Mag. Marchhart Peter
Tel.: 05-9010 60 125 / E-Mail: presse@fh-burgenland.at