

Ready4life: Ein interaktives Projekt für Lernende

Stand: März 2019

Zielgruppe Jugendliche / Lernende

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.

Unterstützung der Lernenden

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.

Evaluation des Schuljahrs 2017/2018

Im Schuljahr 2017/2018 registrierten sich 2'169 Lernende. Die Evaluation des Programms nach Abschluss des Schuljahres 2017/2018 hat folgendes ergeben: Über 95% der Teilnehmenden bleiben bis zum Ende des Programms angemeldet. 90.4% beurteilten ready4life insgesamt als sehr gut bis gut. Bei Nichtrauchenden ergaben sich positive Veränderungen bei den meisten der adressierten Lebenskompetenzen. Bei den regelmässig Rauchenden zeigte sich eine deutliche Abnahme des problematischen Alkohol-, Tabak- wie auch des Cannabiskonsums.

Weiterentwicklung „ready4life, die Coaching App“

Im Schuljahr 2018/2019 haben sich über 6'300 Lernende aus 15 Kantonen für ready4life angemeldet. Das Projekt fand zudem auch im Ausland Anerkennung. So können künftig auch die Lernenden in Oberösterreich von ready4life profitieren. Darüber hinaus erhielt ready4life im Februar 2019 einen Gesundheitskompetenzpreis. Jürgen M. Pelikan, emeritierter Professor für Soziologie der Universität Wien und Jurymitglied äusserte sich wie folgt: *„Das Projekt ready4life hat der Jury imponiert, da es bereits bei Jugendlichen ansetzt, welche in diesem Alter besonders gesundheitsrelevante Entscheidungen bezüglich ihres Lebensstils sowie ihres Tabak-, Alkohol- und Cannabiskonsums treffen. Da eine Evaluation auch die Wirksamkeit des Programms bestätigt hat, verdient es den zugesprochenen Preis.“* Diese positive Einschätzung bestärkt uns in unserem Vorhaben, ready4life in **„ready4life, die Coaching App“** weiterzuentwickeln. Ab Schuljahr 2019/20 wird ready4life als Chatbot App angeboten. Die Lernenden werden von einem virtuellen Coach (Avatar) durch das interaktive Programm begleitet. Zu Beginn füllen die Lernenden einen kurzen Fragebogen aus. Der Coach schlägt aufgrund der automatisch generierten Auswertung zwei Lebenskompetenzthemen zur Bearbeitung vor. Die Lernenden haben jedoch die freie Wahl, an welchen zwei der folgenden vier Themen sie arbeiten möchten:

- Tabakprodukte / E-Zigaretten
- Alkohol
- Stress
- Sozialkompetenz

Das Programm dauert vier Monate. Ein Programmstart ist von Oktober bis Februar möglich. Die Lernenden laden die App herunter und melden sich mittels Passwort zum Programm an. In der Regel wird die Projektinformation und Anmeldung durch die Fachpersonen der Lungenliga durchgeführt und auf Wunsch mit einem Input zum Thema Tabak verknüpft.