

ready4life: die App, die Lernende coacht und ihnen das Leben erleichtert

Uster, 26. August 2021: Im Schuljahr 2020/21 haben rund 400 Lernende im ersten Lehrjahr aus den Berufsschulen im Zürcher Oberland ihre Lebenskompetenzen mit der ready4life Coaching-App verbessert. Unter den sechs angebotenen Themen (Tabak, Alkohol, Cannabis, Social Media und Gaming, Stress, Sozialkompetenz) interessierten sich die meisten Jugendlichen für die Themen Stress und Social Media und Gaming. Zusätzlich zu den Vorteilen der App gab es für die aktiven Nutzer*innen einen Wettbewerb mit attraktiven Preisen. Seit Anfang August 2021 steht die ready4life-App für die neuen Erst-Lehrjahr-Lernenden wieder bereit. Zur Einführung der App werden an den Berufsschulen wiederum Einführungs-Lektionen angeboten.

Florin ist 17 Jahre alt, wohnt in Pfäffikon und macht eine Lehre als Elektroinstallateur in Bäretswil. Er besucht die Gewerbliche Berufsschule Wetzikon. Beim ready4life - Wettbewerb gewann er einen Gutschein im Wert von CHF 200. Oliver Rey, Bildungsdelegierter für Berufsschulen bei der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, hat Florins Erfahrungen mit der App gesammelt:

Florin: *«Besonders interessiert haben mich die Themen Stress und Sozialkompetenz. Im ersten Lehrjahr war der Einstieg in die Berufsschule und dann das ganze Homeschooling sehr stressig. Bei der Arbeit gab es viel zu tun und es war manchmal sehr hektisch. Das war ich bisher nicht gewöhnt von der Sek.»*

Oliver Rey: *«Durch deine aktive Beteiligung am Programm konntest du während der Laufzeit von vier Monaten Punkte sammeln. Was hast du dafür gemacht?»*

Florin: *«Ich habe an der Einführungslektion in der Berufsschule teilgenommen. Danach habe ich jeden Dienstagabend einige Minuten mit dem Avatar Laura geschrieben und regelmässig Lernvideos geschaut zu Stress und Sozialkompetenz. Ausserdem habe ich mit dem Experten-Team zu Fragen der Sozialkompetenz geschattet und ab und zu bei einem Contest mitgemacht. Keine grosse Sache also.»*

Mit einer Programmteilnahme können die Lernenden einen positiven Effekt auf ihre adressierten Lebenskompetenzen und den Substanzkonsum erwarten. Bei der Nachbefragung aller Teilnehmenden zeigte sich eine signifikante Reduktion des Anteils an Rauchenden, ein Rückgang der risikoreichen Internetnutzung, ein Rückgang des Alkohol- und Cannabiskonsums sowie eine Zunahme der Selbstwirksamkeit und ein verringertes Stressempfinden. **Das Programm trägt somit insgesamt zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und einem weniger riskanten Umgang mit Suchtmitteln bei jungen Menschen bei.**

«ready4life ist eine jugendgerechte Weise, um eine grosse Anzahl Lernende über diese sechs kritischen Themen zu informieren und zu sensibilisieren. Der Zeitpunkt ist auch ideal, denn der Übergang von der Oberstufe in die Arbeitswelt ist mit vielen Herausforderungen, Unsicherheiten und Stress verbunden», erklärt Oliver Rey.

Florin bestätigt dies: *«Es ist ein gutes Programm und es hat mir geholfen, mich weniger stressen zu lassen und einen guten Umgang mit schwierigen Situationen zu finden.»*

ready4life ist ein nationales Projekt der Lungenliga und dem Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung. Das Projekt wird in der Schweiz, in Deutschland, Österreich und in Liechtenstein umgesetzt. Mehr Informationen finden sich auf www.r4l.swiss.ch.

Die Projektleitung im Kanton Zürich liegt bei der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS) in Zusammenarbeit mit dem Mittelschul- und Berufsbildungsamt. Die regionale Umsetzung an den Zürcher Oberländer Berufsschulen findet durch die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland (SPZO) statt.

Für weitere Informationen, mehr Interviewtext und Bildmaterial wenden Sie sich bitte an:

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland (SPZO)
Franziska Ulrich, Kommunikationsverantwortliche
043 399 10 88 oder f.ulrich@sucht-praevention.ch

Oliver Rey, Fachmitarbeiter Prävention und Bildungsdelegierter Berufsschulen Zürcher Oberland
043 399 10 83 oder o.rey@sucht-praevention.ch