



Wirksamkeit des App-basierten Coaching-Programms *ready4life* zur Suchtprävention bei Berufslernenden: Ergebnisse einer kontrollierten Studie

Hintergrund: Suchtverhalten wie Tabak-/E-Zigarettenrauchen, riskanter Alkoholkonsum, Cannabiskonsum oder übermässige Internetnutzung sind unter Berufslernenden weit verbreitet. *ready4life* ist ein App-basiertes Präventionsprogramm für Berufslernende, das Lebenskompetenzen fördern und Suchtverhaltensweisen reduzieren soll. Die vorliegende Studie untersuchte die Wirksamkeit von *ready4life* zur Suchtprävention bei Lernenden in der Schweiz im Rahmen einer kontrollierten Studie im Schuljahr 2021/22.

Methodik: Kontrollierte Studie mit Erhebungen bei Studienbeginn und nach 6 Monaten. Teilnehmende der Interventionsgruppe konnten am 16-wöchigen Coaching-Programm *ready4life* teilnehmen, die Teilnehmenden der Kontrollgruppe erhielten kein Coaching und wurden erst nach Abschluss der Nachbefragung nach 6 Monaten zur Programmteilnahme eingeladen. Zu Beginn des Programms erhielten Teilnehmende der Interventionsgruppe ein individuelles Profil, das Bereiche aufzeigte, in denen sie über ausreichende Ressourcen verfügen und in denen Coaching-Bedarf besteht. Basierend auf diesem Feedback konnten sie zwei aus den folgenden sechs Themen auswählen: (1) Stress, (2) Sozialkompetenzen, (3) Soziale Medien & Gaming, (4) Tabak/E-Zigaretten, (5) Cannabis und (6) Alkohol. Die Teilnehmenden der Interventionsgruppe erhielten zu den gewählten Themen über einen Zeitraum von vier Monaten ein individuelles Coaching durch einen Chatbot. Innerhalb wöchentlicher Dialoge stellte der Coach individuell zugeschnittene Informationen in verschiedenen Formaten, wie Videoclips, Texten oder Bildern zur Verfügung und es bestand auch die Möglichkeit einem Fachexperten individuelle Fragen zu stellen. Hauptergebniskriterium der Wirksamkeitsstudie bildete ein Risiko-Score für Suchtverhaltensweisen, der (1) risikoreichen Alkoholkonsum, (2) Tabak-/E-Zigarettenrauchen, (3) Cannabiskonsum und (4) problematische Internetnutzung umfasste.

Ergebnisse: Insgesamt wurden 2.275 Schülerinnen und Schüler aus 159 Berufsschulklassen in der Schweiz zur Teilnahme an der Studie eingeladen. Davon gaben 1.351 (59,4 %, Durchschnittsalter 17,3 Jahre, 56,6 % männlich) ihr Einverständnis zur Teilnahme. Die 6-Monats-Nachbefragungen wurden von 962 (71,2 %) Studienteilnehmenden vollständig bearbeitet. Die Ergebnisse bezüglich des primären Ergebnisses, dem zusammengesetzten Score für Suchtverhalten, zeigten eine stärkere Abnahme des Suchtverhaltens zwischen der Eingangs- und Nachbefragung in der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe. Signifikante Effekte wurden insbesondere für risikoreichen Alkoholkonsum, problematischen Internetgebrauch und Stress beobachtet, während für Tabak-/E-Zigarettenrauchen und Cannabiskonsum keine signifikanten Effekte festgestellt wurden.

Schlussfolgerungen: Die Mehrheit der Auszubildenden, die zur Programmteilnahme in Berufsschulen eingeladen wurden, nahm am *ready4life*-Programm zur Suchtprävention teil. Das auf einer mobilen App basierende Coaching war wirksam zur Verringerung von

Risikoverhaltensweisen wie riskantem Alkoholkonsum und problematischem Internetgebrauch, in einer Gruppe von Jugendlichen, die besonders häufig Suchtverhaltensweisen zeigen.

Zürich, 10. November 2022