

Wie viel Alkohol ist zu viel für mich?

Mit einer Coaching-App der Lungenliga bereit für das Leben

Rund 530 Lernende aus der Zentralschweiz haben sich im vergangenen Schuljahr mit der App «ready4life» mit Themen wie Gesundheit, Stress und Social Media befasst 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 beschäftigen 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. So erhalten sie eine optimale Unterstützung auf ihrem Weg in ein gesundes und selbstbestimmtes Leben.

Lernende sollen 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.

Und 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



Die Lernenden des schulischen Brückenangebots Goldau haben aktiv an «ready4life» teilgenommen und Preise im Wert von 750 Franken gewonnen.

Foto: zvg

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 na-

türlich, dass wir es wieder anbieten werden.»

Im neuen Schuljahr für alle Jugendlichen

Rund 530 Lernende aus der Zentralschweiz haben im vergangenen Schuljahr am Programm teilgenommen. Unter ihnen wurden auch in

diesem Jahr wieder attraktive Preise verlost. Von Gutscheinen für Freizeitangebote bis hin zu Geldpreisen war alles dabei.

Bisher war die App «ready4life» nur auf Berufslernende ausgelegt. Ab dem kommenden Schuljahr steht das Programm allen Jugendlichen ab 15 Jahren zur Verfügung. Eine wei-

tere Änderung ist, dass die Teilnehmenden ihren Coaching-Inhalt individuell zusammenstellen können und dass das Programm maximal zwei Monate dauert. Im August geht «ready4life» in eine neue Runde.

PD

www.lungenliga-zentralschweiz.ch

Musik-Highlights während zweier Tage

Am 25. und 26. August geht die Jazz Night in der Zuger Altstadt über fünf verschiedene Bühnen

Nach zwei Jahren ist wieder Jazz Night in Zug. Am 25. und 26. August spielen ab 19 Uhr 18 Formationen auf fünf Bühnen. Wieder findet an beiden Abenden ab 23.45 Uhr die Midnight Jam Session in der Bar im Theater Casino Zug statt. Vielseitig präsentiert sich auch das diesjährige Programm.

Dreh- und Angelpunkt ist die Bühne auf dem Landsgemeindeplatz. Mit Ländler geht's los und gegen 21.45 Uhr ist der Auftritt der bekannten Schweizer Musikerin Caroline Chevin. Auf dem Gerbiplatz: «Musikschule Zug presents Talents» und anschliessend grooviger Jazz mit «Daccordeon». Blues, Swing, Jazz sind mit dem «Simon Wyrsh Quartet» und «The Waffle Machine Orchestra» auf dem Fischmarkt im Programm. Gewohnter Old Time Jazz und Tex-Mex auf dem Schwanenplatz mit «Jazz Cube» und «Dirty Rotten Swing Band». Und in der Bar Felsenkeller Zug ist «Akim & Special Guest» anzutreffen. Zum Tagesabschluss gibt es ab 23.45 Uhr an der Bar im Theater Casino Zug Jam Session mit der

«Pascal Uebelhart Group».

Mit armenischem Folk startet am Freitag auf dem Landsgemeindeplatz die Band «Authentic Light Orchestra» und gegen 21.45 Uhr ist der Auftritt von Nicole Bernegger. Sie ist wieder on Tour und macht mit bestechenden Hooklines, grossartigen Arrangements und mitreissender Live-Show klar, dass ihr Vintage Soul perfekt in die Gegenwart passt. Auf den Gerbiplatz «Roberto Bossard New Group» und «The Fallen Heroes». «Anthony Garcia» und «The Busquitos» auf dem Schwanenplatz und im Restaurant Felsenkeller spielt «Cockoo feat. Eamonn Colbert». Die Zuger Band «Pocket Rockets» und «Pugsley Buzzard» ab 19 Uhr auf der Bühne Fischmarkt. Und als Ausklang der Jazz Night dann die Jam Session im Theater Casino mit «Anthony Garcia & Friends. Specials an beiden Tagen: Cool, groovy, funky, jazzy. Ab 19 bis 23 Uhr ist die Streetband der Musikschule Zug unter der Leitung von Corrado Bossard in der Altstadt unterwegs.

PD

www.jazznight.ch



Jeweils ab 19 Uhr spielen gesamthhaft 18 Formationen auf fünf Bühnen.

Foto: Pit Buehler