

ready4life

Die interaktive Coaching-App

Salome Kurth, Lungenliga Schweiz
s.kurth@lung.ch

Mehr Infos: r4l.swiss




LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

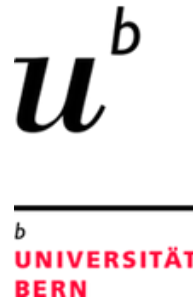
Steckbrief

Was ist **ready4life** Die interaktive Coaching-App

- 01 Eine kostenlose Coaching-App für Jugendliche* zur Förderung der Lebenskompetenzen und Stärkung der Widerstandsfähigkeit gegenüber Suchtmitteln.
* Zielgruppe: 15 – 25 jährige Jugendliche
- 02 Die App bietet verschiedene Module an, zu welchen die Jugendlichen ein Coaching durchlaufen können:
Tabak & Nikotin | Cannabis | Alkohol |
Sozialkompetenzen | Stress | Social Media & Gaming |
Bewegung
- 03 Interaktives Coaching via Chatbot
Interventionen | Challenges | Ask the Expert

Was macht ready4life aus?

Gebündelte Expertise | Qualität | Vernetzung | wissenschaftlich fundiert



Umsetzung in 13 Kantonen

Aargau | Basel-Stadt | Basel-Land | Bern | Waadt | Wallis |
Solothurn | Tessin | Thurgau | Glarus | St. Gallen –
Appenzell | Jura | Zürich

Umsetzung in 3 Ländern

Schweiz | Österreich | Liechtenstein

Steckbrief

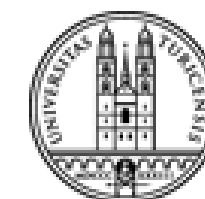
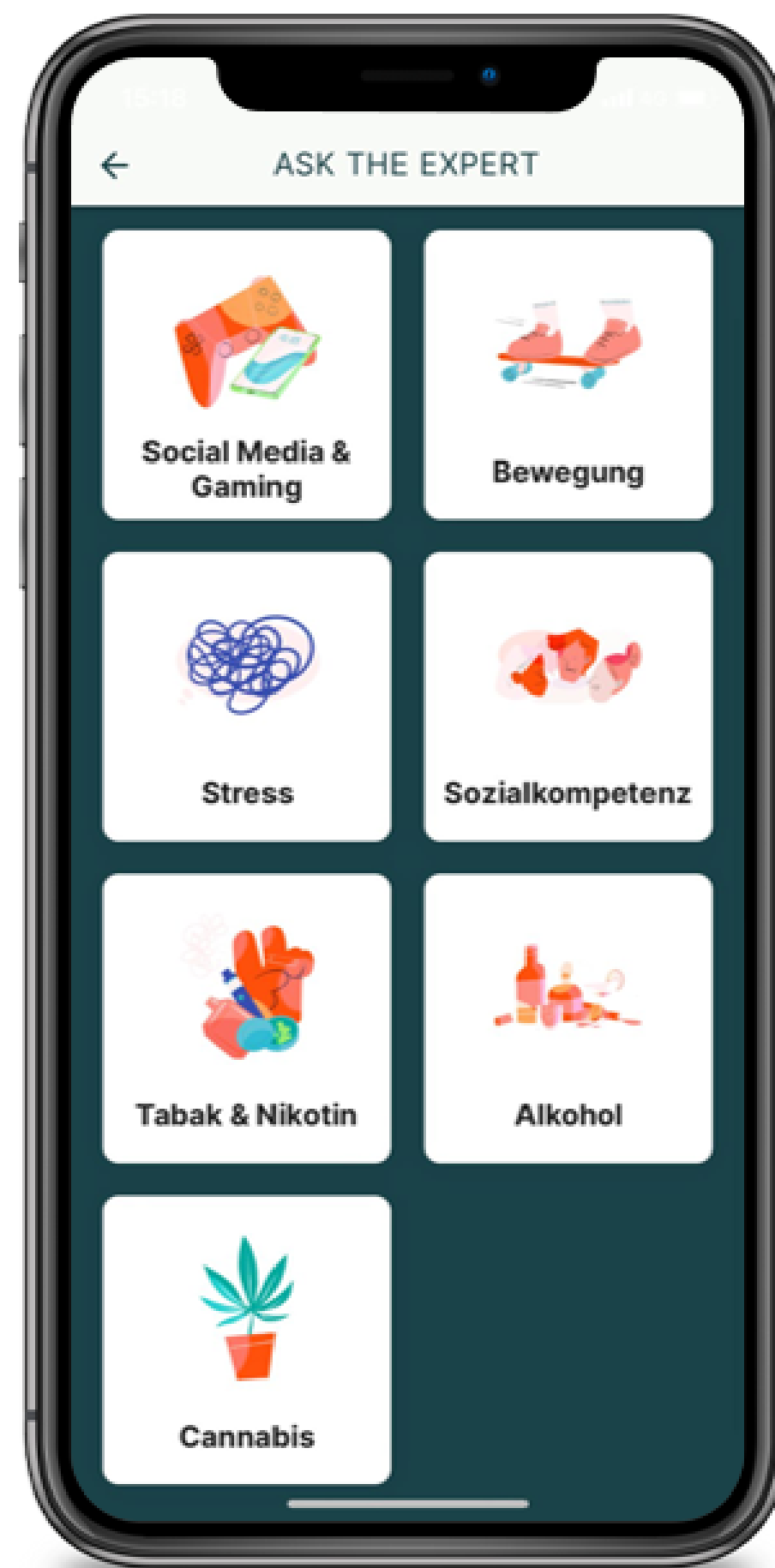
Was ready

Die interaktive



u^b

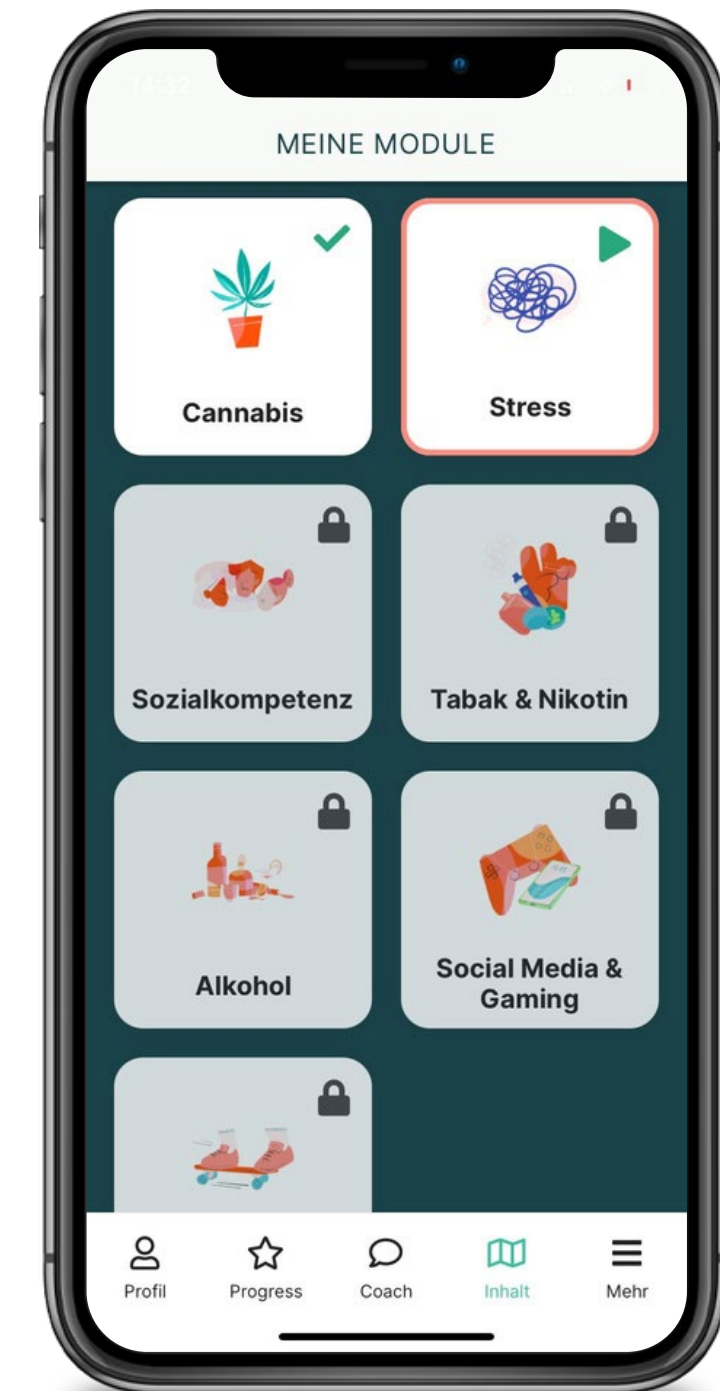
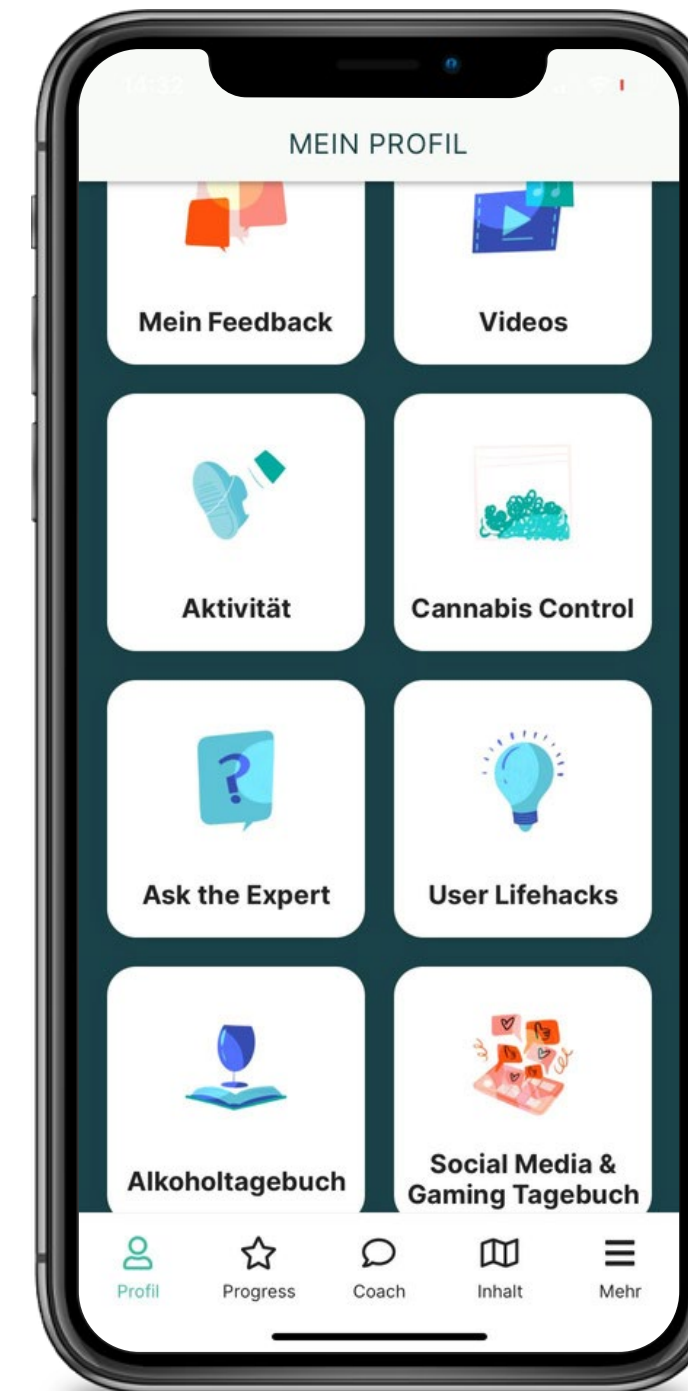
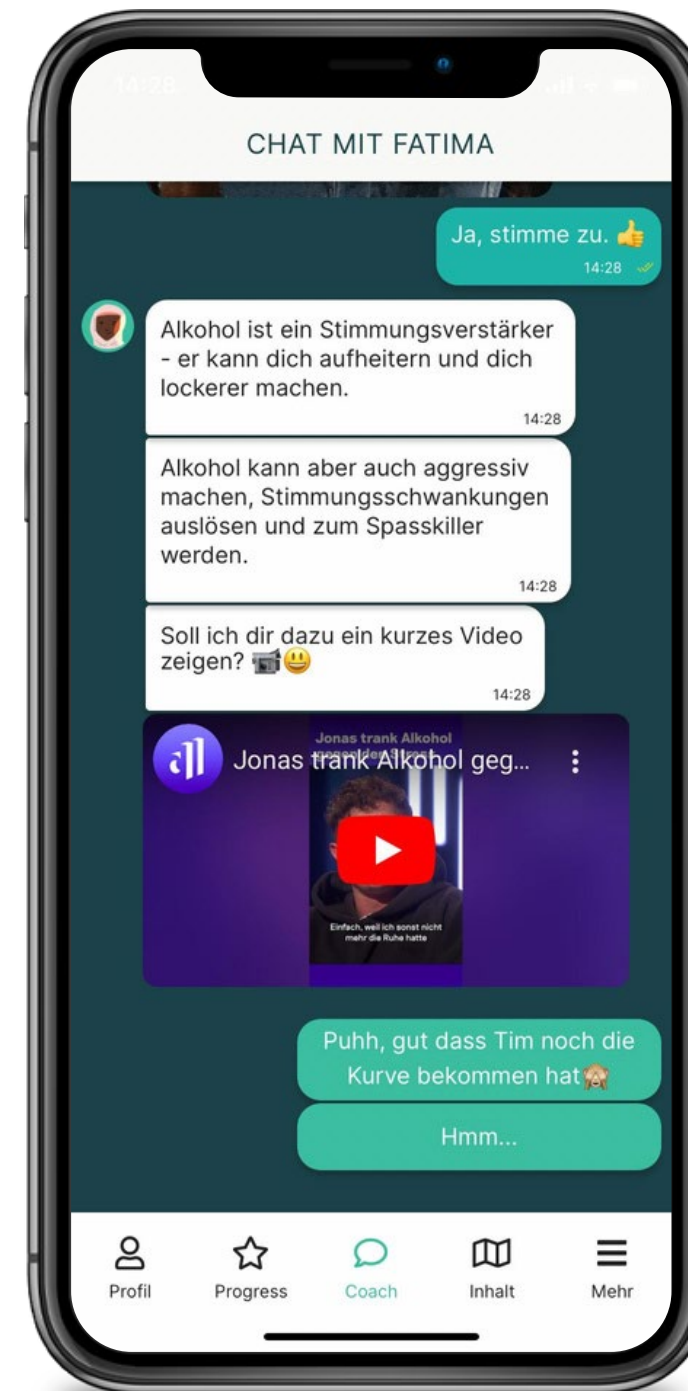
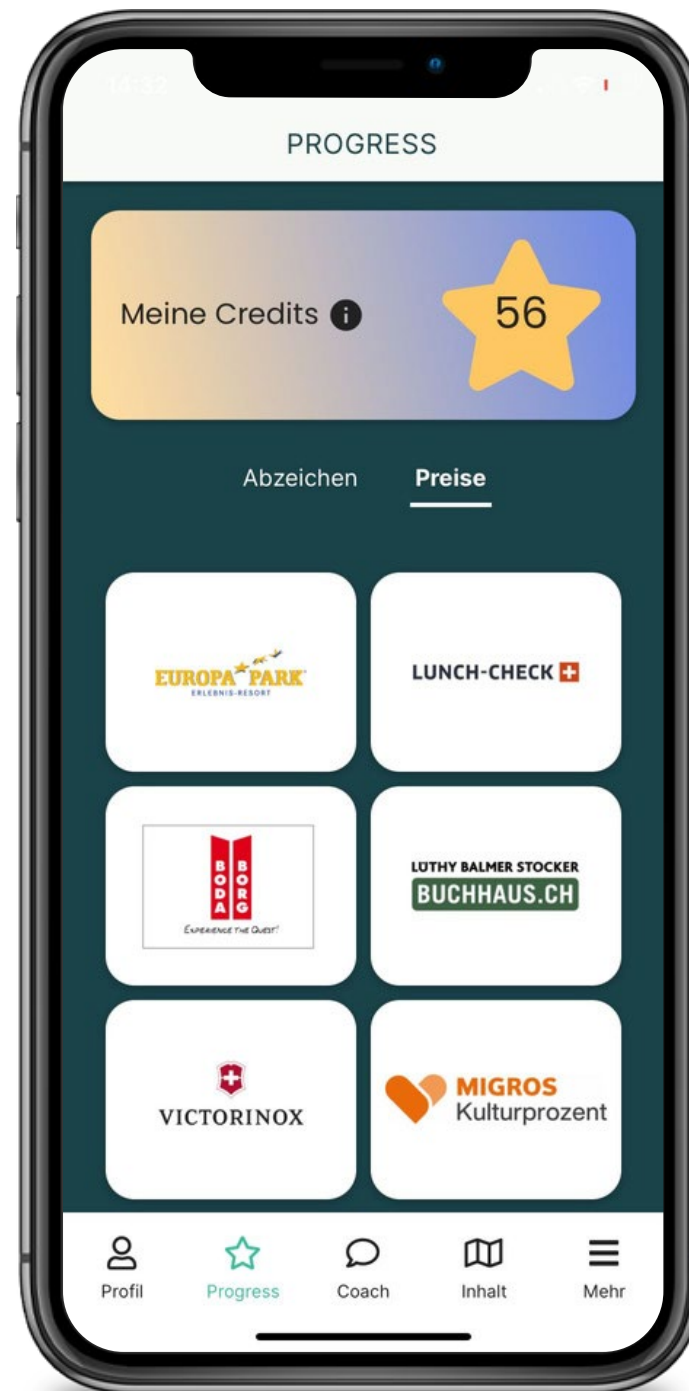
**UNIVERSITÄT
BERN**



**Universität
Zürich^{UZH}**



App-Struktur 2025/26



Module

Tabak & Nikotin



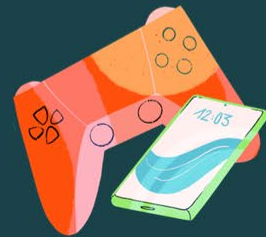
Cannabis



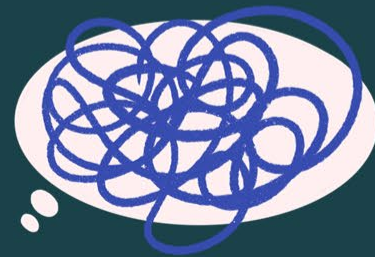
Alkohol



Social Media & Gaming



Stress



Sozialkompetenz



Bewegung



Social Media & Gaming



In Kooperation mit UPD

- Inhalte wurden komplett erneuert
- Spannende Videos, Storytelling, Quizze etc.

Features:

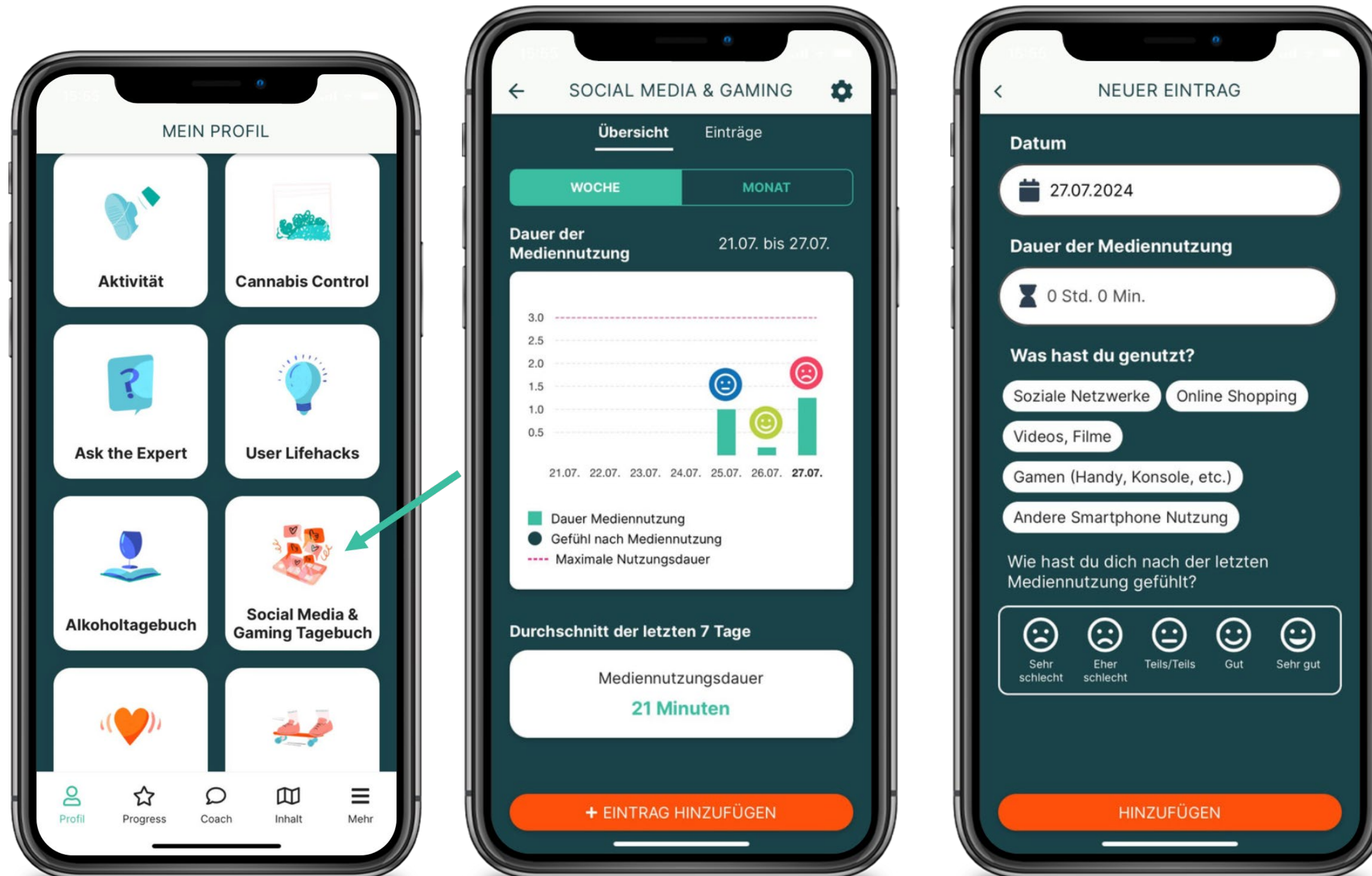
Social Media & Gaming – Tagebuch

Ziel: Selbstreflexion unterstützen

Die User sollen durch die visuelle Darstellung erkennen, wie sich ihre Mediennutzung auf ihre Gefühle auswirkt, um gesündere Nutzungsgewohnheiten zu entwickeln.



Social Media & Gaming – Tagebuch



Nutzungsdauer erfassen: Die User können ihre tägliche Nutzungsdauer für verschiedene Medien wie Social Media, Online Shopping, Gaming und Videos eintragen.

Aktivitäten aufzeichnen: Die User geben an, welche Art von Medien sie genutzt haben.

Gefühlslage dokumentieren: Nach der Nutzung der jeweiligen Medien können die User angeben, wie sie sich gefühlt haben, auf einer Skala von sehr schlecht bis sehr gut.

Bewusstes Eintragen fördern: Das Tagebuch soll die User dazu anregen, bewusst ihre Mediennutzung und die damit verbundenen Gefühle zu reflektieren.

Wöchentliche Übersicht: Die User sehen ihre Einträge in einer Wochenansicht, dargestellt in einer Grafik, die die Nutzungsdauer und die entsprechenden Gefühle mit passenden Smileys zeigt. Ebenso gibt es eine Monatsansicht, die den Mediennutzungsdauer-Verlauf anzeigt.

Eintragungs-Erinnerung: Unter dem „Einstellung“-Icon können die User einstellen, wann sie eine Erinnerungs-Pushnachricht zum Eintragen erhalten möchten.

Cannabis | Alkohol

Features:

- Cannabis control

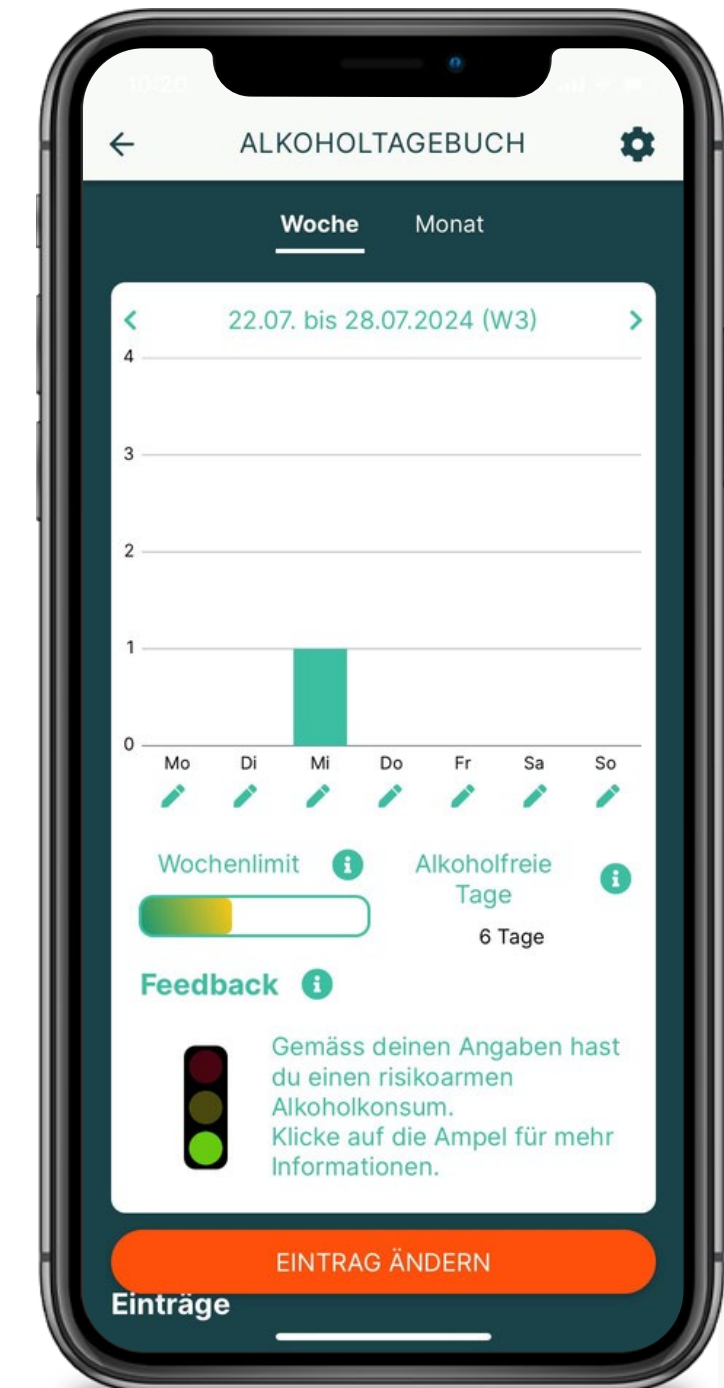
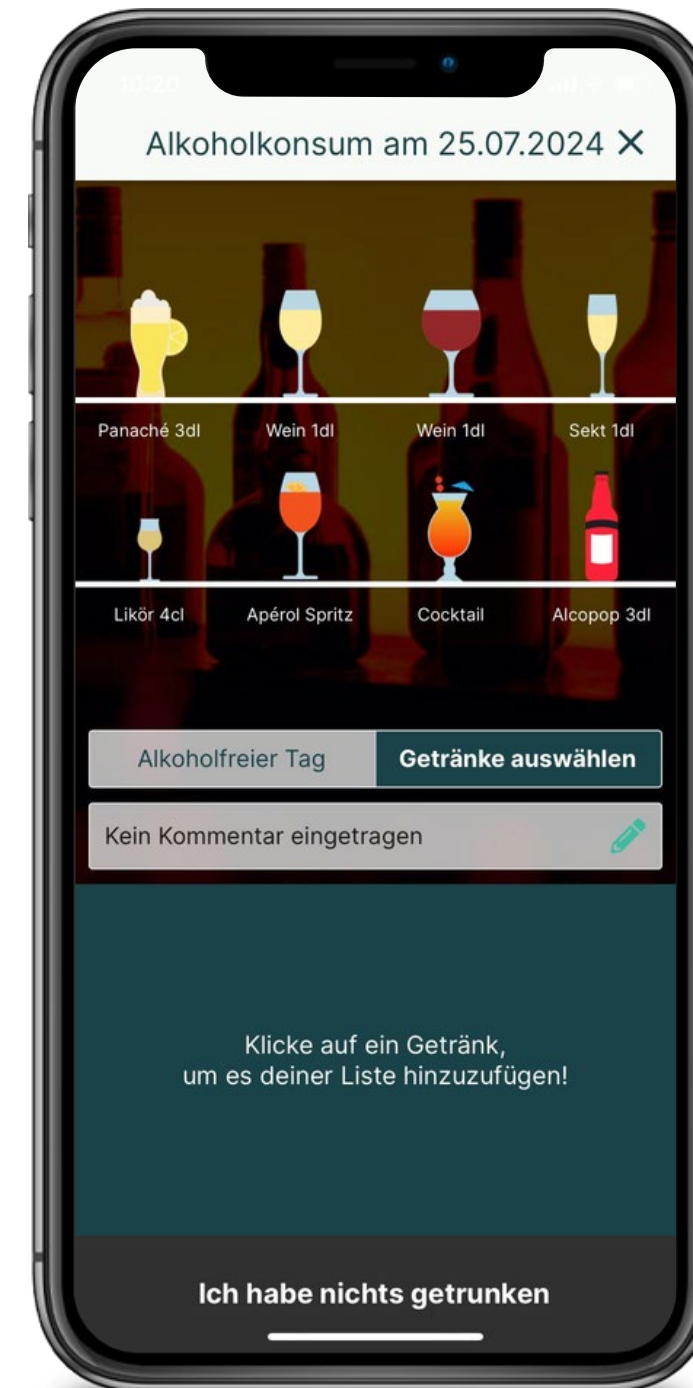


Gibt es auch für das Modul „Tabak & Nikotin“ → „Rauchfrei werden“



Features:

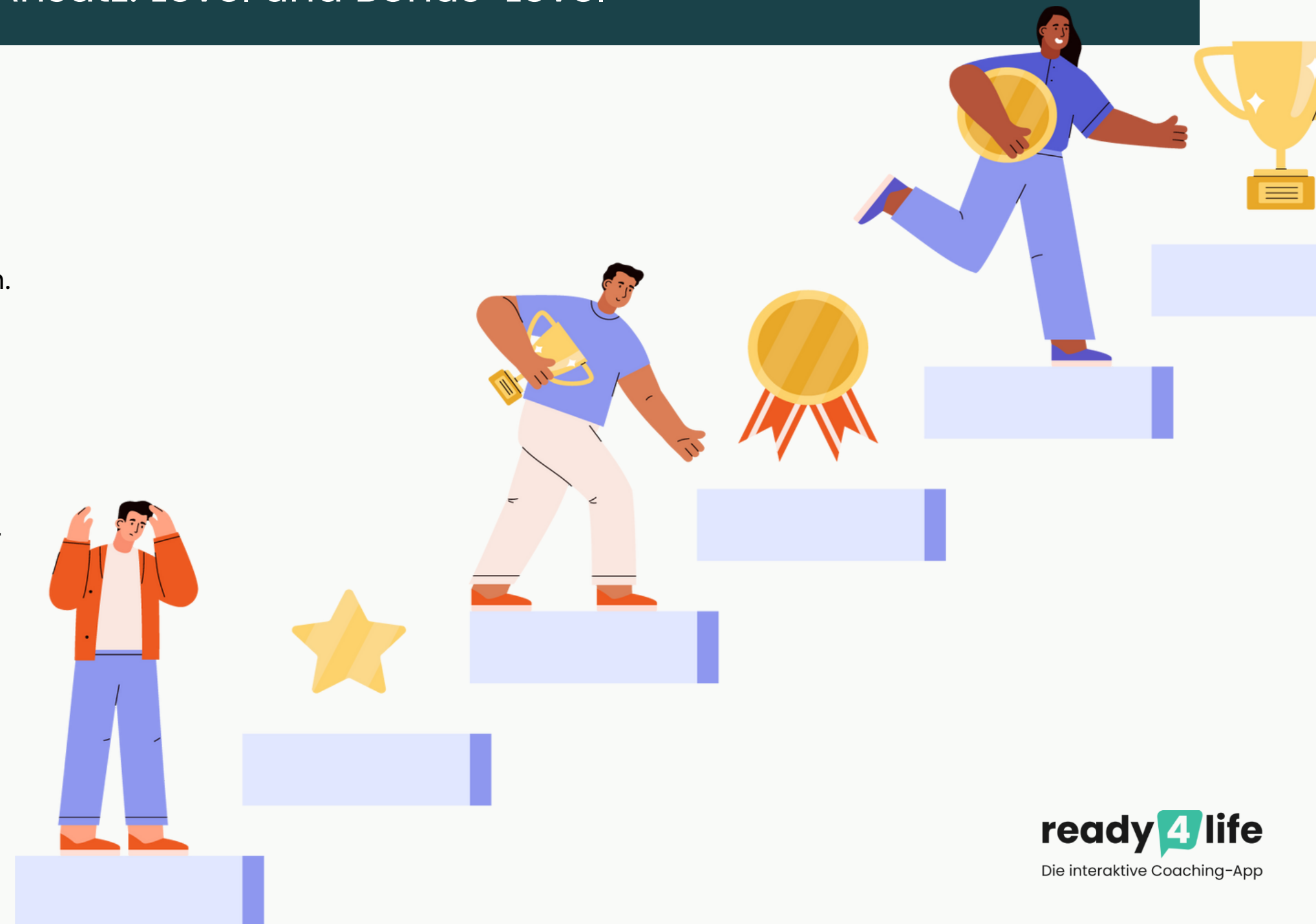
- Alkoholtagebuch
- Risikoarm trinken



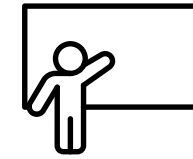
Neues Coaching-Konzept & Gamification

Neuer Gamification-Ansatz: Level und Bonus-Level

- **Neue klare Struktur mit Leveln:** Die neuen Coaching-Level (Standortbestimmung (Level 1), Zielsetzung (Level 2), Themenvertiefung (Level 3), Rückblick und Abschlussbefragung (Level 4)) geben dem Programm eine **sinnvolle/ wissenschaftlich fundierte Coaching-Struktur** und unterstützen die Teilnehmenden dabei, ihre Ziele effektiv zu erreichen.
- **Motivierende (Bonus-)Level/ Gamification:** Der Einsatz von "Leveln" und "Bonus-Leveln" macht das Coaching **spielerischer und unterhaltsamer**. Die Nutzenden verdienen durch das Abschliessen von Leveln und Bonus-Leveln Belohnungen und fühlen sich dadurch motiviert, kontinuierlich am Coaching teilzunehmen. Die Aussicht auf Bonus-Level (und zusätzlichen Credits) als zusätzliche Herausforderungen motiviert die Nutzenden, **über das Minimum hinaus zu gehen und sich intensiver mit den Inhalten auseinanderzusetzen**.

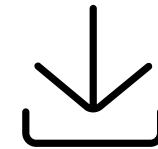


Die Umsetzung



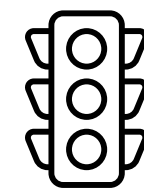
Präventionslektion

Projektvorstellung in Schulklasse



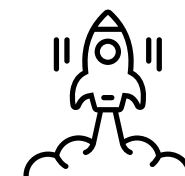
Download

Gemeinsamer App-Download und Befragungsteilnahme



Ampelfeedback (& Gruppenfeedback)

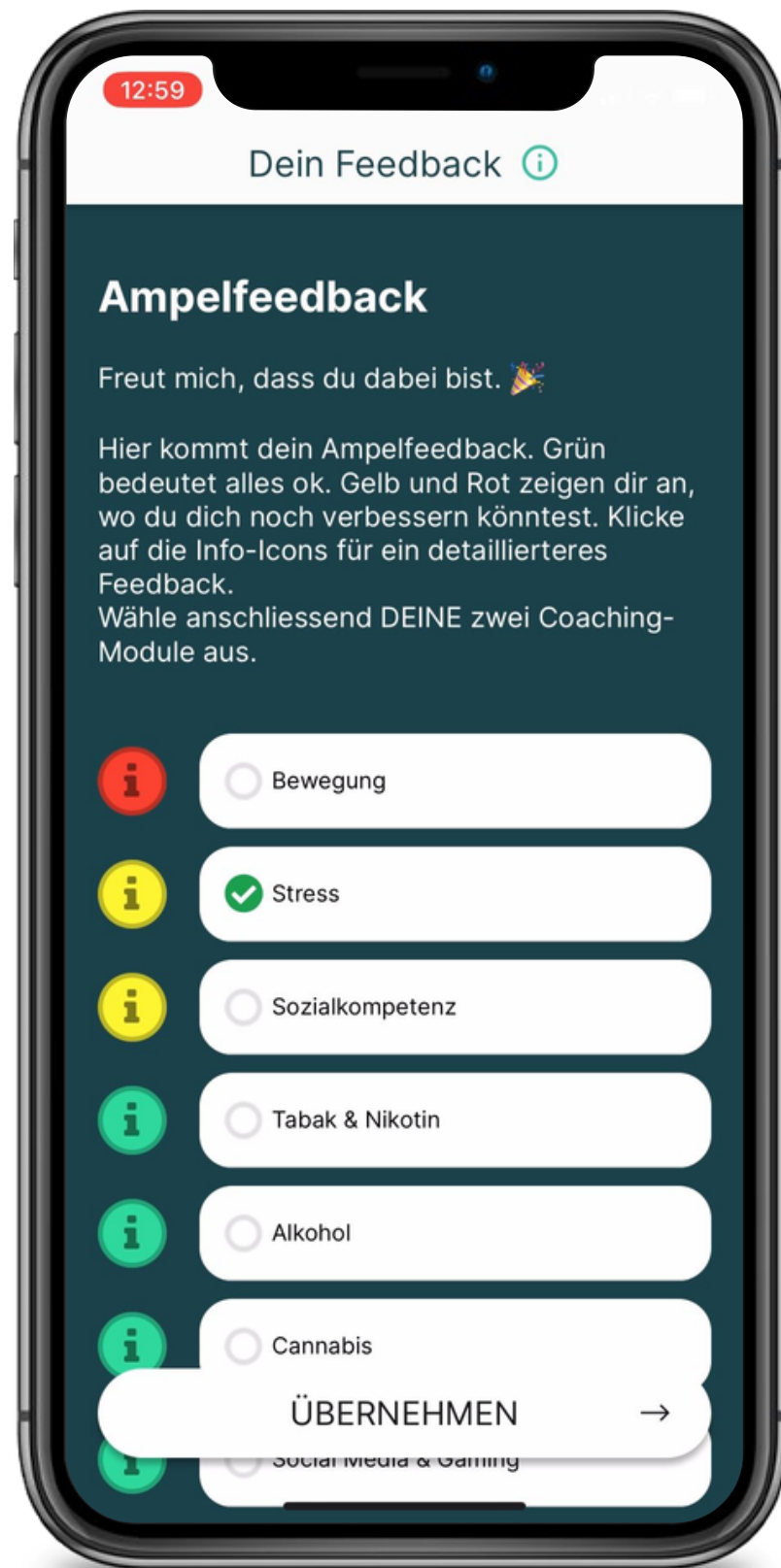
Risiken-/Ressourcenprofil mit Empfehlung zur Modulauswahl



Start Coaching

Freiwillig in der Freizeit

Individuelles Feedback



User durchläuft Screening (standardisierte Fragebögen zu jedem Modul)



Individuelles Feedback in Form eines Ampelsystems (Risiko- & Ressourcenprofil)



Freie Coaching-Modul-Auswahl

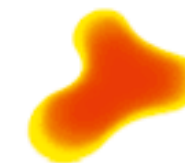
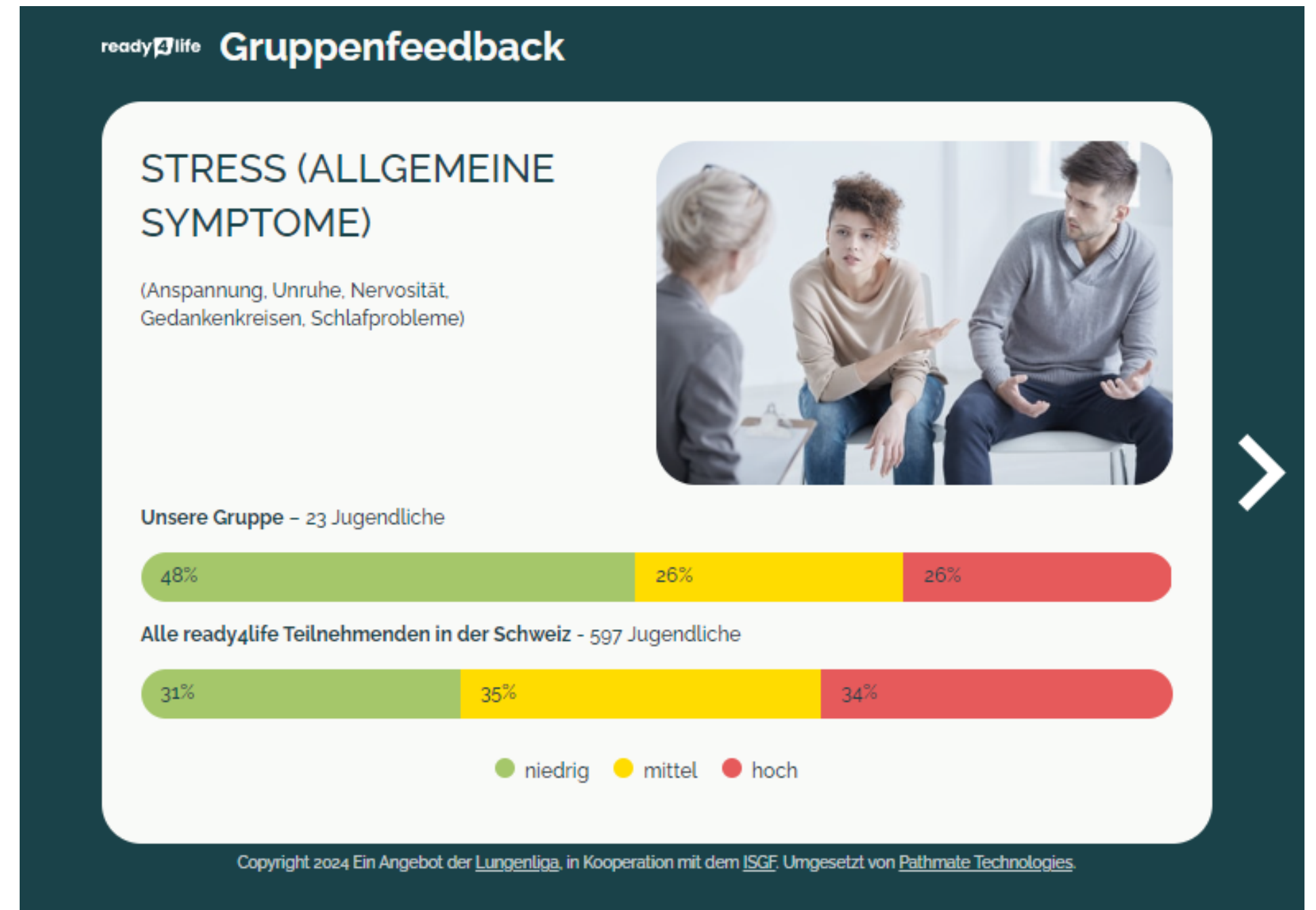
Gruppenfeedback

Vergleich Klasse vs. CH-TN r4l

Feedback für Klasse, Lehrpersonen & Schulleitungen

Basierend auf Gruppenfeedback → Massnahmenempfehlung

Materialien können runtergeladen werden



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

TESTZUGANGSCODE

lö 6 A0 1

