



## **Kurzinformation zum theoretischen Hintergrund der App *ready4life***

Bei der *ready4life*-App geht es um einen multibehavioralen Präventionsansatz für Auszubildende. Im Folgenden erhalten Sie eine kurze Erklärung und einen Überblick über den theoretischen Hintergrund der Entwicklung der App:

Studien zeigen, dass extern bewirkte Verhaltensänderungen weniger stabil sind als intrinsisch motivierte Änderungen<sup>1</sup>. Insbesondere bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist das Autonomiebedürfnis häufig stark ausgeprägt, sodass ein konfrontativer Kommunikationsstil hinsichtlich gesundheitsbezogener Verhaltensänderungen häufig zu Widerstand und Ablehnung beim Gegenüber führt<sup>2</sup>. Bei der Entwicklung der *ready4life*-App wurde anlehnend an die Grundhaltung des Motivational Interviewing (MI)<sup>3</sup> davon ausgegangen, dass Verhaltensänderungen nur dann initiiert werden können, wenn sie für das Gegenüber subjektiv Sinn ergeben. Jeder Veränderung geht eine intrinsische Auseinandersetzung mit dem Für und Wider eines Verhaltens voran, die durch professionelle Präventionsansätze gefördert werden kann, solange die Entscheidungsfreiheit gewahrt wird. Bei *ready4life* geht es daher nicht darum, die Teilnehmenden zu einer Verhaltensänderung zu drängen, sondern niederschwellig Informationen zu vermitteln und die Fähigkeit zu stärken, bewusst Entscheidungen hinsichtlich gesundheitsrelevanter Themen zu treffen.

Weitere Informationen zu den Zielen und wissenschaftlichen Konzepten, die der Entwicklung der *ready4life* App zugrunde liegen, finden Sie in der beigefügten Tabelle.

<sup>1</sup> Lundahl, B. W., Kunz, C., Brownell, D. Tollefson and B. L. Burke (2010). "A Meta-Analysis of Motivational Interviewing: Twenty-Five Years of Empirical Studies." *Research on Social Work Practice* 20(2): 137-160.

<sup>2</sup> Naar-King, S., Suarez, M. (2012). *Motivierende Gesprächsführung mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen*. Weinheim, Beltz.

<sup>3</sup> Miller, W., Rollnick, S. (2012). *Motivational Interviewing, Third Edition: Helping People Change*. New York, Guilford.



6	Exemplarisch ein persönliches Ziel auswählen und verfolgen	Goal Setting (SCT), Self-Monitoring (SCT), Self-Efficacy (SCT)	Persönliche Challenge zur Förderung von Sportverhalten zum Stressabbau	Persönliche Challenge zum Thema "Körpersprache", "Tonfall" oder "Smalltalk"	Persönliche Challenge zum Thema Internet- und Smartphone-Nutzung (nicht mehr während Arbeit/ Schule benutzen, nicht mehr abends im Bett benutzen, feste Zeiten ohne verbringen)	Persönliche Challenge zum Thema Alkohol (nichts oder weniger trinken, Freunde unterstützen weniger zu trinken)	Persönliche Challenge zum Thema Rauchen (eine Zeit lang nicht rauchen, Rauchverhalten beobachten, Freunde beim Rauchstopp unterstützen)	Persönliche Challenge zum Thema Cannabis ("Nein" sagen, einen Tag am Wochenende nicht kiffen, Konsumverhalten beobachten)
7	Umgang mit schwierigen Situationen lernen	Observational Learning (SCT), outcome expectations (SCT), Self-Efficacy (SCT)	Formulierung eines persönlichen Anti-Stress-Gedankens für Prüfungssituation, Zusammenhang Schlaf - Stress	Video-Quiz zum Umgang mit Gruppendruck	Quiz zu körperlichen Folgen von übermäßiger Smartphone- und Internetnutzung	Video-Quiz zum Verhalten in Trinksituation, Quiz zum Suchtpotential verschiedener Substanzen	Video-Quiz zur gesellschaftlichen Norm des Rauchens bei Kindern, Motivation zu sich zu stehen und Gruppendruck zu widerstehen	Video-Quiz über Wirkgehalt von Cannabis und Gefahr der "neuen" Cannabissorten, sowie Abhängigkeitsentwicklung
8	Auseinandersetzung mit den Fragen anderer und Erweiterung der eigenen Perspektive	Observational learning (SCT), Self-efficacy (SCT)	Zusammenfassung der interessantesten und häufigsten Fragen und Expertenantworten zum Thema Stress	Zusammenfassung der interessantesten und häufigsten Fragen und Expertenantworten zum Thema Sozialkompetenz	Zusammenfassung der interessantesten und häufigsten Fragen und Expertenantworten zum Thema Social Media/Gaming	Zusammenfassung der interessantesten und häufigsten Fragen und Expertenantworten zum Thema Alkohol	Zusammenfassung der interessantesten und häufigsten Fragen und Expertenantworten zum Thema Tabak/Nikotin	Zusammenfassung der interessantesten und häufigsten Fragen und Expertenantworten zum Thema Cannabis