



ready4life Coaching App der Lungenliga

Evaluation des mobiltelefonbasierten Programms zur Suchtprävention bei Jugendlichen im Schuljahr 2022/23

Hintergrund: *ready4life* ist ein Smartphone-App-basiertes Programm zur Prävention des Suchtmittelkonsums und zur Förderung von Lebenskompetenzen für Jugendliche in der Schweiz. Das Programm wurde 2022/23 im siebten Schuljahr in Folge durchgeführt. Im Vorfeld der Durchführung wurde das Programm inhaltlich und technisch optimiert, um dessen Attraktivität in der Zielgruppe zu verbessern. Die wichtigste Veränderung betraf die Möglichkeit, dass Teilnehmende die Programminhalte nicht mehr nach einem festen Zeitplan durchliefen, sondern flexibel auf die einzelnen Programmt Themen zugreifen konnten. Auf Basis einer am Smartphone durchgeführten Befragung erstellte die App ein individualisiertes Kompetenzprofil, aus dem für die Teilnehmenden hervorging, in welchen Bereichen sie über ausreichend Ressourcen verfügen und in welchen ein Coaching- oder Beratungsbedarf besteht. Aus den sechs Modulen Stress, Sozialkompetenz, Tabak & Nikotin, Alkohol, Social Media & Gaming sowie Cannabis konnten sich die Teilnehmenden basierend auf ihrem Profil zwei Module auswählen und erhielten zu diesen ein Coaching durch ein automatisiertes Dialogsystem, einen sogenannten Chatbot. Der virtuelle Coach motivierte die Teilnehmenden zum Aufbau von Lebenskompetenzen und zu einem sensiblen Umgang mit Suchtmitteln, gab regelmässig Feedback und informierte in Dialogen, innerhalb von Contests mit anderen Teilnehmenden (Bilderupload und Voting) und interaktiven Challenges (Umsetzen eines Verhaltensziels). In einem separaten Chat innerhalb der App beantworteten Experten persönliche Fragen zum jeweiligen Modul.

Fragestellungen und Methodik: Die Evaluation der *ready4life* Coaching App im Schuljahr 2022/23 durch das ISGF zielte darauf, deren Akzeptanz und Nutzung in der Zielgruppe Jugendlicher und dessen intendierte Wirkung zu bewerten. Dazu wurden unmittelbar nach Abschluss der zwei Module oder nach acht Wochen (je nachdem was früher eintrat) alle Programmteilnehmenden innerhalb der App zur Teilnahme an einer Nachbefragung eingeladen. Zentrale Wirkungsindikatoren waren Veränderungen bei den adressierten Lebenskompetenzen und Suchtverhaltensweisen. Darüber hinaus stellten die Teilnahmerate sowie die Beteiligung am Programm zentrale Zielgrössen der Evaluation dar. Dazu wurden die innerhalb des Systems gesammelten Daten ausgewertet.

Ergebnisse: Die Rekrutierung zur Teilnahme an der *ready4life* Coaching App im Schuljahr 2022/23 orientierte sich an den Vorjahren, d.h. das Programm wurde überwiegend in Schulen, erstmals auch an Gymnasien, durch Fachpersonen oder Lehrpersonen vorgestellt, in einzelnen Fällen auch in Betrieben. Mit 7'145 Programmteilnehmenden lag die Gesamtzahl der erreichten Jugendlichen etwas niedriger als im Vorjahr, in dem mit über 7'500 Jugendlichen die höchste Teilnehmendenzahl erzielt wurde. Auch die Teilnahmequote in Schulklassen ging im Vergleich zum Vorjahr von 61% auf 59% ganz leicht zurück. Im Hinblick auf die Präventionsinteressen der Jugendlichen, zeigte sich wie bereits im Vorjahr, dass die meisten Jugendlichen an den Themen Stress (70%) und Social Media & Gaming (35%) interessiert waren. Am dritthöchsten war wiederum das Interesse für das Thema Sozialkompetenz (34%). Die substanzbezogenen Themen Tabak & Nikotin und Alkohol wurden jeweils von einem Viertel (26%, 23%), Cannabis von einem Zehntel (11%) bevorzugt. Die zur Erhöhung der Programmbeteiligung getroffenen Massnahmen zeigten die erhoffte positive Wirkung nicht. Im Vorjahr (SJ 21/22) lag die Teilnehmerate beim ersten Thema bei 57%-80% und sank bis zum letzten Thema auf 6-20%. Im SJ 22/23 lag die Teilnehmerate beim ersten Thema bereits deutlich tiefer bei 20%-45% und sank bis zum letzten Thema auf 4%-8%. Von den 7'145 Teilnehmenden stellten 250 (3.5%, Vorjahr 3.9%) eine persönliche Frage über die Ask-the-Expert Funktion.

Im Vergleich zu den Vorjahren konnte ein deutlich geringerer Anteil (5%) der Programmteilnehmenden zur Nachbefragung erreicht werden, weshalb die darauf basierenden Daten zur Programmbewertung und -wirksamkeit wenig aussagekräftig sind. Der geringe Anteil der Befragungsteilnehmenden bewertete wie auch in den Vorjahren die einzelnen Programmelemente positiv und würde wieder am Programm teilnehmen. Die erzielten Ergebnisse zur Wirksamkeit des Programms, auf Grundlage eines Vorher-Nachher-Vergleichs, unterstreichen diejenigen der Vorjahre und deuten darauf hin, dass durch eine Programmteilnahme positive Effekte auf die adressierten Lebenskompetenzen und den Substanzkonsum erwartet werden können.

Schlussfolgerungen und Ausblick: *ready4life* erwies sich auch im Schuljahr 2022/23 als ein ansprechendes Angebot, für das sich bei proaktiver Rekrutierung, d.h. persönlicher Einladung in Schulen und Betrieben, die Mehrheit der Jugendlichen interessiert und daran teilnimmt. Eine kürzlich abgeschlossene Studie zur Wirksamkeit des Programms ergab positive Effekte hinsichtlich der Reduktion von Risikoverhaltensweisen. Allerdings sollte der im letzten Jahr geschwundenen Programmbeteiligung rechtzeitig begegnet werden, indem konzeptuelle und inhaltliche Aspekte der Programmgestaltung kritisch diskutiert und die organisatorische Einbettung (Rekrutierungskonzept, Begleitkonzept) überdenkt werden, sowie die Zielgruppe Jugendlicher mit bislang geringer Beteiligung in einem partizipativen Prozess an der Programmoptimierung aktiv beteiligt wird.