



# Weniger Suchtverhalten dank Handy-Coach

Ref. 2020-18

Originaltitel: Efficacy of ready4life - a digital coaching program for addiction prevention among vocational school students in Switzerland

Antragsteller: Dr. Severin Haug, Universität Zürich  
Sarah Eschmann, Lungenliga Beider Basel

## Zusammenfassung

ready4life ist ein digitales Coaching-Programm zur Suchtprävention, das von der Lungenliga Schweiz in allen Regionen des Landes durchgeführt wurde. Bisher haben mehr als 15'000 Jugendliche daran teilgenommen.

Die Forschergruppe um Severin Haug will nun die Wirksamkeit von ready4life im Rahmen einer kontrollierten Studie unter Berufsschülerinnen und -schülern untersuchen.



### Hintergrund – moderne Suchtprävention

Suchtverhalten in verschiedenen Ausprägungen wie Zigarettenrauchen, Alkohol- und Cannabiskonsum ist unter Auszubildenden weit verbreitet.

ready4life ist ein Suchtpräventionsprogramm für Auszubildende, das der Heterogenität des jugendlichen Suchtverhaltens Rechnung trägt. Das Programm läuft auf Smartphones und soll Lebenskompetenzen fördern sowie das Risikoverhalten reduzieren. Das Programm basiert auf Motivation und Verhaltensänderungen. Es wurde bisher bei mehr als 15'000 Jugendlichen in der Schweiz durchgeführt und evaluiert. Aufgrund ihres Risiko- und Ressourcenprofils können die Teilnehmenden aus den sechs zur Verfügung stehenden Programmmodulen zwei auswählen. Wählbare Module sind: Stress, soziale Kompetenz, Internetgebrauch, Tabak, Cannabis und Alkohol. Anschliessend erhalten die Teilnehmenden während vier Monaten ein Coaching durch einen Chatbot (textbasiertes Dialogsystem). Die Programmevaluation zeigte eine gute Akzeptanz und eine vielversprechende Wirksamkeit. Allerdings wurde diese noch nicht in einer kontrollierten Studie untersucht.

### Ziele und Methoden – Kann ein Chatbot Suchtverhalten ändern?

Das Ziel der geplanten kontrollierten Studie ist es, die Wirksamkeit von ready4life zur Suchtprävention bei

Berufsschülerinnen und -schülern in der Schweiz zu untersuchen. Die Teilnehmenden der Interventionsgruppe werden an dem chatbotbasierten Coaching-Programm teilnehmen, während die Teilnehmenden der Kontrollgruppe lediglich eine Beurteilung erhalten.

Die kantonalen Lungenligen rekrutieren für die Studie insgesamt 1'318 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Berufsschulen. Ein Auswertung, die sich auf das Suchtverhalten der Studienteilnehmenden konzentriert, wird im Monat sechs durchgeführt, das heisst, zwei Monate nach Ende des Programms.

### Bedeutung – bessere Therapien in Sicht

Die Studie soll zeigen, ob das smartphonebasierte Interventionsprogramm hilft, das Suchtverhalten bei Jugendlichen zu reduzieren oder die Entstehung einer Sucht zu verhindern.

Die Ergebnisse der Studie könnten helfen, verschiedene Gruppen von Schülerinnen und Schülern sowie Unterschiede im Suchtverhalten zu identifizieren. Das kann wiederum zur Optimierung des Programms beitragen.

### Dauer des Projekts

Das vorliegende Projekt startete im Januar 2021 und dauert voraussichtlich 24 Monate.

Projektfinanzierung	Betrag
Forschungsbudget Total	CHF 185'000
Förderbeitrag Dritter zugesagt / erhalten	CHF 60'000
Förderbeitrag Dritter pendent	CHF 0
Förderbeitrag bei Lungenliga Schweiz nachgesucht	CHF 125'000
Durch Forschende zu akquirierender Betrag	CHF 0
Beitrag Forschungsförderungsfonds Lungenliga	CHF 41'700
<b>Benötigte Spenden Dritter</b>	<b>CHF 83'300</b>