



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



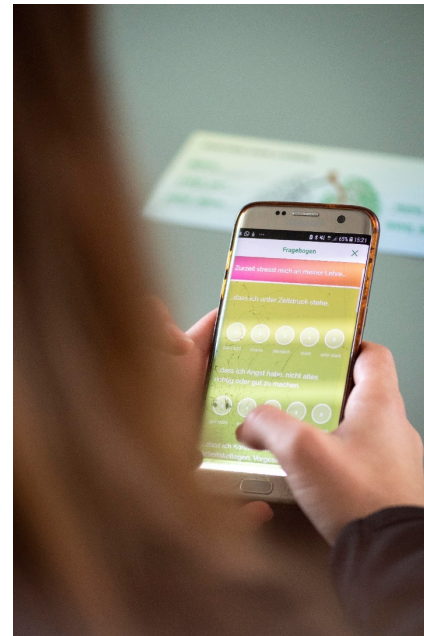
Severin Haug

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

# Was ist ready4life?

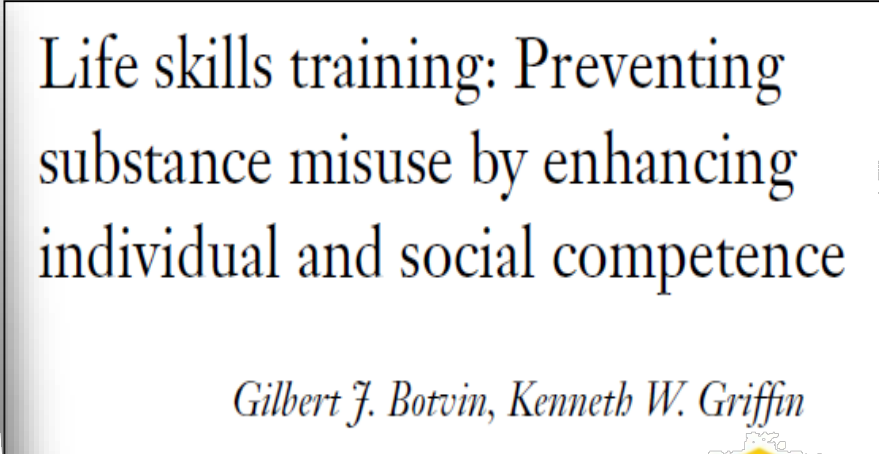


Digitales Coaching zur Suchtprävention bei Berufslernenden.





**ready  
4life**



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

# Themen / Module

ready  
4life



**Alkohol**



**Tabak & Nikotin**



**Stress**



**Sozialkompetenz**



**Cannabis**



**Social Media &  
Gaming**

Zu jedem Thema gibt es zusätzliche «Bonus Inhalte».

# Tabak & Nikotin

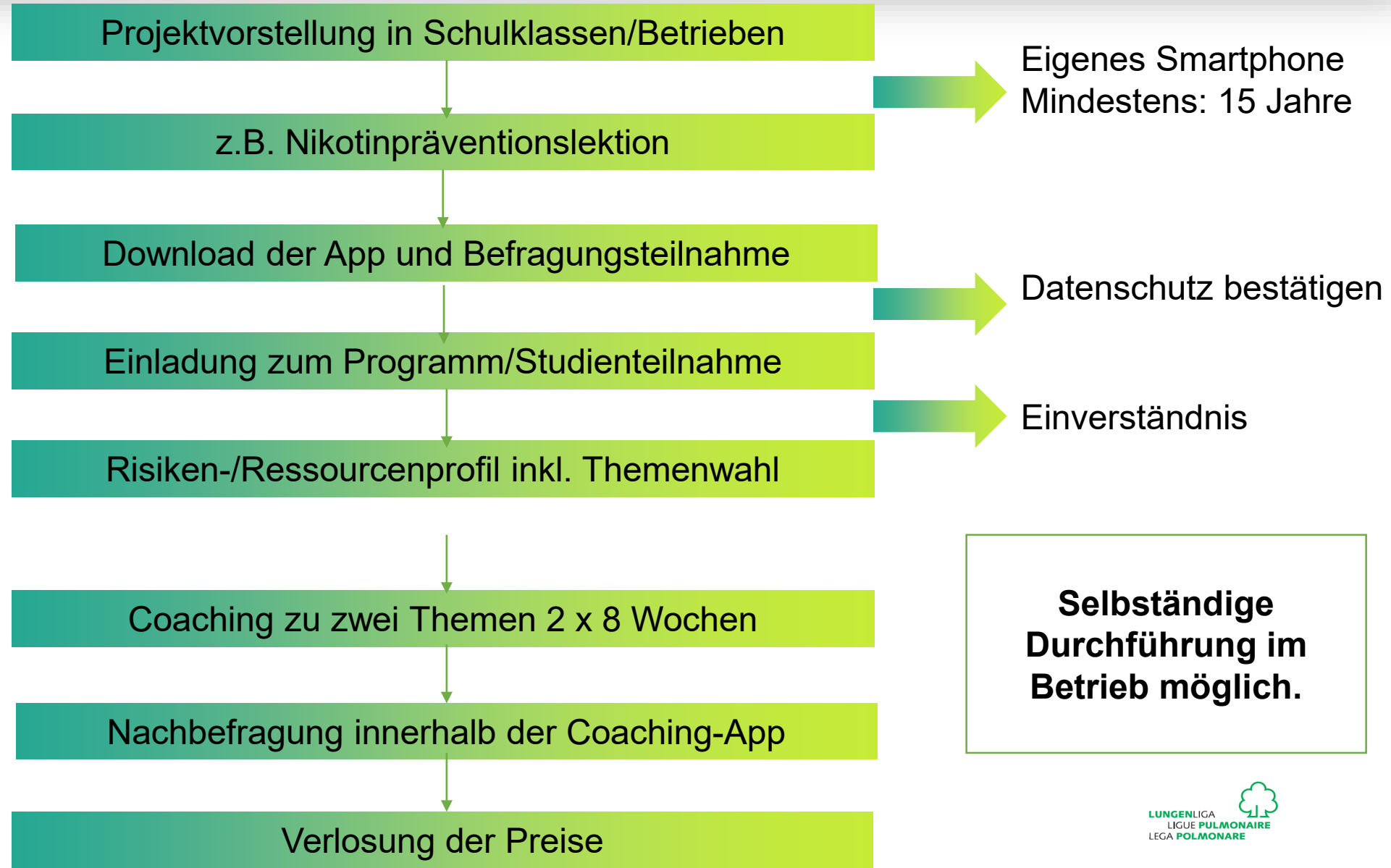


Wie wirkt Nikotin?  
Wie schädlich sind E-Zigaretten?



# Die Umsetzung

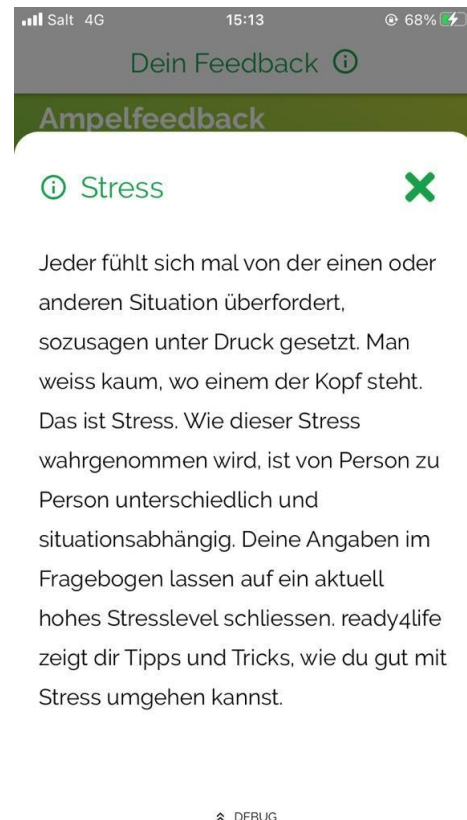
# Ablauf



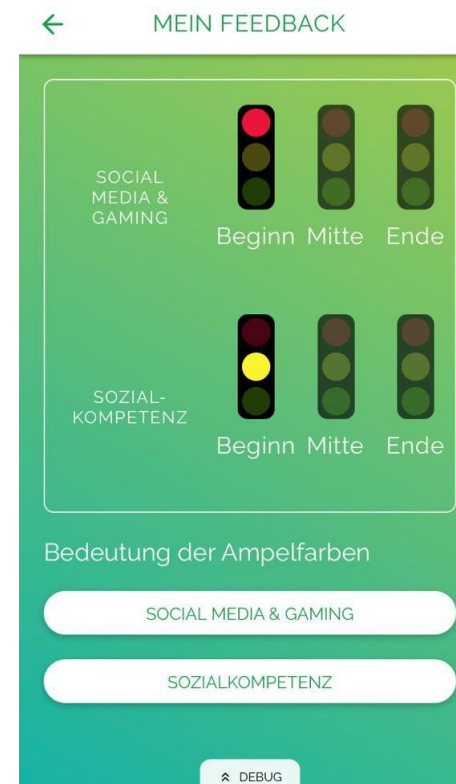
# Individuelles Feedback



## Onboarding



## Im Profil



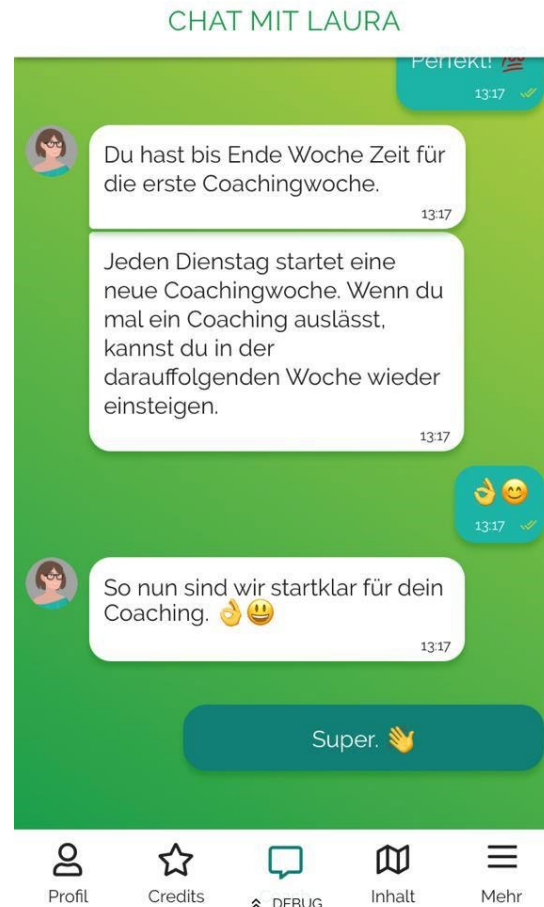
# App Struktur



## Mein Profil



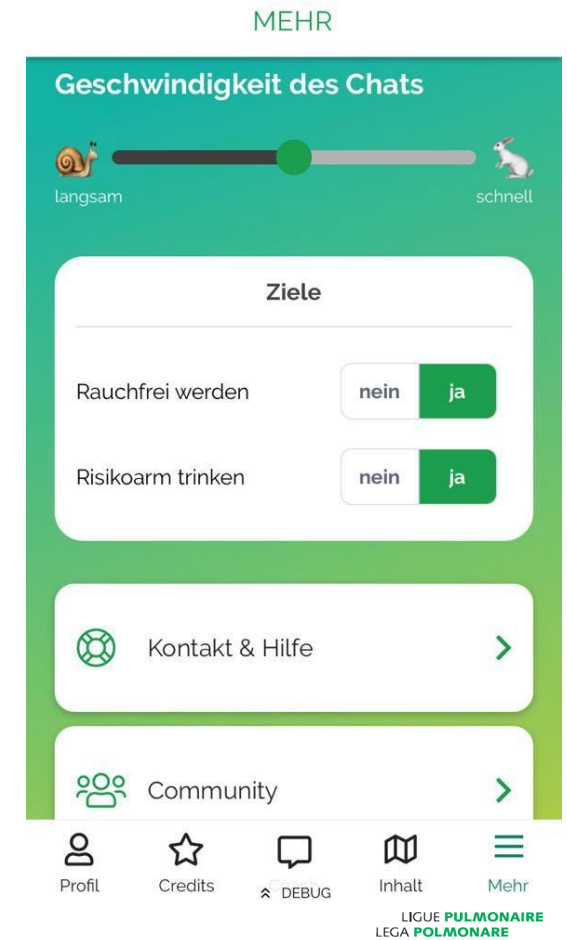
## Chatbot-Coaching



## Inhalte



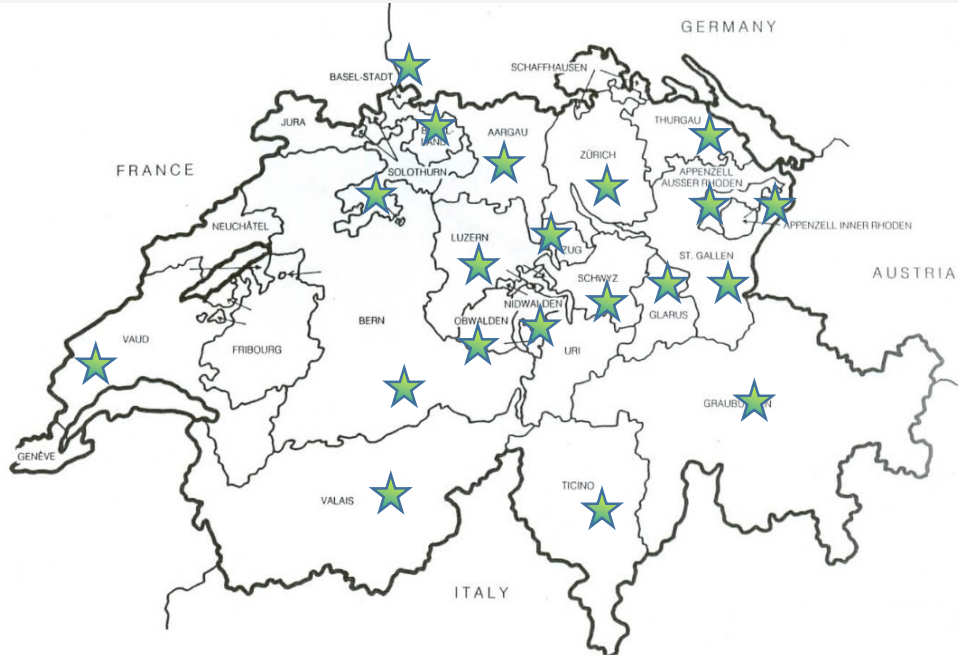
## Mehr



# Zahlen & Fakten

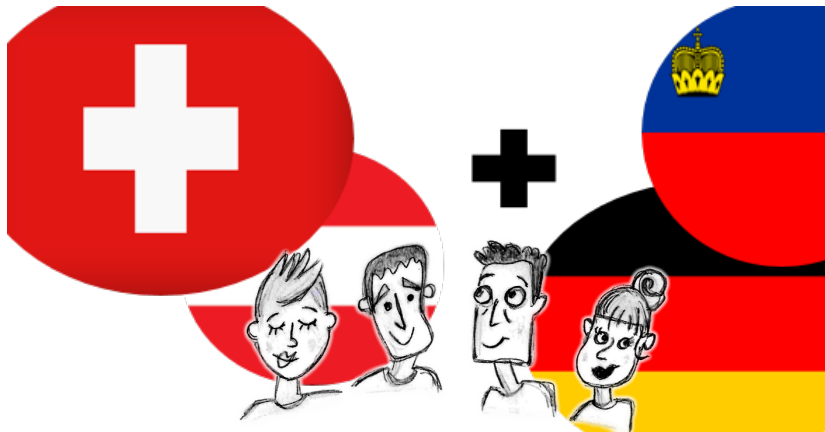


# Schweizweit und International



## 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

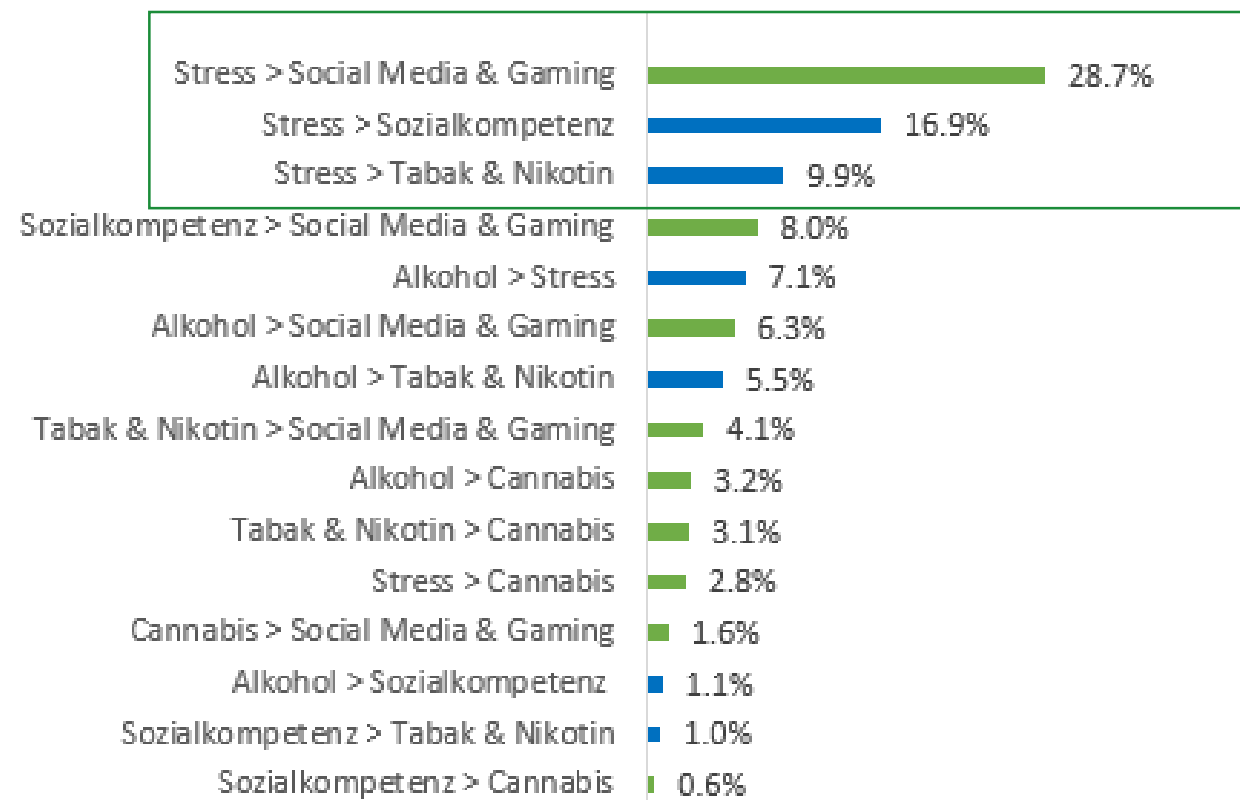
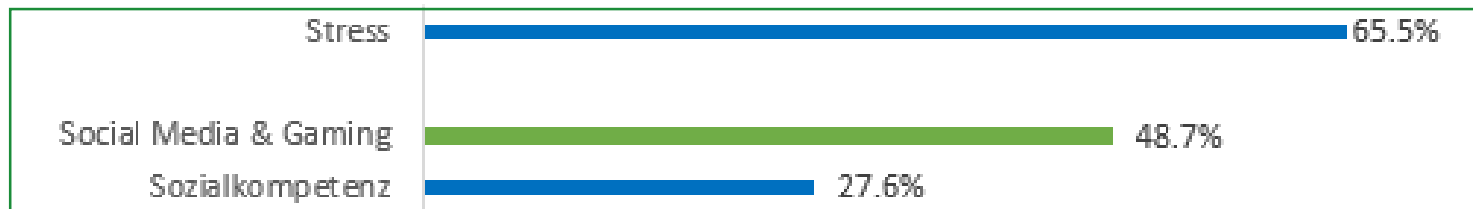
## Schweiz: Lungenliga, ZFPS, ISGF

## Liechtenstein: Amt für Soziale Dienste

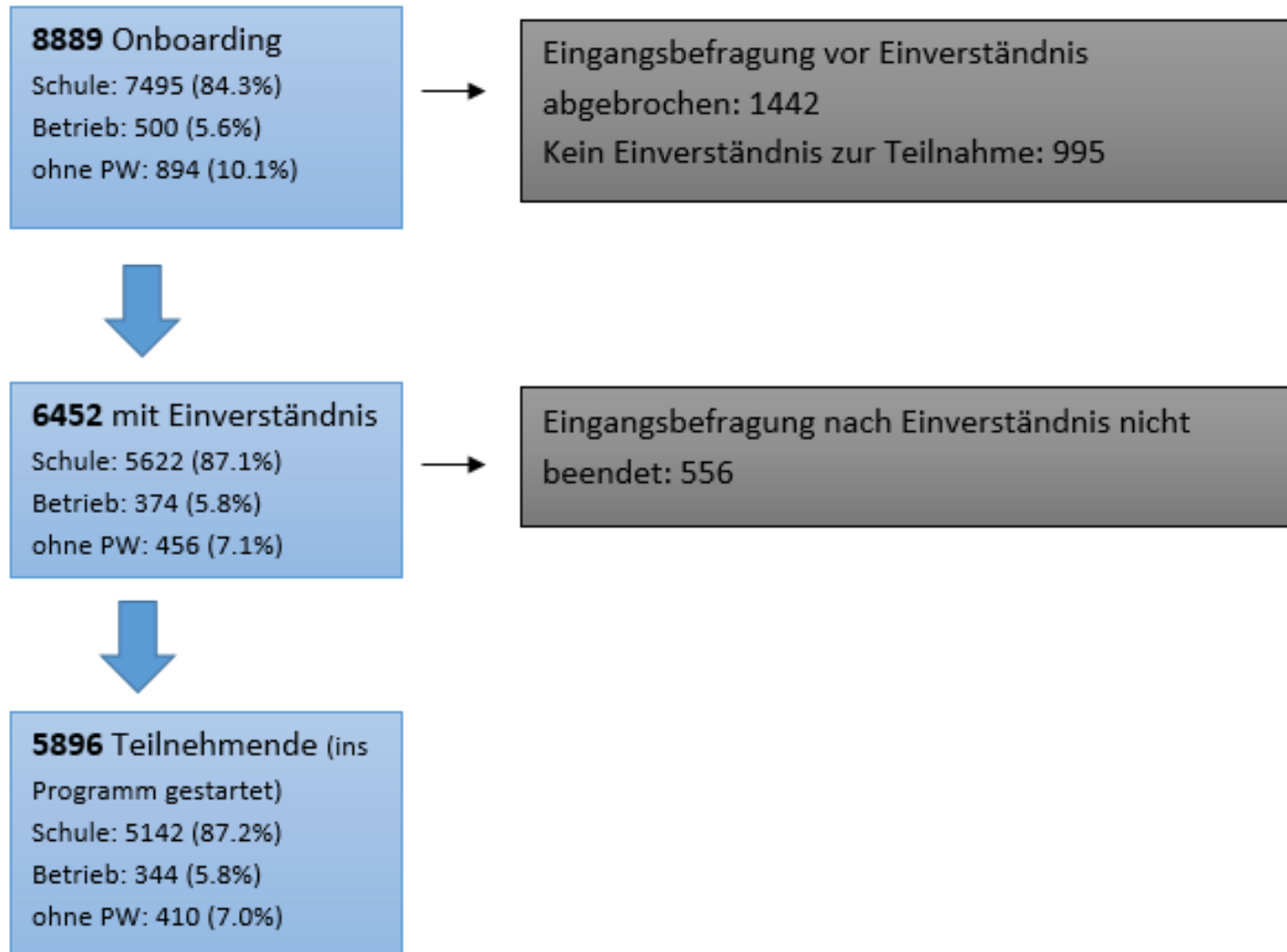
Österreich: Institut Suchtprävention der pro mente OÖ

Deutschland: Universitätsklinikum Schleswig-Holstein

# Thema und Themakombinationen



# Flussdiagramm zur Programmteilnahme



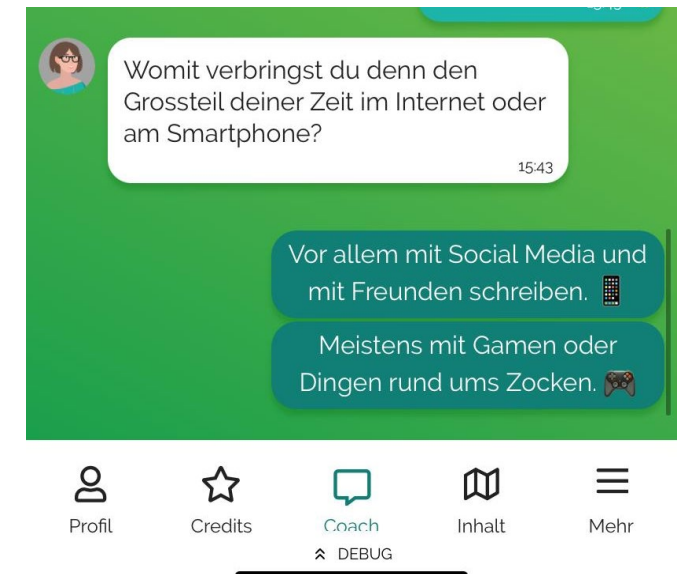
# Partizipation



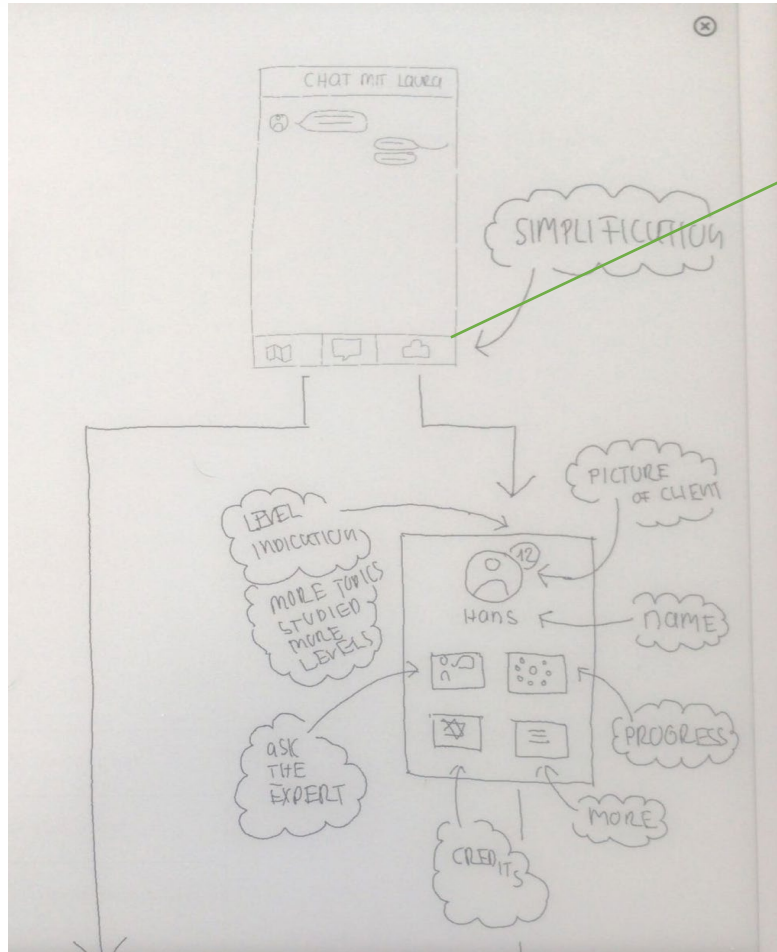
Das letzte Smiley "😊" würde ich nicht wählen. So wie ich das kenne wird es eher mit Sarkasmus verwendet...



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

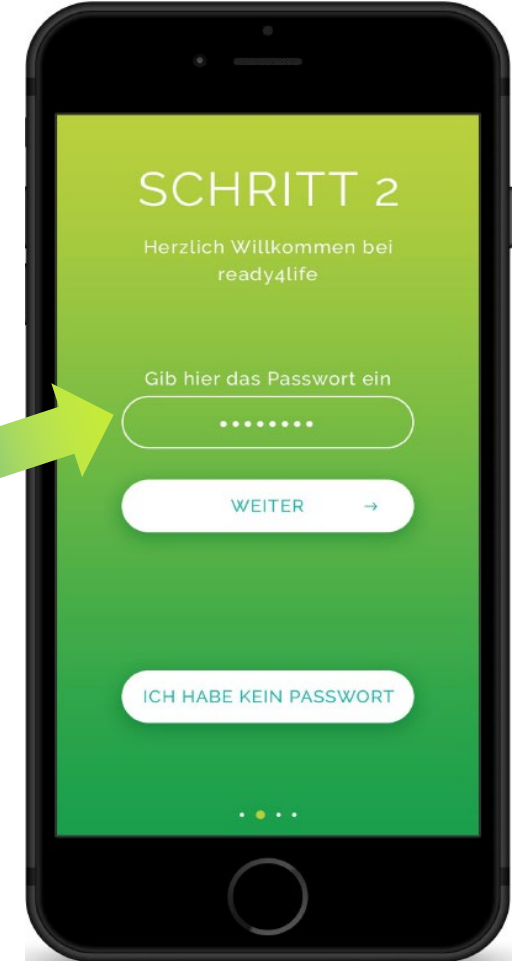
# Testen Sie die App...



- 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](mailto:sarah.eichele-eschmann@llbb.ch)