



ready4life - Evaluation des Präventionsprogramms der Lungenliga

Auswertung der App-Nutzung und Programmumsetzung im Schuljahr 2025/26

Andreas Wenger

Severin Haug

ISGF Bericht Nr. 431

Zürich, Ende Juli 2026

Version 1.0 (28.07.2026)

Inhaltsverzeichnis

1	Management Summary.....	3
2	Konzeptuelle Änderungen	4
2.1	Technische Struktur	4
2.2	Passwortlose Anmeldung	4
2.3	Design, Logo und weiteres.....	4
3	Datensatz und Programmteilnehmende	5
3.1	Datengrundlage	5
3.2	Teilnahmeverlauf während des Onboardings.....	5
3.3	Charakteristika der Programmteilnehmenden	6
3.4	Programmteilnahme nach Kanton und Rekrutierungssetting.....	8
3.5	Programmteilnahme in Schulklassen nach Kanton	9
3.6	Programmteilnahme in Betrieben nach Kanton	10
3.7	Entwicklung der Rekrutierung und Programmreichweite.....	11
3.8	Wahl der Coaching-Themen	13
3.9	Zusammenhang zwischen Ampelfeedback und Themenwahl	14
4	Nutzung des Programms	15
4.1	Methodik.....	15
4.2	Digitale Abzeichen (Badges).....	15
4.3	Abgeschlossene Coaching-Module	16
4.4	Verlauf der Programmbeteiligung über die Themenblöcke.....	16
4.5	Credits	20
4.6	Alkohol-Tagebuch	21
4.7	Ask The Expert.....	22
4.8	Nachbefragung.....	22
5	Diskussion und Ausblick.....	23

1 Management Summary

Hintergrund: *ready4life* ist digitales Präventionsprogramm zur Förderung von Lebenskompetenzen des Suchtmittelkonsums bei Jugendlichen. Das Programm kombiniert persönliche Rekrutierung und Sensibilisierung – im Rahmen von Workshops an Berufsfachschulen oder in Betrieben – mit einem App-basierten Coaching. Die Workshops ermöglichen eine vertiefte Auseinandersetzung mit Themen wie Stress, Sozialkompetenzen, Suchtmittelkonsum oder Social Media & Gaming und bilden einen niederschweligen Einstieg in das mehrmonatige Coaching. Im Projektjahr 2025/26 wurde *ready4life* bereits zum zehnten Mal in Folge durchgeführt. Neben der Schweiz wird das Programm auch in Österreich und Liechtenstein umgesetzt, der vorliegende Bericht bezieht sich auf die App-Nutzungsdaten aus der Schweiz und Liechtenstein.

Ergebnisse: Im Schuljahr 2025/26 gab es, nach Bereinigung, 11'340 App-Registrierungen, 9'761 Zustimmungen zur Coaching-Teilnahme, woraus 6'247 *ready4life*-App-Teilnehmende resultierten (vgl. 5'799 im 2024/25). Damit bestätigt *ready4life* seine Reichweite. Stress blieb erneut das mit Abstand am häufigsten gewählte Thema. Gleichzeitig konnte die Wiedereinführung der passwortlosen Anmeldung die Zahl entsprechender Anmeldungen gegenüber dem Vorjahr deutlich erhöhen (von 114 auf 509, d.h. von 2.0% auf 8.1%).

Die Auswertungen zeigen zudem, dass die längerfristige Programmbeteiligung weiterhin Verbesserungspotenzial aufweist. Wie bei vielen digitalen Gesundheitsinterventionen nimmt die Beteiligung im Verlauf der Module ab. Entsprechend sanken gegenüber dem Vorjahr die durchschnittlich gesammelten Credits (welche die Programmbeteiligung widerspiegelt, von 6.0 auf 5.2) sowie die Modulabschlussquote (von 3.6% auf 2.8%).

Einordnung: Die Nutzungskennzahlen sind als Monitoringindikatoren der Programmumsetzung zu verstehen. Aussagen zur Wirksamkeit der Workshops oder des Gesamtprogramms lassen sich daraus nicht direkt ableiten. Die persönliche Ansprache im Rahmen der Rekrutierung stellt bereits einen wichtigen Bestandteil der Präventionsintervention dar und erreicht auch Jugendliche, die die App anschliessend nicht oder nur kurz nutzen. Aus verhaltenswissenschaftlicher Sicht stellt diese frühe Sensibilisierung einen wichtigen ersten Schritt im Prozess der Verhaltensänderung dar und kann die Bereitschaft für eine spätere Teilnahme am Programm fördern.

Ausblick: Für die nächste Programmversion sind nebst inhaltlichen Kürzungen erste KI-gestützte Funktionen vorgesehen. Dazu gehören regelmässige Kurzbefragungen zur aktuellen Befindlichkeit und Gesundheitsverhalten (Ecological Momentary Assessments, EMA), beispielsweise zu Stress, Verlangen nach Suchtmitteln oder körperlicher Aktivität. Auf Basis dieser Selbsteinschätzungen sollen personalisierte Wochenfeedbacks generiert werden, um die individuelle Begleitung weiter zu stärken. Die gewonnenen Erfahrungen, in Ergänzung durch partizipatives Feedback der Zielgruppe, bilden die Grundlage für die weitere inhaltliche und technische Weiterentwicklung von *ready4life*.

2 Konzeptuelle Änderungen

2.1 Technische Struktur

Nach der umfassenden Überarbeitung der Strukturierung im Schuljahr (SJ) 2024/2025 wurden für 2025/2026 keine grundlegenden strukturellen Anpassungen vorgenommen. Die eingeführte Aufteilung in Haupt- und Nebenblöcke (Tabelle 1) wurde beibehalten. Damit stand im aktuellen Berichtsjahr die Konsolidierung des bestehenden Konzepts im Vordergrund, zusammen mit gezielten Optimierungen auf technischer und organisatorischer Ebene.

Die im SJ 2024/2025 eingeführte Struktur verfolgt das Ziel, den Programmteilnehmenden einen klareren Programmverlauf mit 4 Hauptblöcken anstelle von 12 aufeinanderfolgenden Blöcken zu bieten. Gleichzeitig ermöglichen optionale Nebenblöcke eine stärkere Individualisierung der Inhalte entsprechend der Interessen und Bedürfnissen.

2.2 Passwortlose Anmeldung

Die Möglichkeit einer passwortlosen Anmeldung richtet sich an Jugendliche, die nicht im Rahmen einer Schulklasse oder eines Betriebs rekrutiert werden. Nach der Umstellung im Schuljahr 2024/2025 – bei der ein Passwort zunächst über den Instagram-Kanal von ready4life bezogen werden musste – wurde der direkte Zugang im Schuljahr 2025/2026 wieder eingeführt.

Diese Vereinfachung führte zu einer Zunahme der passwortlosen Teilnahmen: Die Zahl entsprechender Anmeldungen stieg von 114 (2,0 %) im Vorjahr auf 509 (8,1 %). Das Niveau vor der Umstellung (940 Teilnehmende bzw. 13,7 % im Schuljahr 2023/2024) wurde zwar noch nicht vollständig erreicht, die Entwicklung deutet jedoch darauf hin, dass ein möglichst niederschwelliger Zugang für diese Zielgruppe entscheidend ist. Diese Erfahrung unterstreicht die Bedeutung einfacher Zugangswege für digitale Präventionsangebote und werden bei der weiteren Optimierung des Rekrutierungsprozesses berücksichtigt.

2.3 Design, Logo und weiteres

Am Design wurden im SJ 2025/2026 keine Änderungen vorgenommen. Die umfassende gestalterische Überarbeitung erfolgte bereits im Vorjahr (Übergang vom SJ 2023/24 auf 2024/25), sodass im Berichtsjahr eine stabile Programmversion evaluiert werden konnte.

3 Datensatz und Programtteilnehmende

Die folgenden Nutzungsdaten im Schuljahr 2025/2026 beschreiben die Nutzung der App als Bestandteil des Präventionsprogramms und dienen dem kontinuierlichen Monitoring der Programmumsetzung. Da ready4life mehrheitlich über Workshops und Informationsveranstaltungen in Schulen und Betrieben vermittelt wird, bilden die App-Nutzungsdaten nur einen Teil der gesamten Programmereichweite ab.

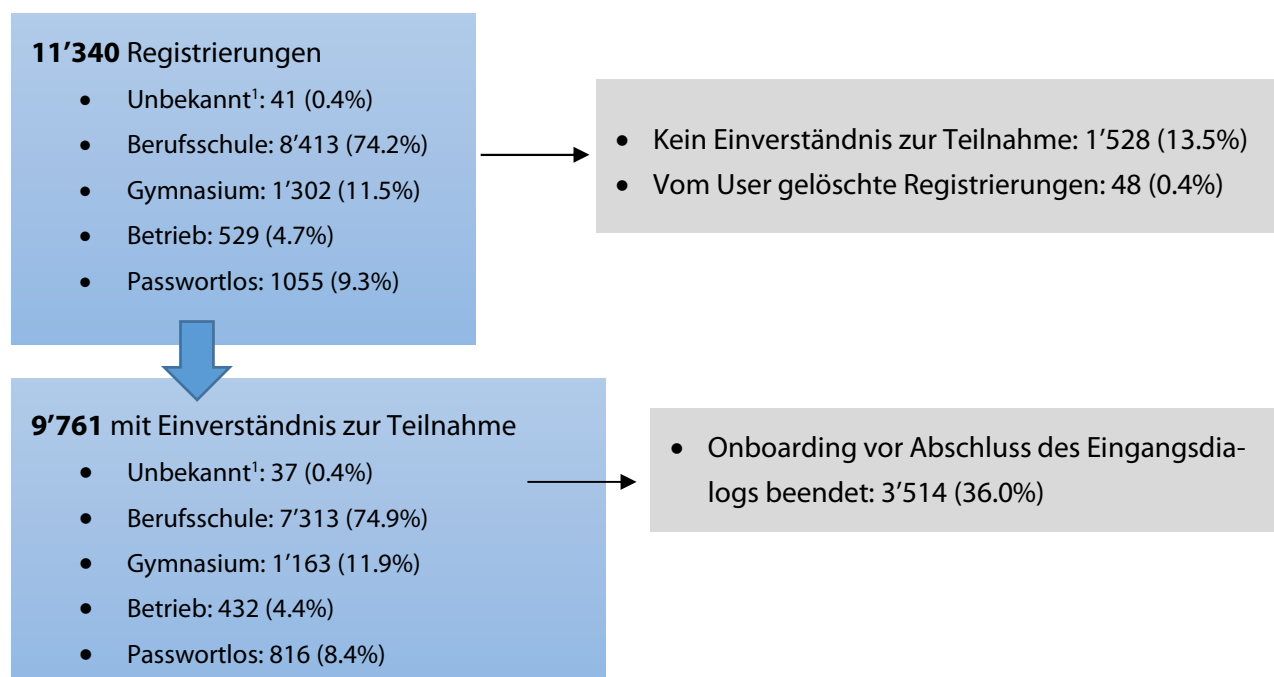
3.1 Datengrundlage

Die Auswertungen basieren auf einem Datenexport vom 01.07.2026 und umfassen Registrierungen zwischen dem 31.07.2025 und 30.06.2026. Eine Registrierung geschieht, wenn die App heruntergeladen und aufgerufen wird. Der Datensatz enthielt zunächst 12'553 Registrierungen. Nach Ausschluss von 195 Testusern und 1055 Registrierungen ohne dokumentiertes Einverständnis zur Teilnahme am Coaching verblieben 11'340 Personen, welche die Eingangsbefragung der Coaching-App begonnen hatten. Die folgenden Analysen beziehen sich auf diesen bereinigten Datensatz.

3.2 Teilnahmeverlauf während des Onboardings

Das Flussdiagramm in Abbildung 1 zeigt den Teilnahmeverlauf während des Onboardings. Grundlage der Auswertung bilden 11'340 Personen, welche der Datennutzung zugestimmt und die Eingangsbefragung der App begonnen haben. Insgesamt schlossen 6'247 Personen (55.1%) den Onboarding-Prozess bis zum Ende des Eingangsdialogs ab und wurden damit als Programtteilnehmende definiert.

Da ready4life überwiegend im Rahmen von Workshops und Informationsveranstaltungen in Schulen und Betrieben vorgestellt wird, entscheidet sich nicht jede angesprochene Person für eine weiterführende Nutzung der App. Der Onboarding-Prozess beschreibt den Übergang von der ersten Sensibilisierung zur aktiven Teilnahme am digitalen Coaching.



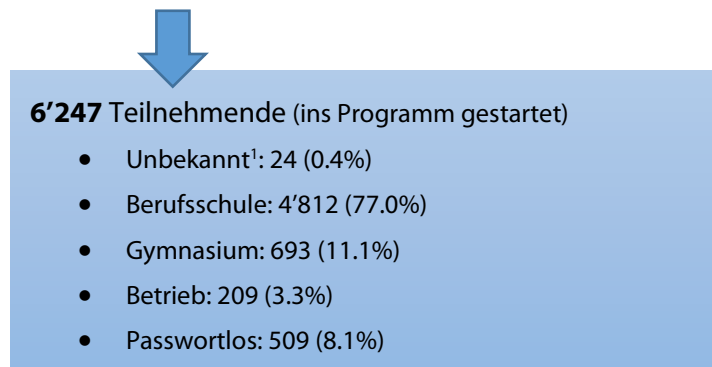


Abbildung 1. Flussdiagramm zur Programmteilnahme.

¹Unbekannt bezeichnet Registrierungen, bei denen anhand des verwendeten Passwortes keine eindeutige Zuordnung zum Rekrutierungssetting möglich war.

3.3 Charakteristika der Programmteilnehmenden

Tabelle 1 zeigt die Verteilung der 6'247 Teilnehmenden nach Rekrutierungsmonat. Die meisten Teilnehmenden wurden zwischen Oktober 2025 und Januar 2026 rekrutiert; auf diesen Zeitraum entfielen rund drei Viertel aller Registrierungen. Teilnehmende, die zwischen Mai und Juni rekrutiert wurden, hatten zum Zeitpunkt des Datenexports (30.6.2026) das Programm noch nicht vollständig durchlaufen und wurden deshalb für die Auswertungen ab Kapitel 4 nicht berücksichtigt.

Tabelle 1. Teilnehmendenzahl nach Rekrutierungsmonat, mit Programmstart 01.08.2025.

Aug 2025	Sep 2025	Okt 2025	Nov 2025	Dez 2025	Jan 2026	Feb 2026	März 2026	Apr 2026	Mai 2026	Jun 2026	Total
358	402	1160	1320	962	1191	311	358	43	83	59	6247
5.7%	6.4%	18.6%	21.1%	15.4%	19.1%	5.0%	5.7%	0.7%	1.3%	0.9%	100%

Die Baseline-Charakteristika aller Programmteilnehmenden sind in Tabelle 3 dargestellt. Die Programmteilnehmenden waren im Mittel 17.5 Jahre alt, wobei rund die Hälfte zwischen 15 und 16 Jahre alt war. 57.7 % der Teilnehmenden waren weiblich und 80.2 % nutzten die deutschsprachige Version der App. Hinsichtlich der Gesundheitsindikatoren zeigte sich eine heterogene Ausgangslage: Während die Mehrheit einen risikoarmen Alkoholkonsum angab (68.5 %), berichteten rund ein Viertel einen sehr risikoreichen Tabak-/Nikotinkonsum (26.6 %), einen sehr risikoreichen Gebrauch von Social-Media oder Gaming (16.0 %) oder körperliche Inaktivität (25.0 %). Insgesamt wiesen knapp 70 % der Teilnehmenden mindestens einen Risikofaktor im Bereich Suchtverhalten auf. Die Baseline-Daten zeigen, dass ready4life Personen mit unterschiedlichen Präventionsbedürfnissen erreicht und damit eine breite Zielgruppe anspricht.

Tabelle 2. Baseline-Charakteristika der Programmteilnehmenden. (N = 6'247)

Merkmal	Kategorie	Wert
Soziodemografische Merkmale		
Geschlecht	Männlich	41.5%
	Weiblich	57.7%
	Anderes	0.8%
Alter	Mittelwert (SD)	17.5 (4.2)
	15-16 Jahre	51.8%
	17-18 Jahre	32.7%
	19 Jahre oder älter	15.5%
Sprachversion der App	Deutsch	80.2%
	Französisch	18.0%
	Italienisch	1.8%
Psychosoziale Merkmale		
Erlebter Stress	Mittelwert (SD), Range 1-5, Median 3	3.4 (1.1)
Sozialkompetenz	Mittelwert (SD), Range 8-40, Median 29	28.8 (5.3)
Gesundheitsverhalten		
Alkoholkonsum	Risikoarm (gemäss EKAL ^a)	68.5%
	Risikoreich (gemäss EKAL ^a)	7.0%
	Sehr risikoreich (gemäss EKAL ^a)	24.5%
	Mittlere Anzahl Konsumtage in den letzten 30 Tagen	Mittelwert (SD), Range 0-30, Median 0 2.58 (4.9)
Tabak/Nikotin	Mittlere Anzahl Drinks an Trinktagen ^b	Mittelwert (SD), Range 0-13, Median 0 1.1 (2.2)
	Kein Konsum in den letzten 30 Tagen	58.9%
Cannabis	Risikoreich: gelegentlicher Konsum	14.6%
	Sehr risikoreich: täglicher Konsum	26.6%
	Kein Konsum jemals	76.6%
	Kein Konsum in den letzten 30 Tagen	86.7%
	Risikoreich: gelegentlicher Konsum	6.5%
	Sehr risikoreich: mind. wöchentlicher Konsum	6.8%
Anzahl Konsumtage bei Cannabis-Konsumierenden		
	Mittelwert (SD), Range 1-30, Median 5	10.4 (11.1)
Social Media & Gaming	Risikoarm gemäss SMD ^d	60.2%
	Risikoreich gemäss SMD ^d	23.9%
	Sehr risikoreich gemäss SMD ^d	16.0%
Bewegung	Ausreichend körperlich aktiv (grün)	29.2%
	Etwas aktiv, aber sollte mehr machen (orange)	45.9%
	Körperlich inaktiv (rot)	25.0%
Gesamtrisiko		
Summierter Risiko-Score^e	Mittelwert (SD)	1.3 (1.1)
	0 Risiken	30.3%
	1 Risiko	32.8%
	2 Risiken	21.6%
	3 Risiken	11.6%
	4 Risiken	3.8%
App		
Gewählter Coach	Laura (weiblich, hellhäutig, blauhaarig)	36.8%
	Alex (männlich, hellhäutig, rothaarig)	26.7%
	Fatima (weiblich, dunkelhäutig, Kopftuch)	19.9%
	Chris (männlich, dunkelhäutig, blauhaarig)	16.7%

Anmerkungen: ^a Die EKS-N-Kriterien wurden im SJ 2023/24 neu interpretiert. Ein Vergleich mit früheren Schuljahren ist daher nicht möglich. ^b Aufgrund unplausibler Werte (> 14 Drinks pro Tag; Mittelwert + 2 Standardabweichungen) wurden 75 Teilnehmende von dieser Auswertung ausgeschlossen (n = 6'172). ^d SMD = Social Media Disorder Scale. ^e Der Risiko-Score berücksichtigt ausschliesslich die Bereiche Alkohol, Tabak/Nikotin, Cannabis sowie Social Media & Gaming. Stress, Sozialkompetenz und Bewegung gehen nicht in den Risiko-Score ein.

3.4 Programmteilnahme nach Kanton und Rekrutierungssetting

Tabelle 3 gibt einen Überblick über die Verteilung der Programmteilnehmenden nach Rekrutierungssetting und Kanton. Die Mehrheit der Teilnehmenden wurde über Berufsfachschulen rekrutiert (77.0 %), gefolgt von Gymnasien (11.1 %), der passwortlosen Teilnahme (8.1 %) und Betrieben (3.3 %). Damit stellen Berufsfachschulen weiterhin den wichtigsten Zugangsweg zum Programm dar.

Tabelle 3. Programmteilnehmende nach Kanton und Rekrutierungssetting.

Kanton	Berufsschule	Gymnasium	Betrieb	Passwortlos	Unbekannt ²	Gesamt	Veränderung zum Vorjahr (%)
AG	489	274	3	36		802	- 84 (-9.5%)
AI/AR	1		1	5		7	+ 6 (+600%)
BE	5		5	35		45	+ 22 (+95.7%)
BL	1043		21	31	14	1109	+ 432 (+63.8%)
BS	196	12	28	39	2	277	-163 (-37.5%)
FR	2			7		9	+ 9
GE	0			3		3	+ 2 (+200%)
GL	1			8		9	+ 1 (+12.5%)
GR	0			1		1	+ 1
JU	239	227		11		477	-53 (-10.0%)
LU	1			7		8	-8 (-50.0%)
NE	0					0	0
NW	0			1		1	+ 1
OW	0			1		1	+ 1
SG	535		51	34		620	-76 (-10.9%)
SH	1				1	2	+ 2
SO	11			13		24	+ 14 (+140.0%)
SZ	128			16		144	+ 14 (+10.8%)
TG	288		15	30		333	- 314 (-48.5%)
TI	32	4	15	21		72	+ 35 (+94.6%)
UR						0	0
VD	1		46	5		52	0
VSober	32	18		13		63	- 268 (-81.0%)
VSunter	420	131		30		581	+ 9 (+1.6%)
ZG	1			1		2	+ 2
ZH	1386	27		87	6	1506	+ 934 (+163.3%)
Li			24	66	1	91	+ 40 (+78.4%)
n.a. ¹				8		8	-111 (-93.3%)
Gesamt	4812	693	209	509	24	6247	448 (+7.7%)
Anteil %	77.0%	11.1 %	3.3 %	8.1 %	0.4 %	100 %	---

¹ Die fehlenden Kantonsangaben sind auf eine kleine Anzahl Registrierungen zurückzuführen, bei denen aufgrund einer älteren App-Version keine Kantonsangabe erhoben wurde.

² 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.

3.5 Programmteilnahme in Schulklassen nach Kanton

Tabelle 4 zeigt die Anzahl der in dokumentierten Schulklassen erreichten Lernenden sowie die daraus resultierenden Teilnahmequoten nach Kanton (Rekrutierungsdokumentation per 08.07.2026). Die Teilnahmequote beschreibt den Anteil der anwesenden Lernenden, die nebst der Vorstellung von ready4life das Onboarding abschlossen und ins Programm starteten. Insgesamt wurden in dokumentierten Schulklassen 8'963 Lernende erreicht; davon traten 4'659 ins Programm ein, was einer durchschnittlichen Teilnahmequote von 52 % entspricht.

Die Teilnahmequoten variierten zwischen den Kantonen. Diese Unterschiede sind jedoch im Kontext der jeweiligen Rekrutierungssituation und der lokalen Umsetzung zu interpretieren. Nebst organisatorischen Faktoren können beispielsweise Unterschiede in den Rekrutierungssettings, Dauer der Workshops, Zusammensetzung der Klassen etc. die Teilnahmequoten massgeblich beeinflussen.

Methodischer Hinweis: Bei Passwort-Doubletten wurde die Anzahl aufsummiert, ausser das Datum der Durchführung war identisch, dann wurde der zweite Eintrag als nachgereichte Korrektur des ersten Eintrags interpretiert. 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 (entweder 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 4. Programmteilnehmende und Teilnahmequoten in dokumentierten Schulklassen.

Ort	Lernende in Schulklassen	Lernende mit Teilnahme-Einverständnis	Lernende ins Programm gestartet	Teilnahmequote in Prozent	Teilnehmende ohne vollständige Dokumentation ¹
AG	1392	1241	735	52.8%	28
BL	2073	1460	1018	49.1%	25
BS	413	269	199	48.2%	9
JU	842	658	388	46.1%	78
SG	940	746	530	56.4%	5
TG	471	373	286	60.7%	2
TI	387	38	32	8.3%	4
VS ober	98	15	13	13.3%	37
VS unter	411	715	347	84.4%	204
ZH	1936	1535	1111	57.4%	302
Gesamt	8963	7050	4659	52.0%	846

Die Kantone UR, GE, GR, NE, NW, OW und Liechtenstein hatten keine Teilnehmende aus Schulen.

¹ Dazu gehören Fälle, in denen aufgrund unvollständiger Rekrutierungsdokumentation, beispielsweise fehlenden Angaben zur Anzahl anwesender Lernender oder nicht eindeutig dokumentierten Passwörtern, keine Teilnahmequote berechnet werden konnte. Diese Fälle gab es auch in diesen Kantonen: AI/AR (1), BE (5), FR (2), GL (1), LU (1), SH (1), SO (11), SZ (128), VD (1), ZG (1).

3.6 Programmteilnahme in Betrieben nach Kanton

Neben Schulen wird ready4life auch in Betrieben umgesetzt. Tabelle 5 zeigt die Anzahl der erreichten Lernenden sowie die Teilnahmequoten in dokumentierten Betrieben nach Kanton. Insgesamt wurden 505 Lernende in Betrieben erreicht, von denen 124 ins Programm starteten, d.h. durchschnittliche Teilnahmequote von 24.6 %. Hierbei gibt es grosse kantonale Unterschiede, welche durch strukturelle Settings bedingt sind.

Tabelle 5. Programmteilnehmende und Teilnahmequoten in dokumentierten Betrieben.

Ort	Lernende in Betrieben	Lernende mit Teilnahme-Einverständnis	Lernende ins Programm gestartet	Teilnahmequote in Prozent	Teilnehmende ohne vollständige Dokumentation ¹
SG	105	75	51	48.6%	-
TG	21	15	15	71.4%	-
TI	77	38	12	15.6%	3
VD	302	147	46	15.2%	-
Gesamt	505	275	124	24.6%	85

Die Kantone FR, GE, GR, GL, LU, NE, NW, OW, SH, SO, SZ, UR, VS, ZG, ZH, hatten keine Teilnehmenden aus Betrieben.

Eine Rekrutierung in einem Betrieb wurde definiert als die Verwendung eines Passworts, das an dritter Stelle die Ziffer 3 hatte.

¹ Dazu gehören Fälle, in denen aufgrund unvollständiger Rekrutierungsdokumentation, beispielsweise fehlenden Angaben zur Anzahl anwesender Lernender oder nicht eindeutig dokumentierten Passwörtern, keine Teilnahmequote berechnet werden konnte. Diese Fälle gab es auch in anderen Kantonen: AG (3), AI/AR (1), BE (5), BL (21), BS (28), Li (24).

3.7 Entwicklung der Rekrutierung und Programmreichweite

Die ausgewiesenen App-Nutzungszahlen bilden nur einen Teil der Reichweite von ready4life ab. Das Programm wird überwiegend im Rahmen von Workshops und Informationsveranstaltungen an Berufsfachschulen, Gymnasien und in Betrieben vorgestellt. Diese können je nach regionalem Kontext und Zielgruppe unterschiedliche thematische Schwerpunkte aufweisen, verfolgen jedoch stets das Ziel, Jugendliche für die Inhalte von ready4life zu sensibilisieren und ihnen den Zugang zum Präventionsprogramm zu ermöglichen, auch wenn sich nicht alle anschliessend für eine intensive Nutzung der App entscheiden. Die tatsächliche Reichweite von ready4life geht deshalb über die in diesem Bericht ausgewiesenen App-Nutzungszahlen hinaus. Das nachfolgende Beispiel illustriert diesen Zusammenhang.

Im Rahmen der Zusammenarbeit zwischen der Lungenliga Bern und der gibb Berufsschule Bern werden jährlich rund 20-30 ready4life-Workshops durchgeführt, um Lernende über das Präventionsprogramm zu informieren. Im Projektjahr 2025/2026 wurden mit 23 Workshops an der gibb insgesamt 488 Lernende erreicht. Damit konnten ähnlich viele Lernende wie im Vorjahr (470) angesprochen werden (32 im Projektjahr 2024/2025). Dies zeigt, dass im Projektjahr 2025/2026 im Durchschnitt mehr Lernende pro Workshop erreicht wurden. Im Vergleich zum Projektjahr 2023/2024 (371 erreichte Lernende) zeigt sich zudem eine deutliche Zunahme der Reichweite. 2022/2023 fanden lediglich noch 19 Workshops statt - seither hat sich die Anzahl der Workshops auf einem höheren Niveau etabliert. Die ausgewiesenen Zahlen beziehen sich auf alle Lernenden, die im Rahmen der Workshops von ready4life erfahren haben – unabhängig davon, ob sie die App anschliessend herunterladen oder nutzen.

Tabelle 6 zeigt die Entwicklung zentraler Rekrutierungs- und Reichweitenindikatoren von ready4life seit dem Schuljahr 2017/2018. Insgesamt blieb die Reichweite des Programms über die verschiedenen Rekrutierungssettings hinweg auf einem hohen Niveau. Während sich die Gesamtzahl der Programmteilnehmenden seit mehreren Jahren stabil zwischen rund 5'800 und 7'600 bewegt, zeigen sich im Zeitverlauf Verschiebungen in den einzelnen Rekrutierungswegen. Berufsfachschulen sind über den gesamten Beobachtungszeitraum der wichtigste Rekrutierungsweg, und seit dem Schuljahr 2022/2023 tragen zudem Gymnasien substantiell zur Programmreichweite bei.

Tabelle 6. Entwicklung Rekrutierungsindikatoren von ready4life

Zielindikator	2017/18	2018/19	2019/20	2020/21	2021/22	2022/23	2023/24	2024/25	2025/26
Teilnehmende Schulen	21	46	66	60	62	63	58	50	53
Persönliche Einladung in Schulklassen ²	109	509	479	420	649	528	468	456	545
Teilnehmende rekrutiert über Berufsschulen	1'528 (70%)	5'017 (80%)	5'223 (84%)	5'142 (87%)	6'298 (83%)	4'529 (63%)	4'702 (69%)	4'452 (77%)	4'812 (77%)
Teilnehmende rekrutiert über Gymnasien	---	---	---	---	---	1'169 (16%)	953 (14%)	945 (16%)	693 (11%)
Teilnehmende Betriebe	60	66	66	26	22	23	12	9	17
Infoveranstaltungen in Betrieben ²	19	45	126	17	23	42	16	9	31
Teilnehmende rekrutiert über Betriebe	392 (18%)	824 (13%)	477 (8%)	344 (6%)	390 (5%)	329 (5%)	246 (4%)	253 (4%)	209 (3%)
Passwortlose Teilnahmen	249 (11%)	469 (7%)	501 (8%)	410 (7%)	940 (12%)	1'118 (16%)	948 (14%)	114 (2%) ¹	509 (8%)
Gesamt Teilnehmende	2'169	6'310	6'201	5'896	7'628	7'145	6'849	5'799	6'247

Die Prozentangaben beziehen sich auf die Gesamtzahl der Programtteilnehmenden des jeweiligen Schuljahres.

¹Im Schuljahr 2024/2025 war die passwortlose Teilnahme nur über ein vorgängig anzuforderndes Passwort möglich. Seit dem Schuljahr 2025/2026 ist der direkte Zugang wieder verfügbar.

²Nicht berücksichtigt sind Workshops und weitere Informationsveranstaltungen ohne individuelle Passwortvergabe.

3.8 Wahl der Coaching-Themen

Zu Programmbeginn wählen die Teilnehmenden zwei von insgesamt sieben Coaching-Modulen. Abbildung 2 zeigt die Häufigkeit der Wahl aller Module, unabhängig davon, ob sie als erstes oder zweites Modul ausgewählt wurden. Detaillierte Angaben finden sich in Tabelle 7. Aufgrund der verfügbaren Daten können später gewählte Module (3.–7. Modul) nicht ausgewertet werden.

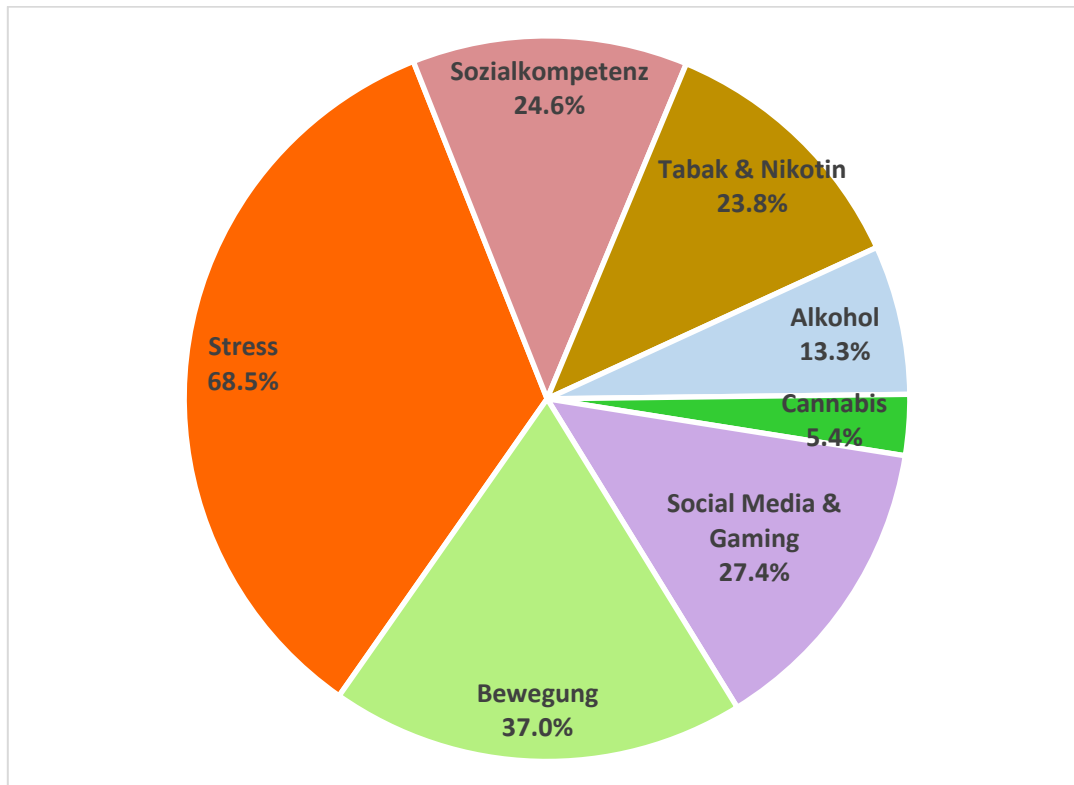


Abbildung 2. Wahl der Coaching-Themen als erste oder zweite Präferenz. Da alle Teilnehmenden zwei Module auswählen konnten, addieren sich die Prozentwerte auf 200 %.

Tabelle 7. Themenwahl des ersten und zweiten Moduls.

Thema	Wahl 1. Modul		Wahl 2. Modul		Kombiniert		Δ Vorjahr
	Anzahl	%	Anzahl	%	Anzahl	%	%-Punkte
Stress	2'575	41.2%	1706	27.3%	4'281	68.5%	1.8%
Sozialkompetenz	542	8.7%	994	15.9%	1'536	24.6%	-1.2%
Tabak	821	13.1%	663	10.6%	1'484	23.8%	1.5%
Alkohol	394	6.3%	437	7.0%	831	13.3%	-0.5%
Cannabis	231	3.7%	107	1.7%	338	5.4%	-0.2%
Social Media & Gaming	735	11.8%	976	15.6%	1'711	27.4%	-1.6%
Bewegung	949	15.2%	1'364	21.8%	2'313	37.0%	0.2%
Gesamt	6'247	100.0%	6'247	100.0%	12'494	200.0%	0.0%

Stress war erneut das mit Abstand am häufigsten gewählte Thema. Rund zwei Drittel der Programmteilnehmenden (68.5 %) entschieden sich für dieses Modul als erstes oder zweites Coaching. Ebenfalls häufig gewählt wurden die Themen Bewegung (37.0 %) sowie Social Media & Gaming (27.4 %).

Im Vergleich zum Vorjahr zeigten sich nur minimale Veränderungen in der prozentualen Aufteilung der Themenwahl. Die stärkste Zunahme verzeichnete das Modul Stress (+1.8 Prozentpunkte, d.h. von 66.8 % auf 68.5 %), während Social Media & Gaming (-1.6 Prozentpunkte) sowie Sozialkompetenz (-1.2 Prozentpunkte) leicht seltener gewählt wurden.

3.9 Zusammenhang zwischen Ampelfeedback und Themenwahl

Nach der Eingangsbefragung erhalten die Teilnehmenden für jedes Thema eine individuelle Rückmeldung in Form einer grünen, gelben oder roten Ampel. Module mit roter oder gelber Ampel werden als besonders relevante Coaching-Themen empfohlen und entsprechend priorisiert dargestellt. Tabelle 9 zeigt, wie häufig ein Modul in Abhängigkeit von der jeweiligen Ampelfarbe gewählt wurde.

Über alle Themen hinweg zeigte sich, dass empfohlene Module deutlich häufiger gewählt wurden als nicht empfohlene. Besonders ausgeprägt war dieser Zusammenhang beim Thema Stress: 85.7 % der Teilnehmenden mit einer roten Ampel entschieden sich für dieses Modul. Gleichzeitig wurden einzelne Themen auch bei grüner Ampel häufig gewählt, insbesondere Stress (30.2 %) und Bewegung (21.0 %). Dies zeigt, dass neben den individuellen Empfehlungen auch persönliche Interessen die Themenwahl beeinflussen.

Tabelle 8. Anteil der Themenwahl (1. oder 2. Modul) in Abhängigkeit von der Ampelfarbe

Thema	grün		gelb		rot	
	Anzahl	Prozent	Anzahl	Prozent	Anzahl	Prozent
Stress	390	30.2%	1292	67.2%	2598	85.7%
Sozialkompetenz	471	12.1%	807	41.0%	257	65.4%
Tabak	59	1.6%	314	34.5%	1110	66.9%
Alkohol	104	2.4%	95	21.8%	632	41.3%
Cannabis	63	1.2%	56	13.8%	219	51.8%
Social Media & Gaming	670	17.8%	550	36.9%	491	49.2%
Bewegung	383	21.0%	1168	40.8%	761	48.8%

4 Nutzung des Programms

Die folgenden Kennzahlen dienen dem Monitoring der Nutzung innerhalb der App und beschreiben die Programmbeteiligung nach dem Einstieg ins digitale Coaching. Sie stellen keine direkten Indikatoren für die Wirksamkeit des Präventionsprogramms dar.

4.1 Methodik

Zur Beurteilung der Programmbeteiligung wurden die 142 Teilnehmenden der Monate Mai und Juni entfernt, da sie zum Zeitpunkt des Datenexports (30.6.2026) nicht mit Sicherheit genügend Zeit hatten, das Programm vollständig zu durchlaufen. Die folgenden Analysen basieren auf einem Datensatz von 6'105 Teilnehmenden.

4.2 Digitale Abzeichen (Badges)

Die App vergibt für verschiedene Aktivitäten und erreichte Meilensteine digitale Abzeichen («Badges»). Tabelle 9 zeigt den Anteil der Programmteilnehmenden, welche die jeweiligen Abzeichen in den letzten drei Schuljahren erreicht haben. Im Schuljahr 2024/2025 wurden zusätzlich drei neue Abzeichen für abgeschlossene Nebenblöcke eingeführt.

Die am häufigsten erreichten Abzeichen betrafen Aktivitäten in den Nebenblöcken («Rising Expert», 6.6 %) sowie gesundheitsfördernde Verhaltensweisen wie körperliche Aktivität am Wochenende («Weekend Warrior», 6.7 %). Anspruchsvollere Abzeichen, die eine längerfristige Programmnutzung voraussetzen (z. B. Start eines zweiten oder dritten Moduls), wurden erwartungsgemäss seltener erreicht. Im Vergleich zum Vorjahr zeigten sich insgesamt nur geringe Veränderungen.

Tabelle 9. Erreichte Abzeichen unter den Programmteilnehmenden.

Name	Voraussetzung	SJ 23/24 (n = 6'404)	SJ 24/25 (n = 5'595)	SJ 25/26 (n = 6'105)
Drinking Smart	Eintrag im Tagebuch machen	187 (2.9%)	124 (2.2%)	113 (1.9%)
Dichter/Fotograf	An Community Ideas teilnehmen	47 (0.7%)	13 (0.2%)	21 (0.3%)
Weekend Warrior	Am Wochenende aktiv sein	853 (13.3%)	436 (7.8%)	408 (6.7%)
Wissbegierig	Eine Frage bei «Ask The Expert» stellen	188 (2.9%)	198 (3.5%)	183 (3.0%)
Sammler	80 Credits erreicht	280 (4.4%)	71 (1.3%)	62 (1.0%)
Eroberer	Das zweite Modul starten	412 (6.4%)	162 (2.9%)	122 (2.0%)
Unstoppable	Das dritte Modul starten	173 (2.7%)	54 (1.0%)	51 (0.8%)
Sag es weiter	ready4life weiterempfehlen	66 (1.0%)	31 (0.6%)	26 (0.4%)
Weise	Alle Themen von Modul 1 und 2 bearbeiten	140 (2.2%)	57 (1.0%)	52 (0.9%)
Befragung	Die Schlussbefragung erreichen	418 (6.5%)	0 (0%) ¹	3 (0.0%)
Konsum-Stopper	Ein Extra-Programm nutzen	323 (5.0%)	217 (3.9%)	250 (4.1%)

Ultimate Champion	9 Nebenblöcke (Bonus-Level) abgeschlossen	-	178 (3.2%)	147 (2.4%)
Shining Achiever	6 Nebenblöcke (Bonus-Level) abgeschlossen	-	274 (4.9%)	212 (3.5%)
Rising Expert	3 Nebenblöcke (Bonus-Level) abgeschlossen	-	489 (8.7%)	403 (6.6%)

¹ Aufgrund eines technischen Fehlers wurde dieses Abzeichen im Schuljahr 2024/2025 nicht vergeben, obwohl Teilnehmende die Schlussbefragung abgeschlossen hatten. Der Fehler wurde für das Schuljahr 2025/2026 behoben.

4.3 Abgeschlossene Coaching-Module

Tabelle 10 zeigt den Anteil Teilnehmender, welche das Coaching eines Moduls abgeschlossen haben. Als abgeschlossen gilt ein Modul, wenn alle vier Hauptblöcke beendet wurden. Insgesamt schlossen 170 Teilnehmende mindestens ein Coaching-Modul ab. Bezogen auf die Teilnehmenden, die ein Modul als erstes oder zweites Coaching gewählt hatten, wurden die höchsten Abschlussanteile für die Themen Stress und Sozialkompetenz beobachtet.

Tabelle 10. Abschluss eines Coaching-Moduls (alle vier Hauptblöcke) nach Thema.

Thema	Alle Teilnehmenden			Teilnehmende mit Wahl des Moduls als 1. oder 2. Thema		
	Anzahl	Prozent	N	Anzahl	Prozent	N
Stress	128	2.1%	6'105	120	2.9%	4'180
Sozialkompetenz	48	0.8%	6'105	35	2.3%	1'496
Tabak	40	0.7%	6'105	22	1.5%	1'457
Alkohol	27	0.4%	6'105	13	1.6%	809
Cannabis	23	0.4%	6'105	5	1.5%	330
Social Media & Gaming	26	0.4%	6'105	12	0.7%	1'671
Bewegung	29	0.5%	6'105	18	0.8%	2'263
Ein beliebiges Modul	170	2.8%	6'105	-	-	-

Die linke Tabellenhälfte bezieht sich auf alle Programtteilnehmenden (Rekrutierung bis Ende April), unabhängig davon, ob das betreffende Modul als erstes oder späteres Modul gewählt wurde. In der rechten Tabellenhälfte werden ausschliesslich jene Teilnehmende berücksichtigt, die das entsprechende Modul als erstes oder zweites Modul gewählt hatten. Da Informationen zur Wahl des dritten bis siebten Moduls nicht verfügbar waren, beschränkt sich diese Auswertung auf die ersten beiden gewählten Module.

4.4 Verlauf der Programmbeteiligung über die Themenblöcke

Die Programmbeteiligung nahm im Verlauf der beiden gewählten Module hinweg erwartungsgemäss ab. Exemplarisch ist dieser Verlauf für die häufigste Modulkombination («Stress» als erstes und «Bewegung» als zweites Modul mit n = 820) in Abbildung 3 dargestellt. Das erste Modul (Stress) starteten 81.0 % (n = 664) und das zweite Modul (Bewegung) noch 2.3 % (n = 19) der Teil-

nehmenden. Für die anderen 41 kombinatorischen Möglichkeiten dürfte der Verlauf ähnlich aussehen. Nebenblöcke konnten jeweils nach Abschluss des zugehörigen Hauptblocks bearbeitet werden. Die vier Hauptblöcke eines Moduls wurden zeitlich gestaffelt freigeschaltet (frühestens nach 2, 9 bzw. 12 Tagen).

Gleichzeitig nutzten einzelne Jugendliche das Angebot deutlich über die beiden gewählten Module hinaus: Insgesamt bearbeiteten 36 Teilnehmende mehr als zwei Module, 9 Teilnehmende absolvierten sämtliche sieben Module.

Da die Beteiligung am zweiten Modul grundsätzlich niedriger war als am ersten, können Reihenfolgeeffekte eine Verzerrung einführen. Um diese auszuschliessen, beziehen sich die themenspezifischen Auswertungen (Tabelle 11) ausschliesslich auf Teilnehmende, die das jeweilige Modul als erstes wählten. Der Vergleich mit dem Vorjahr erfolgt anhand der Start- und Abschlussquoten des ersten Blocks (Abbildung 4).

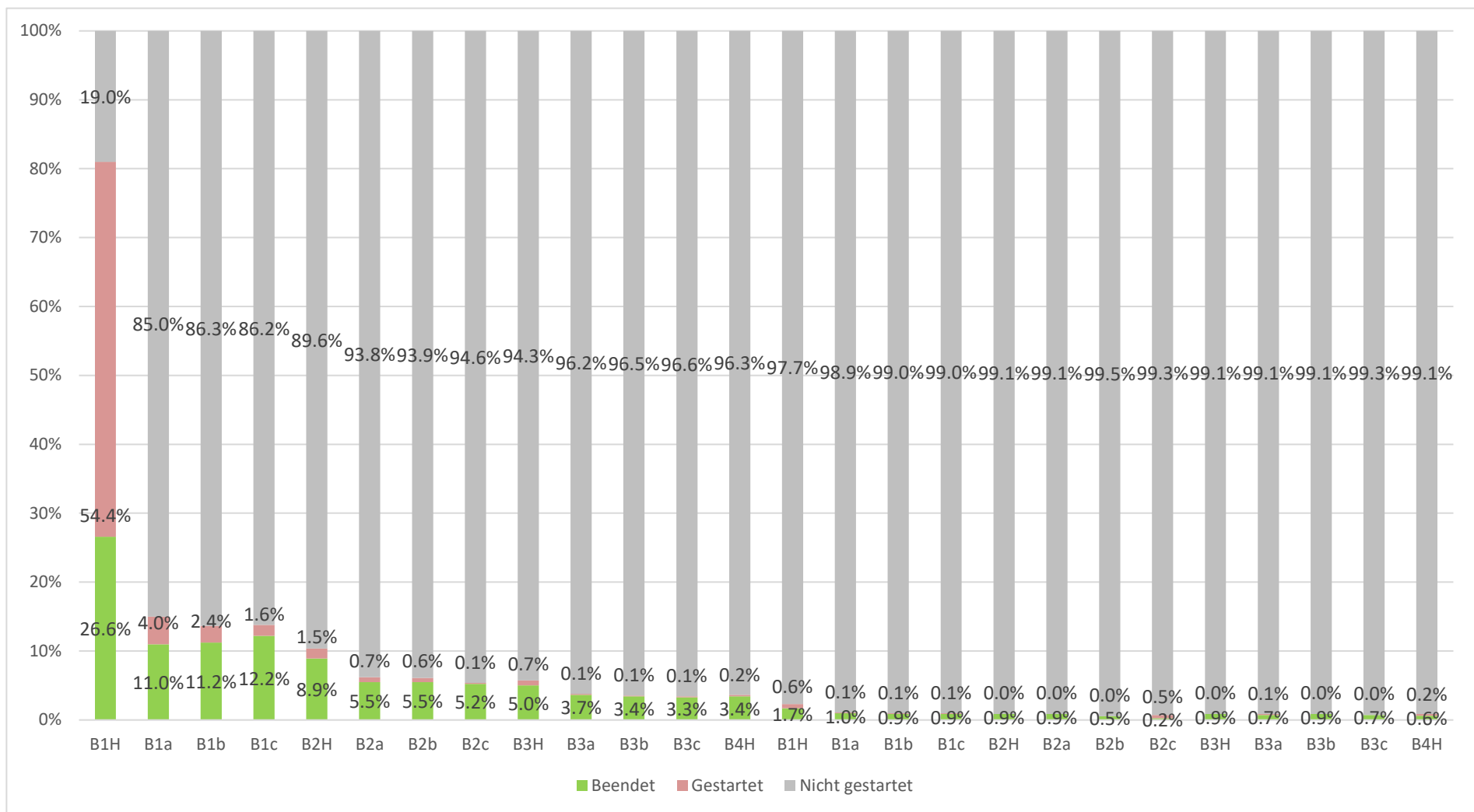


Abbildung 3. Programmbeteiligung bei **Stress** als erstem und **Bewegung** als zweitem Modul (n = 820)

Tabelle 11. Prozentuale Anteile der Teilnehmenden, die einen Block gestartet, beendet oder nicht gestartet haben in Modulen der ersten Wahl.

		B1H	B1a	B1b	B1c	B2H	B2a	B2b	B2c	B3H	B3a	B3b	B3c	B4H
Stress n=2' 513	beendet	27.4%	11.7%	11.9%	12.4%	9.5%	6.0%	6.0%	5.7%	5.9%	4.4%	4.2%	4.1%	4.3%
	gestartet	54.0%	4.1%	2.7%	1.5%	1.4%	0.6%	0.4%	0.2%	0.5%	0.1%	0.1%	0.1%	0.2%
	nicht gestartet	18.6%	84.1%	85.5%	86.1%	89.2%	93.4%	93.6%	94.2%	93.6%	95.5%	95.7%	95.8%	95.5%
Sozialkompetenz n=528	beendet	51.1%	17.4%	16.7%	14.0%	12.3%	7.0%	6.3%	5.7%	6.6%	4.4%	4.3%	4.4%	4.2%
	gestartet	36.4%	9.1%	8.1%	2.8%	3.2%	0.8%	0.2%	0.2%	0.4%	0.4%	0.2%	0.0%	0.2%
	nicht gestartet	12.5%	73.5%	75.2%	83.1%	84.5%	92.2%	93.6%	94.1%	93.0%	95.3%	95.5%	95.6%	95.6%
Alkohol n=388	beendet	42.3%	10.6%	9.8%	8.0%	6.4%	3.4%	3.1%	3.1%	3.6%	1.3%	1.3%	0.8%	1.3%
	gestartet	42.3%	9.3%	7.0%	2.8%	1.8%	0.0%	0.3%	0.3%	0.3%	0.8%	0.0%	0.0%	0.3%
	nicht gestartet	15.5%	80.2%	83.2%	89.2%	91.8%	96.6%	96.6%	96.6%	96.1%	97.9%	98.7%	99.2%	98.5%
Cannabis n=225	beendet	38.7%	8.4%	6.7%	6.7%	6.2%	2.7%	1.8%	1.8%	2.7%	1.8%	1.8%	1.8%	1.8%
	gestartet	48.4%	8.0%	2.7%	4.4%	0.9%	0.9%	0.0%	0.4%	1.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	nicht gestartet	12.9%	83.6%	90.7%	88.9%	92.9%	96.4%	98.2%	97.8%	96.0%	98.2%	98.2%	98.2%	98.2%
Soc.-Media & Gaming n=711	beendet	9.4%	3.4%	3.2%	3.1%	2.3%	1.5%	1.4%	1.4%	1.4%	0.8%	0.8%	0.8%	0.8%
	gestartet	71.7%	1.8%	1.4%	0.8%	1.1%	0.0%	0.1%	0.0%	0.1%	0.1%	0.0%	0.0%	0.3%
	nicht gestartet	18.8%	94.8%	95.4%	96.1%	96.6%	98.5%	98.5%	98.6%	98.5%	99.0%	99.2%	99.2%	98.9%
Bewegung n=934	beendet	10.3%	2.9%	2.2%	1.9%	2.1%	1.4%	1.4%	0.7%	1.5%	0.9%	0.9%	0.7%	0.9%
	gestartet	69.4%	2.6%	2.2%	0.4%	0.6%	0.1%	0.0%	0.6%	0.2%	0.1%	0.0%	0.1%	0.4%
	nicht gestartet	20.3%	94.5%	95.5%	97.6%	97.2%	98.5%	98.6%	98.6%	98.3%	99.0%	99.1%	99.1%	98.7%
Tabak N=806		B1H	B2H	B2a	B2b	B2c	B2d	B2e	B2f	B3H	B3a	B3b	B4H	
	beendet	45.9%	11.2%	4.2%	3.2%	2.6%	2.5%	1.5%	2.0%	3.1%	1.4%	1.4%	2.1%	
	gestartet	43.4%	7.9%	1.2%	1.2%	0.5%	0.6%	0.2%	0.0%	0.5%	0.1%	0.1%	0.1%	
	nicht gestartet	10.7%	80.9%	94.5%	95.5%	96.9%	96.9%	98.3%	98.0%	96.4%	98.5%	98.5%	97.8%	

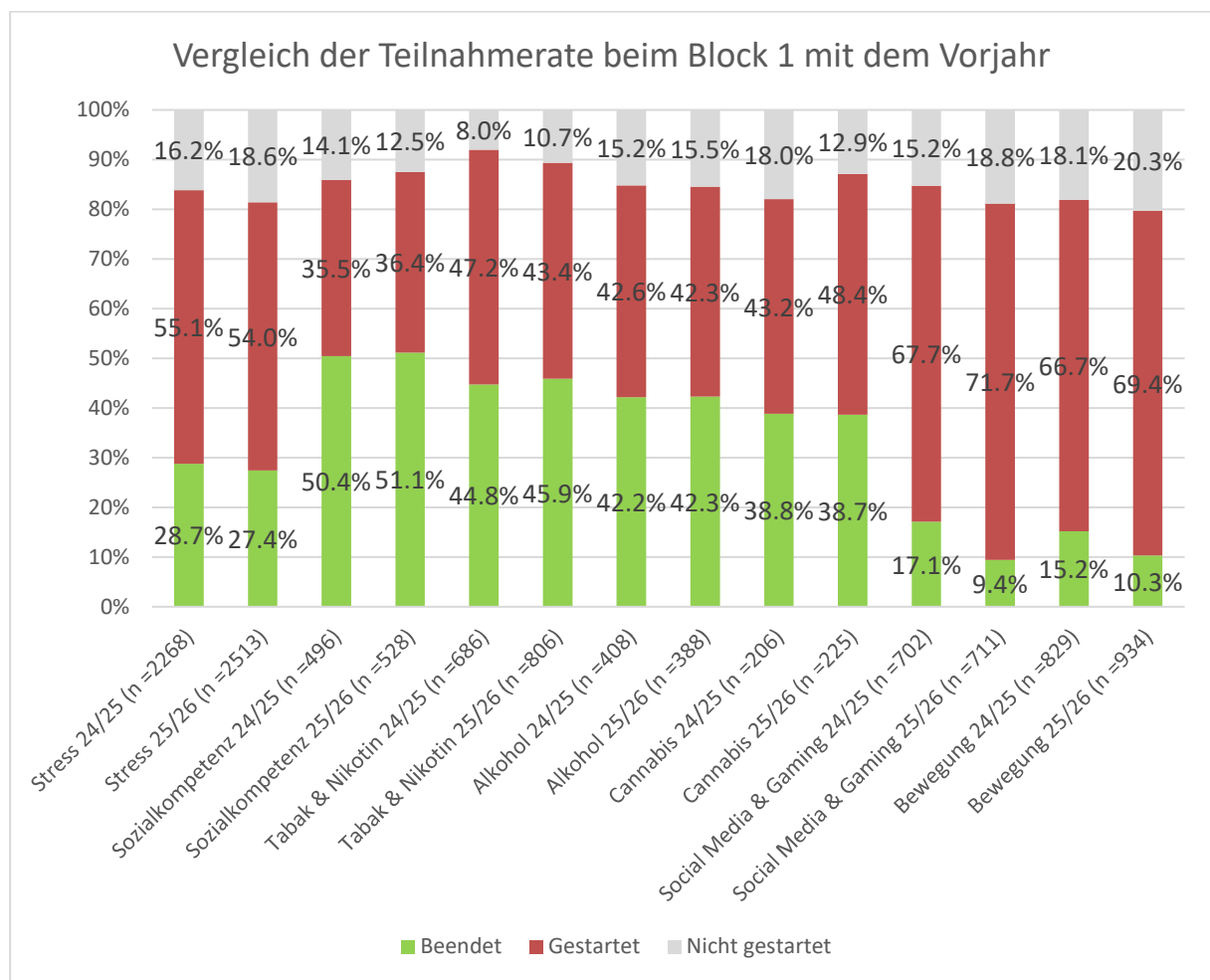


Abbildung 4. Vergleich der Start- und Abschlussrate beim Block 1 aller Module mit dem Vorjahr.

4.5 Credits

Seit SJ 2024/25 werden für verschiedene Aktivitäten innerhalb der App Credits vergeben. Der Abschluss eines Hauptblockes wird mit fünf Credits prämiert, ein Nebenblock mit zwei Credits und die Nachbefragung nach 3 Monaten mit 20 Credits belohnt. Pro abgeschlossenes Modul können somit maximal 48 Credits erreicht werden (Ausnahme: Tabak & Nikotin mit maximal 46 Credits, da dieses Modul 8 statt 9 Nebenblöcke umfasst).

Die Creditvergabe dient als Indikator für die Programmbeteiligung innerhalb der App. Von den bis Ende April rekrutierten Programmteilnehmenden erreichten 71.4 % (n = 4'362) keine Credits, während 20.5 % (n = 1'249) zwischen einem und zehn Credits sammelten. Insgesamt erreichten 45 Teilnehmende (0.7 %) mehr als 120 Credits. Der höchste beobachtete Wert lag bei 404 Credits; der Mittelwert betrug 5.2 Credits (Vorjahr: 6.0). Die vollständige Verteilung ist in Abbildung 12 dargestellt.

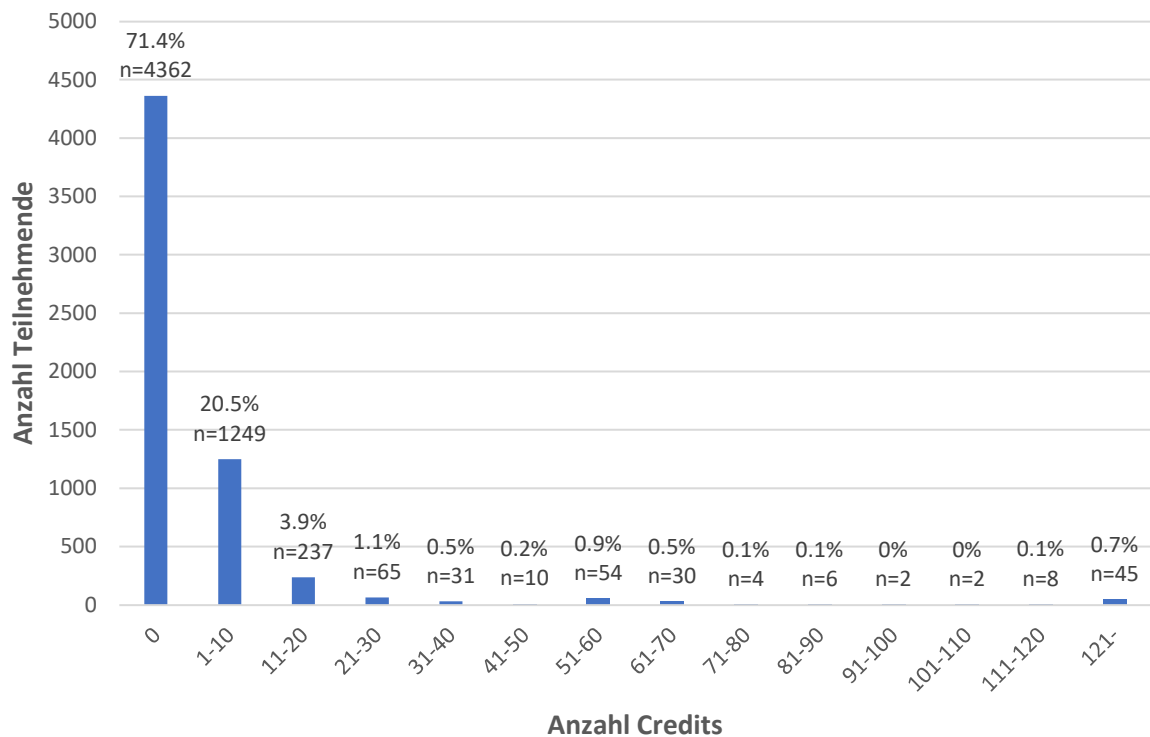


Abbildung 5. Häufigkeitsverteilung der erreichten Credits über alle Module hinweg.

4.6 Alkohol-Tagebuch

Das Alkohol-Tagebuch stand allen Teilnehmenden von Anfang an zur Verfügung, wurde jedoch gezielt im Chat des Alkoholmoduls empfohlen. Von den bis Ende April rekrutierten 6'105 Teilnehmenden nutzten 251 Personen 4.1% das Alkohol-Tagebuch (Vorjahr 5.8%). Unter den 388 Teilnehmenden, die das Alkoholmodul als erste Priorität wählten, lag die Nutzerquote bei 9.8% (n = 38) benutzt (Vorjahr 12.0%).

4.7 Ask The Expert

Über die Funktion *Ask The Expert* wurden im Schuljahr 2025/2026 insgesamt 265 Fragen eingereicht (Tabelle 12). Die meisten Anfragen betrafen das Thema Stress (54.3%), gefolgt von Tabak & Nikotin, und Sozialkompetenz. Die überwiegende Mehrheit der Fragen wurde in deutscher Sprache gestellt (81 %).

Tabelle 12. Über *Ask The Expert* eingereichte Fragen nach Thema und Sprache.

Thema	DE	FR	IT	Total
Stress	120	22	2	144
Sozialkompetenz	21	4	2	27
Alkohol	13	3	0	16
Cannabis	10	2	0	12
Social Media & Gaming	17	7	0	24
Bewegung	14	0	0	14
Tabak & Nikotin	20	8	0	28
Total	215	46	4	265

4.8 Nachbefragung

Die Ergebnisse der Nachbefragung wurden nicht vertieft ausgewertet, da nur eine geringe Anzahl auswertbarer Datensätze vorlag. Seit Jahren werden bei der Nachbefragung nur diejenigen beiden Module abgefragt, die der Teilnehmende anfangs auswählte. Dies zeigt sich darin, dass für das Modul Stress 57 Antworten vorliegen, während es für z.B. Cannabis 4 Antworten sind. Dieser Unterschied von ungefähr Faktor 10 widerspiegelt den Unterschied in der Teilnehmerzahl von Stress und Cannabis. Aufgrund der insgesamt sehr tiefen Rücklaufquoten zwischen 0.3 % und 1.4 % wird auf eine weiterführende Interpretation der Ergebnisse verzichtet.

5 Diskussion und Ausblick

Allgemein

Im SJ 2025/26 blieb die Reichweite von ready4life insgesamt auf einem ähnlich hohen Niveau. Die Zahl der Programmteilnehmenden stieg gegenüber dem Vorjahr von 5'799 auf 6'247 (+8%). Gleichzeitig bestätigten sich die bereits in den Vorjahren beobachteten Nutzungsmuster innerhalb der App. Die längerfristige Programmbeteiligung nahm gegenüber dem Vorjahr leicht ab. So sank der Anteil abgeschlossener Module von 3.6% auf 2.8%, die durchschnittlich erreichten Credits von 6.0 auf 5.2, sowie die Teilnahmequote in dokumentierten Schulklassen von 56.1% auf 52.0%. Positiv entwickelte sich die passwortlose Rekrutierung. Nach der Wiedereinführung des direkten Zugangs stieg der Anteil von 114 (2.0%) auf 509 Teilnehmende (8.1%). Das Niveau der Schuljahre vor der temporären Zugangsbeschränkung wurde jedoch nicht vollständig erreicht (940; 13.7%).

Startschwierigkeiten

Der Teilnehmerverlauf während des Onboardings (Abbildung 1) zeigt, dass 3'515 Personen (36.0 %), die dem Coaching zugestimmt haben, nach dem Ausfüllen der Eingangsbefragung das Coaching nicht starten. Dieser Prozentsatz ist gegenüber dem Vorjahr von 30.6% um 5.4 Prozentpunkte gestiegen.

Die Ursachen hierfür lassen sich mit den vorliegenden Daten nicht eindeutig bestimmen. Plausible Erklärungen sind Veränderungen in den Rekrutierungssettings oder Hürden beim Übergang vom Onboarding zum ersten Coaching-Modul. Insbesondere bei der Nutzung im Klassenverband ist davon auszugehen, dass ein Teil der Jugendlichen die App primär im Rahmen der Unterrichtseinheit nutzt, ohne eine weiterführende Teilnahme am digitalen Coaching anzustreben.

Für zukünftige Programmversionen wäre es hilfreich, den Rekrutierungskontext sowie die Nutzungsabsicht der Teilnehmenden systematisch zu erfassen. Dadurch könnten unterschiedliche Nutzungsmuster künftig besser unterschieden und die Interpretation der Beteiligungskennzahlen weiter verbessert werden.

Dabei ist weiter zu berücksichtigen, dass die persönliche Rekrutierung im Rahmen von Workshops bereits einen wichtigen Bestandteil der Präventionsintervention darstellt. Nicht alle Jugendlichen, die mit ready4life in Kontakt kommen, befinden sich zum Zeitpunkt der Rekrutierung in einer Phase, in der sie eine längerfristige Nutzung eines digitalen Coachings anstreben. Der Übergang vom Erstkontakt zur aktiven App-Nutzung sollte deshalb als Teil des Verhaltensänderungsprozesses verstanden werden und nicht ausschliesslich als technischer Aktivierungsindikator.

Passwortlose Teilnahme

Die passwortlose Teilnahme ermöglicht Jugendlichen, die nicht im Rahmen einer Schulklasse oder eines Betriebs rekrutiert werden, einen direkten Zugang zu ready4life. Im Schuljahr 2024/2025 wurde dieser Zugang vorübergehend angepasst: Anstelle eines direkten Einstiegs mussten Interessierte zunächst über den Instagram-Kanal von ready4life ein generisches Passwort anfordern. Ziel

dieser Massnahme war es, die Interaktion über Social Media zu fördern und dadurch die längerfristige Programmtreue zu stärken.

Die Daten zeigten jedoch, dass diese zusätzliche Zugangshürde mit einem deutlichen Rückgang der passwortlosen Teilnahmen einherging (von 940 bzw. 13.7% auf 114 bzw. 2.0%). Im Schuljahr 2025/2026 wurde deshalb wieder ein direkter Zugang ohne vorgängige Passwortanfrage eingeführt. Daraufhin stieg die Zahl der passwortlosen Teilnehmenden auf 509 (8.1%) an. Zwar wurde das Niveau vor der Umstellung nicht vollständig erreicht (940 bzw. 13.7%), die Ergebnisse unterstreichen jedoch die Bedeutung möglichst niederschwelliger und direkter Zugangswege für digitale Präventionsangebote.

Einordnung der Programmbeteiligung

Die Programmbeteiligung von *ready4life* ist vor dem Hintergrund des Rekrutierungskonzepts zu interpretieren. Im Unterschied zu vielen Gesundheits-Apps, die ein bereits bestehendes Bedürfnis adressieren (z.B. Fitness-Tracking, Food-Tracking, Rauchstopp) und deshalb von überwiegend intrinsisch motivierten Personen installiert werden, verfolgt *ready4life* einen bevölkerungsbezogenen Präventionsansatz. Das Programm wird proaktiv im Rahmen von Workshops und Unterrichtseinheiten an Berufsfachschulen, Gymnasien und Betrieben vorgestellt und erreicht dadurch auch Jugendliche, die sich noch nicht aktiv mit einem gesundheitsbezogenen Verhalten auseinandersetzen.

Vor diesem Hintergrund ist zu erwarten, dass nicht alle erreichten Jugendlichen unmittelbar ein digitales Coaching anstreben. Dieses Rekrutierungsmodell trägt zwar wesentlich zur hohen Reichweite des Programms bei, führt aber gleichzeitig zu einer geringeren durchschnittlichen Programmbeteiligung innerhalb der App als bei Angeboten, die ausschliesslich von selbstmotivierten Nutzenden aufgesucht werden. So sammelten 71.4% der bis Ende April rekrutierten Programmteilnehmenden keine Credits und schlossen damit den ersten Hauptblock nicht vollständig ab. Diese Kennzahl ist deshalb nicht ausschliesslich als Ausdruck mangelnder Akzeptanz der App zu interpretieren, sondern spiegelt auch die breite, präventive Ausrichtung des Programms und die Vielfalt der Ausgangsmotivation der erreichten Jugendlichen wider.

Fazit

Mit rund 6000 Teilnehmenden pro Jahr zählt *ready4life* zu den reichweitestärksten digitalen Präventionsprogrammen für Jugendliche in der Schweiz. Die App-Nutzungsdaten zeigen, dass die längerfristige Programmbeteiligung weiterhin eine Herausforderung darstellt – ein Befund, der auch für viele andere digitale Gesundheits- und Präventionsangebote beschrieben wird und international unter dem Begriff «engagement crisis» diskutiert wird. Gleichzeitig erreicht *ready4life* im Rahmen von Workshops und Informationsveranstaltungen jährlich zahlreiche weitere Jugendliche und leistet damit bereits vor der App-Nutzung einen wichtigen Beitrag zur Sensibilisierung für Gesundheits- und Präventionsthemen.

Die Weiterentwicklung des Programms orientiert sich an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen im Bereich digitaler Verhaltensinterventionen. Für das Schuljahr 2026/2027 sind neben einer

weiteren Vereinfachung der Programmstruktur erste KI-gestützte Funktionen vorgesehen. Dazu gehören regelmässige Kurzbefragungen zur aktuellen Befindlichkeit und zum Gesundheitsverhalten (Ecological Momentary Assessments, EMA), auf deren Grundlage personalisierte Wochenfeedbacks generiert werden. Ziel dieser Weiterentwicklung ist es, die individuelle Begleitung im Alltag zu stärken, die Relevanz der Inhalte für die Teilnehmenden zu erhöhen und die längerfristige Programmbeteiligung weiter zu fördern.

Die geplanten Neuerungen stellen einen wichtigen Entwicklungsschritt für ready4life dar. Gleichzeitig bieten sie die Möglichkeit, neue Ansätze der personalisierten digitalen Prävention wissenschaftlich zu evaluieren und die zukünftige Ausrichtung des Programms evidenzbasiert weiterzuentwickeln.