



Mit Coaching-App bereit für das Leben

Rund 530 Lernende aus der Zentralschweiz haben im vergangenen Schuljahr am Programm «ready4life» teilgenommen. Ihr Feedback zeigt: Die Coaching-App ist sehr hilfreich.



Lernende des Schulischen Brückenangebots (SBA) Goldau.

Bild zvg

Rund 530 Lernende aus der Zentralschweiz haben sich im vergangenen Schuljahr mit der App «ready4life» mit Themen wie Gesundheit, Stress und Social Media auseinandergesetzt und ihre Lebenskompetenzen gestärkt. Ein virtueller Coach hat sie während vier Monaten durch das Programm begleitet und ihre Fragen beantwortet. Wie viel Alkohol ist zu viel? Was geschieht im Körper, wenn ich rauche oder kiffe? Und wie schaffe ich es, das Smartphone auch mal für eine längere Zeit wegzulegen? Mit solchen und vielen weiteren Fragen beschäftigten sich Lernende zusätzlich zum Schulstoff.

Die Coaching-App «ready4life» der Lungenliga soll ihnen da möglichst einfach helfen. Ein Chatbot coacht die Lernenden zu den Themen Stress, Sozialkompetenz, Social Media und

Gaming, **Tabak** und Nikotin, Alkohol und Cannabis. Durch das Beantworten von Fragen und die Teilnahme an Contests setzten sich die Lernenden interaktiv mit den Programminhalten auseinander.

Sensibilisiert werden

Bei den Lernenden kommt das Programm gut an: «Mir hat die Abwechslung durch die App gefallen und auch, dass man durch die gesammelten Punkte sehen konnte, wo man gerade steht», heisst es beispielsweise im Feedback einer Schülerin des Schulischen Brückenangebots Goldau. Andere fanden die Tipps hilfreich: «Mir hat die App durch eine schwierige Zeit geholfen», so ein weiterer Schüler.

Nicht nur die Lernenden sind überzeugt: «Es ist wichtig, dass die jungen Leute sensibilisiert werden – gerade in

einem Alter, in dem sie vermehrt ausgehen und teils auch viel Alkohol konsumiert wird» erklärt Prorektor Pascal Kälin den Entscheid, das Programm anzubieten. «Mich hat das Format angesprochen. Dadurch, dass das Programm über eine App läuft, haben die Lernenden es immer dabei. Und es freut mich sehr, dass offenbar so viele mitgemacht haben – das motiviert natürlich, dass wir es wieder anbieten.»

Für alle Jugendlichen

Bisher war die App «ready4life» nur auf Berufslernende ausgelegt. Ab dem kommenden Schuljahr steht das Programm allen Jugendlichen ab 15 Jahren zur Verfügung. Eine weitere Änderung ist, dass die Teilnehmenden ihren Coaching-Inhalt individuell zusammenstellen können und dass das Programm maximal zwei Monate dau-



ert. **Lungenliga Zentralschweiz**

Zum Programm «ready4life»

ready4life ist ein **nationales Projekt der Lungenliga und dem Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung** und wurde in Zusammenarbeit mit Pathmate Technologies entwickelt. Das Projekt wird in der Schweiz, in Deutschland, Österreich und in Liechtenstein umgesetzt. Unterstützt wird es auch von der Gesundheitsförderung Schweiz und der Sanitas Stiftung. (eing)