

Mehr Lebenskompetenzen für Lernende

Die neue ready4life Coaching-App wirkt und stärkt die «Life Skills» von Jugendlichen. Berufslernende, die im Schuljahr 2019/20 am Coachingprogramm der Lungenliga teilgenommen haben, konnten ihre Sozialkompetenz und ihr Wohlbefinden verbessern. Gleichzeitig verringerte sich ihr Risikoverhalten signifikant. Seit 2016 haben über 16'000 Berufslernende an ready4life teilgenommen. Das Programm wird im Schuljahr 2020/21 mit zusätzlichen Inhalten weitergeführt.

Die Evaluationsergebnisse von ready4life sind erfreulich. Im Projektjahr 2019/20 haben 6200 Berufslernende die Eingangsbefragung beendet und zwei Themen gewählt. Davon haben 78% Lernende das Thema Stress, 57% das Thema Sozialkompetenzen, 32% das Thema Alkohol und 32% das Thema Tabak gewählt.

Die Evaluation zeigt, dass auch die neue Coaching-App (die das SMS basierte Programm ersetzt) sowohl bei Lernenden wie auch bei Lehrpersonen und Ausbildungsverantwortlichen auf hohe Akzeptanz stösst. ready4life überzeugte Lehrpersonen und Ausbildungsverantwortliche vor allem mit der einfachen Umsetzbarkeit. Zudem empfanden sie das Gruppenfeedback (Präsentation der durchschnittlichen Bilanz der Gruppe) als äusserst hilfreich zur Unterrichtsgestaltung. Die intendierte Wirkung bei den Teilnehmenden wurde mithilfe einer Vorher-Nachher-Befragung ermittelt. Dabei konnte festgestellt werden, dass die Coaching-App zur Stärkung der Lebenskompetenzen beiträgt und gleichzeitig deren Risikoverhalten reduziert. Bei Lernenden, die aktiv am Programm teilnahmen, verringerte sich sowohl der Tabak- als auch der Alkohol- und Cannabiskonsum signifikant. Das Programm trägt somit zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und einem risikoärmeren Umgang mit Suchtmitteln von Berufslernenden bei. Eine Lernende schrieb nach Programmende:

«ready4life hat mir sehr Spass gemacht und mir auch sehr geholfen, mit dem ganzen Stress in meiner Lehre umzugehen. Jetzt habe ich das letzte Lehrjahr noch vor mir und da ich viel (manchmal zu viel) am Handy bin, wäre ich sehr froh meinen Life-Coach nochmal an meiner Seite zu haben, um mich mehr aufs lernen konzentrieren zu können und die LAP erfolgreich zu bestehen.»

ready4life geht im Schuljahr 2020/21 mit zwei neuen Modulen zu den Themen Cannabis und Social Media/Gaming in die nächste Runde. Auch das Gruppenfeedback wurde weiterentwickelt. In Zukunft erhalten Lehrpersonen und Ausbildungsverantwortliche Massnahmenempfehlungen zur Weiterbearbeitung der einzelnen Themen im Unterricht.

ready4life ist ein nationales Projekt der [Lungenliga](#) und dem [Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung](#) und wurde in Zusammenarbeit mit [Pathmate Technologies entwickelt](#). Das Projekt wird auch in Deutschland und Österreich und ab Schuljahr 2020/21 als Pilotprojekt neu auch Liechtenstein umgesetzt.

Das Projekt wird finanziell unterstützt von [Gesundheitsförderung Schweiz](#).