



ready4life

# «ready4life»

ein SMS-Coaching-  
Programm zur Stärkung  
der Lebenskompetenzen  
von Berufslernenden

**Stephanie Unternährer, MSC ETH**  
Zürcher Fachstelle zur Prävention des  
Suchtmittelmissbrauchs ZFPS

Kantonale Projektleitung

# Wer steht dahinter

ready4life



**LUNGENLIGA**



# Zielgruppe und Ziel des Projekts «ready4life»

## Zielgruppe

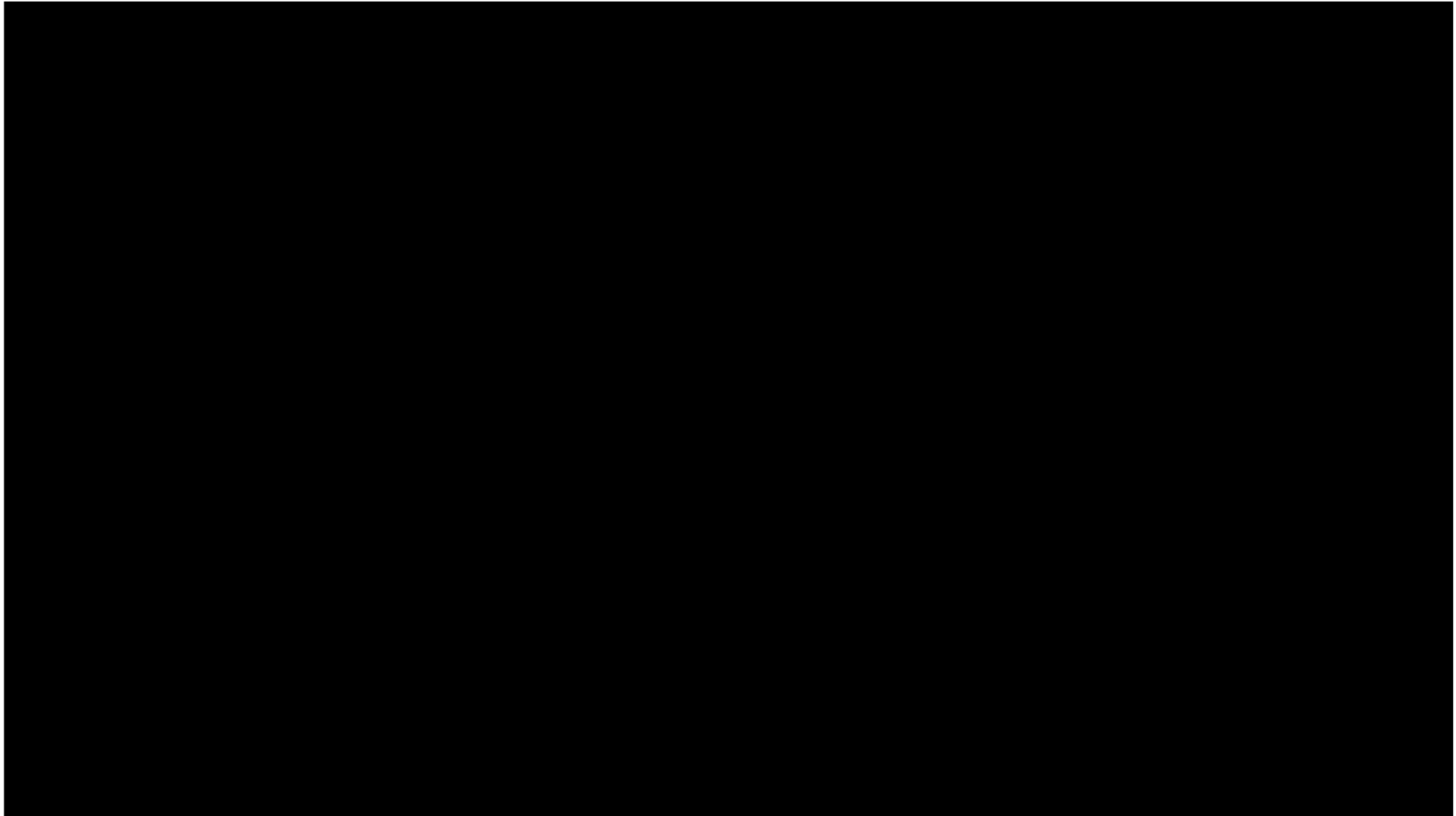
Lernende an Berufsfachschulen

## Ziel

Lebenskompetenzen von Lernenden, d.h. Selbst- und Sozialkompetenz sowie deren Widerstandsfähigkeit gegenüber Substanzen (mit Fokus auf die Verhinderung des Einstiegs ins Rauchen resp. den Rauchstopp) zu stärken

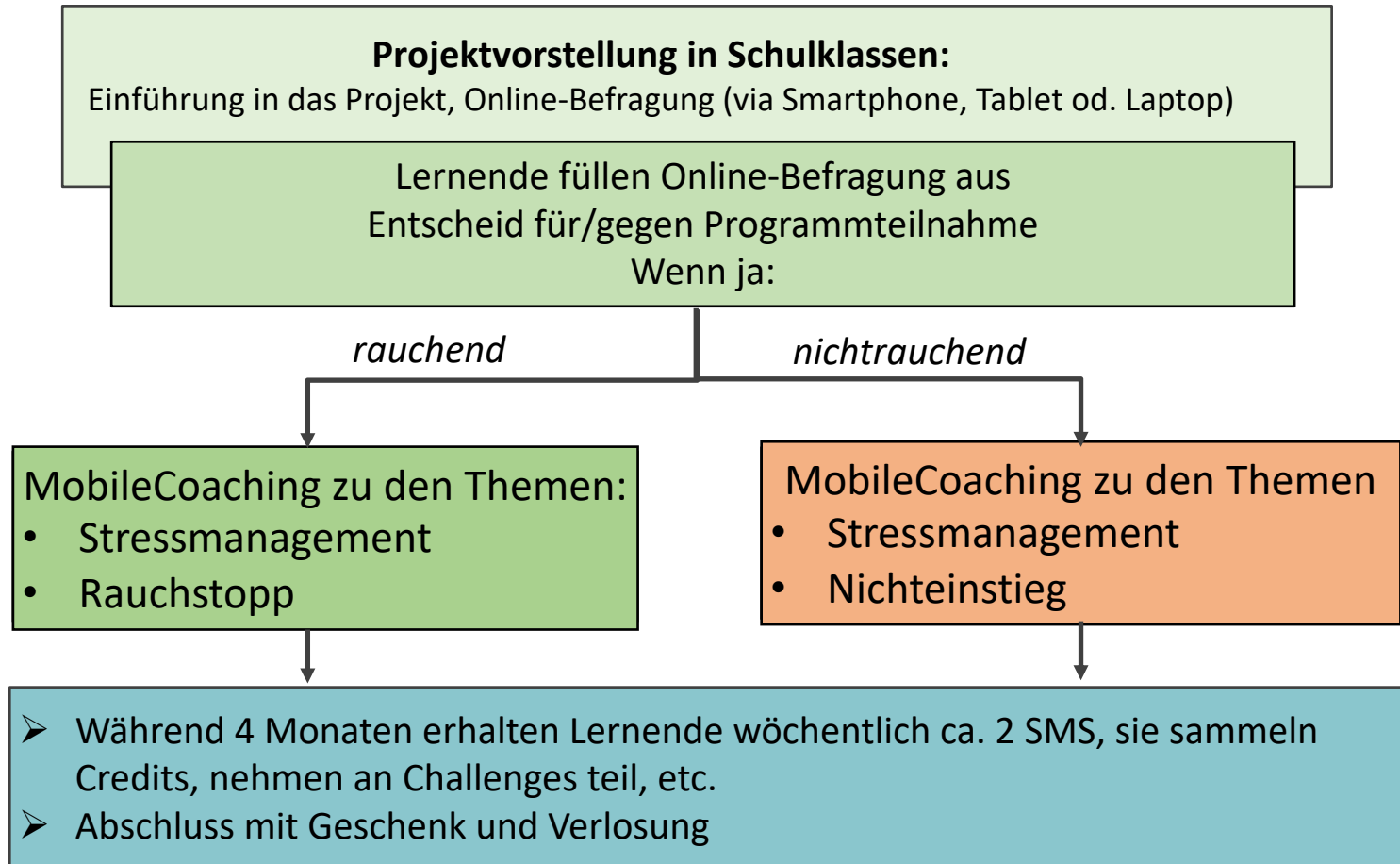
# Bewerbungsvideo

ready4life

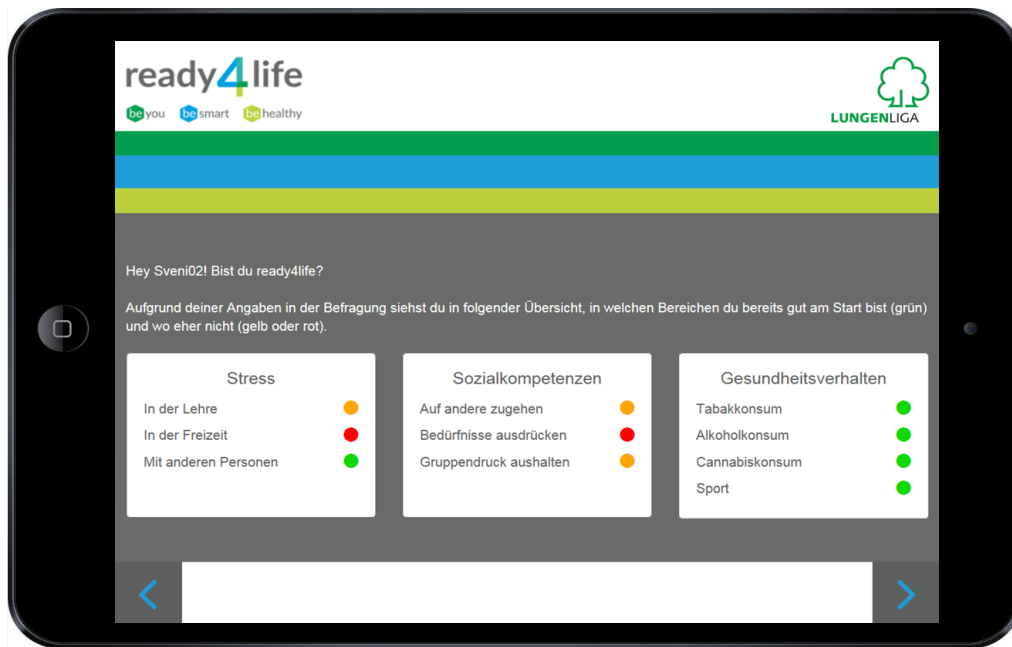


# «ready4life» - Programmübersicht

ready4life

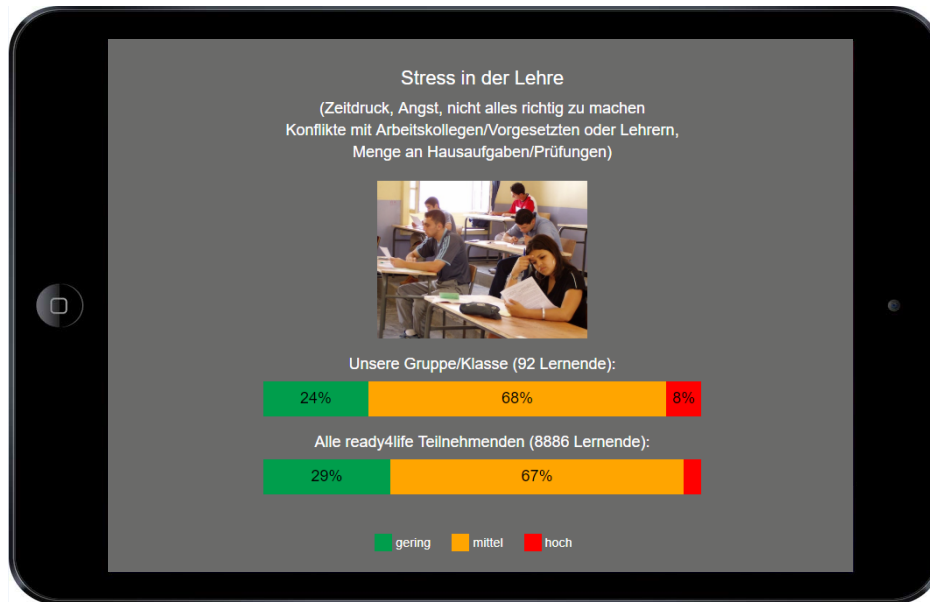


# Persönliches Feedback: wo stehe ich?



Individuelles Feedback bezüglich Stress und Substanzkonsum stehen.

# Online Gruppen-Feedback: wo steht unsere Klasse?

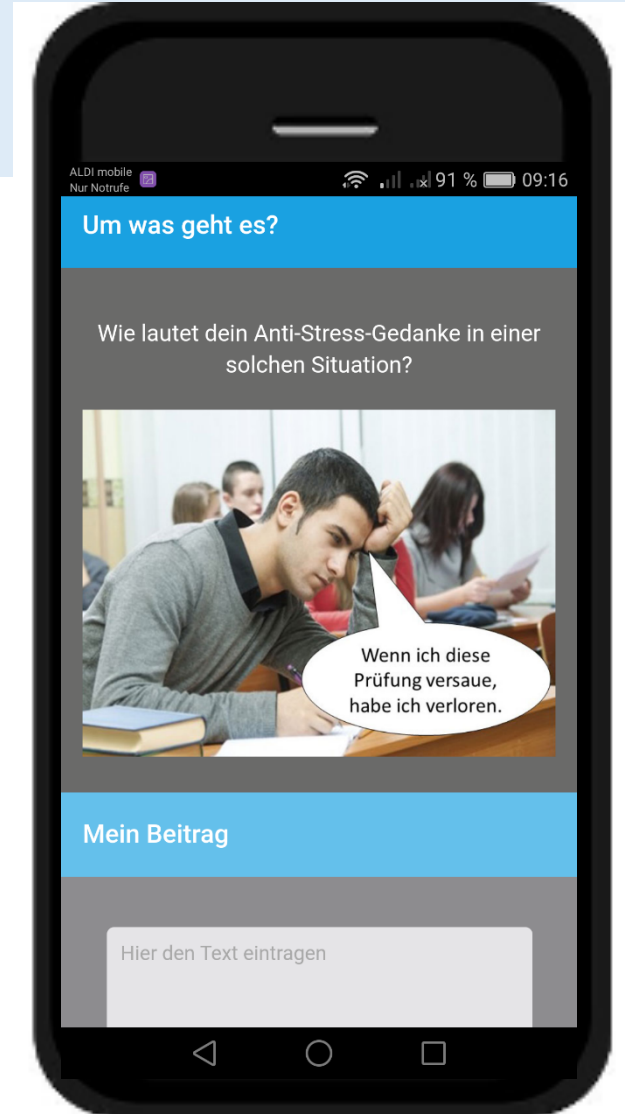
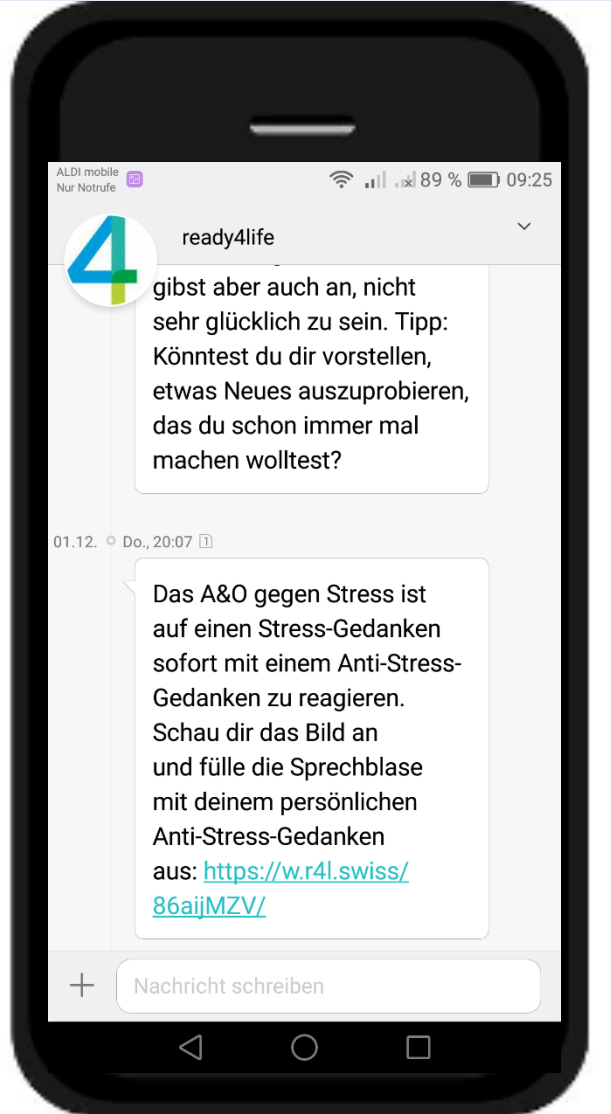


Bei Einführung in Gruppen / Klassen:

Für weiterführende Intervention / Sensibilisierung verwendbar

# Beispiel-SMS: antistress-Gedanken

ready4life



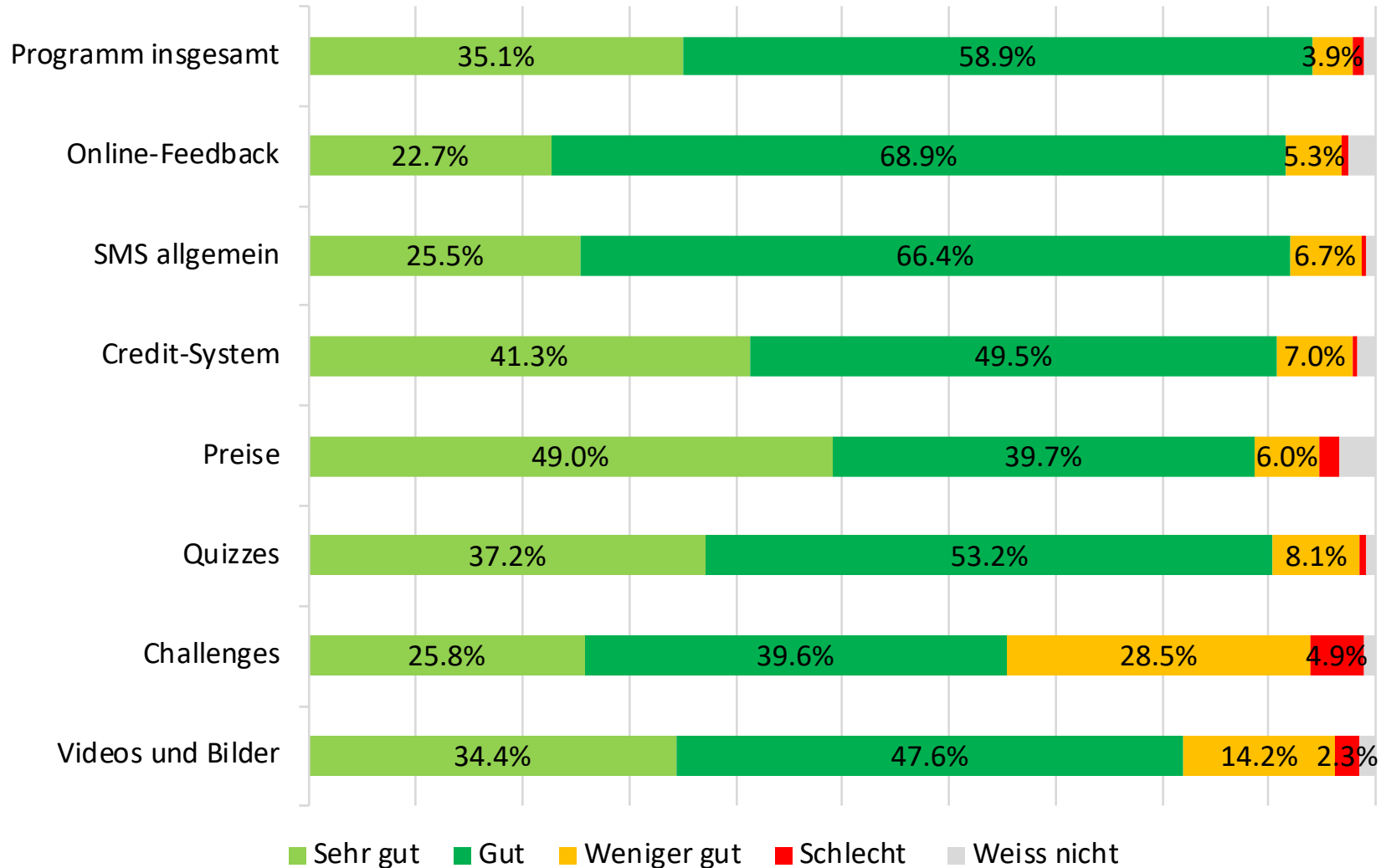


# Beispiel-SMS: Substanzkonsum

ready4life



# Evaluationsresultate weisen in richtige Richtung

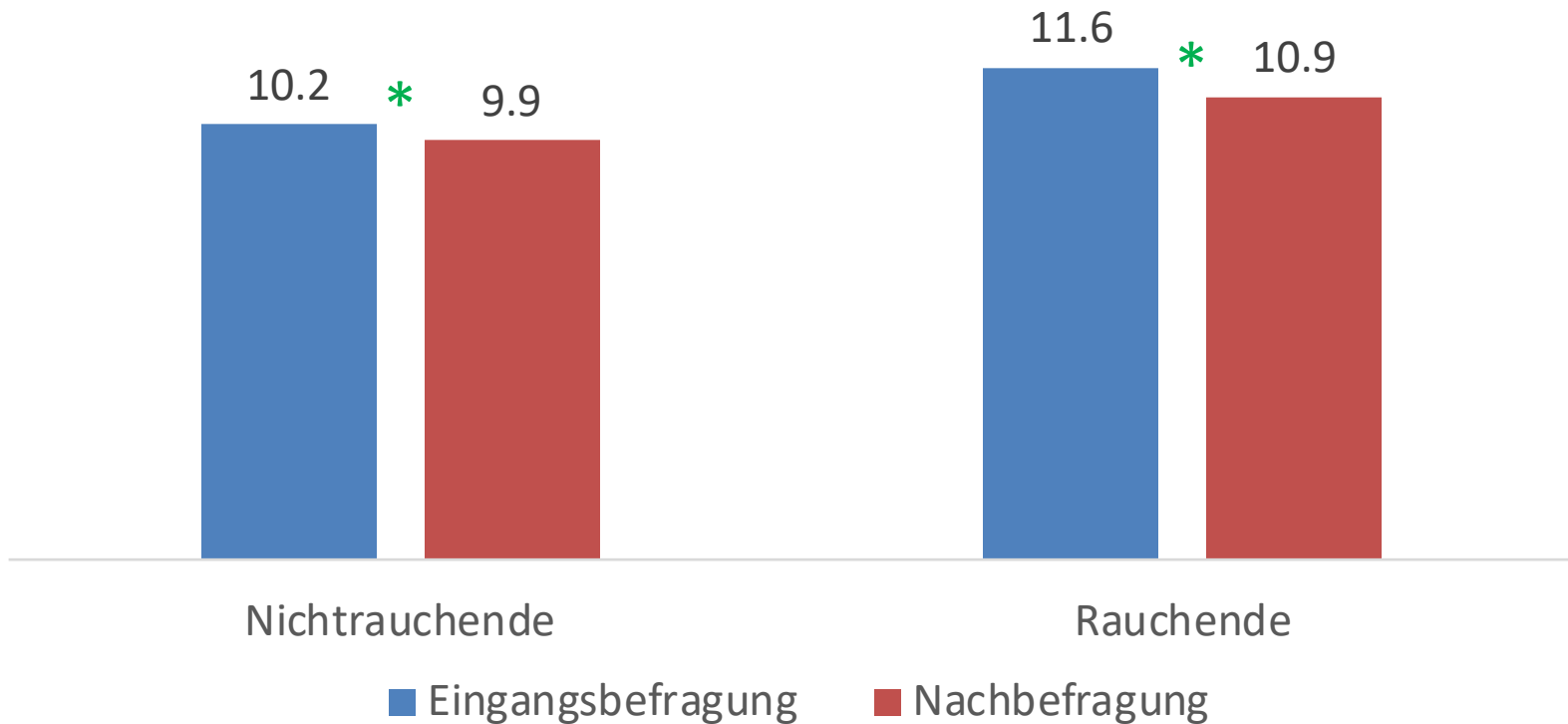


# Evaluationsresultate weisen in richtige Richtung

- Programmbeteiligung: 50% mittlere bis hohe Beteiligung!
- Programmbewertung gut – bis sehr gut
- Sowohl bei Lebenskompetenzen wie auch bei Suchtmittelkonsum signifikante Veränderung nachweisbar.

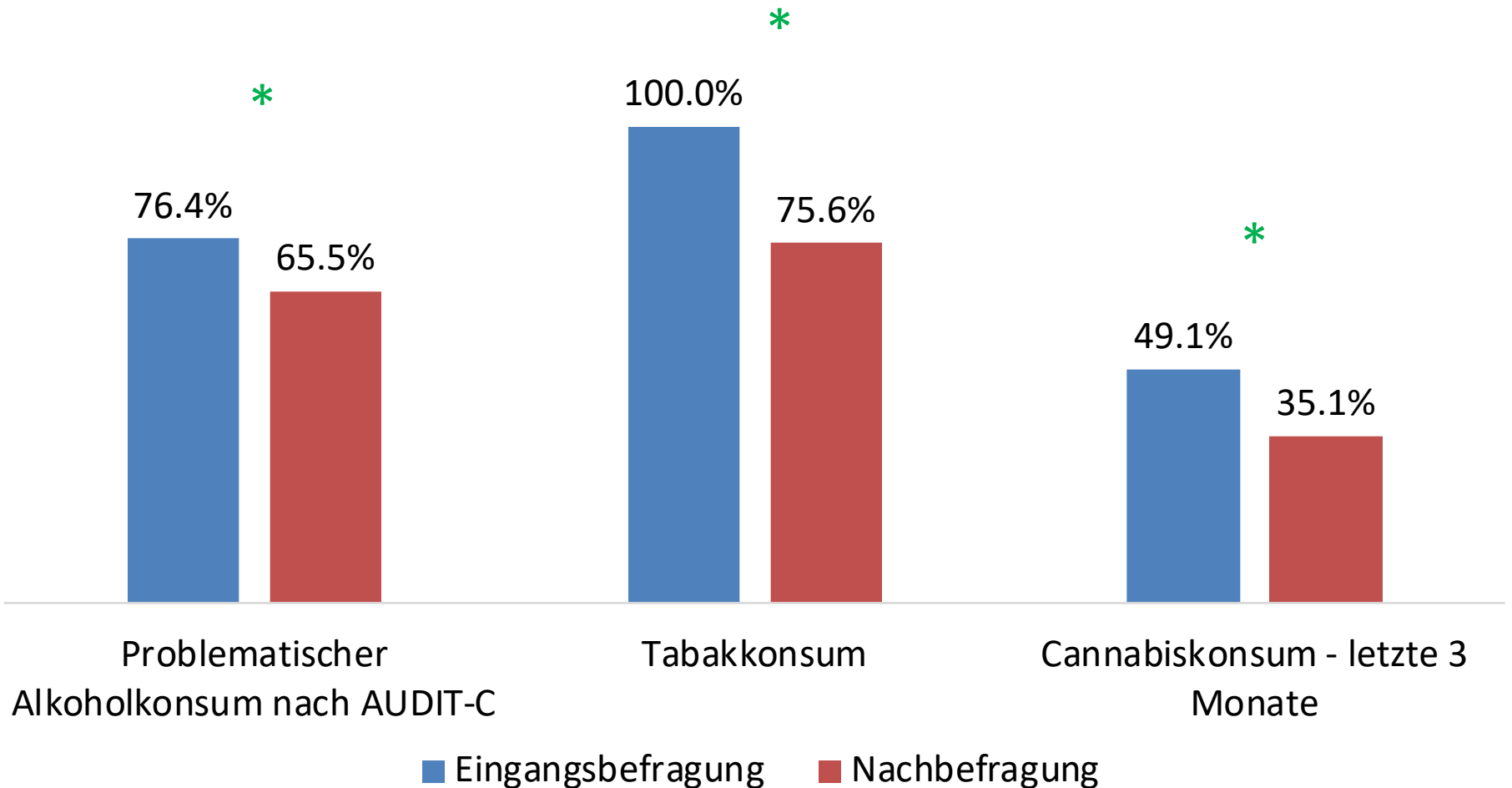
# Veränderung der Lebenskompetenzen

## Subjektiv erlebter Stress (PSS-4) - Modul 1



# Veränderung Substanzkonsum: Rauchende

## Substanzkonsum Rauchende - Modul 1



# Resultate Kanton Zürich Schuljahr 18/19

- Über 120 Berufsschulklassen
- Über 2000 erreichte Jugendliche
- **1524 Lernende** haben sich für's SMS-Coaching-Programm angemeldet!



Schweizweit über 6000 teilnehmende Lernende!

# Weiterentwicklung für's Schuljahr 19/20

ready4life

- Native Chatbot-App
- 4 Module:
  - Stressmanagement
  - Sozialkompetenz
  - TabakCoach
  - AlkoholCoach
- „Ask the Expert“ zu spezifischen Zeitpunkten

# SMS versus Chatbot

Hey Mikki. Zu Beginn des Programms hast du angegeben, dass du 7 alkoholische Getränke bei einer Gelegenheit hattest, an der du am meisten konsumiert hast. Was denkst du war dein höchster Blutalkoholgehalt bei dieser Gelegenheit? Antworte indem du einen Promillewert (z.B. 0.5) zurückschickst.

0.6

Hey Mikki. Tatsächlich war der höchste Promillewert bei der genannten Gelegenheit höher, nämlich 1.2‰ (mind. 1.0‰). Hier siehst du die typischen Folgen übermässigen Alkoholkonsums je nach Blutalkoholgehalt: [www.mca.feedback.bac](http://www.mca.feedback.bac)





ready4life

**Herzlichen Dank  
für die  
Aufmerksamkeit!**