

Interaktive Coaching App unterstützt Jugendliche ihr Leben zu meistern

## «ready4life»: Für alle Jugendlichen ab 15 Jahren

**Besser mit Stress umgehen dank der Coaching App: ready4life berät und unterstützt Jugendliche und junge Erwachsene, wenn es um Lebenskompetenzen, Gesundheit, Ausbildung und Suchtprävention geht. Neu steht die App nicht nur Berufslernenden, sondern allen Jugendlichen ab 15 Jahren zur Verfügung.**

Ist dampfen sinnvoller als rauchen? Wie kann man effektiver lernen? Was kann man tun, wenn einem alles zu viel wird? Das Leben fordert vieles von den Jugendlichen. Die Coaching App ready4life setzt hier an und unterstützt die Jugendlichen beim Umgang mit Freunden und Arbeitskollegen, gesundheitlichen Herausforderungen und Stress.

### Persönliches Coaching

Ein Chatbot coacht die Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu den Themen Stress, Sozialkompetenz, Social Media & Gaming, Tabak & Nikotin, Alkohol und Cannabis. In der Chat-Funktion «Ask the Expert» stehen reale Fachpersonen von Pro Mente Sana, den Universitären Psychiatrischen Diensten Bern, dem Blauen Kreuz, Radix Tessin, den kantonalen Lungenligen sowie den kantonalen Partnern zur Verfügung. Die Fachpersonen beantworten die individuellen Fragen der Jugendlichen und fordern diese mit Anreizen zur Verhaltensänderung heraus. Jugendliche schätzen diese Unterstützung: *«Die App hilft mir, ein Ziel zu erreichen. Sie erinnert mich daran, nicht aufzugeben. Mit der App habe ich zudem das Gefühl, den Weg zum Ziel nicht allein gehen zu müssen, das motiviert mich»*, so eine Jugendliche, welche die App ready4life nutzte.

### Besserer Umgang mit Stress und weniger Abhängigkeit

Im vergangenen Schuljahr nahmen 7628 Jugendliche aus der Schweiz am Coaching-Programm von ready4life teil. Dies übertraf die Teilnehmerzahl der Vorjahre um etwa ein Viertel. Mit 67% interessierten sich die meisten Teilnehmenden für das Modul Stress. Aber auch die weiteren Module Social Media & Gaming (47%), Sozialkompetenz (30%), Tabak & Nikotin (24%), Alkohol (23%) und Cannabis (10%) weckten bei den Jugendlichen Interesse. Und die Evaluationsergebnisse vom Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung zeigen positive Effekte: Durch das Coaching verbesserte sich das Gesundheitsverhalten der Programmteilnehmenden in allen sechs Modulen.

Das Feedback einer Jugendlichen über ihre persönliche Erfahrung mit dem Coaching zeigt, dass ready4life nicht nur faktisch wirkt: *«Ich habe durch die App neue Ideen und Tipps erhalten, wie ich das Stresslevel senken und mein Selbstbewusstsein steigern kann. Dank ready4life kann ich besser mit Stresssituationen umgehen. Dadurch fühle ich mich entspannter und gesünder»*.

Die Rückmeldungen der Programmteilnehmenden kann neben den kantonalen Umsetzungspartnern auch die Gesundheitsförderung Schweiz sowie die Sanitas Stiftung erfreuen und in ihrer Unterstützung bestärken.



## MEDIENMITTEILUNG



### Schuljahr 2022/23: ready4life geht mit der Zeit

Basierend auf einem partizipativen Feedback von einer Gruppe junger Erwachsener sowie der jährlichen Evaluation gewann die ready4life-App weiter an Attraktivität. Nach wie vor entscheiden die Jugendlichen selbst darüber, mit welchen zwei Modulen sie in das Coaching starten. Neu legen sie jedoch darüber hinaus ab sofort selbst fest, zu welchem Zeitpunkt sie welche Themen bearbeiten. Die Reihenfolge der Themenwahl erfolgt nach Interesse. Auch können ab sofort über die zwei Module hinaus die weiteren vier Coaching-Module spielerisch freigeschalten und bearbeitet werden. Virtuelle Abzeichen fördern die Jugendlichen zusätzlich, das Coaching langfristig aktiv zu nutzen. Ausserdem erhalten Interessierte auf Wunsch neben der Unterstützung zum Rauchfreiwerden und risikoarmen Trinken ab sofort gesundheitsförderliche Ratschläge zum Cannabiskonsum. Das Highlight der Weiterentwicklung betrifft das Feature «Ask the Expert», das ab dem August bis Juni uneingeschränkt genutzt werden kann. Diese Neuerungen sollen die Attraktivität der App weiter erhöhen und den Jugendlichen niederschwellig einen Zugang zu professionellen Fachstellen bieten.

[ready4life](#) ist ein nationales Projekt der [Lungenliga](#) in Kooperation mit dem [Schweizerischen 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 St.Gallen–Appenzell

Sina Oldenbürger  
Nationale Projektleitung ready4life (StV)  
071 228 47 21  
Sina.Oldenbuerger@lungenliga-sg.ch