



Herzlich
Willkommen



zu «ready4life,
die Coaching App»



Team und Kooperationen



Ein Gesundheitsförderungsprojekt der Lungenliga in Kooperation mit dem ISGF, umgesetzt von Pathmate Technologies



Sarah Eichele-Eschmann



Andreas Filler



Andreas Wenger



Severin Haug

Dieses Innovationsprojekt wird unterstützt von



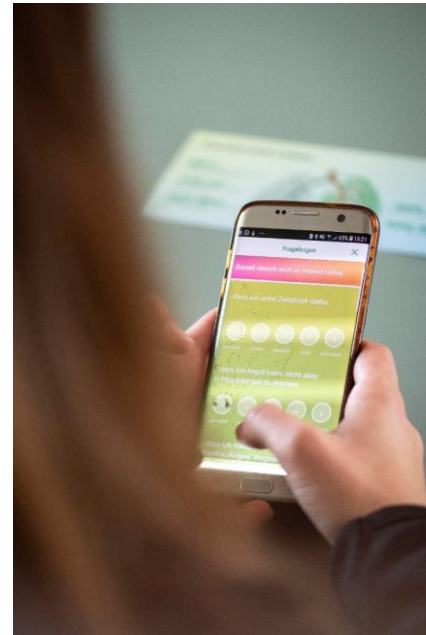
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Was ist ready4life?



Digitales Coaching zur Suchtprävention bei Berufslernenden.



Zielgruppe: Jugendliche und Auszubildende



Der Einstieg ins Berufsleben ist eine kritische Lebensphase



Zunehmendes Explorations- und Risikoverhalten



Häufig Einstieg in Alkohol-, Tabak- und Cannabiskonsum

32% der 15- bis 25-Jährige rauchen (Spitzenwert um 20-25 Jahre)



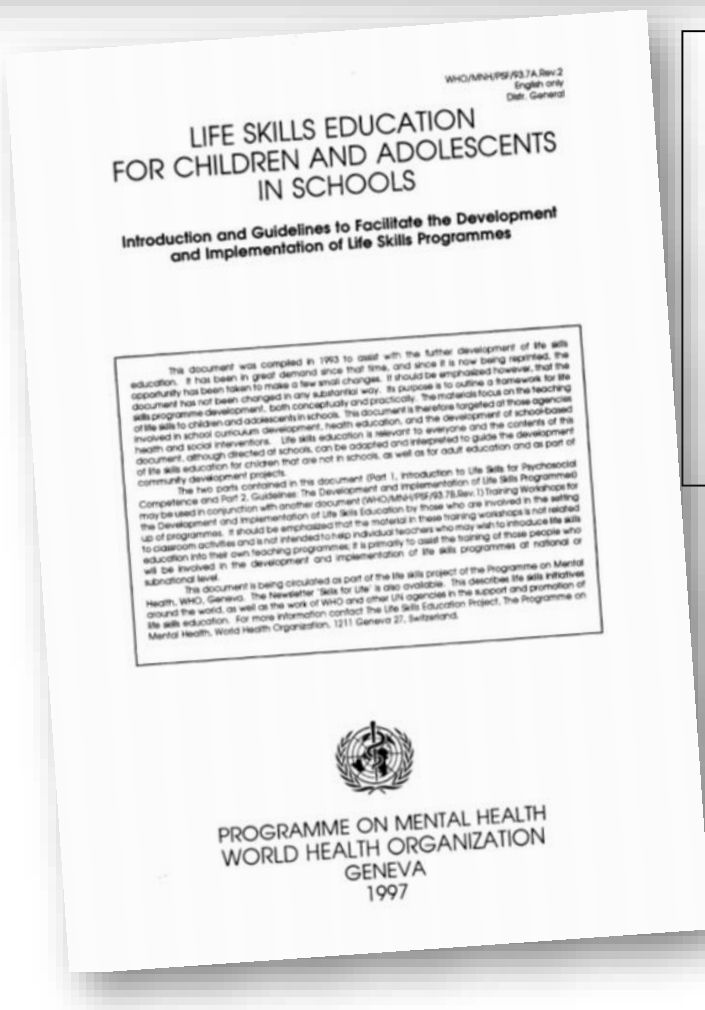
Der Übergang ins Erwachsenenleben und die Leistungsorientierung kann zu Stress führen



Lebenskompetenzen

Life skills training: Preventing substance misuse by enhancing individual and social competence

Gilbert J. Botvin, Kenneth W. Griffin



WHO, *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools*, 1997

Botvin et Griffin, *New Directions for Youth Development*, 2014

OECD, *The Study on Social and Emotional Skills*, 2018

SubstanzUNspezifische Ansätze

**Bei (noch)
Nichtkonsumierenden
(meist 12-16 Jährige)**

Life-Skills Trainings:

- Umgang mit Gefühlen
- Stress
- Sozialkompetenz
- Soziale Einflüsse

Substanzspezifische Ansätze

**Bei Substanzkonsumierende
(meist 16-20 Jährige)**

Motivierend, kognitiv-behaviorale Interventionen:

- Umgang mit Craving
- Vor- und Nachteile des Konsums
- Selbstwirksamkeit zur Konsumreduktion
- Soziale Einflüsse

Die App

Vorteile eines App-Coachingprogramms



- Micro-Dialoge mit einer Bearbeitungsdauer von 2-4 Minuten/Element
- Erfassung relevanter Variablen z.B. Vor-Nachteile, Versuchungssituationen, Wenn-Dann-Pläne in Micro-Dialog
- Optionale Interventionselemente für Interessierte (rauchfrei werden / risikoarm trinken)
- Ask the experts: Individuelle Möglichkeit am Modulende zum jeweiligen Thema Frage an Experten zu stellen und via Dialogfenster Antwort von (kantonalen Experten) zu erhalten
- Modern und **INTERAKTIV**



Teaser

A white rectangular box with a thin green border containing the text 'ready4life' in a blue, underlined font, serving as a call to action for the website.

[ready4life](http://www.ready4life.ch)

Mehr Infos unter: <http://www.r4l.swiss>



Alkohol



Tabak / Nikotin



Stress



Sozialkompetenz



Cannabis

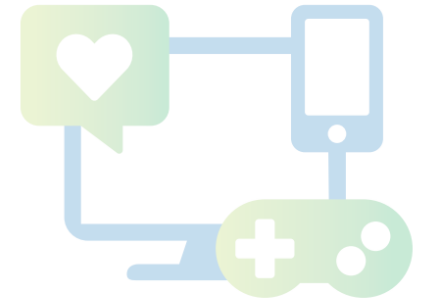


Social Media & Gaming



Wie wirkt Nikotin?
Wie schädlich sind E-Zigaretten?

Cannabis



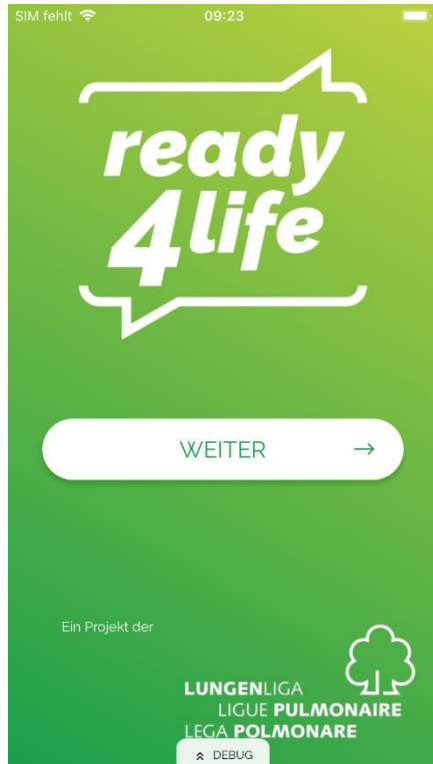
Wie wirkt Cannabis?
Was sind die Folgen vom Kiffen?
Wie kann ich weniger konsumieren?

Inhalt des Coachings

Woche	Ziel	Beispiel: Rauchen	Wiss. Konzept (Theorie)
1	Standortbestimmung, Interesse wecken	Feedback zu Kosten des Rauchens** Quiz zur sozialen Norm	Self-Monitoring Normative Feedback
2	Motivation zu risikoarmem Verhalten /zum Aufbau von Kompetenzen	Abwägen von Vor- und Nachteilen des Rauchens Einladung zu "Rauchfrei werden"***	Decisional balance Outcome expectations
3	Strategien zur Reduzierung von Risiken und zum Aufbau von Kompetenzen kennenlernen	Picture Contest "Was könnte dir oder anderen helfen, weniger zu rauchen oder damit aufzuhören?"	Observational Learning Facilitation Self-Efficacy
4	Verhaltensplan erstellen	Wenn-Dann-Plan zum Umgang mit Versuchung in Rauchsituationen	Implementation Intentions
5	Individuelle Fragen zum Thema klären	Möglichkeit einem Experten Fragen zum Thema zu stellen	Facilitation
6	Verhaltensziel auswählen und verfolgen	Challenge zum Thema Rauchen (weniger rauchen, Raucherverhalten beobachten, mit Rauchenden reden)	Goal-setting Self-Monitoring Self-Efficacy
7	Umgang mit schwierigen Situationen lernen	Video-Quiz zur sozialen Norm des Rauchens bei Kindern, Umgang mit Gruppendruck	Observational Learning Self-Efficacy
8	Auseinandersetzung mit Fragen anderer und Perspektiverweiterung	Zusammenfassung interessanter Fragen und Expertenantworten zum Thema	Observational Learning Self-Efficacy

Die Umsetzung

Ablauf



Individuelles Feedback

Stress

- Stress in der Lehre
- Stress in der Freizeit
- Stress mit anderen Personen

Sozialkompetenzen

- Zu sich stehen
- Auf andere zugehen

Gruppenfeedback

STRESS IN DER LEHRE

(Zeitdruck, Angst, nicht alles richtig zu machen
Konflikte mit Arbeitskollegen/Vorgesetzten oder
Lehrern,
Menge an Hausaufgaben/Prüfungen)



Unsere Gruppe/Klasse – 153 Lernende



Alle ready4life Teilnehmenden - 6600 Lernende

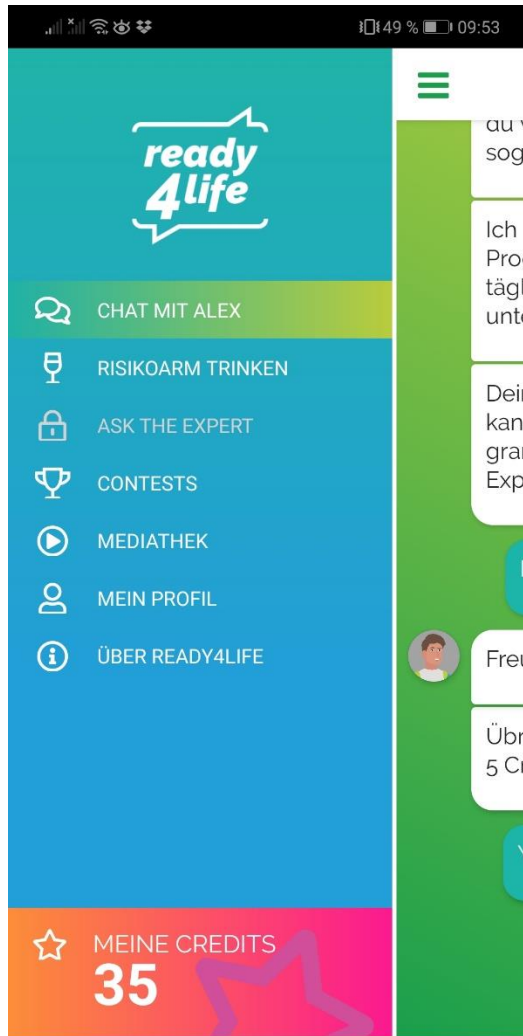


● gering ● mittel ● hoch

App Struktur



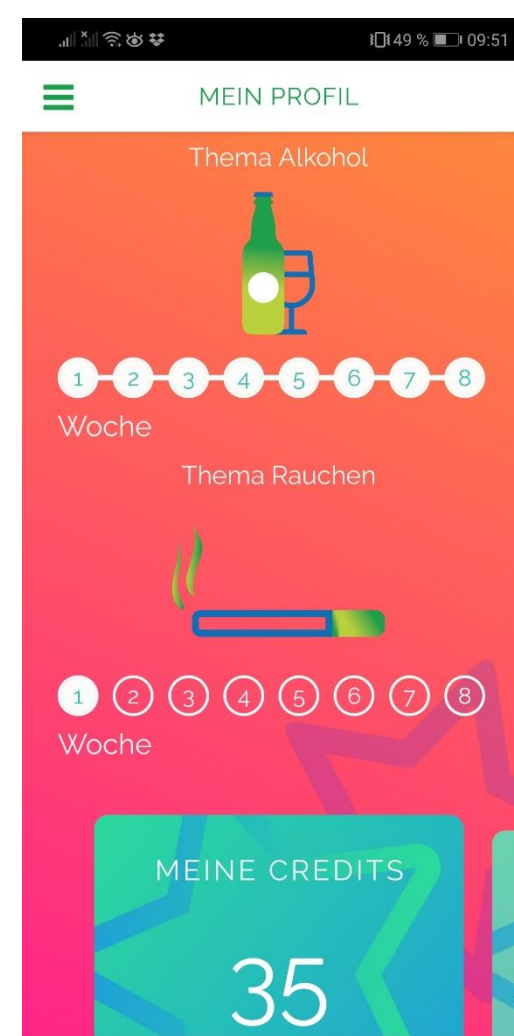
Übersicht



Chatbot-Coaching



Mein Profil



Die Betreuung

Betreuung Fachpersonen



pathmate

☰ Teilnehmer

Teilnehmer

Benutzerprofil

Beitragsfreigabe

Name

Andi 2.0

Anik

Beat

Corinne

Désirée

Eveline

Flurina

Hannah

Hhe

Details

Teilnehmerchat

Expertenchat

Andi 2.0

Name: Andi 2.0

Alter: 17

Geschlecht: männlich

Credits: 10

Aktuelles Thema: Stress

Block: Block 1

Ausgewähltes Thema 1: Alkohol

Ausgewähltes Thema 2: Stress

Ask the Experts



Wie kann ich am besten ein Gespräch anfangen?

Warum wird der Alkohol bei Jugendlichen als gefährlicher beachtet als bei Erwachsenen?

Warum sind in den USA Menschen nach E- Zigarettenkonsum gestorben?

Was kann man gegen Stress machen??

Wie kann ich am besten ein Gespräch anfangen?

Wie vermeidet man Stress In einer Beziehung?

Wie sage ich meinem Arbeitskollegen, er soll nicht so mit mir sprechen und mich nicht immer anfassen? Er ist ca. 60 und ich habe Angst, ihm das zu sagen.

Wie kann ich den mentalen stress für LAP beenden?

Bilder Contest

Stress



Spielen mit meiner Katze



Netflix luege und esse



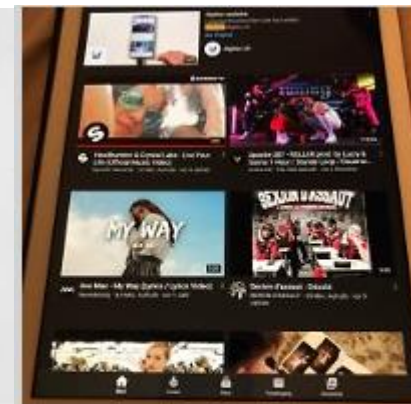
Fotografieren ist eine meiner
leidenschaften 📷



yb match mit family 🧡💚



Ich zeichne sehr gerne un
dies entspannt mich, fühle
mich wohl dabei und kann
mein Resultat am Schluss
sehen ☐



Youtube ist meine Strategie zur
Stressbewältigung

Sozialkompetenzen

APPROVED



NEIN, das möchte ich nicht.
Ich will mir meine Lunge nicht
zerstören. Ich bin ein
glücklicher und stolzer
Nichtraucher.

APPROVED



Wenn ihr das nötig habt zur
Coolness, los aber nö Bruda
muss los

APPROVED



Ich möchte nicht rauchen so
wie du und die anderen das ist
mein Leben und auch mein
Entscheid !

APPROVED



Ich stehe stets zu meiner
Meinung, aber erwarte von
Freunden oder völlig Fremden
nicht die Gleiche. 😊💚

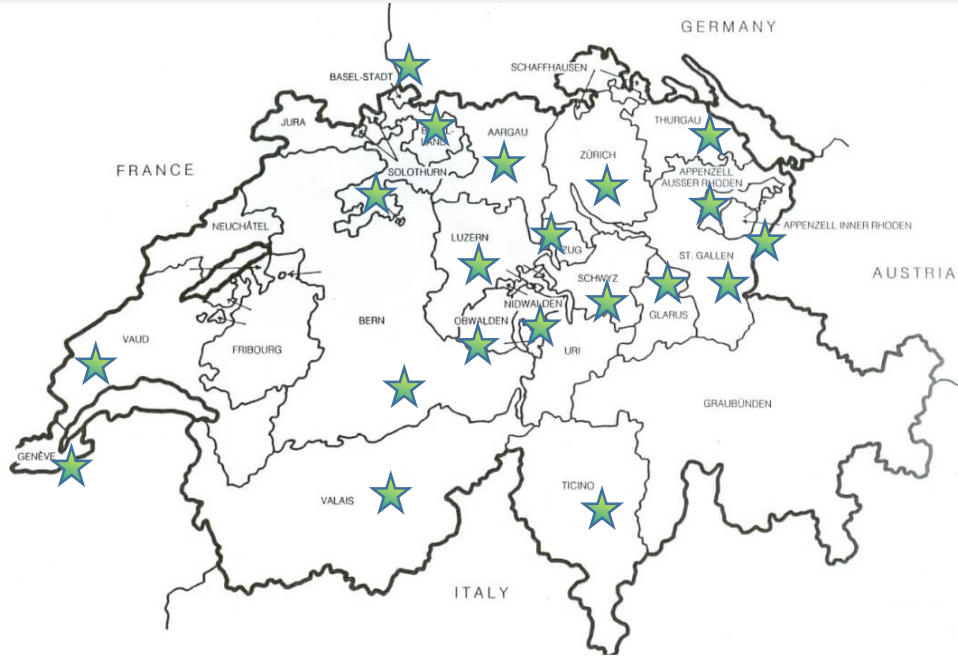
APPROVED



Ich bin schon gut drauf, dann
brauche ich das nicht

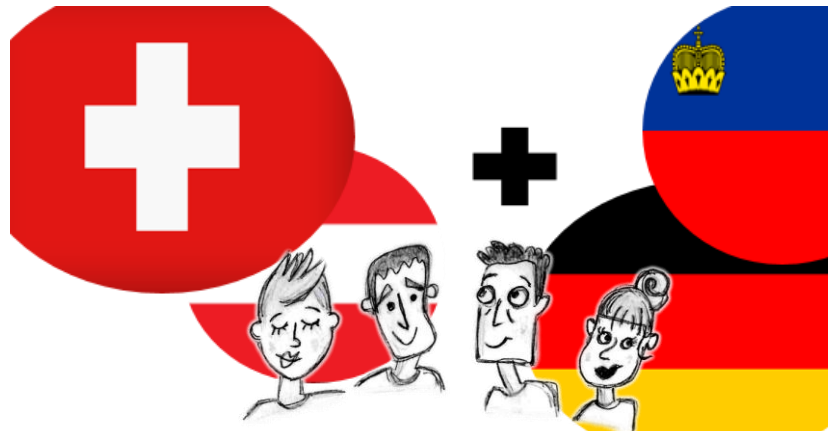
Zahlen & Fakten

Schweizweit und International



20 Kantone

Aargau, Basel-Stadt, Basel-Landschaft, Bern, Luzern, Zug, Obwalden, Nidwalden, Schwyz, Solothurn, Genf, Waadt, Tessin, Wallis, Zürich, Thurgau, Glarus, St.Gallen, Appenzell AI und Appenzell AR



4 Länder

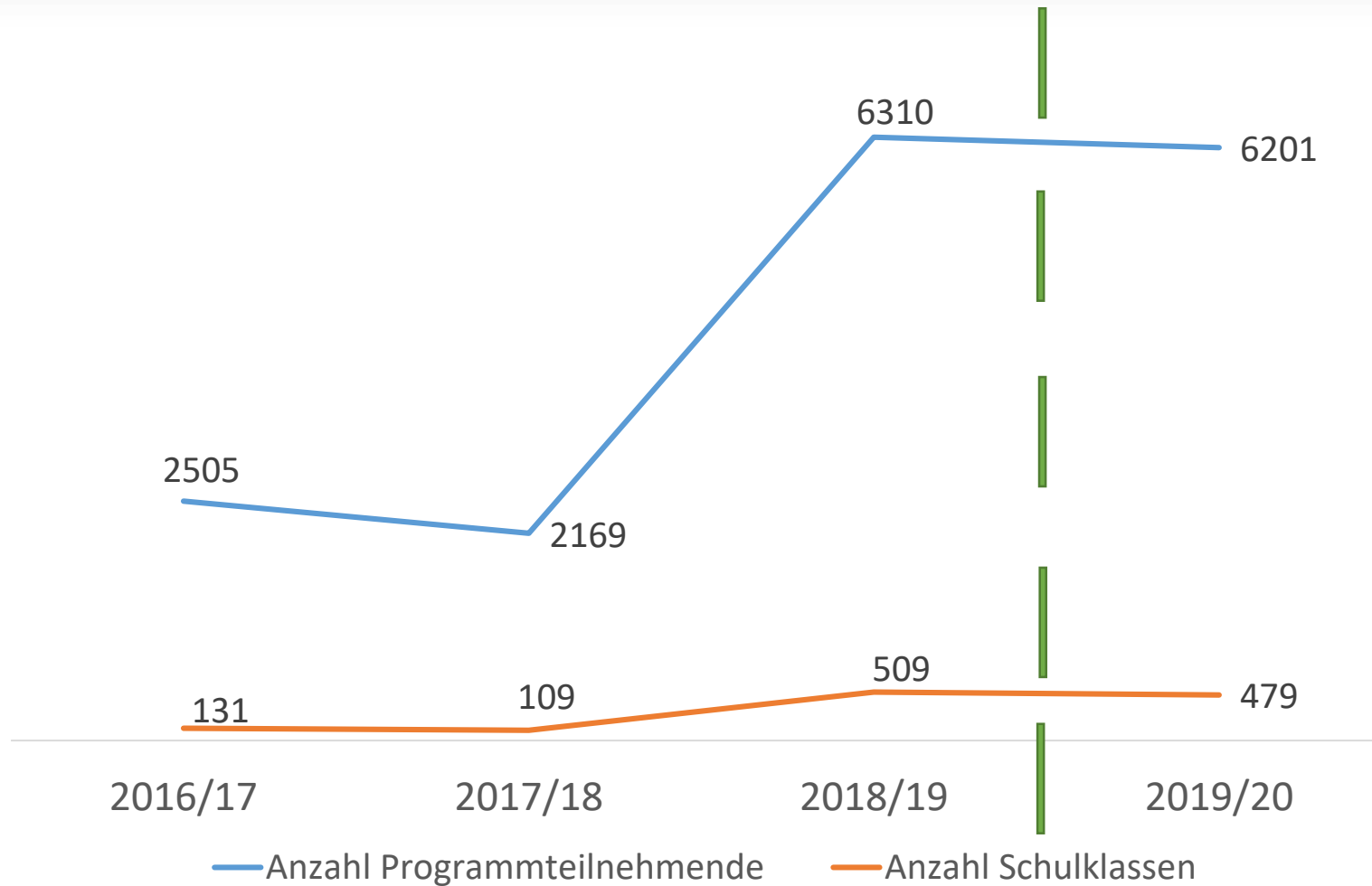
Schweiz: Lungenliga, ZFPS, ISGF

Liechtenstein: Amt für Soziale Dienste

Österreich: Institut Suchtprävention der pro mente OÖ

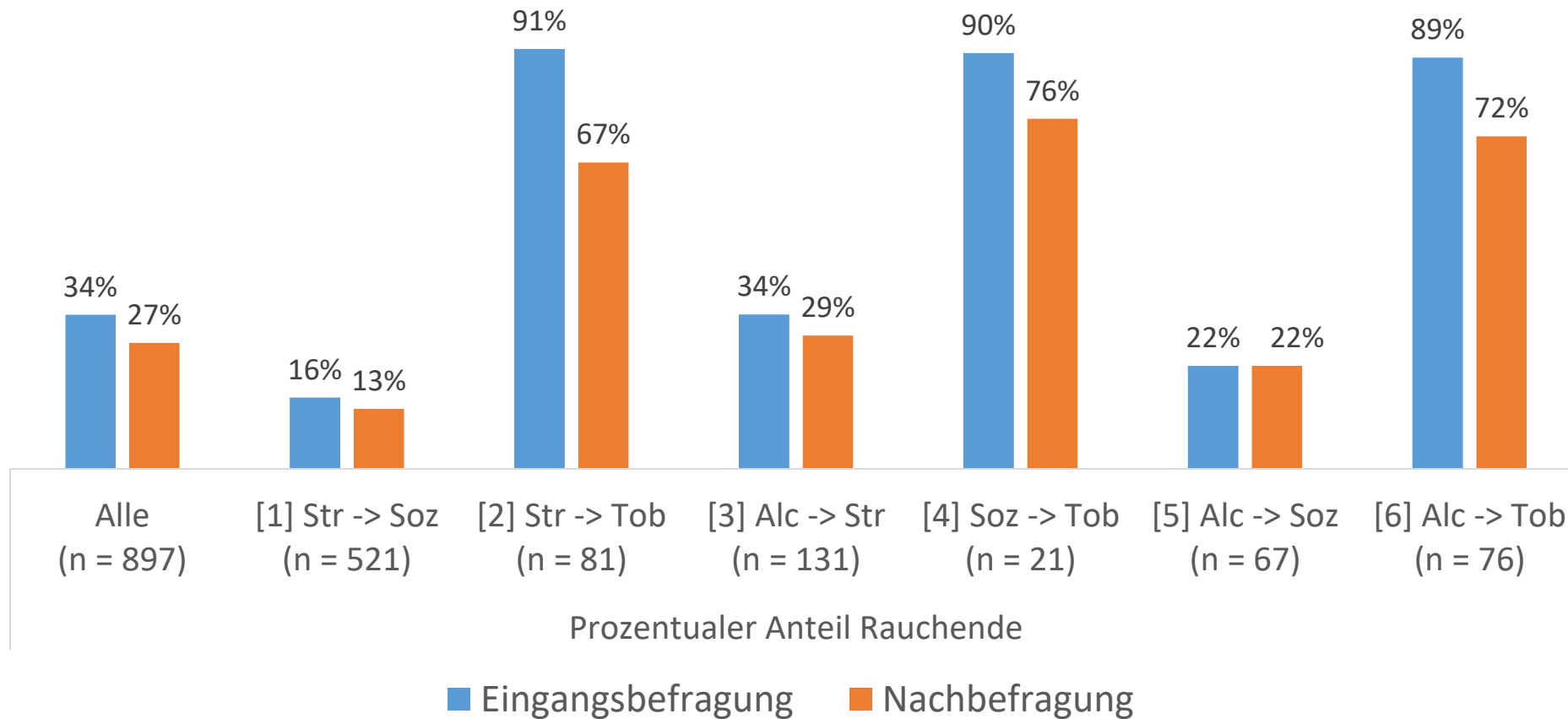
Deutschland: Universitätsklinikum Schleswig-Holstein

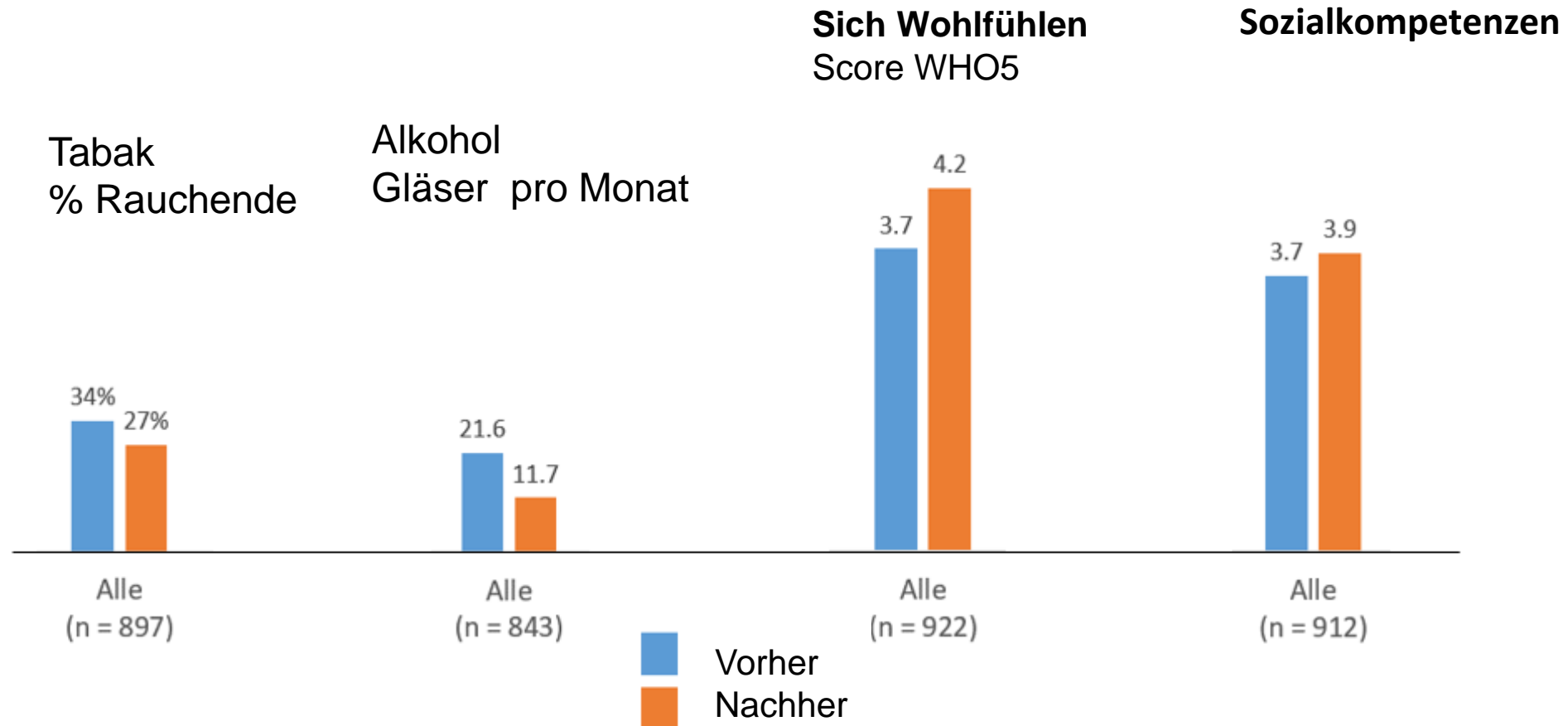
Entwicklung der Programmteilnehmenden (CH)



Projektjahr 2020/21
Bisher 2542 Lernende

Veränderung im Rauchen von Tabak / Nikotin





Rückblick 2019/20 und Ausblick 2020/21

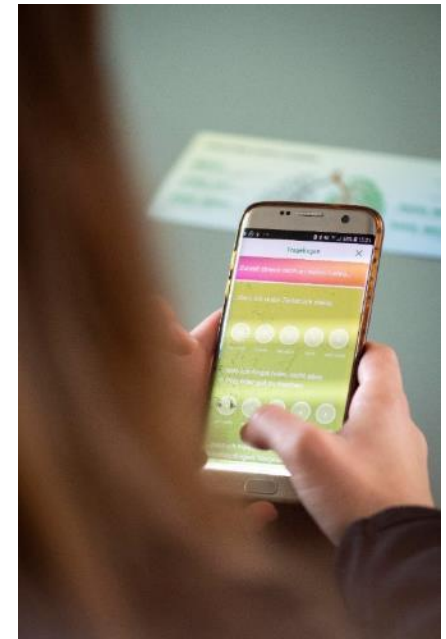


Rückblick:

- 2 von 3 Lernenden, die in Schulklassen eingeladen werden, laden App herunter und registrieren sich für das Programm
- Themen Sozialkompetenz und Stress am beliebtesten
- Statistisch signifikante Reduzierung des Stresses für alle Teilnehmende (Rauchende oder Nichtraucher)
- Reduktion des Substanzkonsums und Zunahme von Lebenskompetenzen im Programmverlauf
- Programmbeteiligung unterschiedlich, ca. 50% inaktiv, 25% sehr aktiv
- 80% bewerten das Programm mit "gut" oder "sehr gut"
- 70% finden die Ratschläge nützlich
- **Optimierungsschwerpunkt:** Programmbeteiligung

Ausblick (Evaluation 20/21): Folgende Wirkungsparameter werden erhoben:

- Wirkungsparameter wird erhoben
- Indikatoren der Programmbeteiligung
- Zufriedenheit mit dem Programm

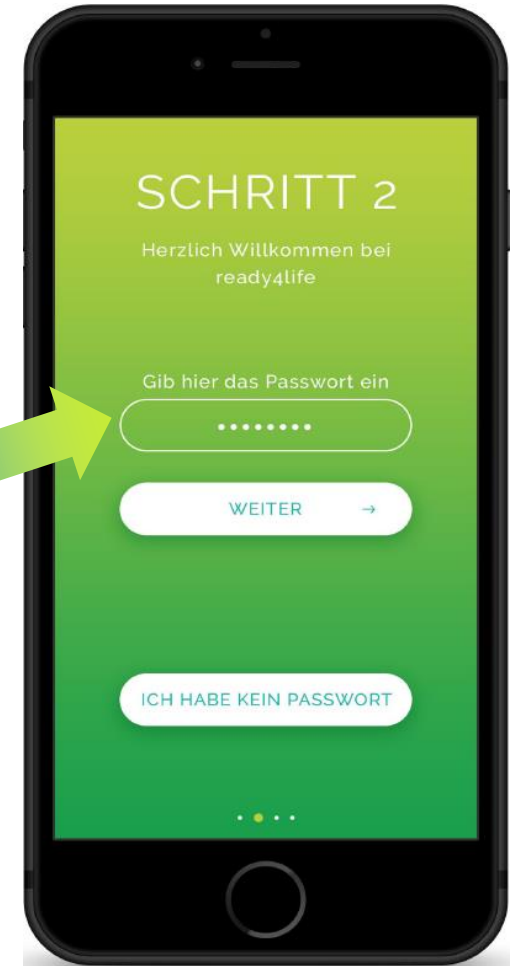


Testen Sie die App...

- Download App
- Passwort eingeben
- Coach auswählen und Eingangsbefragung starten



1ö6A01



**zack
stark**

rauchfrei durch
die Lehre

www.zackstark.ch

Pulmotion

Powered by Lungenliga

<https://pulmotion.ch>

Herzlichen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!



Sarah Eichele-Eschmann

Nationale Projektleitung ready4life

LUNGENLIGA BEIDER BASEL

Mittlere Strasse 35

4056 Basel

Tel. +41 (0)61 269 99 73 / +41 (0)79 105 47 41

E-Mail: sarah.eichele-eschmann@llbb.ch