

ready4life: die App, die Auszubildende coacht und ihnen das Leben erleichtert

Im Schuljahr 2020/21 haben 5890 junge Menschen ihre Lebenskompetenzen mit der ready4life Coaching-App verbessert. Unter den 6 angebotenen Themen interessierten sich die meisten Jugendlichen für die Themen Stress und Social Media & Gaming. Zusätzlich zu den Vorteilen der App wurden den Teilnehmenden auch zahlreiche Preise angeboten. Seit dem 02. August 2021 steht die ready4life App in neuem Gewand zum Download im Apple Store und Google Play Store bereit. Zur Einführung der App werden auch firmeninterne Workshops oder Schullektionen angeboten.

Florin ist 17 Jahre alt und macht eine Lehre als Elektroinstallateur. Er gewann bei der letzten ready4life Verlosung einen Gutschein im Wert von CHF 200. Oliver Rey, Bildungsdelegierter Mittel- und Berufsschulen bei der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, hat Florins ready4life Erfahrungen gesammelt und gibt sie weiter.

Florin: «Besonders interessiert haben mich die Themen Stress und Sozialkompetenz. In der Berufsschule der Einstieg und dann das ganze Homeschooling war sehr stressig. Bei der Arbeit da gab es viel zu tun und es war manchmal sehr hektisch. Das war ich bisher nicht gewöhnt von der Sekundarschule.»

Oliver Rey: «Durch deine aktive Beteiligung am Programm konntest du Credits sammeln. Was hast du für Themen beantwortet, an welchen Contests hast du teilgenommen und was waren deine Lieblingsvideos?»

Florin: «Ich habe einige Lernvideos geschaut zu Stress und Sozialkompetenz. Am krassesten habe ich ein Video gefunden, welches auf die Gefahren von Unaufmerksamkeit im Strassenverkehr wegen der Benutzung des Handys aufmerksam macht. Ein Moment zu viel ins Smartphone schauen und ein falscher Schritt dazu können dich das Leben kosten.»

Mit einer Programmteilnahme können die Jugendlichen einen positiven Effekt auf ihre adressierten Lebenskompetenzen und den Substanzkonsum erwarten. Über alle Teilnehmenden der Nachbefragung zeigte sich eine signifikante Reduktion des Anteils an rauchenden Teilnehmenden, ein Rückgang der risikoreichen Internetnutzung, ein Rückgang des Alkohol- und Cannabiskonsums sowie eine Zunahme der Selbstwirksamkeit und ein verringertes Stressempfinden. Das Programm trägt somit insgesamt zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und einem weniger riskanten Umgang mit Suchtmitteln bei jungen Menschen bei.

«ready4life ist eine jugendgerechte Weise, um eine grosse Anzahl Lernende über die kritischen Themen zu informieren und zu sensibilisieren. Der Zeitpunkt ist auch ideal, denn der Übergang von der Oberstufe in die Arbeitswelt ist mit vielen Herausforderungen, Unsicherheiten und Stress verbunden», erklärt Oliver Rey.

Florin bestätigt dies: «Es ist ein gutes Programm und es hat mir geholfen, mich weniger stressen zu lassen und einen guten Umgang mit schwierigen Situationen zu finden.»

[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 in der Schweiz, in Deutschland, Österreich und in Liechtenstein umgesetzt. Unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und der Sanitas Stiftung.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: Lungenliga

Sarah Eichele-Eschmann, nationale Projektleitung ready4life

079 105 47 41 / 061 269 99 73

sarah.eichele-eschmann@llbb.ch