



## ready4life Coaching App der Lungenliga

---

### Evaluation des mobiltelefonbasierten Programms zur Suchtprävention bei Lernenden im Schuljahr 2021/22

**Hintergrund:** *ready4life* ist ein Smartphone-App-basiertes Programm zur Prävention des Suchtmittelkonsums und zur Förderung von Lebenskompetenzen bei Lernenden in der Berufsausbildung. Das Programm wurde 2021/22 im sechsten Schuljahr in Folge durchgeführt. Im Vorfeld der Durchführung im Schuljahr 2021/22 wurde das Programm inhaltlich und technisch optimiert, um dessen Attraktivität in der Zielgruppe zu verbessern. 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 Themen Stress, Sozialkompetenz, Tabak & Nikotin, Alkohol, Social Media & Gaming sowie Cannabis konnten sich die Teilnehmenden basierend auf ihrem Profil zwei Themen auswählen und erhielten für einen Zeitraum von jeweils acht Wochen pro Thema, d.h. gesamthaft knapp vier Monaten, 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 regelmässige Feedback und informierte zu den ausgewählten Themen in wöchentlichen 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 Thema.

**Fragestellungen und Methodik:** Die Evaluation der *ready4life* Coaching App im Schuljahr 2021/22 durch das ISGF zielte darauf, deren Akzeptanz und Nutzung in der Zielgruppe Lernender und dessen intendierte Wirkung zu bewerten. Dazu wurden unmittelbar nach Programmabschluss zwischen Januar und Juni 2022 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 2020/21 orientierte sich an den Vorjahren, d.h. das Programm wurde überwiegend in Schulen durch Fachpersonen oder Lehrpersonen vorgestellt, in einzelnen Fällen auch in Betrieben. Mit 7628 Programmteilnehmenden lag die Gesamtzahl der erreichten Lernenden höher als in den Vorjahren, in denen jeweils rund 6000 Lernende für eine Programmteilnahme gewonnen werden konnten. Die Teilnahmequote erreichte nach einem vorübergehenden, vermutlich Corona Massnahmen-bedingten Rückgang im Schuljahr 2020/21 (55.9%) im Schuljahr 2021/22 nun wieder 60.7%.

Im Hinblick auf die Präventionsinteressen der Lernenden, zeigte sich wie bereits im Vorjahr, dass die meisten Lernenden an den Themen Stress (66.5%) und Soziale Medien & Gaming (47.0%) interessiert waren. Am dritthöchsten war das Interesse für das Thema Sozialkompetenz (29.5%). Die substanzbezogenen Themen Alkohol und Tabak & Nikotin wurden jeweils von einem Viertel (23.3%, 23.5%), Cannabis von einem Zehntel (10.2%) bevorzugt. Die zur Erhöhung der Programmbeteiligung getroffenen Massnahmen zeigten die erhoffte positive Wirkung nicht. Von Jugendlichen, die ins Programm starteten, waren am Ende des ersten Themas in Woche 8 noch 6-20% in der App aktiv. Die Beteiligung verringerte sich bis zum Ende des zweiten Themas in Woche 16 weiter auf rund 10%. Die Beteiligung an den selbstinitiierten Dialogen lag, in Abhängigkeit vom Thema, zwischen 5% und 24% und war somit recht heterogen. Von den 7628 Teilnehmenden stellten 299 (3.9%) eine persönliche Frage über die Ask-the-Expert Funktion.

Vor dem Hintergrund der recht geringen Erreichbarkeit von einem Zehntel (9.9%) der Programmteilnehmenden zur Nachbefragung, müssen die daraus entnommenen Daten zur Programmbewertung und -wirksamkeit mit Zurückhaltung interpretiert werden. Die Mehrheit der Befragungsteilnehmenden bewertete die einzelnen Programmelemente (Preise, Contests, Chatbot, Ask-the-Expert) positiv und würde wieder am Programm teilnehmen. Nahezu alle Befragten (91.8%) fanden die Tipps und Informationen verständlich. 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* ist ein attraktives Angebot, für das sich bei proaktiver Rekrutierung, d.h. persönlicher Einladung in Schulen und Betrieben, die Mehrheit der Berufslernenden interessiert. Es stellt eine Möglichkeit dar, um in grossen Gruppen Lernender in der Berufsausbildung individualisiert Lebenskompetenzen zu fördern und Suchtverhalten zu reduzieren. Unabhängig davon sollten Massnahmen zur Verbesserung der Programmbeteiligung ergriffen werden. Die Ergebnisse der im Schuljahr 2021/22 durchgeführten kontrollierten Wirksamkeitsstudie sowie eines Projekts zur partizipativen Programmoptimierung werden weitere Erkenntnisse für die Weiterentwicklung und Optimierung des Programms liefern.