

## ready4life Coaching App der Lungenliga

---

### Zusammenfassung der Evaluation des mobiltelefonbasierten Programms zur Suchtprävention bei Lernenden im Schuljahr 2020/21

**Hintergrund:** Prävalenz und Menge des Suchtmittelkonsums steigen im Jugend- und jungen Erwachsenenalter deutlich an. Dementsprechend sind in dieser Altersgruppe suchtpreventive Massnahmen erforderlich. *ready4life* ist ein mobiltelefonbasiertes Programm zur Prävention des Suchtmittelkonsums und zur Förderung von Lebenskompetenzen bei Lernenden in der Berufsausbildung, da insbesondere die Prävalenz des Tabakrauchens in dieser Gruppe mit heterogenem, insgesamt aber eher niedrigerem Bildungsniveau, hoch ist. Das Programm wurde 2020/21 im fünften Schuljahr in Folge durchgeführt. Es wurde in den ersten drei Schuljahren als mobiltelefonbasiertes SMS-Coaching realisiert, im Schuljahr 2019/20 erfolgte das Coaching erstmals über eine Coaching App. Im Vorfeld der Durchführung im Schuljahr 2020/21 wurde das Programm um die Themen «Social Media & Gaming» und «Cannabis» sowie um selbst-initiierte Dialoge, die jederzeit für die Nutzenden zugänglich waren, erweitert. Auf Basis einer am Smartphone durchgeführten Befragung erstellte die App ein individualisiertes Kompetenzprofil, aus dem für die Teilnehmenden hervorging, in welchen Bereichen sie über ausreichend Ressourcen verfügen und in welchen ein Coaching- oder Beratungsbedarf besteht. Aus den sechs Themen Stress, Sozialkompetenz, Tabak & Nikotin, Alkohol, Social Media & Gaming sowie Cannabis konnten sich die Teilnehmenden basierend auf ihrem Profil zwei Themen auswählen und erhielten für einen Zeitraum von jeweils acht Wochen pro Thema, d.h. gesamthaft knapp vier Monaten, ein Coaching durch ein automatisiertes Dialogsystem, einen sogenannten Chatbot. Der virtuelle Coach motivierte die Teilnehmenden zum Aufbau von Lebenskompetenzen und zu einem sensiblen Umgang mit Suchtmitteln, gab regelmässig Feedback und informierte zu den ausgewählten Themen in wöchentlichen Dialogen, innerhalb von Contests mit anderen Teilnehmenden (Bilderupload und Voting) und interaktiven Challenges (Umsetzen eines Verhaltensziels). In einem separaten Chat innerhalb der App beantworteten Experten persönliche Fragen zum jeweiligen Thema.

**Fragestellungen und Methodik:** Die Evaluation von *ready4life* im Schuljahr 2020/21 zielte darauf ab, individuelle und kontextuelle Faktoren zu ermitteln, die die Akzeptanz und Nutzung des Programms durch die Lernenden beeinflussen. Gleichzeitig wurden Präventionsbedarfe und –interessen der Zielgruppe evaluiert, in dem die Zusammenhänge zwischen individuellen Merkmalen und Gesundheitsrisiken untersucht wurden. Zuletzt wurde die intendierte Wirkung im Rahmen einer Prä-Post-Studie mit einer Eingangsbefragung und einer Nachbefragung nach Ende des 4-monatigen Programms überprüft.

**Ergebnisse:** Die Rekrutierung zur Teilnahme an der *ready4life* Coaching App im Schuljahr 2020/21 orientierte sich an den Vorjahren, d.h. das Programm wurde überwiegend in Schulen durch Fachpersonen oder Lehrpersonen vorgestellt, in einzelnen Fällen auch in Betrieben. Mit 5896 Programmteilnehmende lag die Gesamtzahl der erreichten Lernenden nur leicht tiefer wie im Schuljahr 2019/20, in dem 6201 Lernende für eine Programmteilnahme gewonnen werden konnten. Allerdings stellte die Rekrutierung von Programmteilnehmenden im Schuljahr 2020/21, aufgrund der im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie verhängten Massnahmen zur Kontaktreduzierung, eine besondere Herausforderung dar. Auch der Rückgang in der Teilnahmequote von im Vorjahr 63% auf 56% Prozentsatz ist wohl mit Blick auf die erschwerten Rekrutierungsbedingungen und der allenfalls veränderten Lebenswelt der Lernenden zu erklären. Die vorliegende Evaluation gibt erstmals Hinweise darauf, welche Faktoren eine Programmteilnahme besonders beeinflussen. Neben der Rolle der Rekrutierungsperson (Lehrperson vs. Fachperson für Suchtprävention) hatten keine Merkmale der Schulklasse oder Schulsituation einen signifikanten Einfluss auf die Teilnahmequote. Auf individueller Ebene zeigte sich eine höhere Teilnahmebereitschaft am Programm bei Frauen, bei jüngeren Berufslernenden, bei Nicht- und Gelegenheitsrauchenden, bei Lernenden mit sehr risikoreichem Internetgebrauch, bei Lernenden mit höherer Selbstwirksamkeit sowie bei Jugendlichen, die an einem Brückenangebot teilnahmen.

Im Hinblick auf die Präventionsinteressen der Lernenden, zeigte sich, dass die meisten Lernenden am Thema Stress (65.5%) und Soziale Medien & Gaming (48.7%) interessiert waren. Am dritthöchsten war das Interesse für das Thema Sozialkompetenz (27.6%). Die substanzbezogenen Themen Alkohol und Tabak & Nikotin wurden jeweils von einem Viertel (23.6% bzw. 23.3%), Cannabis von einem Zehntel (11.2%) bevorzugt. Die zur Programmbeteiligung getroffenen Massnahmen zeigten die erhoffte positive Wirkung nicht. Die Aufhebung der technischen Restriktionen zur Teilnahme, die Einführung neuer Themen und die selbst-initiierten Dialoge führten gesamthaft nicht zur Steigerung der Programmbeteiligung. Von den 5896 Lernenden, die 2020/21 ins Programm starteten, waren am Ende des ersten Themas in Woche 8 noch 10-19% in der App aktiv. Die Beteiligung blieb bis zum Ende des zweiten Themas in Woche 16 im ähnlichen Rahmen. Dabei war die Programmbeteiligung nicht primär vom Thema, sondern von demografischen und gesundheitlichen Merkmalen der Lernenden abhängig. Männliche Lernende, sowie Lernende mit einer niedrigen Sozialkompetenz und niedrigem Gesamt-Suchtrisiko neigten eher dazu, frühzeitig aus dem Programm auszusteigen. Gleichzeitig zeigte sich, dass die selbst-initiierten Dialoge die allgemeine Programmbeteiligung nicht steigern konnten, sondern vielmehr die Gruppe der bereits aktiv Beteiligten ansprach. Zuletzt zeigte sich eine unterschiedlich lange Programmbeteiligung je Kanton, in dem die Lernenden rekrutiert wurden. Grundsätzlich könnten für die geringe Programmbeteiligung aber auch die einfache Abmeldung aus dem Programm und der hohe Zeitaufwand zum Bearbeiten der Dialoge verantwortlich sein.

Vor dem Hintergrund der recht geringen Erreichbarkeit von einem Zehntel (10.6%) der Programmteilnehmenden, müssen die daraus entnommenen Daten zur Programmbewertung

und -wirksamkeit als vorläufig betrachtet und mit Zurückhaltung interpretiert werden. Die Mehrheit der Befragungsteilnehmenden bewertete die einzelnen Programmelemente (Preise, Contests, Chatbot, Ask-the-Expert) positiv oder sehr positiv und würde wieder am Programm teilnehmen. Nahezu alle Befragten (92%) fanden die Tipps und Informationen verständlich. Die erzielten Ergebnisse zur Wirksamkeit des Programms, auf Grundlage eines Vorher-Nachher-Vergleichs, unterstreichen diejenigen der Vorjahre und deuten darauf hin, dass durch eine Programmteilnahme positive Effekte auf die adressierten Lebenskompetenzen und den Substanzkonsum erwartet werden können. So zeigten sich über alle Teilnehmenden der Nachbefragung hinweg eine signifikante Reduktion des Anteils Rauchender, eine Abnahme im risikoreichen Internetgebrauch, ein geringerer Alkohol- und Cannabiskonsum, eine erhöhte Selbstwirksamkeit und ein verringertes Stressempfinden. Eine Exploration der Resultate zeigt, dass Verbesserungen insbesondere in den Bereichen Stress und Tabakrauchen erzielt wurden, wenn das jeweilige Thema auch durch die Jugendlichen gewählt wurde. Im Gegensatz zur letzten Evaluation sieht man jedoch im Bereich Alkoholkonsum auch eine Abnahme in der Gruppe Lernender, die das Thema nicht gewählt haben, was auf die Corona-Einschränkungen und die damit einhergehenden Ausgangsverbote zurückzuführen sein könnte.

**Schlussfolgerungen und Ausblick:** *ready4life* ist ein attraktives Angebot, für das sich bei proaktiver Rekrutierung, d.h. persönlicher Einladung in Schulen und Betrieben, die Mehrheit der Berufslernenden interessiert. Es stellt eine kostengünstige Möglichkeit dar, um in grossen Gruppen Lernender in der Berufsausbildung individualisiert Lebenskompetenzen zu fördern und Suchtverhalten zu reduzieren. Unabhängig davon sollten Massnahmen zur Verbesserung der Programmbeteiligung ergriffen werden. Die in Aussicht stehende, verstärkte Zusammenarbeit mit der Zielgruppe Lernender im Schuljahr 2021/22 und die geplante Wirksamkeitsstudie werden weitere, nötige Einblicke für die Weiterentwicklung und Optimierung des Programms liefern.