



Herzlich
Willkommen

*ready
4life*



zu «ready4life,
die Coaching App»



Team und Kooperationen



Ein Gesundheitsförderungsprojekt der Lungenliga in Kooperation mit dem ISGF, umgesetzt von Pathmate Technologies



Sarah Eichele-Eschmann



Andreas Filler



Andreas Wenger



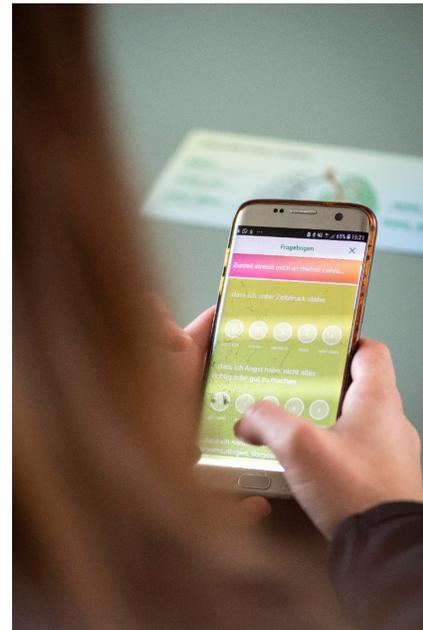
Severin Haug

Das Programm *ready4life* wird vom ISGF im Rahmen einer Studie überprüft.

Was ist ready4life?



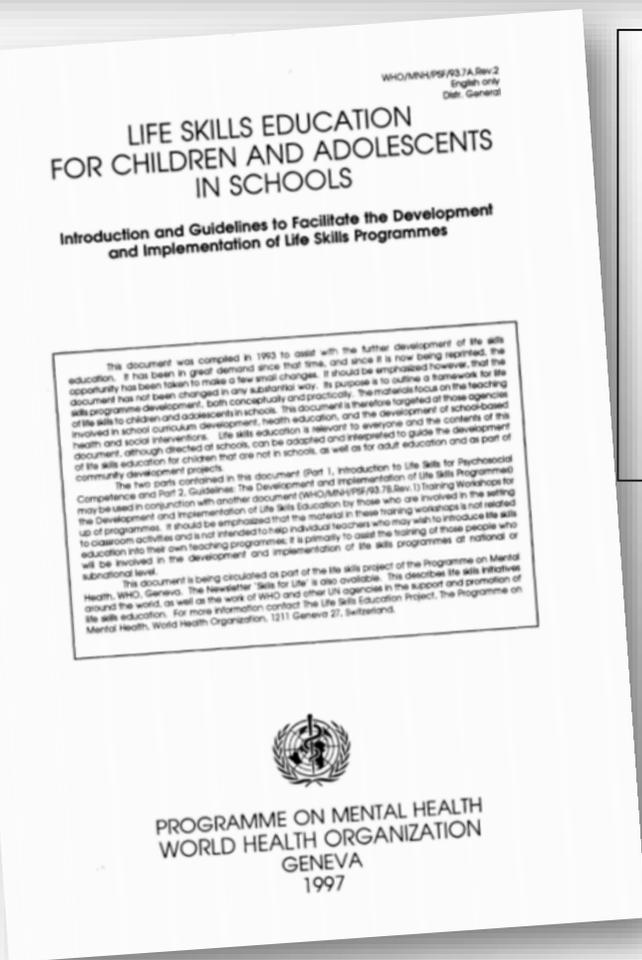
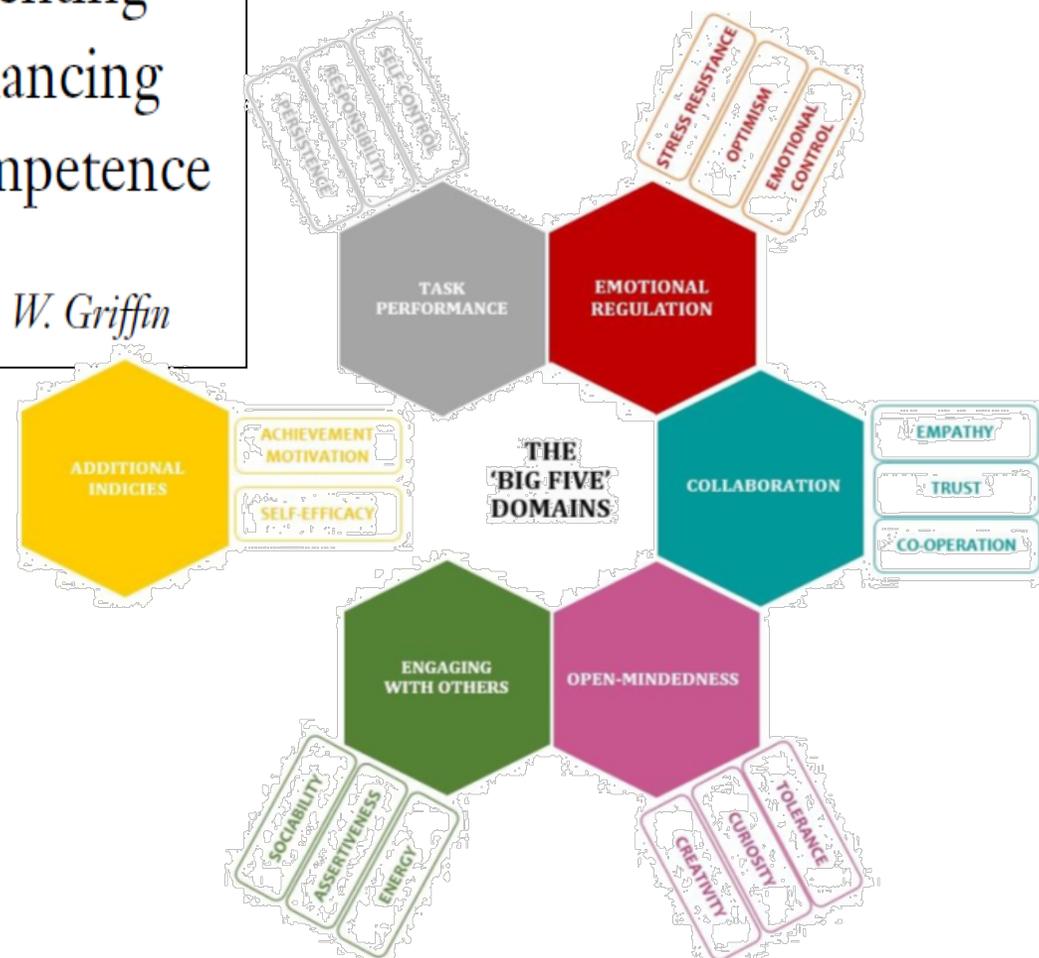
Digitales Coaching zur Suchtprävention bei Berufslernenden.



Lebenskompetenzen

Life skills training: Preventing substance misuse by enhancing individual and social competence

Gilbert J. Botvin, Kenneth W. Griffin



WHO, *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools*, 1997

Botvin et Griffin, *New Directions for Youth Development*, 2014

OECD, *The Study on Social and Emotional Skills*, 2018

SubstanzUNspezifische Ansätze

**Bei (noch)
Nichtkonsumierenden
(meist 12-16 Jährige)**

Life-Skills Trainings:

- Umgang mit Gefühlen
- Stress
- Sozialkompetenz
- Soziale Einflüsse

Substanzspezifische Ansätze

**Bei Substanzkonsumierenden
(meist 16-20 Jährige)**

Motivierend, kognitiv-behaviorale Interventionen:

- Umgang mit Craving
- Vor- und Nachteile des Konsums
- Selbstwirksamkeit zur Konsumreduktion
- Soziale Einflüsse

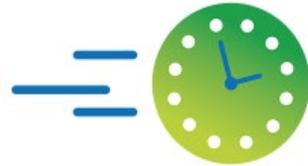
Die App



Alkohol



Tabak & Nikotin



Stress



Sozialkompetenz



Cannabis



**Social Media &
Gaming**

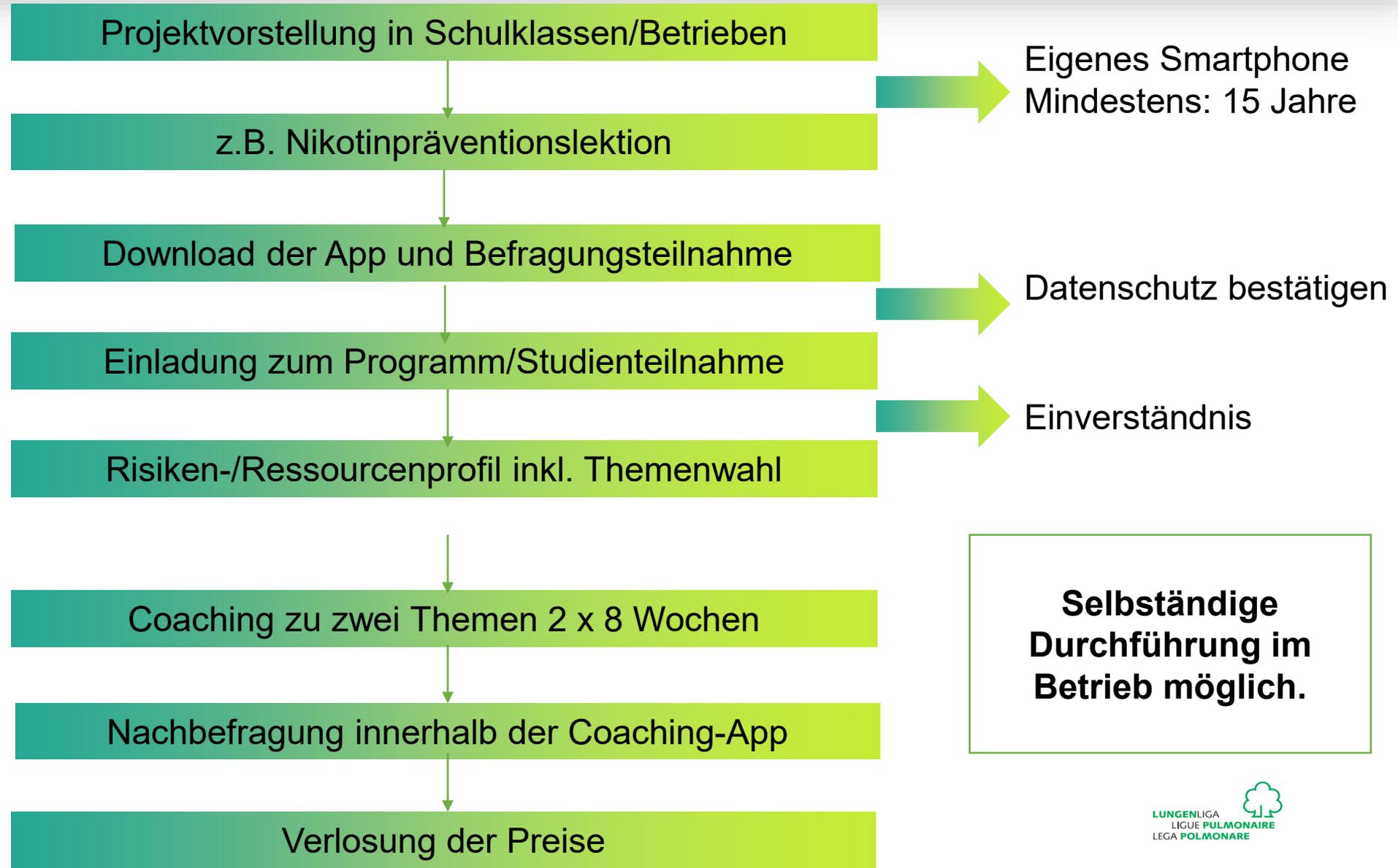
Zu jedem Thema gibt es zusätzliche «Bonus Inhalte».



Wie wirkt Nikotin?
Wie schädlich sind E-Zigaretten?

Die Umsetzung

Ablauf



Individuelles Feedback



Onboarding

Im Profil

Dein Feedback ⓘ

Ampelfeedback

Hier kommt dein Feedback in Ampelfarben. Grün bedeutet alles ok, Gelb und Rot zeigen dir an, wo du dich noch verbessern könntest. Wähle nun deine zwei Coaching-Themen. Am besten solche, die gelb oder rot sind.

Klicke auf das ⓘ Zeichen für ein detailliertes Feedback.

- Social Media & Gaming
- Sozialkompetenz
- Tabak & Nikotin
- Alkohol
- Stress

DEBUG

Salt 4G 15:13 68%

Dein Feedback ⓘ

Ampelfeedback

Stress ⓘ

Jeder fühlt sich mal von der einen oder anderen Situation überfordert, sozusagen unter Druck gesetzt. Man weiss kaum, wo einem der Kopf steht. Das ist Stress. Wie dieser Stress wahrgenommen wird, ist von Person zu Person unterschiedlich und situationsabhängig. Deine Angaben im Fragebogen lassen auf ein aktuell hohes Stresslevel schliessen. ready4life zeigt dir Tipps und Tricks, wie du gut mit Stress umgehen kannst.

DEBUG

← MEIN FEEDBACK

SOCIAL MEDIA & GAMING

Beginn Mitte Ende

SOZIAL-KOMPETENZ

Beginn Mitte Ende

Bedeutung der Ampelfarben

SOCIAL MEDIA & GAMING

SOZIALKOMPETENZ

DEBUG

← SOCIAL MEDIA & GAMING

Begründung zu deiner Ampelfarbe.

Aufgrund deiner Einschätzungen zu den Aussagen: "Denke bitte an deine eigene Online-Aktivität in den letzten 30 Tagen." 1. Es fällt mir schwer mit dem Gamen, Chatten, Streamen aufzuhören, wenn ich online bin. 2. Meine Freunde und Familie sagen mir, dass ich zu viel online bin. 3. Meine Internet- und Smartphonennutzung bringt mich dazu, weniger zu schlafen. 4. Aufgrund meiner Mediennutzung vernachlässige ich Dinge, die ich stattdessen machen sollte. 5. Wenn es mir nicht gut geht, greife ich zum Smartphone oder gehe ins Internet. (0 = nie / 4 = sehr häufig) siehst du hier dein detailliertes Ergebnis.

Mediennutzung im Griff

Du hast deine Mediennutzung gemäss

DEBUG

App Struktur



Mein Profil

MEIN PROFIL

- Mein Feedback
- Mein Fortschritt
- Rauchfrei werden
- Risikoarm trinken
- Ask the Expert
- Contest

Bottom navigation: Profil, Credits, DEBUG, Inhalt, Mehr

Chatbot-Coaching

CHAT MIT LAURA

Perfekt! 13:17

Du hast bis Ende Woche Zeit für die erste Coachingwoche. 13:17

Jeden Dienstag startet eine neue Coachingwoche. Wenn du mal ein Coaching auslässt, kannst du in der darauffolgenden Woche wieder einsteigen. 13:17

So nun sind wir startklar für dein Coaching. 🙌 😊 13:17

Super. 🙌

Bottom navigation: Profil, Credits, DEBUG, Inhalt, Mehr

Inhalte

MEINE THEMEN | BONUSTHEMEN | MEDIATHEK

Thema Social Media & Gaming

Aktive Woche

- 1. Meine Onlinenutzung
Aktive Woche

Bevorstehende Wochen

- 2. Vor- & Nachteile
Nicht gestartet

Bottom navigation: Profil, Credits, DEBUG, Inhalt, Mehr

Mehr

MEHR

Geschwindigkeit des Chats

langsam — schnell

Ziele

- Rauchfrei werden nein ja
- Risikoarm trinken nein ja

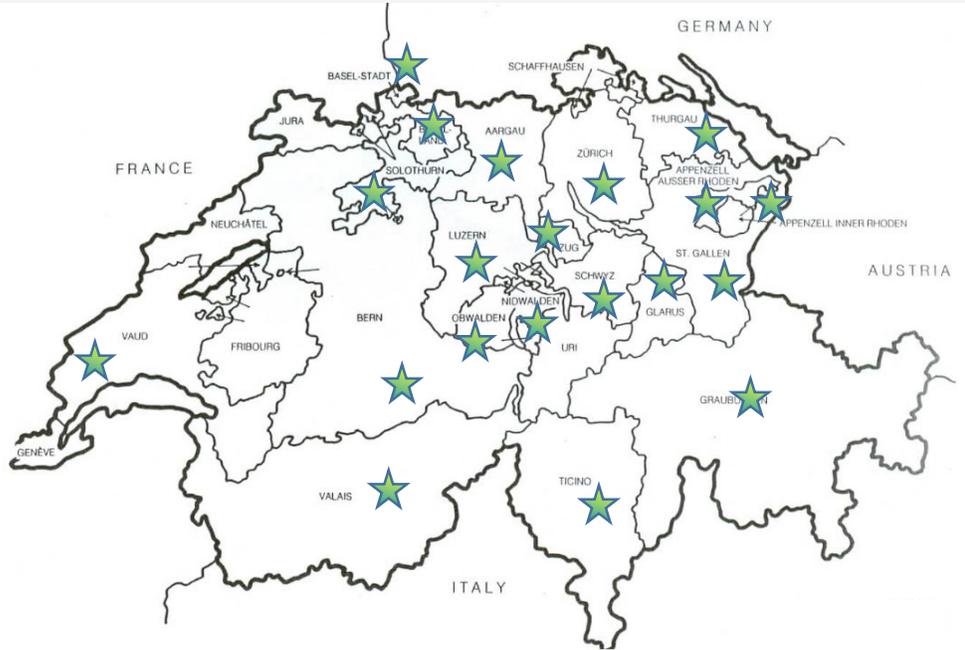
Kontakt & Hilfe >

Community >

Bottom navigation: Profil, Credits, DEBUG, Inhalt, Mehr

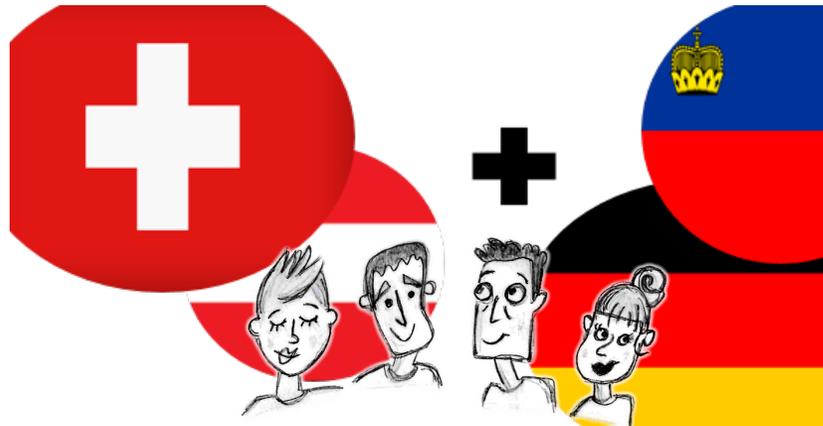
Zahlen & Fakten

Schweizweit und International



20 Kantone

Aargau, Basel-Stadt, Basel-Landschaft, Bern, Luzern, Zug, Obwalden, Nidwalden, Schwyz, Solothurn, Waadt, Tessin, Wallis, Zürich, Thurgau, Glarus, St.Gallen, Appenzell AI, Appenzell AR und Graubünden.



4 Länder

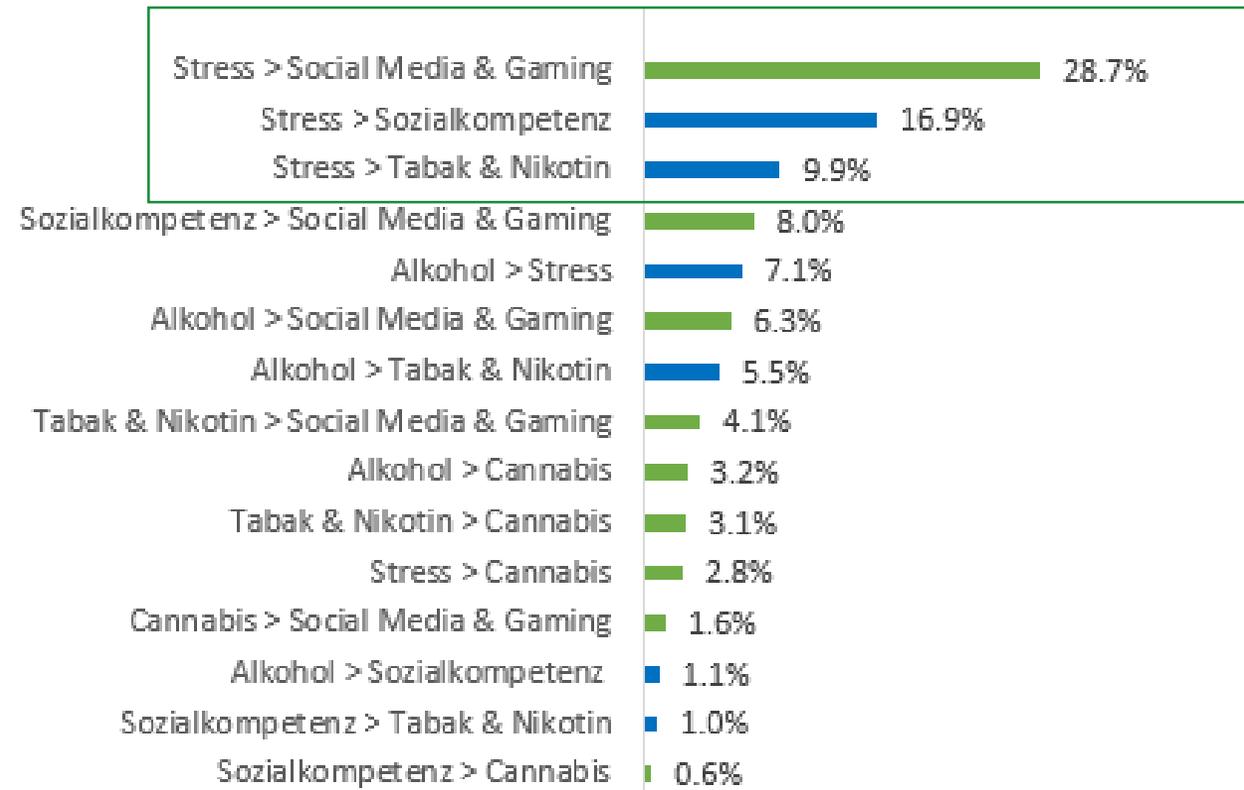
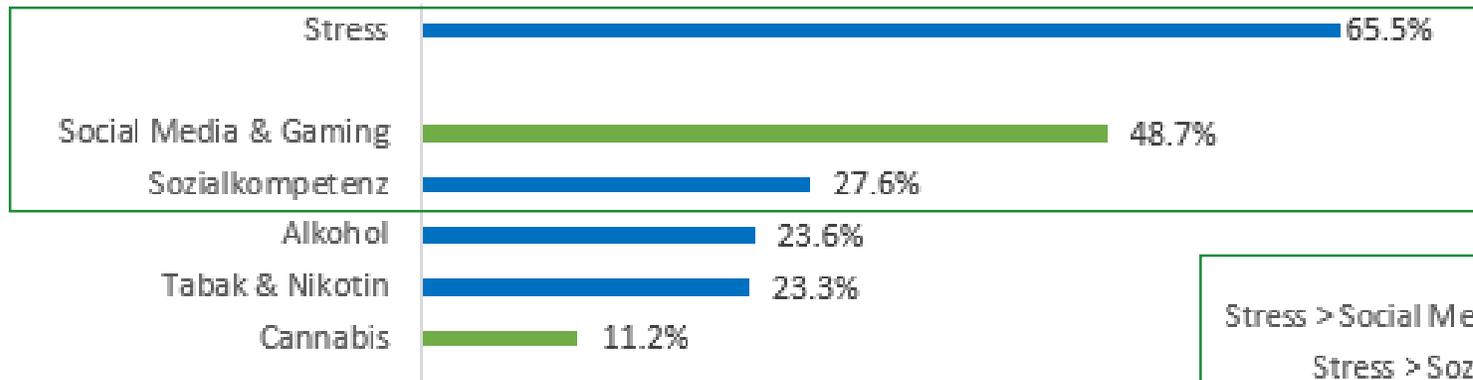
Schweiz: Lungenliga, ZFPS, ISGF

Liechtenstein: Amt für Soziale Dienste

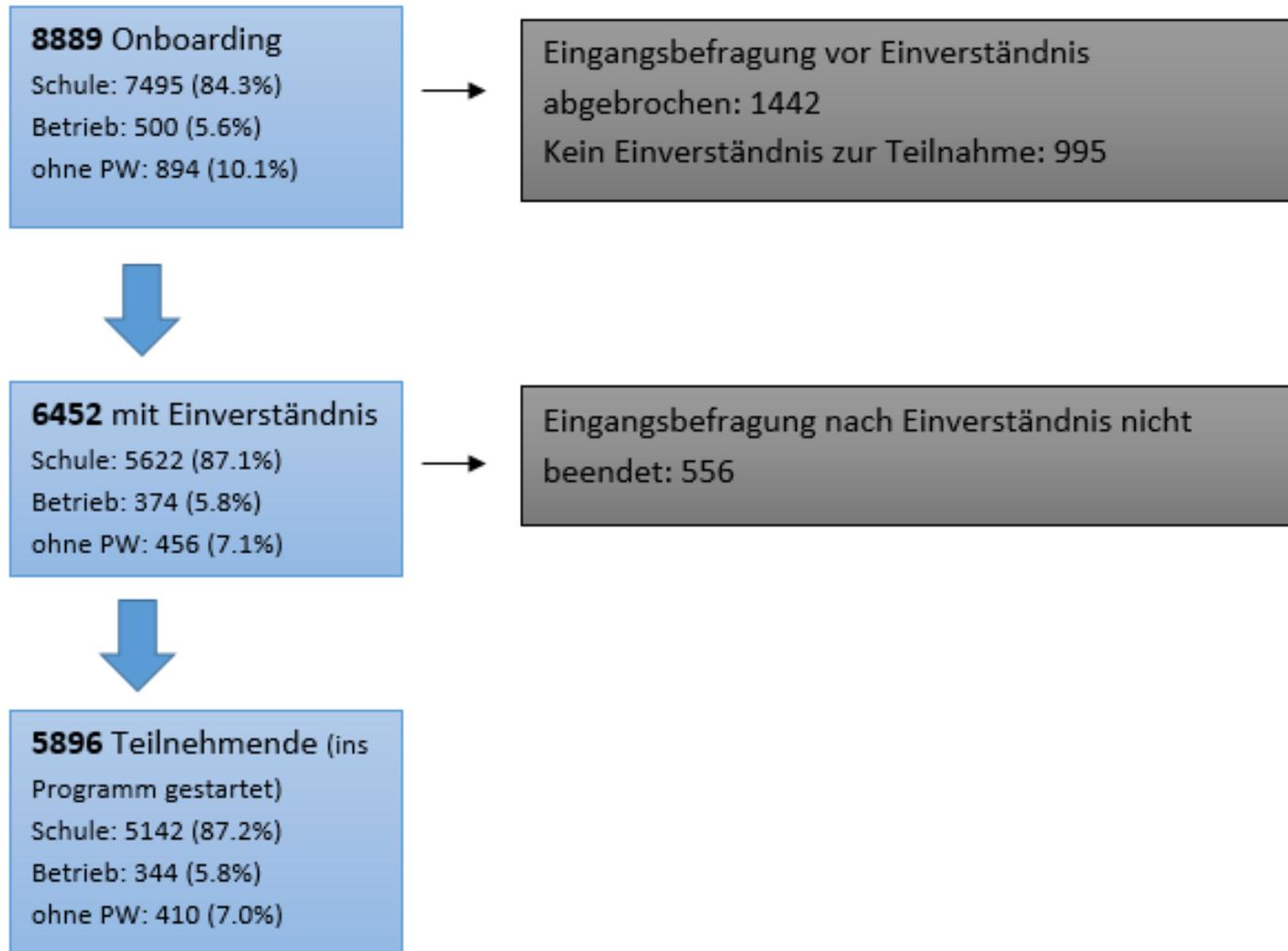
Österreich: Institut Suchtprävention der pro mente OÖ

Deutschland: Universitätsklinikum Schleswig-Holstein

Thema und Themakombinationen



Flussdiagramm zur Programmteilnahme



Partizipation

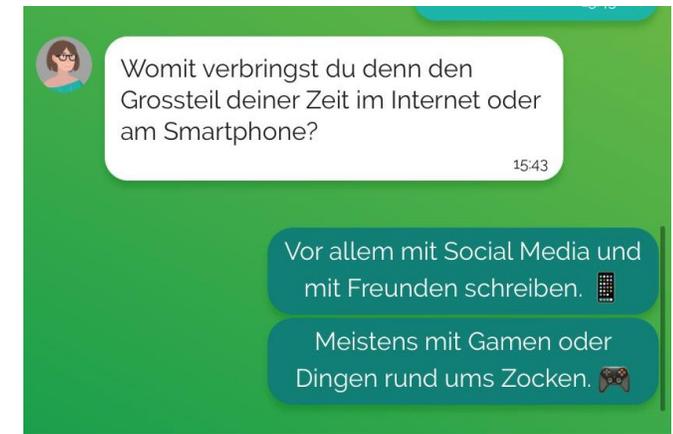
Young Innovators

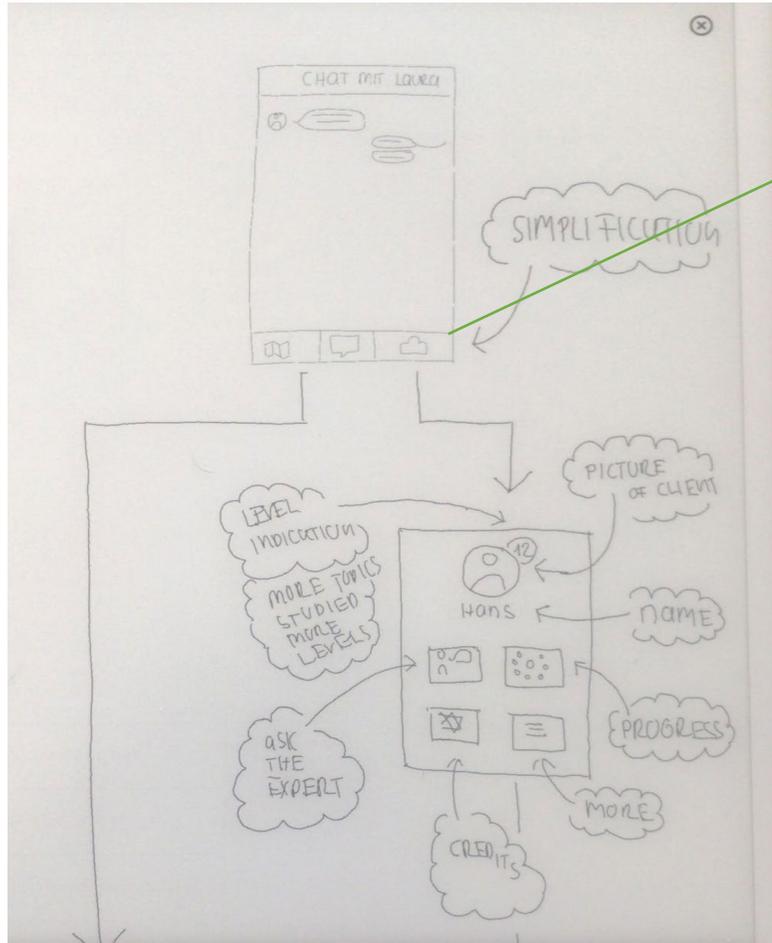


Das letzte Smiley "😊" würde ich nicht wählen. So wie ich das kenne wird es eher mit Sarkasmus verwendet...



Da würde ich mir persönlich noch eine Antwortmöglichkeit mit "Beidem" wünschen...





Minimalistischer Look, einfacher zu nutzen

Community: Wer will das schon?

Statt Mediathek (komisches Wort) → Videos

Contest: Sehr cool in der Chatfunktion, wenn der Contest fertig ist interessiert er mich ja nicht mehr (wieso er nicht ins Profil soll)

Muss ich nur das Bild hochladen? Ist das schon erledigt? → Wäre cool dann zum Coach zurückzukommen und er reagiert im Chat drauf («Cool bist dabei, danke fürs hochladen»). Bestätigung, dass Task erfüllt ist

Vom Design modern, gewissen «sexyness». Chatfunktion ist cool & lebendig. Hat 4/5 Sterne verdient.

+ Video Integration im Chat ist der Burnnnneerrr!

Partizipatives Feedback



Ist dir am Ende des Onboardings klar, was dir eine Teilnahme am Coaching persönlich bringen soll?

Würdest du dich aufgrund des Ampelfeedbacks für 2 rote Themen entscheiden?

Verstehst du das Wort «Sozialkompetenz»?
Was für ein Wort würdest du benutzen?

Wie findest du die Sprache (Wortwahl, Emojis,...)?

Was würdest du inhaltlich ergänzen oder weglassen?

Möchtest du selber entscheiden, wann sich der Coach bei dir meldet?

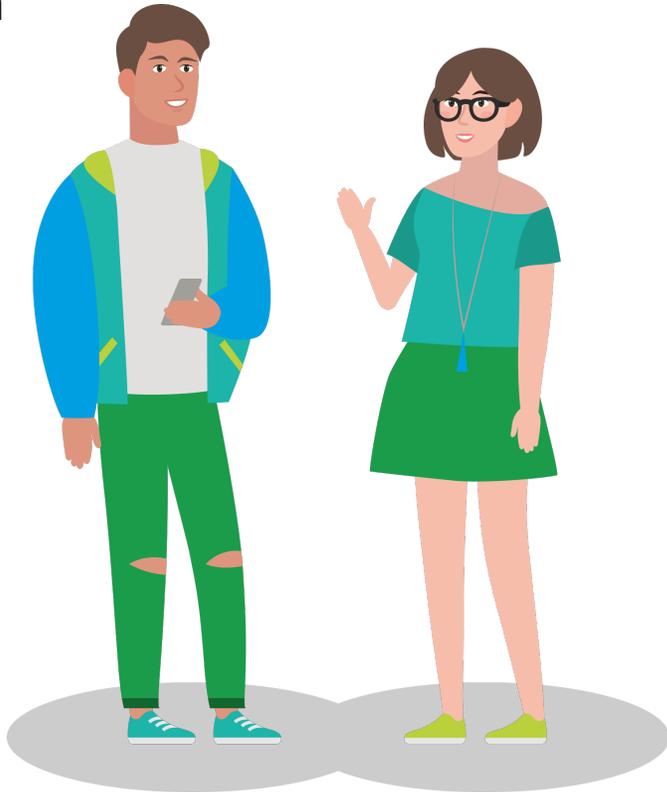
12 Jugendliche

Kick-Off 01.09.2021 18.00 – 19.30,
virtuell

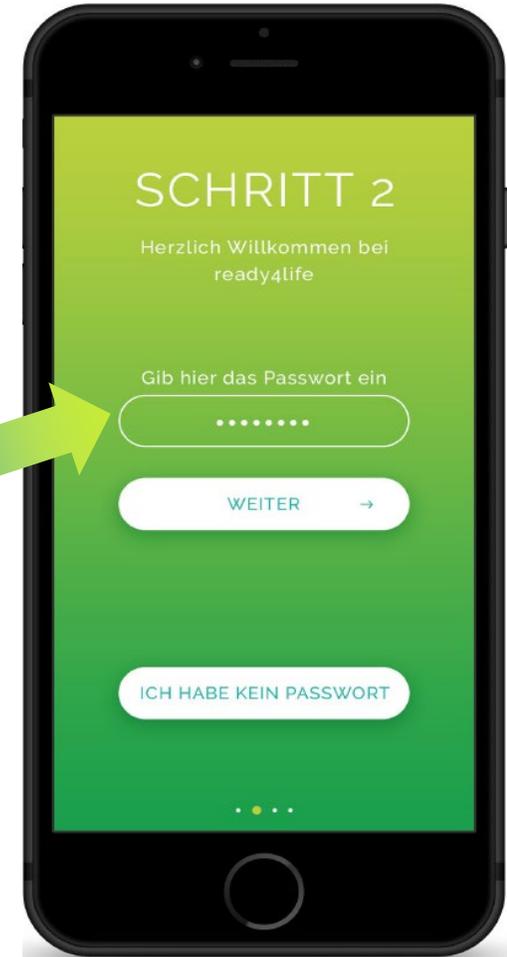
6x Mi 18.00 – 18.30 Check-In, virtuell
Abschluss 20.10.2021 18.00 – 19.30.
virtuell

Testen Sie die App...

- Download App
- Passwort eingeben
- Coach auswählen und Eingangsbefragung starten



1ö6A01



Herzlichen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!



Sarah Eichele-Eschmann

Nationale Projektleitung ready4life

LUNGENLIGA BEIDER BASEL

Mittlere Strasse 35

4056 Basel

Tel. +41 (0)61 269 99 73 / +41 (0)79 105 47 41

E-Mail: sarah.eichele-eschmann@llbb.ch