



ready4life 3.0

Zusammenfassung der Evaluation des mobiltelefonbasierten Programms zur Förderung der Lebenskompetenz und des Rauchausstiegs bei Lernenden im Schuljahr 2018/19

Hintergrund: Prävalenz und Menge des Suchtmittelkonsums steigen im Jugend- und jungen Erwachsenenalter deutlich an. Dementsprechend sind in dieser Altersgruppe präventive Massnahmen erforderlich, die einen nicht-riskanten Alkoholkonsum fördern und sowohl auf die Verhinderung des Einstiegs als auch die Förderung des Ausstiegs aus dem Tabak- und Cannabiskonsum zielen. *ready4life* ist ein mobiltelefonbasiertes Programm zur Prävention des Substanzkonsums und zur Förderung des Rauchausstiegs bei Lernenden in der Berufsausbildung, da die Prävalenz des Tabakrauchens und auch der Konsum anderer Substanzen in dieser Gruppe mit heterogenem, insgesamt aber eher niedrigerem Bildungsniveau, besonders hoch ist.

Innerhalb des Programms, das nun im dritten Schuljahr in Folge durchgeführt wurde, erhalten nichtrauchende Teilnehmende basierend auf deren Angaben bei einer Online-Befragung und regelmässigen Befragungen via SMS für einen Zeitraum von vier Monaten individualisierte SMS-Nachrichten zur Förderung ihrer Lebenskompetenzen, Tabakrauchende erhalten zusätzlich individualisierte Nachrichten zur Förderung des Rauchausstiegs.

Die Programminhalte im Schuljahr 2018/19 entsprachen, bis auf kleinere Korrekturen und Optimierungen, im Wesentlichen denen des Schuljahrs 2017/18, neu wurde jedoch eine italienischsprachige Programmversion entwickelt und angeboten.

Fragestellungen und Methodik: Die begleitende Evaluation von *ready4life* im Schuljahr 2018/19 zielte darauf, dessen Akzeptanz und Nutzung in der Zielgruppe Lernender und dessen intendierte Wirkung zu bewerten. Dazu wurden unmittelbar nach Programmabschluss alle Programmteilnehmenden zur Teilnahme an einer Online-Nachbefragung eingeladen. Zentrale Wirkungsindikatoren waren Veränderungen bei den adressierten Lebenskompetenzen und dem Substanzkonsum. Darüber hinaus stellten die Teilnehmerate sowie die Beteiligung am Programm zentrale Zielgrössen der Evaluation dar. Dazu wurden die innerhalb des Systems gesammelten Daten ausgewertet. Um Aussagen über die Akzeptanz und Wirksamkeit des Programms im zeitlichen Verlauf machen zu können, wurden die oben genannten Zielgrössen jeweils mit denen aus dem Vorjahr verglichen.

Ergebnisse: Im Schuljahr 2018/19 konnte mit 6'310 Lernenden eine im Vergleich zu den beiden ersten Durchführungsjahren (2016/17: 2'505, 2017/18: 2'169) deutlich höhere Anzahl Programmteilnehmender erreicht werden. Diese ist sowohl auf eine höhere Anzahl Teilnehmender in den Kantonen, die sich bereits im Vorjahr am Programm beteiligten, als auch auf neue kantonale Ligen, die sich erstmals am Programm beteiligten, zurückzuführen. Dabei zeigte sich, wie bereits in den Vorjahren, dass die persönliche Rekrutierung durch Fachmitarbeitende der Lungenliga oder instruierter Lehrpersonen in Schulklassen als auch Betrieben die effizienteste Form der Rekrutierung darstellt. So konnte der Grossteil der Teilnehmenden in 509 Schulklassen rekrutiert werden, in welchen der Anteil Teilnehmender unter den anwesenden Schülerinnen und Schülern bei knapp zwei von drei Lernenden (64%) lag.

Die bei *ready4life_3.0* durchgeführten inhaltlichen Optimierungen beim Modul 2 führten bei mehreren Indikatoren zur Programmbeteiligung und -bewertung zu positiveren Resultaten als die alte Programmversion. Bei beiden Modulen blieben jeweils über 90% der Teilnehmenden bis zum Programmende angemeldet und die Mehrzahl (Modul 1: 53%, Modul 2: 65%) beteiligte sich mindestens in mittlerem Masse an den SMS-Interaktionen. Wie im Vorjahr wurden beide Programmmodule von 95% der Teilnehmenden als "sehr gut" oder "gut" bewertet und rund 87% würden das Programm weiterempfehlen. Hinsichtlich der Wirksamkeit zeigte sich bei Nichtrauchenden und Rauchenden im Modul 1 eine statistisch signifikante Abnahme im erlebten Stress zwischen der Eingangs- und Nachbefragung. Bei Teilnehmenden des Moduls 2 verbesserten sich verschiedene Bereiche der Sozialkompetenz, u.a. die Fähigkeiten auf andere zuzugehen, Bedürfnisse auszudrücken und zu sich zu stehen. Bei rauchenden Teilnehmenden des Moduls 1 und Teilnehmenden des Moduls 2 verringerten sich die Prävalenzen im risikoreichen Alkoholkonsum sowie im Tabak- und Cannabiskonsum zwischen der Eingangs- und Nachbefragung. In der Subgruppe der bereits bei Programmbeginn weniger konsumierenden Nichtrauchenden ergaben sich Reduktionen in der Prävalenz risikoreichen Alkoholkonsums und beim Cannabiskonsum, dagegen gab es eine leichte Erhöhung in der Prävalenz des Tabakkonsums, welche allerdings vor dem Hintergrund dieser spezifischen Subgruppe initial Nichtrauchender und einer damit zusammenhängenden Regression zur Mitte im zeitlichen Verlauf betrachtet werden muss.

Schlussfolgerungen und Ausblick: Auch im Schuljahr 2018/19 zeigte sich, dass *ready4life* ein attraktives Programm ist, das eine kostengünstige Möglichkeit darstellt, um in grossen Gruppen Lernender in der Berufsausbildung individualisiert Lebenskompetenzen zu fördern und problematischen Substanzkonsum zu reduzieren. Mit der Entwicklung der italienischsprachigen Programmversion ist nun die Durchführung des Programms in der gesamten Schweiz möglich. Mit der für das kommende Schuljahr 2019/20 geplanten *ready4life Coaching App* werden häufig genannte Optimierungsvorschläge der Teilnehmenden hinsichtlich einer grösseren thematischen Vielfalt und eines zeitgemässeren Kommunikationsmediums berücksichtigt.