



Faktenblatt 87

Evaluation «ready4life» 2020–2022

Die interaktive Coaching-App zur Suchtprävention und Förderung der Lebenskompetenzen von Jugendlichen

Abstract

ready4life (www.r4l.swiss) ist ein digitales Coaching-Programm zur Prävention des Suchtmittelkonsums und zur Förderung von Lebenskompetenzen bei Jugendlichen der Sekundarstufe II. Das Programm wird schweizweit von der Lungenliga in Kooperation mit Fachstellen zur Suchtprävention umgesetzt und erreichte bislang mehr als 30000 Jugendliche. Eine differenzierte Evaluation des Programms in den Jahren 2020 bis 2022 ergab, dass sechs von zehn Lernenden, die während des Unterrichts in Berufsschulklassen zur Teilnahme eingeladen werden, am Programm teilnehmen. Die am häufigsten gewählten Coaching-Themen sind «Stress», «Social Media & Gaming» sowie «Sozialkompetenz». In einer kontrollierten Studie bei Berufslernenden erwies sich das Programm als wirksam zur Verringerung von Risikoverhaltensweisen wie riskantem Alkoholkonsum, problematischem Internetgebrauch und Stress.

1 Die ready4life Coaching-App

1.1 Hintergrund

Das Jugendalter und der Einstieg in die Berufswelt gehen mit einer Vielzahl von Veränderungen und neuen Herausforderungen einher. Finanzielle Unabhängigkeit und die soziale Ablösung von den Eltern resultieren in einer höheren Autonomie. Gleichzeitig wächst die Verantwortung für das eigene Handeln und Berufslernende werden mit der Arbeitsrealität konfrontiert, die häufig auch mit Stress, Zeit- und Erfolgsdruck einhergeht. Dementsprechend sind das späte Jugendalter und die Phase des Lehrbeginns mit gesundheitlichen Risiken verbunden. Insbesondere Suchtverhaltensweisen wie Tabak-/E-Zigarettenrauchen, riskanter Alkoholkonsum, Cannabiskonsum oder übermässige Internetnutzung sind weit verbreitet [1].

1.2 Programmablauf

ready4life ist ein digitales Programm zur Förderung von Lebenskompetenzen und zur Suchtprävention bei Jugendlichen der Sekundarstufe II. Das Programm wird seit dem Schuljahr 2016/17 von der Lungenliga in der Schweiz angeboten und wurde zunächst als mobiltelefonbasiertes SMS-Coaching realisiert [2]. Seit dem Schuljahr 2019/20 erfolgt das Coaching über eine App, mit der die Teilnehmenden

Inhaltsverzeichnis

1	Die ready4life Coaching-App	1
2	Evaluation des Programms in den Jahren 2020–2022	3
3	Fazit	6
4	Literaturverzeichnis	6

für einen Zeitraum von vier Monaten in ihren Lebenskompetenzen gestärkt und zu einem risikoarmen Umgang mit Suchtmitteln motiviert werden.

Der Zugang zu den Jugendlichen erfolgt hauptsächlich über Berufsschulklassen. Dort werden die Jugendlichen von Präventionsfachkräften oder Lehrpersonen mündlich und mittels Einführungs-video (www.r4l.swiss) informiert und zur Teilnahme eingeladen.

Programmteilnehmende erhalten in der App auf Basis ihrer Angaben bei der Eingangsbefragung ein individualisiertes Feedback. Aus diesem geht hervor, in welchen Bereichen sie über ausreichend Ressourcen verfügen und in welchen ein Coaching-Bedarf besteht. Aus den sechs Themen (1) Stress, (2) Sozialkompetenz, (3) Social Media & Gaming, (4) Alkohol, (5) Tabak & Nikotin und (6) Cannabis können sie zwei auswählen. Anschliessend erhalten sie für einen Zeitraum von jeweils acht Wochen pro Thema ein individualisiertes Coaching durch einen Chatbot (Tabelle 1).

Der virtuelle Coach unterstützt die Teilnehmenden, ihre Sozialkompetenzen und ihren Umgang mit Stress zu verbessern, und motiviert zu einem sensiblen Umgang mit Suchtmitteln. Er gibt Feedback

zum aktuellen Konsum, informiert in wöchentlichen Dialogen und lädt die Jugendlichen ein, ihre Erfahrungen mit anderen zu teilen und sich Challenges zu stellen, bei denen ein individuelles Verhaltensziel erreicht werden soll. In einem separaten Chat innerhalb der App beantworten Expertinnen und Experten anonym persönliche Fragen zu den verschiedenen Themen. Ein Anreiz zur Programmteilnahme erfolgt durch die Verknüpfung mit einem spielerischen Wettbewerb: Die Teilnehmenden können Punkte sammeln und damit ihre Chancen auf attraktive Gewinne erhöhen, die nach Programmende verlost werden. Eine Nachbefragung innerhalb der App nach Programmende dient der Evaluation und Optimierung des Programms.

1.3 Programminhalte

Die Programminhalte zu den sechs Modulen basieren auf etablierten gesundheitspsychologischen Theorien, wie der sozial-kognitiven Theorie der Verhaltensänderung [3], und auf Konzepten aus dem Bereich der Suchtberatung, wie zum Beispiel der motivierenden Gesprächsführung [4] oder dem Ansatz der sozialen Norm [5]. Die Inhalte bauen aufeinander auf, das heisst, zu Beginn des achtwöchigen

TABELLE 1

Überblick über die Ziele und Inhalte des ready4life Coachings, exemplarisch für das Thema Stress

Woche	Ziel des Coachings	Inhalte, exemplarisch für das Thema Stress
1	Standortbestimmung, Interesse wecken	Feedback zu eigenen Stressoren, Einführung in das Thema
2	Motivation zu risikoarmem Verhalten/ zum Aufbau von Kompetenzen	Abwägen von Vor- und Nachteilen von Stress, positiver Stress, Balance Stress/Entspannung
3	Strategien zur Reduzierung von Risiken und zum Aufbau von Kompetenzen kennenlernen	Picture Contest «Was entspannt dich, wenn du Stress hast?»
4	Verhaltensplan erstellen	Wenn-dann-Plan zu Coping-Strategie in persönlichen Stresssituationen
5	Individuelle Fragen zum Thema klären	Möglichkeit, eine reale Expertin oder einen realen Experten zu fragen
6	Verhaltensziel auswählen und verfolgen	Bewegungs-Challenge
7	Umgang mit schwierigen Situationen lernen	Formulierung eines Anti-Stress-Gedankens für Prüfungssituationen, Zusammenhang Schlaf/Stress
8	Auseinandersetzung mit Fragen anderer und Perspektiverweiterung	Zusammenfassung der häufigsten Fragen und Expertenantworten zum Thema

Coachings erfolgt eine individuelle Standortbestimmung und es wird Motivation zur Verhaltensänderung aufgebaut. Anschliessend werden interaktiv Strategien und Pläne zur Verhaltensänderung erarbeitet und der Umgang mit schwierigen Situationen wird geübt.

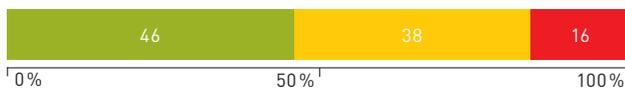
Neben den individuellen Coaching-Inhalten erlaubt das Programm Lehrpersonen oder Ausbildungsverantwortlichen, über eine passwortgeschützte Website ein Kompetenz- und Risikoprofil einer Gruppe von Programmteilnehmenden, zum Beispiel einer Schulklasse oder eines Betriebs, abzurufen (Abbildung 1). Durch den Vergleich mit einer grösseren Referenzgruppe können die Lernenden ihr Verhalten besser einordnen. Insbesondere Substanzkonsumierende sollen in ihrer Motivation zur Änderung des risikoreichen Verhaltens gestärkt werden. Darüber hinaus soll das Gruppenfeedback als Grundlage für eine Diskussion innerhalb einer Gruppe von Lernenden verwendet werden und die Planung und Umsetzung weiterer Massnahmen erleichtern. So können über die gleiche Website auch Empfehlungen für weitere verhaltens- und verhältnisorientierte Massnahmen abgerufen werden.

ABBILDUNG 1

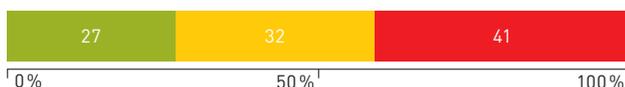
Gruppenfeedback einer Schulklasse zum Thema Stress

Allgemeine Symptome: Anspannung, Unruhe, Nervosität, Gedankenkreisen, Schlafprobleme

Unsere Gruppe/Klasse – 13 Lernende



Alle ready4life Teilnehmenden in der Schweiz – 9362 Lernende



● niedrig ● mittel ● hoch

Quelle: Lungenliga Schweiz

2 Evaluation des Programms in den Jahren 2020–2022

2.1 Fragestellungen

Ziel der begleitenden Evaluation von ready4life im Schuljahr 2020/21 und der Wirksamkeitsstudie im Jahr 2021/22 war, die umfangreichen Daten, die im Rahmen der Programmdurchführung von ready4life gewonnen wurden, differenziert zu analysieren, um wissenschaftlich fundierte Ergebnisse zu folgenden Fragestellungen zu erhalten:

- Wer macht am Programm ready4life mit?
- Welche Gesundheitsrisiken und Schutzfaktoren haben Berufslernende?
- Welche Programmt Themen interessieren die Jugendlichen?
- Wie wirksam ist das Programm zur Reduktion von Suchtverhaltensweisen?

Detaillierte Darstellungen der verwendeten Methodik und Ergebnisse zu den einzelnen Fragestellungen finden sich in zwei wissenschaftlichen Publikationen [6, 7] sowie den beiden Evaluationsberichten zur Durchführung in den Schuljahren 2020/21 und 2021/22 [8, 9]. Die Wirksamkeit des Programms wurde im Rahmen einer separaten, randomisiert-kontrollierten Studie untersucht. Deren Studiendesign [10] und Ergebnisse [11] sind ebenfalls in wissenschaftlichen Zeitschriften publiziert.

2.2 Wichtige Ergebnisse und Folgerungen für die Praxis

2.2.1 Mehrheit der Lernenden in Schulklassen macht am Programm mit

Gut die Hälfte (58%) der Berufslernenden, die im Schuljahr 2020/21 innerhalb von 392 Schulklassen zur Programmteilnahme eingeladen wurden, installierte die ready4life App auf ihrem Smartphone und war bereit, am Programm teilzunehmen. Dabei zeigte sich eine höhere Teilnahmebereitschaft bei Frauen, bei jüngeren Berufslernenden, bei Nicht- und Gelegenheitsrauchenden, bei Lernenden mit sehr risikoreichem Internetgebrauch, bei Lernenden mit höherer Selbstwirksamkeitserwartung sowie bei Jugendlichen, die an einem Brückenangebot teilnahmen.

Diese Schlussfolgerungen für die Praxis ergeben sich daraus:

- Vor allem in Klassen mit einem hohen Anteil an rauchenden oder männlichen Jugendlichen sowie Lernenden im späteren Jugendalter sollte viel Zeit und Energie für eine gezielte Motivation zur Programmteilnahme aufgewendet werden.
- Insbesondere Jugendliche mit diesen Charakteristika sollten in einem partizipativen Vorgehen bei der Weiterentwicklung des Programms miteinbezogen werden.

2.2.2 Suchtverhalten bei Berufslernenden weit verbreitet

Bislang ist zum Sucht- und Gesundheitsverhalten von Jugendlichen, die berufliche Schulen besuchen, nur wenig bekannt. Anhand der Daten von 5622 Lernenden, welche im Schuljahr 2021/22 die Eingangsbefragung von ready4life ausfüllten, wurden die Verteilung von Suchtverhaltensweisen, Belastungs- und Schutzfaktoren sowie deren Zusammenhänge betrachtet. Dabei zeigten neun von zehn Berufslernenden (91%) ein risikoreiches Suchtverhalten in mindestens einem der vier untersuchten Bereiche (Alkoholkonsum, Tabak-/Nikotinkonsum, Cannabiskonsum, Internetgebrauch; [Abbildung 2](#)). Weibliche Lernende berichteten häufiger, sich gestresst, wenig sozialkompetent und selbstwirksam zu erleben, und zeigten häufiger einen risikoreichen Alkoholkonsum und Internetgebrauch. Unter männlichen Lernenden war dagegen risikoreicher Konsum von Tabak/Nikotin und Cannabis stärker verbreitet. Weiter zeigten die Ergebnisse, dass Lernende kurz

vor oder nach dem Erreichen der Volljährigkeit den höchsten Stresslevel aufweisen und dass der risikoreiche Konsum von Tabak, Nikotin und Cannabis in der Altersgruppe der 17- bis 18-Jährigen gegenüber jüngeren Lernenden deutlich ansteigt. Dagegen nimmt der risikoreiche Internetgebrauch bei älteren Lernenden deutlich ab.

Es zeigte sich zudem, dass mit erhöhtem Stress die Wahrscheinlichkeit für alle betrachteten Suchtverhaltensweisen deutlich ansteigt. Höhere Selbstwirksamkeit und Sozialkompetenz waren mit einem risikoärmeren Internetgebrauch assoziiert. Hohe Sozialkompetenzen gingen weiter mit einem reduzierten Risiko für schädlichen Alkoholkonsum einher, steigerten jedoch das Risiko für Nikotinkonsum.

2.2.3 Jugendliche interessiert an den Themen «Stress» und «Soziale Medien»

Nach dem Bearbeiten der Eingangsbefragung erhalten die Teilnehmenden ein Feedback zu den adressierten Themen. Dabei werden die drei Ampelfarben verwendet, um darzustellen, inwieweit das jeweilige Verhalten risikoreich und damit auch als Coaching-Thema besonders relevant sein könnte. Unabhängig von dieser Risikoeinstufung können Teilnehmende anschliessend zwei Themen wählen, zu denen sie im Programm ein Coaching erhalten möchten ([Abbildung 3](#)).

Mit Abstand am häufigsten erfolgte dabei die Wahl des Themas «Stress» (65,5%), gefolgt von «Social Media & Gaming» (48,7%). Am dritthöchsten war das Interesse für das Thema «Sozialkompetenz» (27,6%). Die substanzbezogenen Themen «Alkohol»

ABBILDUNG 2

Suchtverhalten bei Programmteilnehmenden (Stichprobengrösse n = 5622)

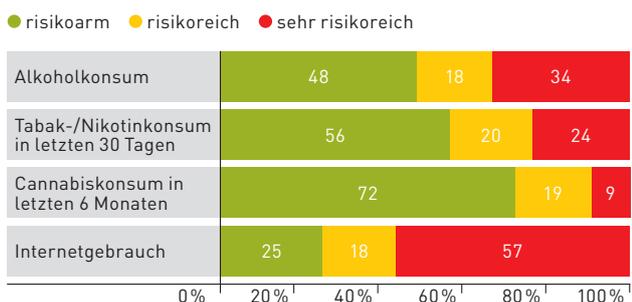
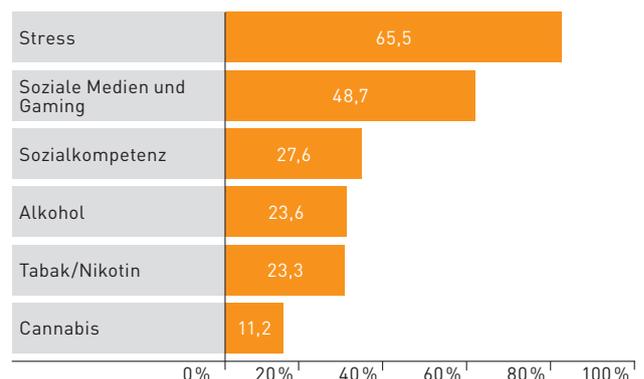


ABBILDUNG 3

Gewählte Coaching-Themen der Programmteilnehmenden



und «Tabak/Nikotin» wurden jeweils von einem Viertel (23,6% bzw. 23,3%), «Cannabis» von einem Zehntel (11,2%) bevorzugt. Vor allem bei den substanzbezogenen Themen zeigte sich, dass diese von Lernenden, die sich risikoreich verhielten, häufiger gewählt wurden als von der Gesamtgruppe.

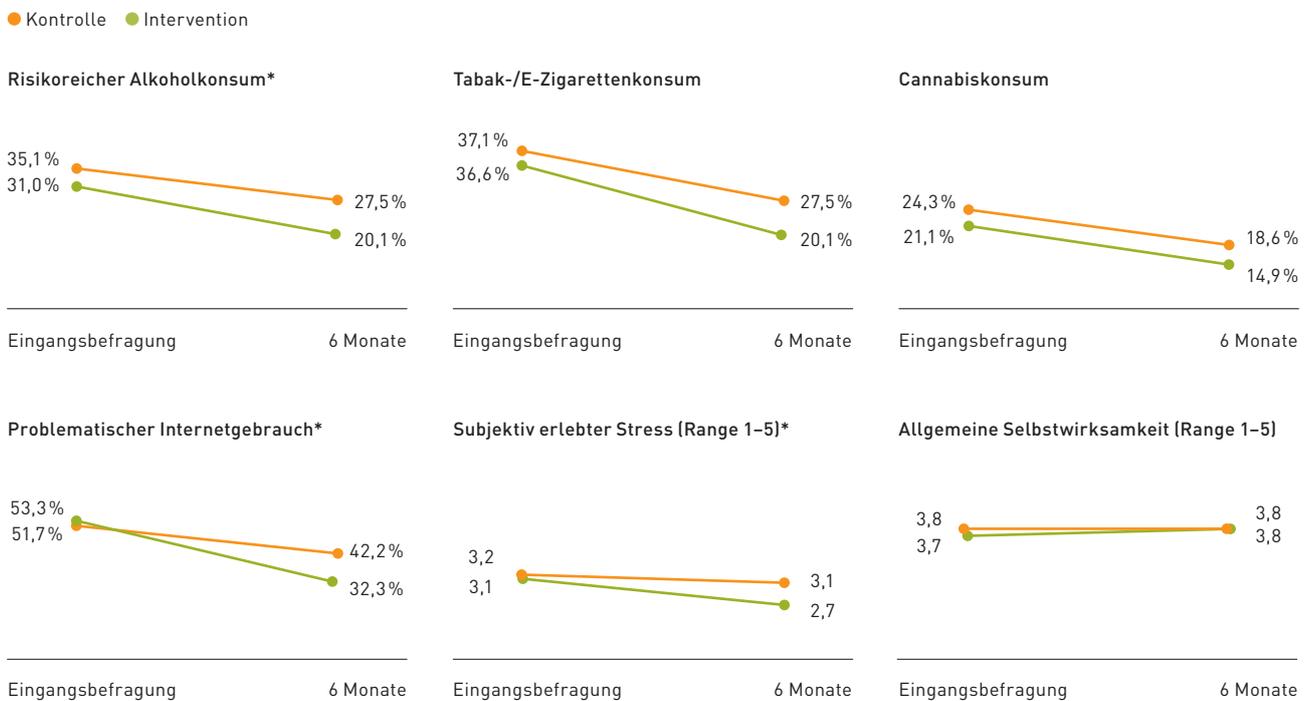
2.2.4 ready4life wirksam zur Reduktion von Stress und Suchtverhalten

Die Wirksamkeit von ready4life wurde im Schuljahr 2021/22 in einer Stichprobe von 2275 Lernenden, die in 159 Berufsschulklassen in der deutschsprachigen Schweiz zur Programmteilnahme eingeladen wurden, im Rahmen einer kontrollierten Studie untersucht. Teilnehmende der Interventionsgruppe konnten am 16-wöchigen Coaching-Programm von ready4life teilnehmen, die Teilnehmenden der Kontrollgruppe erhielten kein Coaching und wurden erst nach Abschluss der Nachbefragung nach sechs Mo-

naten zur Programmteilnahme eingeladen. Von den 2275 in den Schulklassen anwesenden Lernenden gaben 1351 (59,4%, Durchschnittsalter 17,3 Jahre, 56,6% männlich) ihr Einverständnis zur Teilnahme an der Studie. Die 6-Monats-Nachbefragungen wurden von 962 Studienteilnehmenden (71,2%) vollständig bearbeitet. Im Mittel bearbeiteten die Teilnehmenden der Interventionsgruppe 2,1 von 16 möglichen Coaching-Dialogen vollständig. Die Ergebnisse zeigten eine stärkere Abnahme des Suchtverhaltens zwischen der Eingangs- und Nachbefragung in der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe (Abbildung 4). Signifikante Effekte wurden insbesondere bei den Themen risikoreicher Alkoholkonsum, problematischer Internetgebrauch und Stress beobachtet, während für Tabak-/E-Zigarettenrauchen und Cannabiskonsum keine signifikanten Effekte festgestellt wurden.

ABBILDUNG 4

Ergebnisse der Wirksamkeitsstudie zu ready4life (Stichprobengröße n = 1351)



* statistisch signifikanter Unterschied, Irrtumswahrscheinlichkeit < 1%.

3 Fazit

Die Mehrheit der Jugendlichen, die zur Programmteilnahme in Berufsschulen eingeladen werden, nimmt an ready4life teil. Dabei entsprechen insbesondere die substanzspezifischen Themen wie «Stress», «Social Media & Gaming» und «Sozialkompetenz» den Interessen der Lernenden.

In einer kontrollierten Studie erwies sich das interaktive Coaching-Programm als wirksam zur Verringerung von riskantem Alkoholkonsum, problematischem Internetgebrauch und Stress. Ähnlich der Durchführung im Regelbetrieb war die Nutzung der Programminhalte durch die Jugendlichen im Verhältnis zur beabsichtigten Nutzung gering.

Optimierungspotenzial für das Programm besteht insbesondere (1) in der Erreichbarkeit von Rauchenden, männlichen Jugendlichen und Lernenden im späteren Jugendalter sowie (2) in der generellen Erhöhung der Programmbeteiligung der Jugendlichen. Vielversprechend sind dabei insbesondere Massnahmen, die partizipativ und in Zusammenarbeit mit den Jugendlichen entwickelt und implementiert werden.

4 Literaturverzeichnis

- [1] Frey, T. & Friemel, T. N. (2021). *Substanzkonsum unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schweiz im Jahr 2021. Eine repräsentative Befragung unter 15- bis 19-Jährigen*. Universität Zürich.
- [2] Haug, S., Paz Castro, R., Meyer, C., Filler, A., Kowatsch, T. & Schaub, M. P. (2017). A mobile phone-based life-skills training for substance use prevention among adolescents: a pre-post study on the acceptance and potential effectiveness of the program ready4life. *Journal of Medical Internet Research mHealth and uHealth* 2017, 5(9): e143.
- [3] McAlister, A. L., Perry, C. L. & Parcel, G. S. (2008). How Individuals, Environments, and Health Behaviour Interact: Social Cognitive Theory. In K. Glanz, B. K. Rimer & K. Wiswanath (eds.), *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*. Jossey-Bass.
- [4] Miller, W. R. & Rollnick, S. (2013). *Motivational Interviewing: Helping People Change*, 3rd Edition. Guilford Press.
- [5] Perkins, H. W. (2003). *The Social Norms Approach to Preventing School and College Age Substance Abuse: A Handbook for Educators, Counselors, and Clinicians*. First edn. Jossey-Bass.
- [6] Paz Castro, R., Wenger, A. & Haug, S. (2021). Erreichbarkeit Jugendlicher in Berufsschulklassen für ein mHealth-Programm zur Suchtprävention. *rausch – Wiener Zeitschrift für Suchttherapie* 2021, 20(3): 29–40.
- [7] Paz Castro, R., Meyer, C., Rumpf, H. J., Schaub, M. P., Wenger, A. & Haug, S. (2022). Präventionsbedarfe und -interessen bei Berufslernenden. *Prävention und Gesundheitsförderung*.
- [8] Wenger, A., Paz Castro, R. & Haug, S. (2022). *ready4life Coaching App der Lungenliga: Evaluation des mobiltelefonbasierten Programms zur Suchtprävention bei Lernenden im Schuljahr 2021/22*. ISGF-Bericht Nr. 416. Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung.
- [9] Paz Castro, R., Wenger, A. & Haug, S. (2021). *ready4life Coaching App der Lungenliga: Evaluation des mobiltelefonbasierten Programms zur Suchtprävention bei Lernenden im Schuljahr 2020/21*. ISGF-Bericht Nr. 408. Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung.
- [10] Haug, S., Paz Castro, R., Wenger, A. & Schaub, M. P. (2020). Efficacy of a smartphone-based coaching program for addiction prevention among apprentices: study protocol of a cluster-randomised controlled trial. *BMC Public Health* 2020, 20(1): 1910.
- [11] Haug, S., Boumparis, N., Wenger, A., Schaub, M. P. & Paz Castro, R. (2022). Efficacy of a mobile app-based coaching program for addiction prevention among apprentices: a cluster-randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022, 19(23): 15730.

Impressum

Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

Projektleitung Gesundheitsförderung Schweiz

Dr. Sonja Kerr Stoffel, Projektleiterin
Evaluation & Qualität

Autor

PD Dr. Severin Haug,
Schweizer Institut für Sucht- und
Gesundheitsforschung ISGF

Redaktion

Ilona Hannich, Gesundheitsförderung Schweiz

Wirksamkeitsstudie

Haug, S., Boumparis, N., Wenger, A., Schaub, M.P. & Paz Castro, R. (2022). Efficacy of a Mobile App-Based Coaching Program for Addiction Prevention among Apprentices: A Cluster-Randomized Controlled Trial. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 15730. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315730>

Angebot für Berufsbildende

Das Angebot «Apprentice» von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt Berufsbildende dabei, die psychische Gesundheit von Lernenden zu fördern.

Fotonachweis Titelbild

© iStock

Reihe und Nummer

Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 87

© Gesundheitsförderung Schweiz, September 2023

Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz
Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04,
Fax +41 31 368 17 00
office.bern@promotionsante.ch
www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen