



St.Gallen, 28. Juni 2022

Interaktive Coaching App unterstützt Jugendliche, das Leben zu meistern

ready4life: Jetzt anmelden für Schuljahr 2022/2023

Besser mit Stress umgehen dank der Coaching App: ready4life berät und unterstützt Jugendliche und junge Erwachsene, wenn es um Lebenskompetenzen, Gesundheit, Ausbildung und Suchtprävention geht. Neu steht die App nicht nur Berufslernenden, sondern allen Jugendlichen ab 15 Jahren zur Verfügung. Die App ist anonym und kostenlos. Interessierte Schulen, Betriebe und Jugendliche können sich ab sofort bei der Lungenliga St.Gallen-Appenzell für das Schuljahr 2022/2023 melden, um die App ab 1. August 2022 zu nutzen und eine Einführung zu erhalten.

Ist dampfen sinnvoller als rauchen? Wie kann man effektiver lernen? Was kann man tun, wenn einem alles zu viel wird? Das Leben fordert vieles von den Jugendlichen. Die Coaching App ready4life setzt hier an und unterstützt die Jugendlichen beim Umgang mit Freunden und Arbeitskollegen, gesundheitlichen Herausforderungen und Stress.

Persönliche Hilfe im Chat

Ein Chatbot coacht die Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu den Themen Stress, Sozialkompetenz, Social Media & Gaming, Tabak & Nikotin, Alkohol und Cannabis. In der Chat-Funktion «Ask the Expert» stehen ab dem kommenden Schuljahr reale Fachpersonen von Pro Mente Sana, den Universitären Psychiatrischen Diensten Bern, dem Blauen Kreuz und den Lungenligen zur Verfügung. Die Fachpersonen beantworten die individuellen Fragen der Jugendlichen und fordern diese mit Anreizen zur Verhaltensänderung heraus. Jugendliche schätzen diese Unterstützung: «Die App hilft mir, ein Ziel zu erreichen. Sie erinnert mich daran, nicht aufzugeben. Mit der App habe ich zudem das Gefühl, den Weg zum Ziel nicht allein gehen zu müssen, das motiviert mich», so eine Jugendliche, welche die App ready4life nutzt.

Besserer Umgang mit Stress und weniger Abhängigkeit

Im vergangenen Schuljahr 2021/22 stellten Jugendliche schweizweit rund 315 Fragen bei «Ask the Expert». Am häufigsten drehten sich die Fragen dabei um das Thema Stress. Jugendliche befinden sich in einer Lebensphase, die ein Risiko für ihre psychische Gesundheit sein kann. Nicht selten kumulieren sich in dieser Lebensphase körperliche, psychische und soziale Veränderungen. Corona hat die psychischen Belastungen verstärkt. Die Fähigkeit und die Erfahrungen, wie zum Beispiel Stress gesund bewältigt werden kann, sind bei vielen jungen Menschen noch wenig erprobt. Umso mehr brauchen sie eine aufmerksame und kompetente Begleitung. Jugendliche, denen es gut geht, lernen besser, sind motivierter und können mehr Leistung erbringen. Die jährlichen Evaluationsergebnisse zeigen, dass Jugendliche dank ready4life erfolgreich ihr Gesundheitsverhalten verbessern können: «Ich habe durch die App neue Ideen und Tipps erhalten, wie ich das Stresslevel senken und wie ich mein Selbstbewusstsein steigern kann. Dank ready4life kann ich besser



mit Stresssituationen umgehen. Dadurch fühle ich mich entspannter und gesünder», so eine andere Jugendliche über ihre Erfahrungen mit ready4life.

Die Befragungen von 2020/2021 zeigten ausserdem, dass Jugendliche nach der Nutzung der App weniger rauchten und weniger Alkohol und Cannabis konsumierten. Auch die risikoreiche Internetnutzung nahm ab. Im Gegenzug ist die Selbstwirksamkeit bei den Jugendlichen gestiegen. ready4life trägt somit insgesamt also zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und einem weniger riskanten Umgang mit Suchtmitteln bei.

Prävention auf dem Stundenplan: Lungenliga bietet Unterstützung

Sina Oldenbürger ist ready4life-Projektleiterin bei der Lungenliga St.Gallen–Appenzell und nationale Vizeprojektleiterin. Sie unterstützt Betriebe und Schulen, Prävention und Lebenskompetenzen zu thematisieren: «Unser Ziel ist, dass noch viel mehr Jugendliche die App nutzen. Gerne unterstützen wir Schulen und Berufsbetriebe, die App und die entsprechenden Coaching-Themen in den Berufsalltag und in den Unterricht der Jugendlichen zu integrieren», so Sina Oldenbürger.

Tabak & Nikotin ist eines der Coaching-Themen von ready4life. Das Tabakpräventionsprogramm des Kantons St.Gallen unterstützt die App mit dem Ziel, den Tabakkonsum bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu reduzieren. Hier setzt man bei den Lebenskompetenzen der Jugendlichen an: «Indem wir die Lebenskompetenzen stärken, stärken wir auch das Selbstbewusstsein der Jugendlichen. Dies hilft ihnen im entscheidenden Moment, nein zu sagen – auch zu Suchtmitteln», so Jolanda Welter Alker, Leiterin des Kantonalen Tabakpräventionsprogramms beim Gesundheitsdepartment des Kantons St.Gallen.

Attraktive Preise gewinnen

Wer die App regelmässig nutzt, kann zudem attraktive Preise wie Bargeld, Ausflüge in den Europapark oder Virtual Reality-Gutscheine gewinnen. Im Juni fand die Verlosung der Preise aus dem Schuljahr 2021/2022 statt. Insgesamt 365 Jugendliche aus dem Kanton St.Gallen haben sich für die Preisverlosung angemeldet.

Infobox

Schuljahr 2022/2023: Jetzt anmelden und App nutzen

Interessierte Schulen, Betriebe und Jugendliche können sich jetzt bei der Lungenliga St.Gallen–Appenzell für das Schuljahr 2022/2023 anmelden, um die App im kommenden Schuljahr zu nutzen. Projektstart für das Schuljahr 2022/2023 ist am 1. August 2022. Anmelden kann man sich ab sofort bis zum 31. März 2023 bei Sina Oldenbürger, Ready4Life@lungenliga-sg.ch, 071 228 47 21. Infos zur App auch unter www.r4l.swiss.

ready4life ist ein nationales Projekt der Lungenliga in Kooperation mit dem Schweizerischen Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung. Das Projekt wird zudem von Gesundheitsförderung Schweiz und der Sanitas Stiftung unterstützt. Das Projekt wird von der Lungenliga St.Gallen–Appenzell, vom kantonalen Amt für Gesundheitsvorsorge und dem kantonalen Amt für Sport mitgetragen.

Hinweis an die Redaktionen:

Weitere Auskünfte erteilt Sina Oldenbürger, Projektleiterin Lungenliga ready4life, heute, 28.06.2022, zwischen 9 und 11 Uhr: 071 228 47 21, sina.oldenbuerger@lungenliga-sg.ch.

Bilder stehen zur Verfügung unter: (siehe Mailanhang)



(Bildlegende)

Jugendliche, die ready4life nutzen, können ihren Umgang mit Stress und anderen Themen verbessern.