

# Standard Operating Procedure (SOP) für Lehrkräfte zur Implementation des Präventionsprogramms ready4life an beruflichen Schulen

## 1. Information und Einwilligung zur Teilnahme



Bereitstellung von Informationsmaterial und ggf. Programmvorstellung im Lehrer:innen- oder Schulleiter:innenkollegium. Entscheidung der Schule: Teilnahme ja oder nein.

## 2. Implementationsweg festlegen



Teilnehmende Schulklassen und personelle Zuständigkeit für die Einführungsstunden konkretisieren. Termine festlegen. WLAN-Verfügbarkeit für die Schüler:innen abklären.

## 3. Vorbereitung der Programmeinführung



Gesundheitsbezogenes Präventionsprogramm bei Schüler:innen ankündigen. Ggf. Download der App als Hausaufgabe. Ggf. Informationsblatt und Einwilligungserklärung für Eltern mitgeben.

## 4. Programmeinführung in den Schulklassen



Teilstandardisierte Einführungsstunde.  
Dauer ca. 45-90 Minuten.  
Themenschwerpunkte: Stresserleben und Einführung in die ready4life-App.

## 5. Coaching-Phase ready4life (4 Monate)



Vermittelt über die ready4life-App.

## **1. Information und Einwilligung der Schule zur Teilnahme**

Um der Schule eine fundierte Entscheidung über die Programmteilnahme zu ermöglichen, empfiehlt sich ein direktes Gespräch mit den Verantwortlichen. Stellen Sie das Präventionsprogramm und die App ggf. im Kollegium vor. Hierfür kann die vorbereitete Präsentation „Vorstellung der ready4life-App für Lehrkräfte“ verwendet werden. Informiert werden sollte insbesondere über folgende Punkte:

- Die Teilnahme ist für Schüler:innen freiwillig.
- Es können Auszubildende im ersten, zweiten und dritten Lehrjahr teilnehmen sowie Schüler:innen in ausbildungsvorbereitenden Maßnahmen (BVJ, BVB, BBW).
- Eine Teilnahme ist für Schüler:innen ab 16 Jahren möglich.
- Teilnahmevoraussetzung ist ferner der Besitz eines Smartphones.
- Die App ist kostenlos und beinhaltet keine Werbung oder In-App-Käufe.
- Begrenzter zeitlicher Aufwand für Lehrkräfte. Die Einführungsstunde für die Schüler:innen nimmt ca. 45-90 Minuten in Anspruch.

## **2. Implementationsweg festlegen**

Wenn sich die Schulleitung zur Teilnahme bereit erklärt, sollte die Implementation passend für die Schule geplant werden. Hierbei sind unter anderem die folgenden Punkte relevant:

- Es sollte in Erfahrung gebracht werden, ob jede Lehrkraft die Einführung in der eigenen Klasse vornehmen soll oder ob bestimmte Lehrkräfte oder Schulsozialarbeiter:innen die Programmeinführung in allen Klassen durchführen. Dies sollte von den gegebenen Ressourcen abhängig gemacht werden.
- Es sollten Termine für die Programmvorstellung in der Schule und ggf. für die Schulung von Lehrkräften/Schulsozialarbeiter:innen festgelegt werden.

## **3. Vorbereitung der Programmeinführung**

Vor der Durchführung der Programmeinführung sind letzte Vorbereitungen zu treffen:

- Bitten Sie die betreffenden Lehrkräfte darum, die Schüler:innen bereits im Vorfeld darüber zu informieren, dass ein gesundheitsbezogenes Präventionsprogramm im Rahmen des Schulunterrichts vorgestellt wird. Schildern Sie bereits, dass es um eine Smartphone-App zur Gesundheitsförderung gehen soll und ggf. verschiedene Übungen zum Thema Stress in der Klasse durchgeführt werden.
- Sofern kein WLAN oder keine ausreichend stabile Internetverbindung vorliegt, sollten die Schüler:innen darum gebeten werden, sich die ready4life-App bereits zu Hause herunterzuladen. Die Nutzung der App kann erst mit Klassenpasswort erfolgen, welches in der Programmeinführung bekanntgegeben wird.
- Sofern die Schule eine schriftliche Einwilligung der Erziehungs- und Sorgeberechtigten benötigt: Für minderjährige Schüler:innen im Vorfeld ein Informationsblatt und eine Einwilligungserklärung für Eltern und Sorgeberechtigte austeilen. Die Einwilligungserklärung sollte unterschrieben zur Einführungsstunde wieder mitgebracht werden.
  - Die Einwilligungserklärung dient lediglich der Überprüfung der Eltern-Einwilligung innerhalb der Unterrichtsstunde. Schüler:innen ohne Einverständniserklärung sollen/dürfen die App nicht downloaden bzw. können nicht an der Studie teilnehmen. Die Einwilligung nachträglich mit den in der App erhobenen Daten in Verbindung zu bringen ist nicht möglich.

#### **4. Programmeinführung in den Schulklassen**

Der Ablauf der Programmeinführung wird beschrieben im Dokument „Instruktionen zur ready4life-Programmeinführung“. Alternativ kann ready4life auch in bereits bestehende Präventionsprogramme eingebettet werden.

Um die App nutzen zu können, ist ein Passwort erforderlich, mit dem die deutsche Version der App aktiviert wird. Die Passwörter werden im Rahmen der Lizenzvergabe von der Schweizer Lungenliga vergeben. Die Kontaktdaten finden Sie auf [www.ready4life.info](http://www.ready4life.info) oder direkt auf der Schweizer Seite [www.r4l.swiss](http://www.r4l.swiss).

#### **5. Coaching-Phase ready4life (4 Monate)**

Diese Phase wird über die App begleitet. Die Schüler:innen erhalten ein viermonatiges Coaching innerhalb der App, bei dem die beiden ausgewählten Themenbereiche über jeweils 8 Wochen bearbeitet werden. Die Fachkraft sollte der Schule für etwaige Rückfragen zur Verfügung stehen.