

Zusammenfassung

Das Jugendalter ist durch eine Vielzahl biologischer, psychologischer und sozialer Veränderungen gekennzeichnet, die einen bedeutsamen Einfluss auf den weiteren Lebensweg haben. Diese Veränderungen ermöglichen eine grössere Autonomie, den Aufbau sozialer Beziehungen sowie körperliche und soziale Identität. Allerdings gehen diese Veränderungen auch mit einer gesteigerten Risikobereitschaft einher. Der Konsum von Alkohol, Tabak und Cannabis ist im späten Jugendalter weit verbreitet.

ready4life wurde 2015/16 von der Lungenliga und dem ISGF entwickelt und anhand der gesammelten Erfahrungen des ersten Pilotjahres auf das Schuljahr 2017/18 verbessert. Das SMS-basierte Coachingprogramm zielt primär auf die Stärkung der Lebenskompetenzen der Lernenden ab. Der Themenschwerpunkt in Modul 1 liegt bei Selbstkompetenz und Stressmanagement (Be you), in Modul 2 bei der Sozialkompetenz (Be smart) und in Modul 3 bei der Widerstandsfähigkeit gegenüber Substanzkonsum (Be healthy). Regelmässig Rauchende erhalten zudem Unterstützung, um die Widerstandsfähigkeit gegenüber Tabakkonsum zu verbessern und den Rauchausstieg zu fördern. Durch den modularen Aufbau erhalten die Lernenden die Möglichkeit, über drei Lehrjahre ein anderes Modul zu durchlaufen.

Das Programm **ready4life** fokussiert auf die Zielgruppe Lernender in der Berufsausbildung, da die Prävalenz des Tabakrauchens und auch der Konsum anderer Substanzen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in dieser Gruppe mit heterogenem, insgesamt aber eher niedrigerem sozioökonomischem Status besonders hoch ist. Neue Kommunikationstechnologien, insbesondere Mobiltelefone, eröffnen neue Möglichkeiten, um Jugendliche über einen längeren Zeitraum hinweg in der Konsolidierung von Lebenskompetenzen (Selbstkompetenz, Sozialkompetenz und Widerstandsfähigkeit gegenüber Substanzkonsum) zu unterstützen. Vorteile liegen dabei insbesondere in einer stärkeren Möglichkeit zur Individualisierung der Inhalte.

Im Anschluss an eine Online-Eingangsbefragung per Smartphone oder Tablet-Computer in der Schulkasse oder im Lehrbetrieb erhalten die Lernenden ein individualisiertes Kompetenz-Profil zu den im Programm adressierten Themenbereichen entsprechend den oben beschriebenen Modulen. Mittels der Ampelfarben wird den Teilnehmenden jeweils signalisiert, in welchen Bereichen bereits ein hohes Kompetenzniveau vorliegt (grün) und in welchen Bereichen noch Verbesserungspotential (gelb oder rot) besteht.

Für einen Zeitraum von 4 Monaten erhalten nichtrauchende Teilnehmende via SMS individualisierte Nachrichten zur Förderung ihrer Lebenskompetenzen. Tabakrauchende erhalten zusätzlich individualisierte Nachrichten zur Förderung des Rauchausstiegs. Durch das Beantworten von Quiz-Fragen und die Teilnahme an sogenannten Contests wird interaktiv die kognitive Auseinandersetzung mit den Programminhalten gefördert. Mittels Contests wird überdies ein sozialer Bezug zu anderen Programmteilnehmenden aus der Region (Community) hergestellt. Das Programm ist mit einem spielerischen Wettbewerb verknüpft. Mit ihrer aktiven Programmtteilnahme sammeln die Teilnehmenden Punkte. Je mehr Punkte gesammelt werden, desto höher sind die Gewinnchancen auf attraktive Preise, die nach Abschluss des Programms verlost werden.

Die Evaluation des Programms nach Abschluss des Schuljahrs 2016/17 hat ergeben, dass 80% der angesprochenen Lernenden am Programm teilgenommen haben. Deutlich über 90% der Teilnehmenden blieben bis zum Ende des Programms angemeldet. 93.5% beurteilten ready4life insgesamt als sehr gut bis gut. Bei Nichtrauchenden ergaben sich positive Veränderungen bei den meisten der adressierten Lebenskompetenzen. Zudem ging der riskante Alkoholkonsum zurück. Bei den regelmässig Rauchenden zeigte sich eine deutliche Abnahme des problematischen Alkohol-, des Tabak- wie auch des Cannabiskonsums.