



ready4life Coaching App der Lungenliga

Auswertung des mobiltelefonbasierten Programms zur Suchtprävention und Gesundheitsförderung bei Jugendlichen im Schuljahr 2024/25

Andreas Wenger

Severin Haug

Bericht Nr. 429/2025

Zürich, im Oktober 2025

Version 2.1 (public version, 14.04.2026)

Inhaltsverzeichnis

1	Management Summary.....	3
2	Konzeptuelle Änderungen	4
2.1	Strukturänderung	4
2.2	Neues Modul Bewegung.....	5
2.3	Passwortlose Anmeldung	5
2.4	Design, Logo und weiteres.....	5
3	Datensatz und Programmteilnehmende	7
3.1	Datensatz	7
3.2	Nutzerschwund über das Onboarding	7
3.3	Beschreibung der Teilnehmenden.....	8
3.4	Programmteilnehmende und Teilnahmequoten nach Kanton in Schulklassen	9
3.5	Programmteilnehmende und Teilnahmequoten nach Kanton in Betrieben.....	11
3.6	Alle Programmteilnehmenden nach Kanton und Rekrutierungssetting	12
3.7	Zielindikatoren der Rekrutierung über die Jahre	13
3.8	Thematische Interessen der Jugendlichen.....	14
3.9	Themenwahl in Abhängigkeit von der Ampelfarbe.....	15
4	Programmbeteiligung	16
4.1	Methodik.....	16
4.2	Abzeichen.....	16
4.3	Abgeschlossene Module	16
4.4	Nutzerschwund über die Themenblöcke.....	17
4.5	Credits.....	23
4.6	Alkohol-Tagebuch	24
4.7	Nachbefragung.....	24
5	Diskussion und Ausblick.....	25

1 Management Summary

Hintergrund: *ready4life* ist ein Smartphone-App-basiertes Programm zur Prävention des Suchtmittelkonsums und zur Förderung von Lebenskompetenzen für Jugendliche in der Schweiz und Liechtenstein. Das Programm wurde 2024/25 im neunten Schuljahr in Folge durchgeführt. Gegenüber dem Vorjahr wurden Veränderungen am *Design*, der *Struktur* und der *passwortlosen Anmeldung* vorgenommen, sowie das neue Modul «*Bewegung*» eingeführt. Beim *Design* wurde das Logo, die Farbgestaltung, die Modul-Icons und das Einführungsvideo erneuert. Die *Struktur* eines Moduls wurde von 12 untereinander aufgelisteten Blöcken in 4 Hauptblöcke mit optionalen Nebenblöcken umstrukturiert. Dies sollte den roten Faden durch ein Modul schlanker gestalten, sowie die Freiheit in der Auswahl erhöhen. Die *passwortlose Anmeldung* war bislang eine Möglichkeit für Internetbenutzer, die am Programm teilnehmen wollten, aber nicht in einer Schulklasse rekrutiert wurden. Während früher diese Teilnahmemöglichkeit per Knopfdruck in der App angeboten wurde, musste neu ein Passwort auf der Instagram-Seite der Lungenliga per Direct Message angefordert werden, um dort den Traffic zu erhöhen. Das neue Modul «*Bewegung*» wurde von der Universität Zürich entwickelt und sensibilisierte das Thema körperliche Aktivität (Wissensvermittlung, Steigerung im Alltag).

Ergebnisse: Die Zahlen für das Schuljahr 2024/25 bewegen sich bei diversen Kennwerten auf niedrigerem Niveau als im Vorjahr. Die Anzahl TN sank von 6'849 im SJ 2023/24 auf 5'799 im SJ 2024/25, die Modulabschlussquote von 6.0% auf 3.6%, die Teilnahmequote an Schulklassen von 58.9% auf 56.1%, der Mittelwert der gesammelten Credits von 15.6 auf 6.0 und die Nachbefragungsabschlussquote von 4.5% auf 0.4% – 1.6%. Auch die Anzahl passwortloser Anmeldungen sank massiv von 940 (13.7%) auf 114 (2.0%). Ob sich diese eingeführte Hürde positiv auf den Traffic über Instagram ausgewirkt hat, müsste über den Account der Lungenliga beurteilt werden.

Schlussfolgerung und Ausblick: Mit rund 6'000 Teilnehmenden pro Jahr ist *ready4life* ein Programm mit sehr grosser Reichweite in der Schweiz. Die Verbesserungsversuche im gestalterischen und strukturellen Bereich konnten die seit Jahren rückläufige Nutzungsrate nicht aufhalten. Ob sie sogar dazu beigetragen haben, kann nicht beurteilt werden. Einzig die eingeführte Hürde bei der passwortlosen Anmeldung dürfte klar die Ursache für den massiven Rückgang bei den passwortlosen Anmeldungen sein. Wenn diesem gezahlten Preis keine entsprechende Traffic-Steigerung auf Instagram gegenüber steht, müsste erwogen werden, diese Veränderung rückgängig zu machen. Der Nutzerschwund ist eine Herausforderung, die viele Apps zur Prävention und Gesundheitsförderung teilen. Für *ready4life* als algorithmischer Chatbot ist zudem mit dem Aufkommen von «KI-Chatbots» eine sehr attraktive Konkurrenz entstanden. Hier empfiehlt sich den Einbezug dieser neuen KI-basierten Möglichkeiten für zukünftige Versionen, um nicht weiter an Attraktivität einzubüssen.

2 Konzeptuelle Änderungen

2.1 Strukturänderung

Im Vergleich zur Version 2023/24 wurden 2024/25 einige inhaltliche und strukturelle Änderungen im Programm vorgenommen. Im SJ 2023/24 bestand ein Themen-Modul aus 12 Blöcken, die untereinander gelistet und nach einer bestimmten Logik freigeschaltet wurden. Neu zum SJ 2024/25 wurde das Programm so umstrukturiert, dass jedes Modul sowohl aus Haupt- als auch Nebenblöcken bestand (Tabelle 1). Die ersten drei Hauptblöcke hatten jeweils drei Nebenblöcke («Bonus-Level» in der App genannt). Der Hauptblock 4 war der Abschlussblock und hatte keine Nebenblöcke. Einzige Ausnahme von diesem Schema war das Modul «Tabak & Nikotin», das sechs Nebenblöcke bei Hauptblock 2 und zwei Nebenblöcke bei Hauptblock 3 hatte. Die Hauptblöcke 1-4 mussten jeweils bearbeitet werden, bevor die Inhalte der optionalen Nebenblöcke freigeschaltet wurden.

Tabelle 1. Neue Struktur eines Moduls in Haupt- und Nebenblöcke im Schuljahr 2024/25.

Hauptblöcke	Nebenblöcke			Inhalte
B1H	B1a	B1b	B1c	1. Einführung mit Feedback zur Eingangsbefragung (B1H) a) Fallbeispiel (B1a) b) Quiz oder ähnliches (B1b) c) Standortbestimmung (B1c)
B2H	B2a	B2b	B2c	2. Community Ideas und Weiteres (B2H) a) Vor- und Nachteile (B2a) b) Risiken bewusst werden (B2b) c) Strategien und Umsetzungspläne (B2c)
B3H	B3a	B3b	B3c	3. Rückfrage zu Umsetzungsschwierigkeiten oder erneute Motivation zur Zielsetzung (B3H) a) Strategien zur Risikominderung (B3a) b) Umgang mit Rückfällen (B3b) c) Repetition des Plans / Weiterführende Zielsetzungen / Informationen für Non-Intender (B3c)
B4H				4. Rückblick (B4H)

Das Ziel dieser Umstrukturierung war, den Programmteilnehmenden einen kürzeren «roten Faden» (nur 4 anstatt 12 Blöcke) und mehr Freiheiten in der Auswahl der Inhalte zu bieten, indem je nach Interesse optionale Nebenblöcke gewählt werden konnten.

2.2 Neues Modul Bewegung

Mit dem SJ 2024/25 wurde erstmals das Themen-Modul Bewegung eingeführt, das von der Abteilung angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie der Universität Zürich (Bierbauer und Schenkel) entwickelt wurde. Inhaltlich fokussierte dies auf die Sensibilisierung zum Thema körperliche Aktivität, die Wissensvermittlung zur körperlichen Aktivität (z.B. Empfehlungen, positive Effekte), das Erlernen von effektiven Handlungs- und Bewältigungsplänen, die Steigerung der Handlungskontrolle (z.B. durch Selbstbeobachtung) und die Erhöhung der körperlichen Aktivität im Alltag.

2.3 Passwortlose Anmeldung



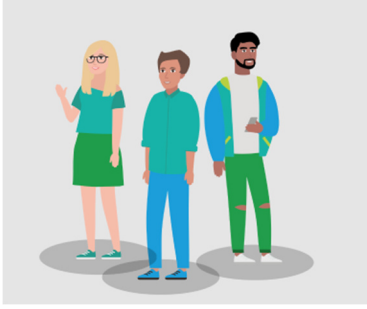












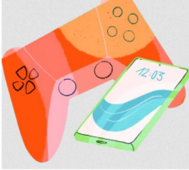

Mit dem SJ 2024/25 wurde die passwortlose Anmeldung abgeschafft, bzw. erschwert. Während früher in der App der Knopf «Ich habe kein Passwort» geklickt werden konnte, um das Onboarding zu starten, muss seit SJ 2024/25 jeweils ein Passwort eingegeben werden. Den Knopf «Ich habe kein Passwort» gibt es zwar immer noch, jedoch führt dieser auf die Instagram-Seite der Lungenliga Bei der Basel, wo man das Zugangspasswort per Direct-Message erfragen soll.

Hintergrund der passwortlosen Anmeldung ist, dass in der Regel eine persönliche Rekrutierung von Teilnehmenden in Schulklassen oder Betrieben erfolgt, wobei den anwesenden Jugendlichen jeweils ein spezifisches Passwort mitgeteilt wird. Da die App aber auch von unbekanntem Internetbesuchern genutzt werden können sollte, wurde diese «passwortlose Anmeldung» zur Verfügung gestellt.

2.4 Design, Logo und weiteres

Es wurden das grundsätzliche Design, das Logo und die Themen-Icons überarbeitet, sowie ein neues Einführungsvideo erstellt. Zudem wurde ein vierter Coach (Fatima) zur Auswahl hinzugefügt (Tabelle 2).

Tabelle 2. Gegenüberstellung grafischer Elemente in den ready4life-Versionen 2023/24 und 2024/25.

SJ 2023/24	SJ 2024/25
	
 <p data-bbox="204 770 502 808">Laura, Chris, Alex (v.l.n.r)</p>	 <p data-bbox="774 754 1166 792">Chris, Fatima, Laura, Alex (v.l.n.r)</p>
	
	
	
	
	
	
<p data-bbox="204 1816 587 1854">Bewegungsmodul gab es nicht</p>	

3 Datensatz und Programmteilnehmende

3.1 Datensatz

Der Daten-Export vom 01.07.2025 beinhaltete 10'532 Einträge mit Registrationen vom 31.07.2024 bis 29.06.2025. Einträge, die aus einem Sicherheits-Audit von Anfang 2025 stammten, waren nicht mehr im Export vorhanden. Nach Bereinigung von 333 Testusern und 604 Einträgen, die keine Angabe zum Einverständnis machten, verblieben 9'674 potenzielle Interessenten, die die Eingangsbefragung der Coaching-App begannen.

3.2 Nutzerschwund über das Onboarding

Das Flussdiagramm in Abbildung 1 zeigt die Anzahl vorhandener Datensätze im Verlauf des Onboarding-Prozesses. Gesamthaft wurden 5'799 (55.1% der 10'532 potenziellen Interessenten) Personen für die Teilnahme an *ready4life* gewonnen. Als teilnehmende Person wurde definiert, wer sein Einverständnis zur Teilnahme gab und den Eingangsdialog (ein Dialog zwischen Onboarding und vor dem Start des ersten Moduls) zu Ende führte.

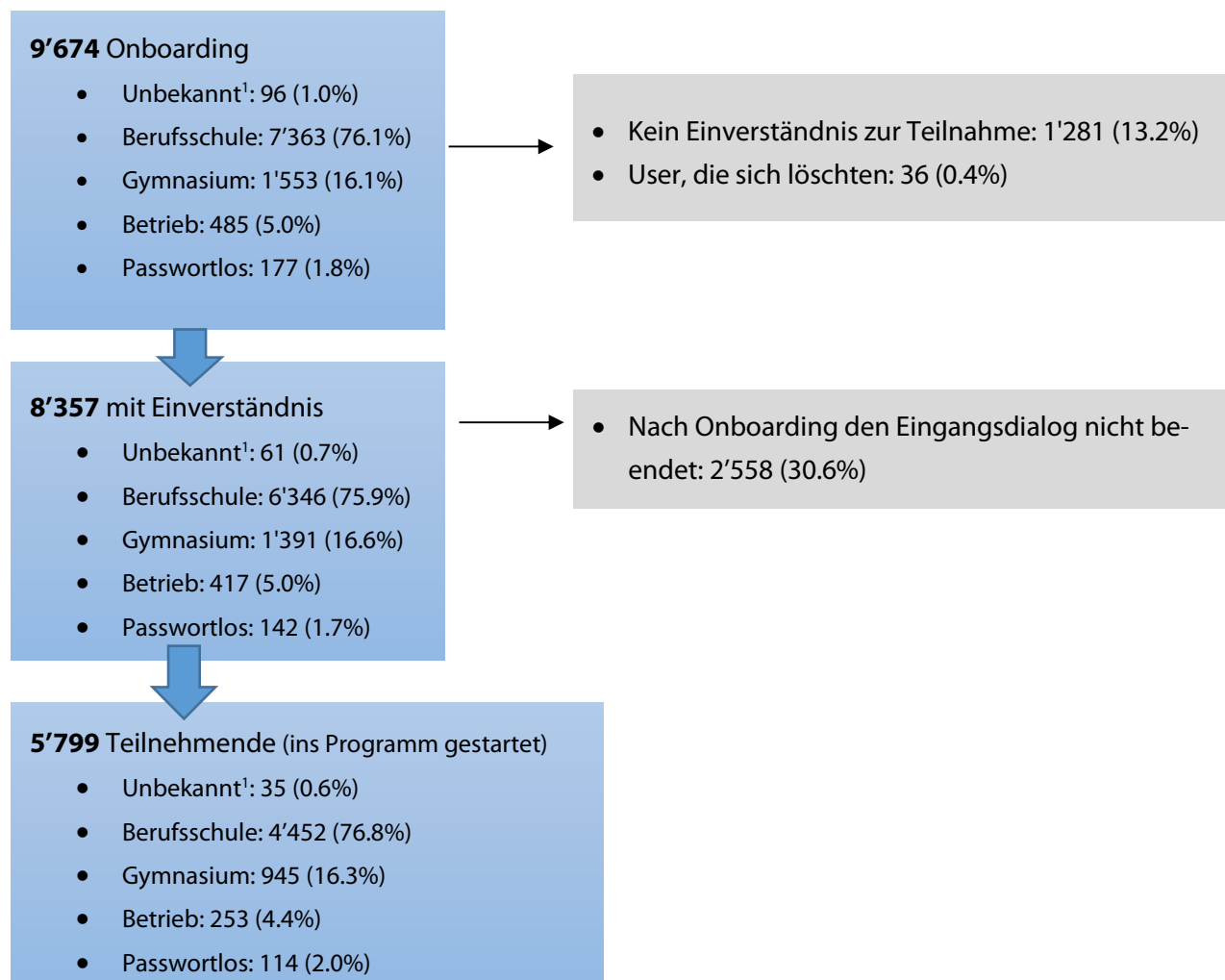


Abbildung 1. Flussdiagramm zur Programmteilnahme.

¹Unbekannt bedeutet, dass ein Passwort verwendet wurde, das an der dritten Stelle nicht die Ziffer 1,2,3 oder 9 hatte.

3.3 Beschreibung der Teilnehmenden

In Tabelle 3 finden sich die Teilnehmenden nach Rekrutierungsmonat. Die Teilnehmenden vom Mai und Juni hatten zum Zeitpunkt des Datenexports (30.6.2025) nicht alle das Programm bereits abgeschlossen, weshalb diese vom zweiten Teil der Auswertung ausgeschlossen werden.

Tabelle 3. Teilnehmendenzahl nach Rekrutierungsmonat.

Aug 2024	Sep 2024	Okt 2024	Nov 2024	Dez 2024	Jan 2025	Feb 2025	März 2025	Apr 2025	Mai 2025	Jun 2025	Total
408	436	1'254	825	818	997	349	232	276	191	13	5799
7.0%	7.5%	21.6%	14.2%	14.1%	17.2%	6.0%	4.0%	4.8%	3.3%	0.2%	100%

In Tabelle 4 sind die Baseline-Charakteristika aller Teilnehmenden dargestellt.

Tabelle 4. Baseline-Charakteristika der Programmteilnehmenden.

Variable	Ausprägung	Total N = 5'799
Geschlecht	Männlich	47.0%
	Weiblich	52.1%
	Anderes	0.9%
Alter	<i>M (SD)</i>	17.4 (4.4)
	15-16 Jahre	54.4%
	17-18 Jahre	31.0%
	19 Jahre oder älter	14.6%
Sprache	Deutsch	78.4%
	Französisch	20.5%
	Italienisch	1.1%
Erlebter Stress	<i>M (SD)</i> , Range 1-5, Median 3	3.3 (1.1)
Sozialkompetenz	<i>M (SD)</i> , Range 8-40, Median 29	29.0 (5.4)
Alkoholkonsum	Risikoarm (gemäss EKAL ^a)	67.7%
	Risikoreich (gemäss EKAL ^a)	6.6%
	Sehr risikoreich (gemäss EKAL ^a)	25.7%
Mittlere Anzahl Konsumtage in den letzten 30 Tagen	<i>M (SD)</i> , Range 0-30, Median 0	2.73 (5.1)
Mittlere Anzahl Drinks an Trinktagen ^b	<i>M (SD)</i> , Range 0-13, Median 0	1.1 (2.3)
Tabak/Nikotin^c	Kein Konsum in den letzten 30 Tagen	61.5%
	Risikoreich: gelegentlicher Konsum	14.3%
	Sehr risikoreich: täglicher Konsum	24.2%

Cannabis	Kein Konsum jemals	75.7%
	Kein Konsum in den letzten 30 Tagen	86.6%
	Risikoreich: gelegentlicher Konsum	6.7%
	Sehr risikoreich: mind. wöchentlicher Konsum	6.7%
Anzahl Konsumtage bei Cannabis-Konsumierenden	<i>M (SD), Range 1-30, Median 5</i>	10.4 (11.1)
Internetgebrauch	Risikoarm gemäss SMD ^d	62.9%
	Risikoreich gemäss SMD ^d	22.8%
	Sehr risikoreich gemäss SMD ^d	14.3%
Bewegung	<i>ausreichend körperlich aktiv (grün)</i>	30.0%
	<i>etwas aktiv, aber sollte mehr machen (orange)</i>	45.1%
	<i>körperlich inaktiv (rot)</i>	24.8%
Risiko-Score^e	<i>M (SD)</i>	1.2 (1.1)
	0 Risiken	31.6%
	1 Risiko	33.5%
	2 Risiken	20.4%
	3 Risiken	11.2%
	4 Risiken	3.4%
Gewählter Coach	Laura (weiblich, hellhäutig, blauhaarig)	37.9%
	Alex (männlich, hellhäutig, rothaarig)	26.2%
	Fatima (weiblich, dunkelhäufig, Kopftuch)	18.2%
	Chris (männlich, dunkelhäutig, blauhaarig)	17.7%

Anmerkungen:

^aDie EKAL-Kriterien sind gegenüber dem letzten Schuljahr (23/24) gleich geblieben, aber wurden damals neu interpretiert und sind nicht vergleichbar mit Zahlen von vor 2 Jahren und früher.

^bHier wurden 88 TN aufgrund von unplausiblen Werten über 14 Drinks pro Tag (Mittelwert + 2 Standardabweichungen) ausgeschlossen. Somit ist hier $N = 5'711$.

^cDie Anzahl Rauchtage wurde 2024/25 nicht mehr erhoben.

^dSMD = Social Media Disorder Scale.

^eDer Risiko-Score berücksichtigt nur Alkohol, Tabak, Cannabis und Social Media & Gaming, wo ein Suchtverhalten gemessen wird. Ausgeschlossen sind Sozialkompetenz, Stress und Bewegung.

3.4 Programmteilnehmende und Teilnahmequoten nach Kanton in Schulklassen

Tabelle 5 zeigt die Programmteilnehmenden und Teilnahmequoten nach Kanton. Die erste Spalte basiert auf Angaben der Rekrutierungsdokumentation mit Stand vom 21.07.2025. Bei Passwort-Doubletten wurde die Anzahl aufsummiert. Bei Anzahl 0 (was die gewünschte Eingabe ist, wenn die Anzahl Teilnehmender unbekannt ist) wurde das Passwort für die Quotenberechnung ignoriert. Die letzte Spalte umfasst solche Fälle, aber auch Fälle eines nicht-dokumentierten Passwortes (ent-

weder hat es die Fachperson vergessen einzutragen oder es war ein Schreibfehler des TN). Die Teilnahmequote ist der Quotient aus dritter und erster Spalte, d.h. das Verhältnis der Anzahl der ins Programm gestarteten zur Anzahl der in den Schulklassen anwesenden Lernenden.

Tabelle 5. Programmteilnehmende und Teilnahmequoten in dokumentierten Schulklassen.

Ort	Lernende in Schulklassen	Lernende mit Teilnahme-Einverständnis	Lernende ins Programm gestartet	Teilnahmequote in Prozent	Teilnehmende mit PW ohne dokumentierte Anwesenheit ¹
AG	1421	1213	862	60.7%	17
AI/AR	-	-	-	-	1
BE	-	-	-	-	21
BL	1380	945	669	48.5%	4
BS	932	599	396	42.5%	6
FR	-	-	-	-	-
GE	-	-	-	-	1
GL	10	0	0	0.0%	2
GR	-	-	-	-	-
JU	510	353	213	41.8%	317
LU	-	-	-	-	-
NE	-	-	-	-	-
NW	-	-	-	-	-
OW	-	-	-	-	-
SG	1044	904	612	58.6%	4
SH	-	-	-	-	-
SO	-	-	-	-	10
SZ	-	-	-	-	129
TG	763	690	633	83.0%	1
TI	190	25	20	10.5%	9
UR	-	-	-	-	-
VD	-	-	-	-	2
VS ober	469	425	324	69.1%	4
VS unter	514	690	394	76.7%	178
ZG	-	-	-	-	-
ZH	859	648	417	48.5%	149
Li	-	-	-	-	2
Gesamt	8092	6492	4540	56.1%	857

¹ Dazu gehören sowohl nicht-dokumentierte Passwörter, wie auch dokumentierte Passwörter, bei denen die Anzahl Anwesender unbekannt war.

3.5 Programmteilnehmende und Teilnahmequoten nach Kanton in Betrieben

Eine Rekrutierung in einem Betrieb wurde definiert als die Verwendung eines Passworts, das an dritter Stelle die Ziffer 3 hatte. In Tabelle 6 sind nur die Kantone gelistet, für welche Daten in mindestens einer Spalte vorhanden waren.

Tabelle 6. Programmteilnehmende und Teilnahmequoten in dokumentierten Betrieben.

Ort	Lernende in Betrieben	Lernende mit Teilnahme-Einverständnis	Lernende ins Programm gestartet	Teilnahmequote in Prozent	Teilnehmende mit PW ohne dokumentierte Anwesenheit¹
AG	6	5	4	66.7%	3
BE	-	-	-	-	1
BL	-	-	-	-	1
BS	47	43	24	51.1%	12
GL	9	8	6	66.7%	-
LU	-	-	-	-	16
SG	93	91	79	84.9%	-
TG	21	14	13	61.9%	-
TI	-	-	-	-	8
VD*	130	114	49	37.7%	1
Li	-	-	-	-	35
Gesamt	306	275	175	57.2%	77

¹ Dazu gehören sowohl nicht-dokumentierte Passwörter, wie auch dokumentierte Passwörter, bei denen die Anzahl Anwesende unbekannt war.

3.6 Alle Programmteilnehmenden nach Kanton und Rekrutierungssetting

Die Tabelle 7 zeigt alle Programmteilnehmenden nach Kanton und Rekrutierungssetting. Das Setting "unbekannt" entspricht einem Passwort, das an dritter Stelle weder eine 1 (Berufsschule), noch eine 2 (Gymnasium), noch eine 3 (Betrieb), noch eine 9 (passwortlos) hatte.

Tabelle 7. Programmteilnehmende aufgeschlüsselt nach Kanton und Rekrutierungssetting.

Kanton	Berufsschule	Gymnasium	Betrieb	Passwortlos	Unbekannt	Gesamt	Veränderung zum Vorjahr
AG	609	270	7			886	-148
AI/AR	1					1	-4
BE	21		1		1	23	-27
BL	673		1		3	677	+157
BS	401	1	36		2	440	+46
FR						0	-6
GE		1				1	-14
GL	1	1	6			8	-16
GR						0	-7
JU	266	264				530	-175
LU			16			16	+3
NE						0	-314
NW						0	-1
OW						0	-1
SG	524	92	79		1	696	+249
SH						0	-1
SO	10					10	-2
SZ	128	1			1	130	+5
TG	584	50	13			647	+377
TI	22	7	8			37	-10
UR						0	-1
VD	2		50			52	+31
VSober	181	147			3	331	+142
VSunter	550	22				572	-132
ZG						0	-73
ZH	479	87			6	572	-1166
Li			35		16	51	-81
n.a. ¹		2	1	114	2	119	+119
Gesamt	4452	945	253	114	35	5799	-1050

¹ Die fehlende Kantonsangabe ist im Wesentlichen (n=114) auf das Passwort der Social Media Kampagne zurückzuführen. In der nächsten Version (2025/26) wird in diesem Fall der Kanton in der App abgefragt.

3.7 Zielindikatoren der Rekrutierung über die Jahre

Tabelle 8. Übersicht der Zielindikatoren für ready4life über die Jahre

Zielindikator	2017/18	2018/19	2019/20	2020/21	2021/22	2022/23	2023/24	2024/25
Teilnehmende Schulen	21	46	66	60	62	63	58	50
Persönliche Einladung in Schulklassen	109	509	479	420	649	528	468	456
Teilnehmende rekrutiert über Berufsschulen	1'528	5'017	5'223	5'142	6'298	4'529	4'702	4'452
Teilnehmende rekrutiert über Gymnasien						1'169	953	945
Teilnehmende Betriebe	60	66	66	26	22	23	12	9
Infoveranstaltungen in Betrieben	19	45	126	17	23	42	16	9
Teilnehmende rekrutiert über Betriebe	392	824	477	344	390	329	246	253
Sonstige Teilnehmende (passwortlos)	249	469	501	410	940	1'118	948	114 ¹
Gesamt Teilnehmende	2'169	6'310	6'201	5'896	7'628	7'145	6'849	5'799

¹Die Möglichkeit zur passwortlosen Teilnahme wurde 2024/25 erschwert, indem man das Passwort auf Instagram per Direct Message anfragen musste.

3.8 Thematische Interessen der Jugendlichen

Zu Programmbeginn konnten die Teilnehmenden zwei aus insgesamt sieben thematischen Modulen wählen. Gegenüber dem Vorjahr ist neu das Modul «Bewegung» hinzugekommen. Abbildung 2 zeigt für alle 5'799 Programtteilnehmenden den Anteil Personen, welche das jeweilige Coaching-Modul entweder als erstes oder als zweites gewählt haben. Details sind in Tabelle 9 zu finden. Allfällige später als 3. bis 7. gewählte Module konnten anhand der Daten nicht eruiert werden.

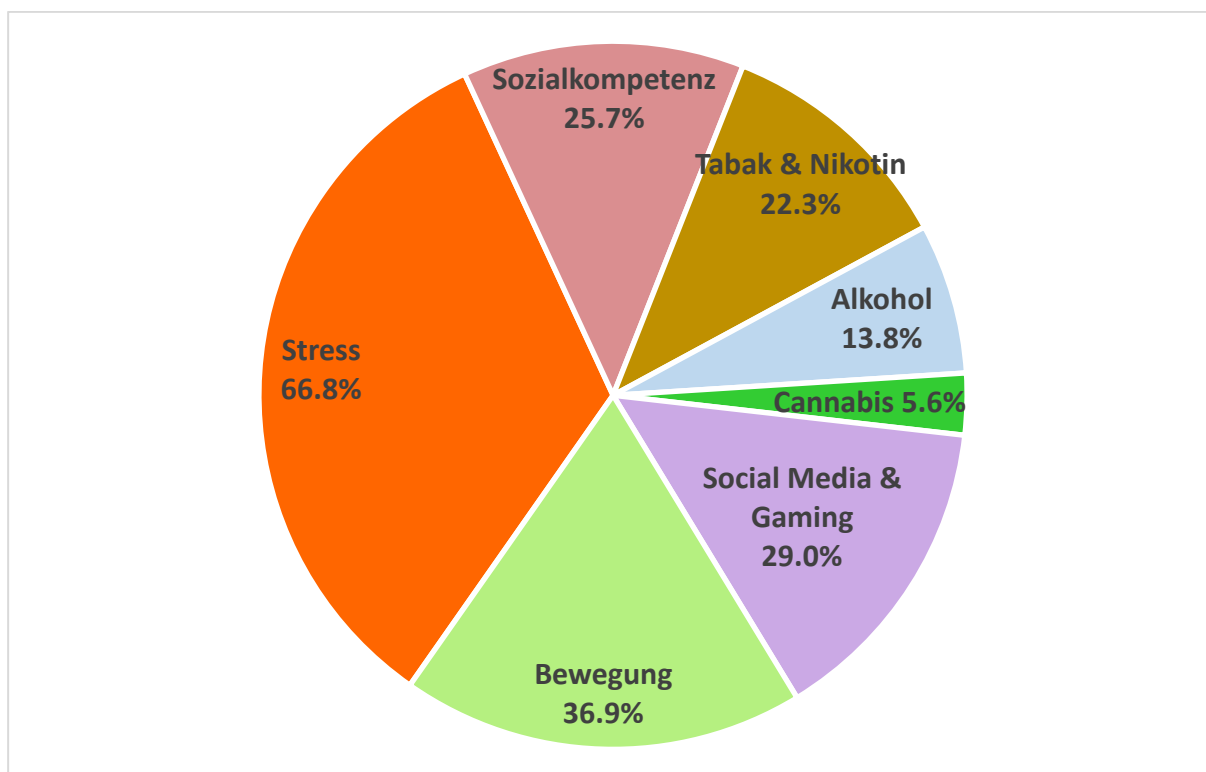


Abbildung 2. Von den Programtteilnehmenden gewählte Coaching-Themen. Teilnehmende konnten 2 aus 7 Modulen wählen, deshalb addieren sich die Prozentwerte auf 200.

Tabelle 9. Themenwahl des ersten und zweiten Moduls.

Thema	Wahl 1. Modul		Wahl 2. Modul		Kombiniert		Δ Vorjahr
	Anzahl	%	Anzahl	%	Anzahl	%	%-Punkte
Stress	2'350	40.5%	1'522	26.2%	3'872	66.8%	-4.5%-Pkt
Sozialkompetenz	524	9.0%	969	16.7%	1'493	25.7%	-11.9%-Pkt
Tabak	701	12.1%	590	10.2%	1'291	22.3%	-2.9%-Pkt
Alkohol	416	7.2%	382	6.6%	798	13.8%	-5.7%-Pkt
Cannabis	208	3.6%	117	2.0%	325	5.6%	-2.7%-Pkt
Social Media & Gaming	741	12.8%	941	16.2%	1'682	29.0%	-9.1%-Pkt
Bewegung	859	14.8%	1'278	22.0%	2'137	36.9%	+36.9%-Pkt
Gesamt	5'799	100.0%	5'799	100.0%	11'598	200.0%	0.0%-Pkt

3.9 Themenwahl in Abhängigkeit von der Ampelfarbe

Nach der Eingangsbefragung können Teilnehmende zwei Module aus einer Liste von Modulen auswählen, wobei Module mit roter Ampel zuoberst erscheinen, gefolgt von gelben und grünen. Gelbe und rote Module werden empfohlen als solche Themen, bei denen sich Teilnehmende verbessern könnten.

Tabelle 10. Anteil der Themenwahl (1. oder 2. Modul) in Abhängigkeit von der Ampelfarbe

Thema	grün		gelb		rot	
	Anzahl	Prozent	Anzahl	Prozent	Anzahl	Prozent
Stress	426	30.8%	1'197	66.5%	2'247	85.9%
Sozialkompetenz	498	13.3%	748	44.1%	247	66.8%
Tabak	61	1.7%	273	33.0%	955	67.9%
Alkohol	100	2.5%	79	20.6%	618	41.5%
Cannabis	47	0.9%	70	18.0%	208	53.6%
Social Media & Gaming	713	19.6%	518	39.1%	451	54.4%
Bewegung	336	19.3%	1'046	40.0%	755	52.4%

Zwei Lesebeispiele: 85.9% der TN, die eine rote Ampel bei Stress hatten, haben Stress «wie empfohlen» auch als erstes oder zweites Modul gewählt. 30.8% der TN, die bei Stress eine grüne Ampel hatten, haben dieses Modul gewählt, obschon es ihnen im Ampelfeedback nicht explizit empfohlen wurde.

4 Programmbeteiligung

4.1 Methodik

Zur Beurteilung der Programmbeteiligung wurden die 204 Teilnehmenden der Monate Mai und Juni entfernt, da diese zum Zeitpunkt des Datenexports (30.6.2025) womöglich nicht ausreichend Zeit hatten, das Programm abzuschliessen und dies die nachfolgenden Indikatoren zur Beteiligungsquote nach unten verfälscht hätte. Das reduzierte N umfasste 5'595 Teilnehmende und bildet die Basis für alle Auswertungen dieses Teils zur Programmbeteiligung.

4.2 Abzeichen

Im Schuljahr 2024/25 wurden drei neue Abzeichen hinzugefügt. Siehe zuunterst in Tabelle 11.

Tabelle 11. Erreichte Abzeichen unter den Programmteilnehmenden (n=5'595).

Name	Leistung	SJ 24/25 (n = 5'595)	SJ 23/24 (n = 6'404)
Drinking Smart	Eintrag im Tagebuch machen	124 (2.2%)	187 (2.9%)
Dichter/Fotograf	An Community Ideas teilnehmen	13 (0.2%)	47 (0.7%) ¹
Weekend Warrior	Am Wochenende aktiv sein	436 (7.8%)	853 (13.3%)
Wissbegierig	Eine Frage bei «Ask The Expert» stellen	198 (3.5%)	188 (2.9%) ¹
Sammler	80 Credits erreicht	71 (1.3%)	280 (4.4%)
Eroberer	Das zweite Modul starten	162 (2.9%)	412 (6.4%)
Unstoppable	Das dritte Modul starten	54 (1.0%)	173 (2.7%)
Sag es weiter	ready4life weiterempfehlen	31 (0.6%)	66 (1.0%) ¹
Weise	Alle Themen von Modul 1 und 2 bearbeiten	57 (1.0%)	140 (2.2%)
Befragung	Die Schlussbefragung erreichen	0 (0%) ²	418 (6.5%)
Konsum-Stopper	Ein Extra-Programm nutzen	217 (3.9%)	323 (5.0%) ¹
Ultimate Champion	9 Nebenblöcke (Bonus-Level) abgeschlossen	178 (3.2%)	-
Shining Achiever	6 Nebenblöcke (Bonus-Level) abgeschlossen	274 (4.9%)	-
Rising Expert	3 Nebenblöcke (Bonus-Level) abgeschlossen	489 (8.7%)	-

¹ Dieser Wert wurde im alten Bericht 2023/24 falsch berechnet und wird hiermit korrigiert wiedergegeben.

² Es ist unklar warum niemand dieses Abzeichen bekommen hat, obschon Antworten in der Nachbefragung gegeben wurden. Vermutlich wurde bei der Umstellung der Nachbefragung vergessen, die Vergabe des Abzeichens zu programmieren. Eine entsprechende Fehlermeldung an Pathmate ist erfolgt.

4.3 Abgeschlossene Module

In Tabelle 12 sind die Teilnehmenden ersichtlich, die ein bestimmtes Modul, also seinen Hauptblock 4, absolviert haben. In der Tabelle wurden in der linken Hälfte alle Teilnehmenden (bis Ende April) betrachtet, also auch solche, die das Modul nicht als erstes oder zweites gewählt haben. In

der rechten Hälfte sind nur diejenigen Teilnehmenden (bis Ende April), die das entsprechende Modul als erstes oder zweites Modul gewählt haben. Die Wahl des 3.-7. Moduls war in den Daten nicht vorhanden.

Tabelle 12. Anzahl Teilnehmende die den 4. Hauptblock eines Moduls abgeschlossen haben.

Thema	Alle Teilnehmenden			Teilnehmende die das entsprechende Modul als 1. oder 2. gewählt haben		
	Anzahl	Prozent	N	Anzahl	Prozent	N
Stress	144	2.6%	5'595	133	3.6%	3'732
Sozialkompetenz	62	1.1%	5'595	41	2.9%	1'426
Tabak	46	0.8%	5'595	25	2.0%	1'272
Alkohol	34	0.6%	5'595	21	2.7%	781
Cannabis	13	0.2%	5'595	2	0.6%	321
Social Media & Gaming	29	0.5%	5'595	25	1.6%	1'595
Bewegung	30	0.5%	5'595	27	1.3%	2'058
Ein beliebiges Modul	210	3.6%	5'595	-	-	-

4.4 Nutzerschwund über die Themenblöcke

Die Programmbeteiligung schwindet über die beiden gewählten Module hinweg ähnlich einer negativ-exponentiellen Kurve, wobei zu Beginn des zweiten Moduls noch 1-2 Prozent beteiligt waren. Es gab aber auch 36 (0.6%) Teilnehmende, die mehr als die zwei Module machten und 5 Teilnehmende (0.1%) haben sogar alle 7 Module gemacht. Exemplarisch für alle 42 möglichen Abfolge-Kombinationen von 2 aus 7 Modulen ist dieser Verlaufsschwund für die häufigste gewählte Kombination ("Stress" als 1. Modul und "Bewegung" als 2. Modul) in Abbildung 3 dargestellt. Die Teilnehmenden konnten Nebenblöcke erst nach Abschluss des jeweiligen Hauptblockes starten. Die 4 Hauptblöcke wurden der Reihe nach freigeschaltet, wobei Hauptblock 2 frühestens nach 2 Tagen, Hauptblock 3 frühestens nach 9 und Hauptblock 4 frühestens nach 12 Tagen freigeschaltet werden sollte.

Da die Beteiligung am zweiten Modul grundsätzlich niedriger war als am ersten, wurden zur Vermeidung von Modulwahl-Reihenfolge-Effekten jeweils nur die Teilnehmenden ausgewertet, die das Modul als erstes wählten (Abbildung 4 bis Abbildung 10). Um die Beteiligung mit dem Vorjahr zu vergleichen, sind in Abbildung 11 die Start- und Abschlussquoten des ersten Blocks aller 6 Module (Bewegung gab es im 23/24 nicht) dargestellt.

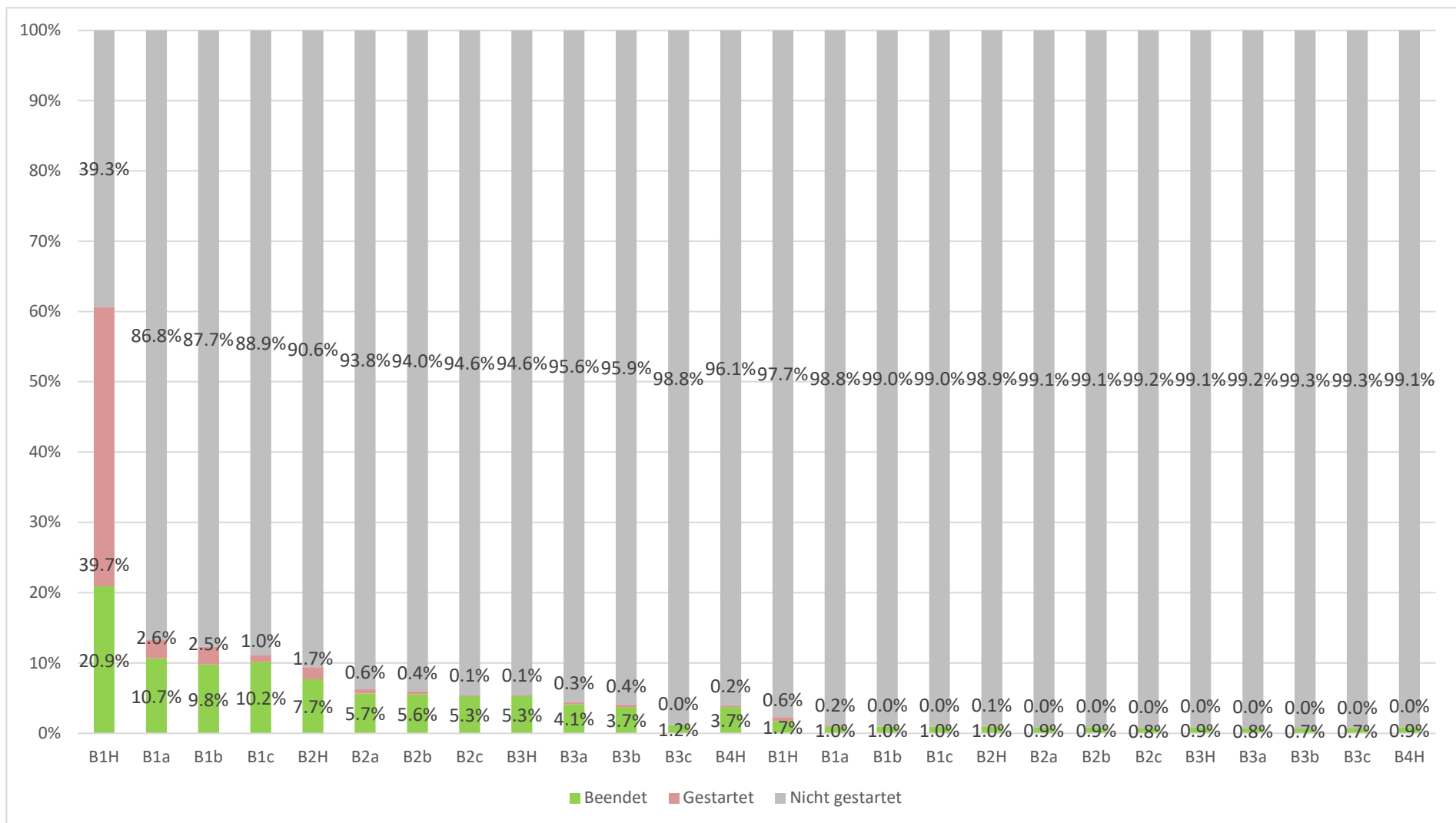


Abbildung 3. Programmbeteiligung bei **Stress** als erstem und **Bewegung** als zweitem Modul (n = 1'043)

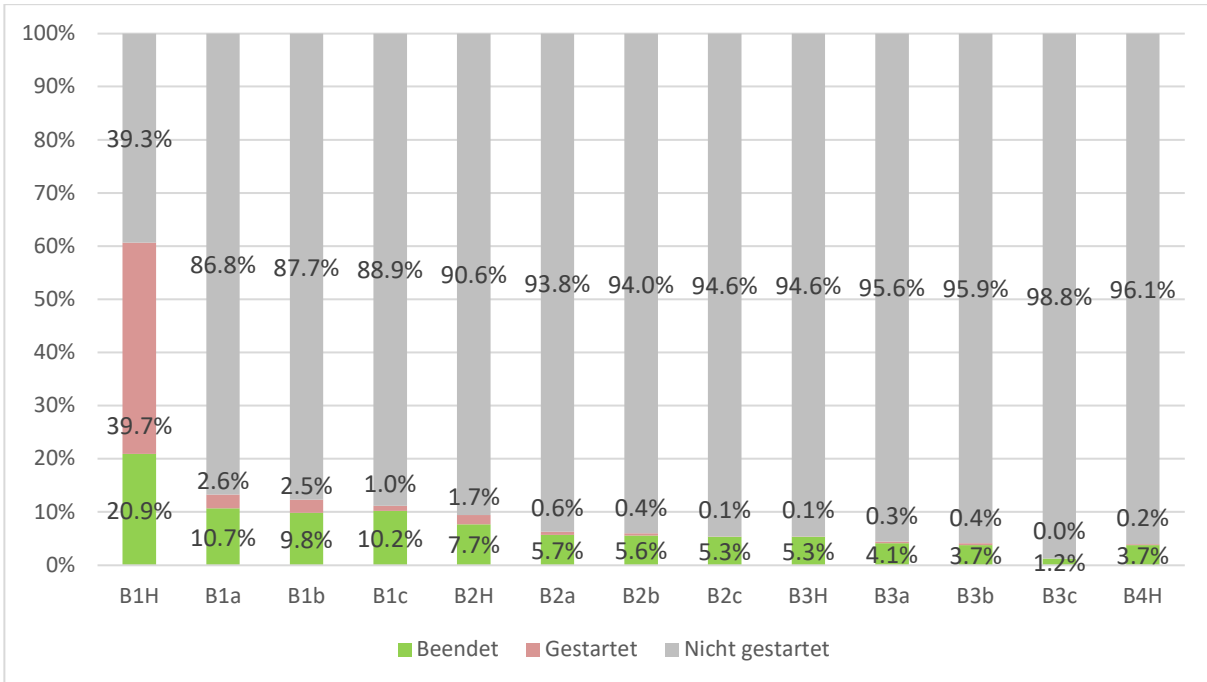


Abbildung 4. Programmbeteiligung bei **Stress** als erstem Modul (n = 3'364)

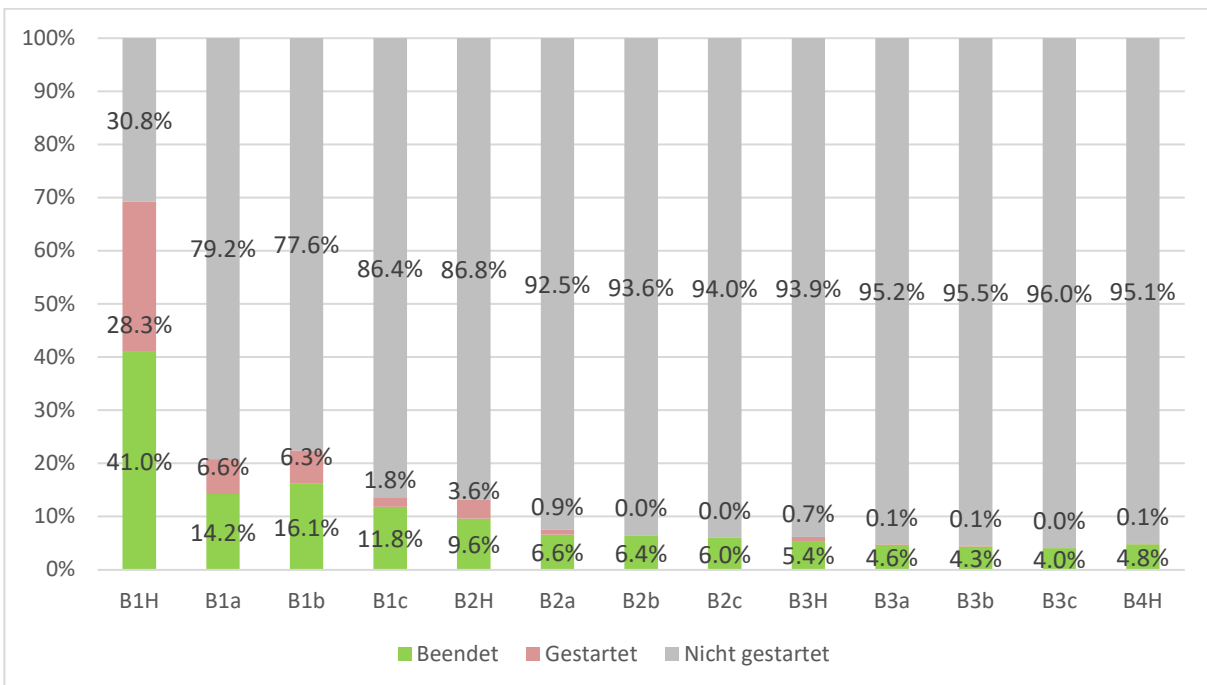


Abbildung 5. Programmbeteiligung bei **Sozialkompetenz** als erstem Modul (n = 669)

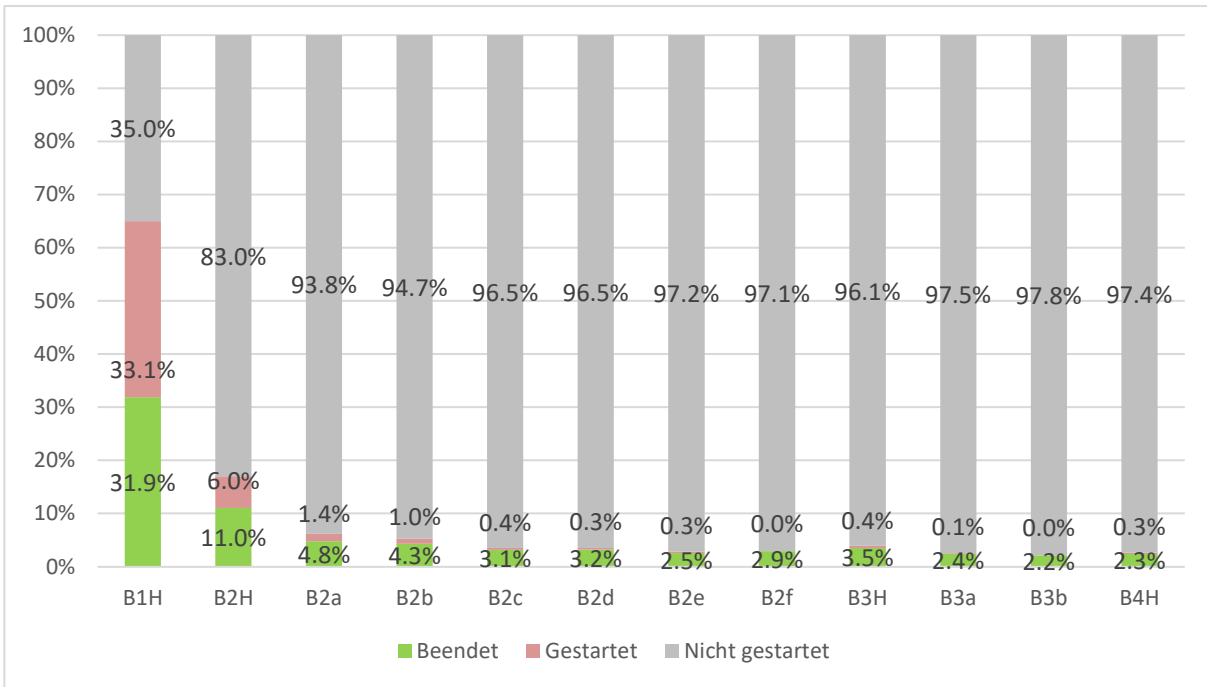


Abbildung 6. Programmbeteiligung bei **Tabak & Nikotin** als erstem Modul (n = 1'023)

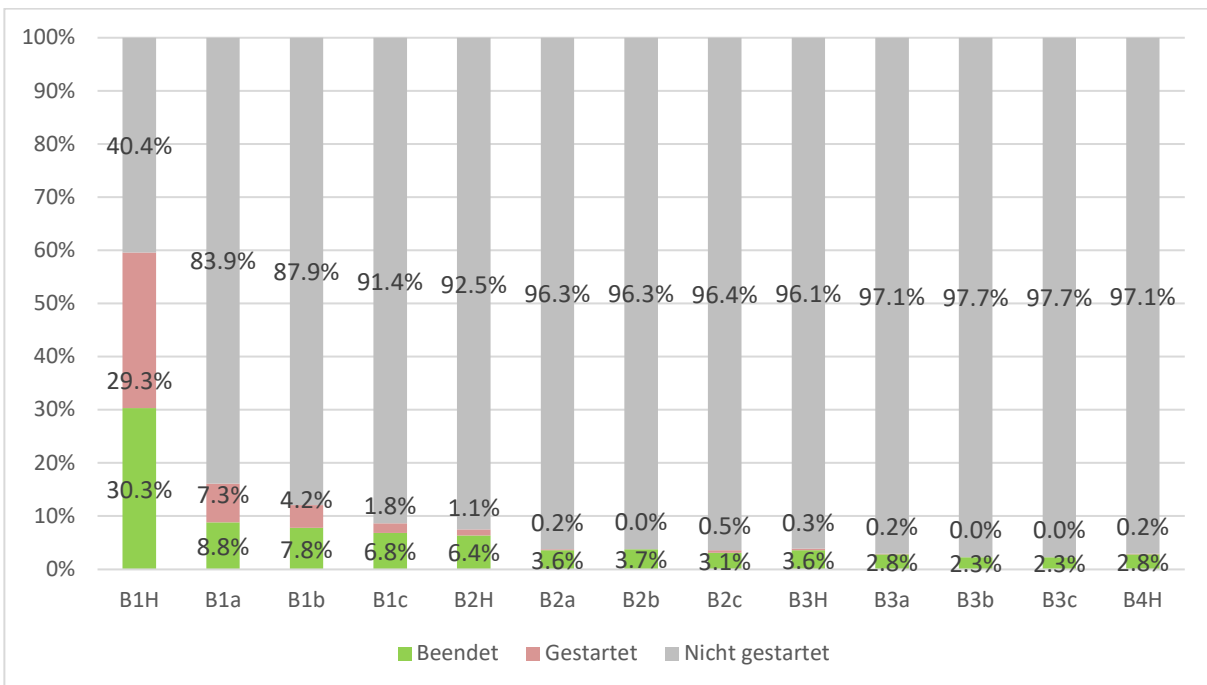


Abbildung 7. Programmbeteiligung bei **Alkohol** als erstem Modul (n = 614)

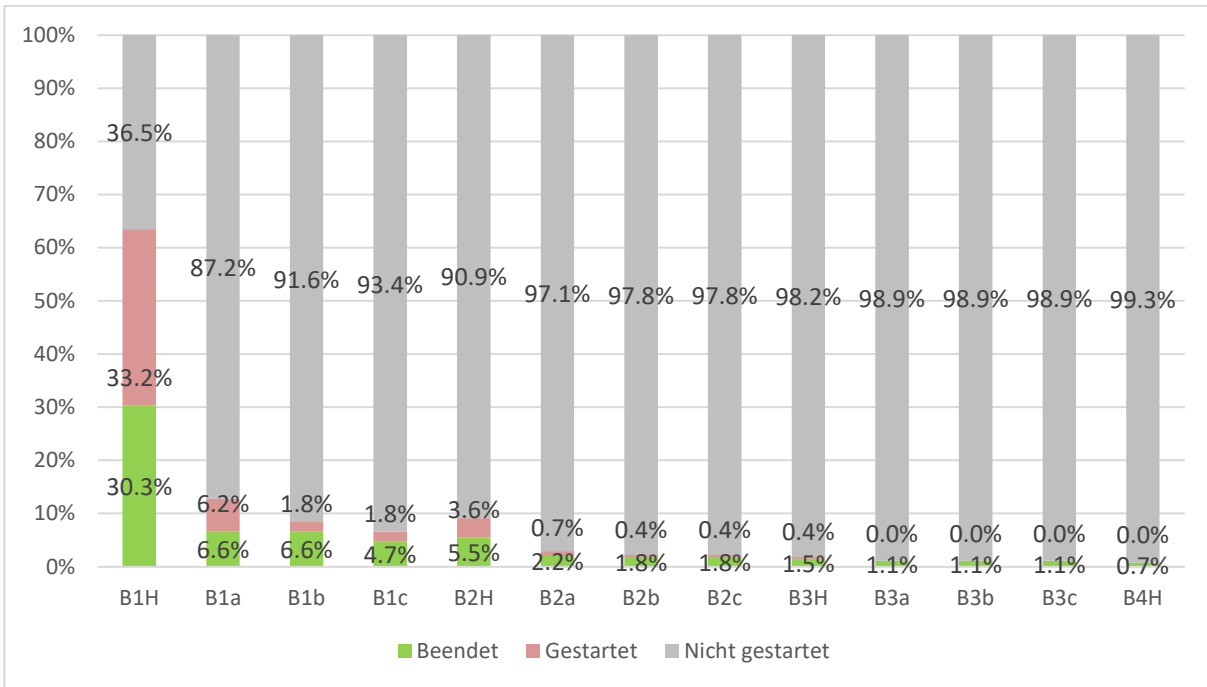


Abbildung 8. Programmbeteiligung bei **Cannabis** als erstem Modul (n = 274)

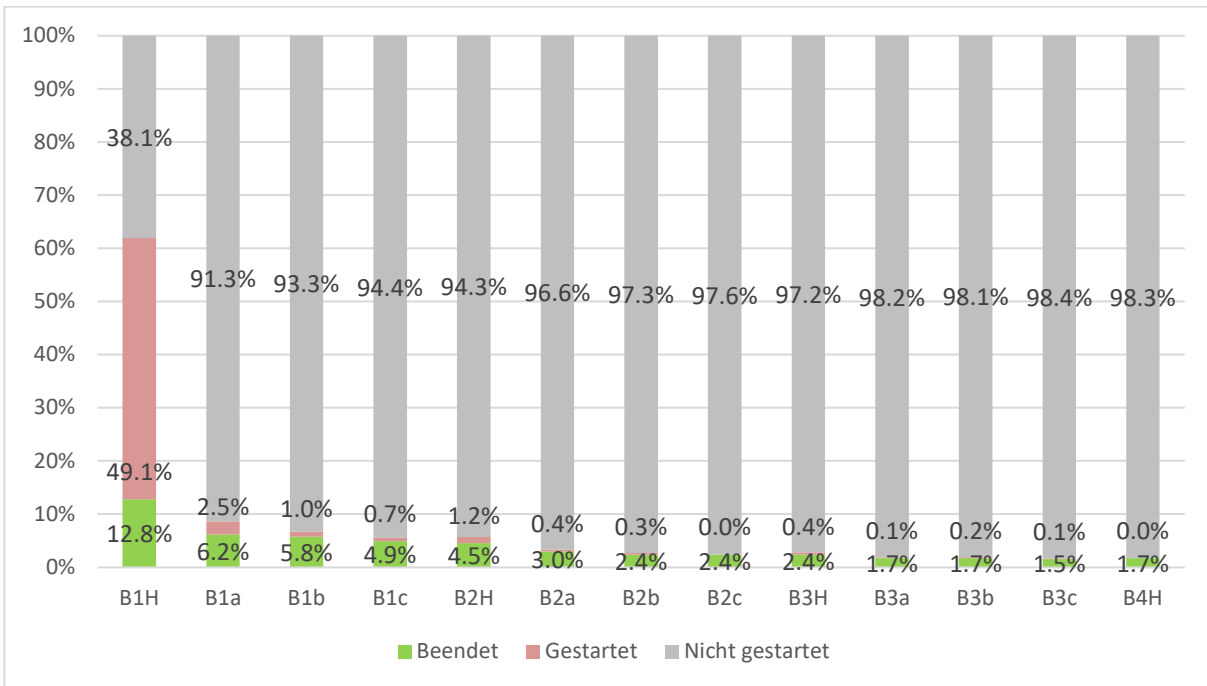


Abbildung 9. Programmbeteiligung bei **Social Media & Gaming** als erstem Modul (n = 1'040)

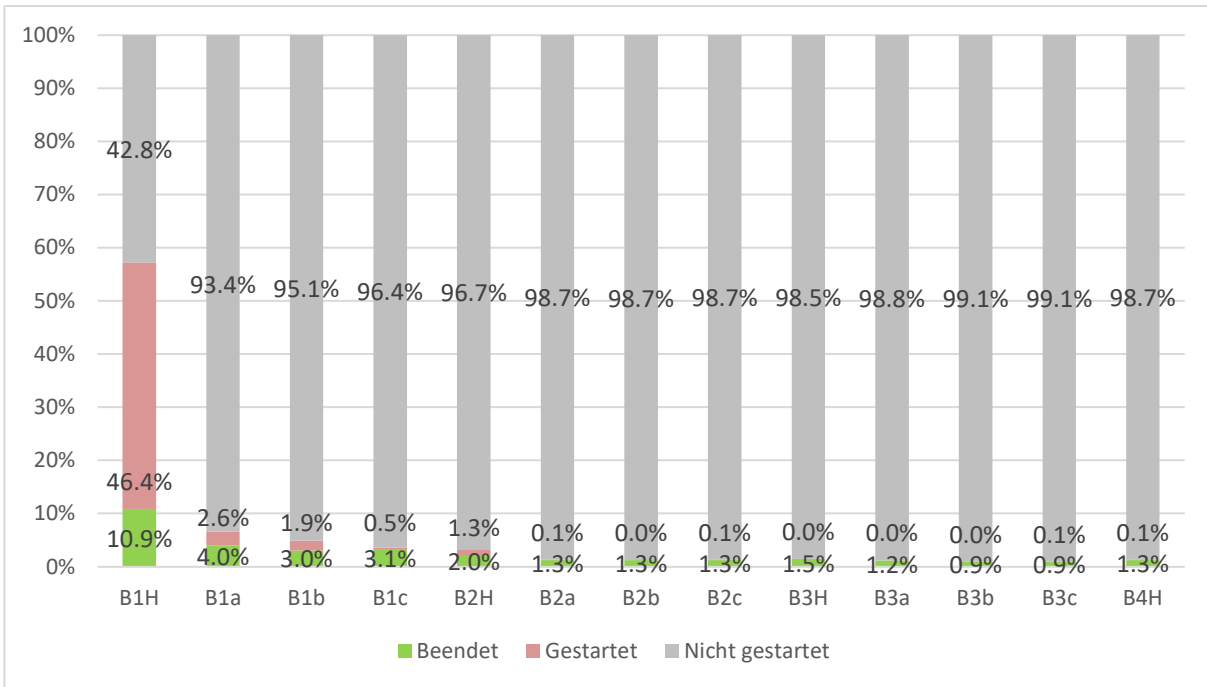


Abbildung 10. Programmbeteiligung bei **Bewegung** als erstem Modul (n = 1'279)

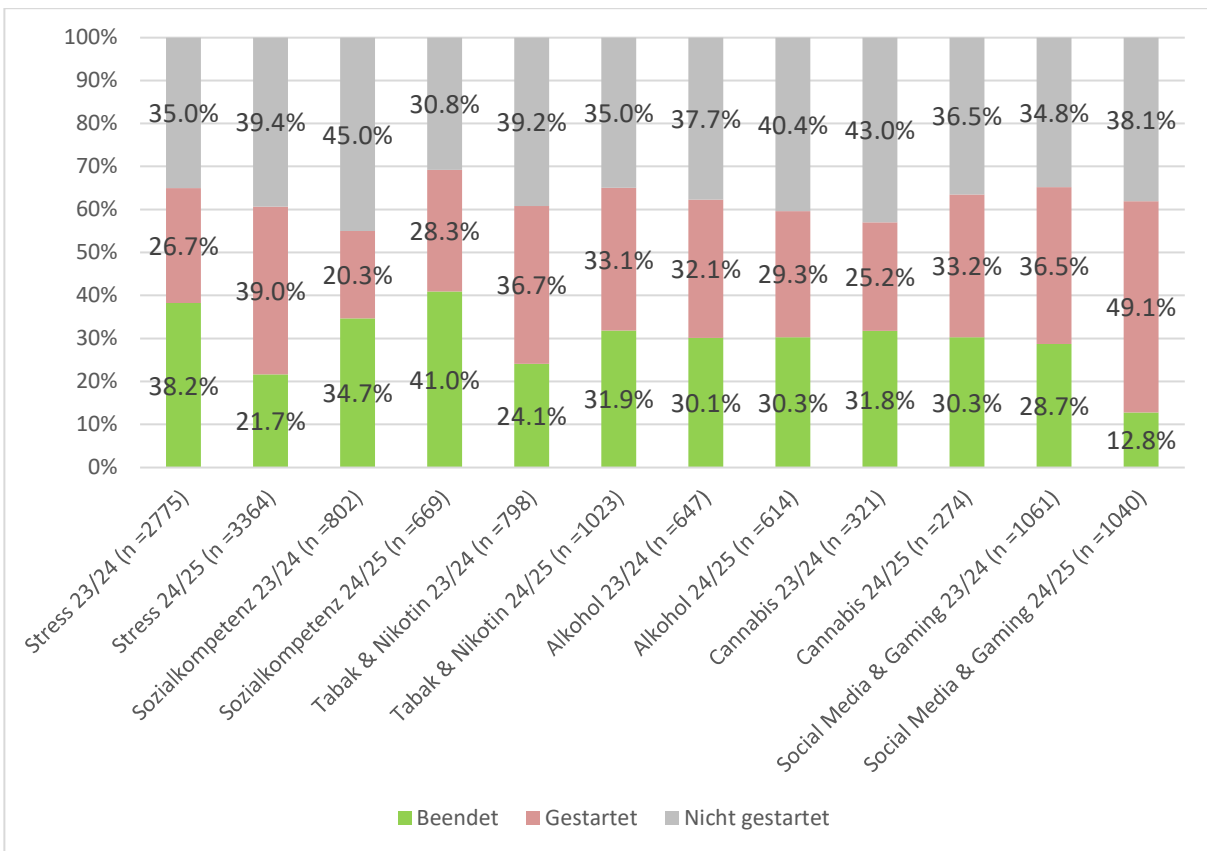


Abbildung 11. Vergleich der Start- und Abschlussrate beim Block 1 aller Module mit dem Vorjahr.

4.5 Credits

Die Logik der Credit-Vergabe hat gegenüber dem Vorjahr geändert. Früher konnten zwar ebenfalls pro Themenblock fünf Credits gesammelt werden, jedoch wurde bereits beim Starten des Blocks ein Credit vergeben und die restlichen vier für das Beenden. Bei damals 12 Blöcken ergab das 60 Credits pro Modul. Neu im SJ 2024/25 wurden nur noch für den Abschluss eines Hauptblockes fünf Credits vergeben, für Nebenblöcke zwei Credits und für die Nachbefragung nach 3 Monaten 20 Credits. Ein Modul ergab somit 48 Credits (Ausnahme: 46 Credits bei Tabak & Nikotin, das nur 8 Nebenblöcke hat).

Die Mehrheit der bis April registrierten Teilnehmenden (69.5%, n=3'888) erreichte 0 Credits, gefolgt von 1-10 Credits (20.7%, n=1159). 0.9% (n=48) sammelten über 120 Credits, das Maximum lag bei 404 und der Mittelwert bei 6.0 (im Vorjahr 15.6). Eine detaillierte Häufigkeitsverteilung zeigt Abbildung 12.

Durch die veränderte Credit-Vergabe ist ein Vergleich mit dem Vorjahr nur eingeschränkt sinnvoll. Wenn auffällt, dass im SJ 2023/24 der Anteil der Teilnehmenden mit 1-10 Credits am höchsten (64.5%) und der Anteil der Teilnehmenden mit 0 Credits bei 11.4% lag, dann kann dieser massive Unterschied mit den diesjährigen Zahlen dadurch erklärt werden, dass im Vorjahr bereits das Starten eines Blocks einen Credit gab. Ein fairer Vorjahres-Vergleich ist in Abbildung 11 dargestellt, wo die Start- und Abschlussquote von Block 1 pro Modul zu sehen ist.

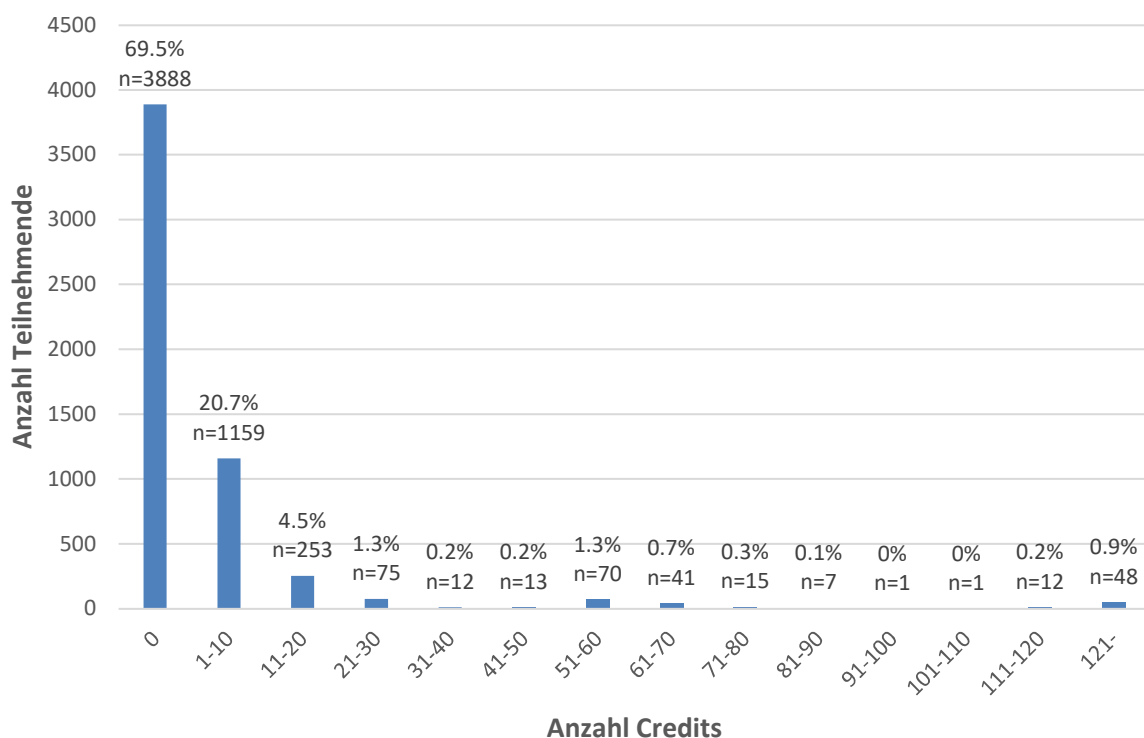


Abbildung 12. Häufigkeitsverteilung der erreichten Credits über alle Module hinweg.

4.6 Alkohol-Tagebuch

Das Alkohol-Tagebuch war für alle TN von Anfang an zugänglich, aber nur den TN des Alkoholmoduls wurde es im Chat beworben. Von den 5'595 Teilnehmenden bis April haben 5.8% (n = 327) einen Eintrag gemacht (Vorjahr 6.9%), von den 408 TN, die Alkohol als erstes Modul wählten, haben 12.0% (n = 49) einen Eintrag geschrieben (Vorjahr 15.5%).

4.7 Nachbefragung

Die Nachbefragung wurde nicht ausgewertet, da zu wenig Daten vorhanden waren. Zudem scheint die Nachbefragung anders als geplant stattgefunden zu haben. Gemäss der r4l-Spezifikation sollten in der Nachbefragung die Fragen zu *allen* Modulen gestellt werden, also eine Wiederholung der Onboarding-Fragen. Jedoch scheinen (wie die Jahre davor) nur die gewählten Module nachbefragt worden zu sein, denn bei Stress gab es 60 Antworten, bei Cannabis nur 2. Wenn dies zutrifft sind die modulspezifischen Nachbefragungs-Abschlussquoten: 1.6% (60/3732) für Stress, 1.3% (21/1595) für Social Media & Gaming, 1.2% (17/1426) für Sozialkompetenz, 1.0% (13/1272) für Tabak, 0.6% (2/321) für Cannabis, 0.5% (10/2058) für Bewegung und 0.4% (3/781) für Alkohol.

Die Abschlussquote bei den Nachbefragungen lag also zwischen 0.4% und 1.6%. Im Vorjahr lag diese Quote noch bei 4.5%.

5 Diskussion und Ausblick

Die Zahlen für das Schuljahr 2024/25 bewegen sich bei den verschiedenen betrachteten Kennwerten auf niedrigerem Niveau als im Vorjahr. Die Anzahl TN sank von 6'849 im SJ 2023/24 auf 5'799 im SJ 2024/25, die Modulabschlussquote von 6.0% auf 3.6%, der Mittelwert der gesammelten Credits von 15.6 auf 6.0 und die Nachbefragungsabschlussquote von 4.5% auf 0.4% – 1.6%. Die Teilnahmequote an Schulklassen sank von 58.9% auf 56.1%.

Der detaillierte Vergleich der Start- und Abschlussquoten von Block 1 mit dem Vorjahr (Abbildung 11) zeigte, dass sich die Abschlussraten bei zwei Modulen (Alkohol und Cannabis) nur wenig veränderten. Bei zwei Modulen ist sie gesunken, nämlich bei Stress von 38.2% auf 21.7% und bei Social Media & Gaming von 28.7% auf 12.8%. Bei zwei Modulen ist sie auch leicht gestiegen, bei Sozialkompetenz von 34.7% auf 41.0% und bei Tabak & Nikotin von 24.1% auf 31.9%.

Es gab drei grössere Änderungen am Programm gegenüber dem Vorjahr. Ein **neues Modul** (Bewegung) wurde eingeführt, die **Struktur** wurde überarbeitet (von 12 Blöcken auf 4 Hauptblöcke und 2-4 Nebenblöcke) und die **passwortlose Teilnahme** wurde angepasst. Im Folgenden werden die Auswirkungen diskutiert.

Das neue Modul "Bewegung" wurde am zweithäufigsten (36.9%) gewählt, nach Stress (66.8%) und vor Social Media & Gaming (29.0%). Die Wähleranteile der anderen Module haben sich logischerweise verringert, am meisten bei Sozialkompetenz (-11.9 Prozentpunkte) und Social Media & Gaming (-9.1 Prozentpunkte).

Die Strukturumstellung von 12 Blöcken in einer Kolonne zu 4 Hauptblöcken mit jeweiligen Unterblöcken hatte zum Ziel, die Abschlussquote von Modulen zu erhöhen. Die Idee war, dass 4 Hauptblöcke weniger erschlagend wirken als 12 Blöcke. Das Ziel wurde nicht erreicht. Der Anteil TN, die den letzten Block eines beliebigen Moduls abgeschlossen haben, sank von 6.0% im SJ 23/24 auf 3.6% im SJ 2024/25.

Die passwortlose Teilnahme war früher eine Möglichkeit für Internetbenutzer (die nicht in einer Schulklasse ein Passwort bekommen) die App zu nutzen. Dazu mussten sie am Anfang «Ich habe kein Passwort» anklicken und kamen weiter. Diese Möglichkeit wurde für SJ 24/25 verändert. Bei Klick auf diesen Button gelangten sie auf die Instagram-Seite von ready4life und mussten dort ein generisches Passwort suchen oder erfragen, das sie dann in der App eintippen sollten. Das Ziel war, die Interaktion der Teilnehmenden über Social Media zu fördern, um die Programmtreue zu erhöhen. Ob es gelang, die Interaktion zu steigern, müsste anhand des Traffics auf dem Instagram-Account der Lungenliga beurteilt werden. Es muss festgehalten werden, dass sich die Programmtreue durch diese Massnahme nicht gesteigert hat. Bedauerlich ist zudem, dass nach Einführung dieser Massnahme die Anzahl Teilnehmenden ohne Passwort massiv gesunken ist. Sie lag im Vorjahr bei 940 (13.7%) und sank auf 114 (2.0%).

Mit rund 6000 Teilnehmenden pro Jahr ist ready4life ein Programm mit sehr grosser Reichweite in der Schweiz. Jedoch ist die Nutzungsrate seit einigen Jahren rückläufig. Dies ist eine Herausforderung vieler Apps zur Prävention und Gesundheitsförderung. Die regelmässige Nutzung solcher Apps ist häufig eher die Ausnahme als die Regel, was international auch unter dem Begriff «engagement crisis» diskutiert wird.

Zudem ist mit dem Aufkommen von ChatGPT und anderen «KI-Chatbots» eine sehr attraktive Konkurrenz für regelbasierte Chatbots wie ready4life entstanden. Hier empfiehlt sich den Einbezug dieser neuen KI-basierten Möglichkeiten für zukünftige Versionen in Betracht zu ziehen.

Für *ready4life* muss die Nutzungsrate zusätzlich unter Berücksichtigung der Art der Rekrutierung gesehen werden. Während andere Gesundheits-Apps meist ein konkretes Bedürfnis adressieren (Fitness-Tracking, Food-Tracking, Rauchentwöhnung, etc.) und vor allem von interessierten Personen installiert werden, wird *ready4life* im präventiven Sinne sehr breit in der allgemeinen Bevölkerung von Jugendlichen gestreut. Zudem dürfte die Rekrutierung in einer Schulklasse einen gewissen sozialen Druck ausüben, so dass manche Jugendliche die App installieren, obschon sie vielleicht gar nicht interessiert sind. Manche Lehrpersonen handhaben es sogar so, dass sie die Jugendlichen darum bitten, einfach kurz die Eingangsbefragung auszufüllen, damit sie das Gruppenfeedback besprechen können. Dies ist legitim, aber eine solche Rekrutierungsbreite und der soziale Druck erzeugen vermutlich einen überdurchschnittlich hohen Anteil an eigentlich uninteressierten Teilnehmenden – dies widerspiegelt sich in den 69.5% (n = 3'888) der Teilnehmenden, die 0 Credits sammelten, also den ersten Themenblock gar nicht abgeschlossen haben.

Unter diesen Gesichtspunkten sollte die tiefe Nutzungsrate kein Anlass zur Ernüchterung sein. Eine hohe Nutzungsrate wäre entscheidend, wenn pro Nutzer linear steigende Kosten für die Betreiber entstünden. Digitale Programme sind aber meist problemlos hochskalierbar, so dass die entscheidende Grösse weniger relative, als absolute Nutzerzahlen sind. So haben 210 Teilnehmende (3.6%) mindestens eines der 7 Module abgeschlossen und insgesamt wurden 358 Module beendet. Zudem gab es auch sehr interessierte Personen. 36 Teilnehmende (0.6%) haben mehr als die 2 Module abgeschlossen und 5 TN (0.1%) bearbeiteten sogar alle 7 Module.