

Medienmitteilung vom 30. August 2016

Innovative Gesundheitsförderung:

ready4life fördert die Lebenskompetenzen von Lernenden

Mit ready4life lancieren die kantonalen Lungenligen beider Basel, Bern, Aargau, Waadt sowie Genf ein innovatives Pilotprojekt, das Lernende ermutigt, aufs Rauchen zu verzichten. Mit einem SMS-basierten Coachingprogramm werden ihre Lebenskompetenzen gestärkt. Es wird im Schuljahr 2016/17 erstmals getestet.

Mit ready4life lancieren fünf kantonale Lungenligen ein Gesundheitsförderungsprojekt, das an digitale Gewohnheiten der Lernenden anknüpft. Es ermutigt sie zum Rauchverzicht und stärkt sie in ihren Lebenskompetenzen: dazu gehören der richtige Umgang mit Stress, die Stärkung der Sozialkompetenz und die Fähigkeit, der Sucht zu widerstehen.

Das Projekt nutzt die breite Verwendung elektronischer Medien durch junge Menschen: Lernende können mittels Tablet, Smartphone oder Computer an ready4life teilnehmen. Ein individualisiertes SMS-Coaching unterstützt sie in ihrem Bemühen, ein rauch- und suchtfreies Leben zu führen. Das Programm hat drei Schwerpunkte:

BE YOU: Stressbewältigung und Umgang mit eigenen Gefühlen

BE SMART: Umgang mit Verhaltensweisen anderer, Entwicklung der eigenen Meinung, Schulung der Kommunikationsfähigkeit

BE HEALTHY: Wissen über Tabakkonsum, Marketing-Einflüsse, soziale Normen

Nach einer internetgestützten Eingangsbefragung profitieren die Lernenden während 6 Monaten von einer laufenden Unterstützung mittels SMS-Coaching. Es soll sie darin bestärken, neue Fähigkeiten im Umgang mit Stress und den eigenen Gefühlen zu entwickeln. Rauchende sollen ihre Einstellung und Gewohnheiten beim Rauchen überdenken. Das Programm stärkt insbesondere die Bildung einer eigenen Haltung und die Widerstandsfähigkeit gegenüber Sucht. Die Teilnahme an ready4life wird belohnt: Das aktive Mitmachen am Programm bietet die Chance, attraktive Preise zu gewinnen.

Die Teilnahme an ready4life ist kostenlos. Nach einer Evaluation des Pilotprojekts soll das Programm optimiert und ab Schuljahr 2017/18 in weiteren Kantonen umgesetzt werden.

Das Pilotprojekt wurde in Zusammenarbeit mit dem Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) und dem Institut für Technologiemanagement der Universität St. Gallen (ITEM-HSG) entwickelt. Die nationale Koordination des Projekts obliegt der Lungenliga Schweiz.

Weitere Auskunft:

Kai Weber, Lungenliga beider Basel, Kanonengasse 33, 4410 Liestal

Tel. 061 927 98 34 / 079 105 47 41

www.llbb.ch