

Medienmitteilung

Emmen, 09. August 2023

Mit einem digitalen Coach bereit für das Leben

Wie viel Alkohol ist zu viel? Was macht Nikotin in meinem Körper? Und wie kann ich besser mit Stress umgehen? Mit der App ready4life haben sich im letzten Schuljahr rund 350 Jugendliche aus der Zentralschweiz mit diesen und ähnlichen Fragen auseinandergesetzt.

App runterladen, Passwort eingeben und los geht's. Wer sich zum ersten Mal bei ready4life einloggt, kann zunächst anhand eines Fragebogens herausfinden, welche Coaching-Inhalte am besten zu den eigenen Bedürfnissen passen. Zur Auswahl stehen aktuell sechs Module: Stress, Sozialkompetenz, Social Media & Gaming, Tabak & Nikotin, Alkohol und Cannabis. Die Jugendlichen setzen sich dann interaktiv mit ihren individuellen Inhalten auseinander, werden dabei von einem virtuellen Coach begleitet und haben die Möglichkeit, Fragen an Experten zu stellen.

Das Ziel: Die Lebenskompetenzen der Jugendlichen zu fördern. Denn diese befinden sich in einer verletzlichen Übergangsphase und Programme wie ready4life unterstützen sie dabei, diesen Übergang bei guter psychischer Gesundheit zu meistern.

Rund 350 Jugendliche nutzen ready4life

Im vergangenen Schuljahr haben rund 350 Jugendliche aus der Zentralschweiz die App ready4life genutzt. «Für unsere Lernenden bietet die App und die Beschäftigung mit den Inhalten eine Abwechslung und ich weiss von einigen, welche das intensiv genutzt haben», sagt Marco Wille, Leiter Grundbildung am Berufsbildungszentrum Pfäffikon. «Und für die Schulleitung gibt die statistische Auswertung einen Überblick, welche Themen bei den Lernenden aktuell sind. Da sieht man von Klasse zu Klasse Unterschiede.»

Neu mit Inhalten zu den neuen Nikotinprodukten

Die App ready4life wird ständig weiterentwickelt und an aktuelle Bedürfnisse angepasst. So stehen im kommenden Schuljahr auch Inhalte zum Thema neue Nikotinprodukte zur Verfügung. Die Relevanz zeigt eine aktuelle Westschweizer Studie: Demnach hat mehr als die Hälfte der 14- bis 25-Jährigen schon mal E-Zigaretten ausprobiert, jede*r Achte dampft regelmässig. Dabei sind Jugendliche besonders gefährdet. E-Zigaretten enthalten Nikotin, ein Nervengift, das stark abhängig macht. Und je früher Nikotin konsumiert wird, desto stärker ist die Abhängigkeit. Ausserdem bewirkt es – gerade bei Jugendlichen – strukturelle Veränderungen im Gehirn, was sich auf das Denken, die Wahrnehmung und das Lernen auswirkt.

Mit dem Schulstart im August geht ready4life in eine neue Runde.

[ready4life](#) ist ein nationales Projekt der Lungenliga und dem Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung und wurde in Zusammenarbeit mit Pathmate Technologies entwickelt. Das Projekt wird in der Schweiz, in Deutschland, Österreich und in Liechtenstein umgesetzt. Unterstützt von der Gesundheitsförderung Schweiz und der Sanitas Stiftung.

Die [Lungenliga Zentralschweiz](#) ist das Beratungs- und Behandlungszentrum rund um Lunge, Atmung, Schlaf, Basisgesundheit und Stressbewältigung. Als innovative und moderne Non-Profit-Organisation engagieren wir uns für mehr Lebensqualität bei Menschen mit Atemwegserkrankungen und für Prävention und Training bei Menschen mit gesunden Lungen.

Kontakt

Lungenliga Zentralschweiz
Gesundheitsförderung und Prävention
Tel. 041 429 31 10
info@lungenliga-zentralschweiz.ch

Bild

Eine Mitarbeiterin der Lungenliga Zentralschweiz führt die Lernenden des Berufsbildungszentrums Pfäffikon in die App und Module von ready4life ein. (z.V.g.)