

MEDIENMITTEILUNG

Bern, 4. Februar 2019

ready4life wird als innovatives Projekt ausgezeichnet

Das Programm ready4life der Lungenliga erhielt am vergangenen Freitag einen Gesundheitskompetenzpreis. Beeindruckt hat die Jury, dass die teilnehmenden Lernenden mittels eines SMS-basierten Coachingprogramms interaktiv an ihren Lebenskompetenzen arbeiten und diese individuell stärken können.

Lernende beantworten einige Fragen zu ihrer Lebenssituation und erhalten anschliessend individualisierte SMS-Nachrichten, die ihnen helfen, mit Alltagsstress besser umzugehen, ihre Meinung durchzusetzen und ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Tabak, Alkohol und anderen Suchtmitteln zu verbessern. Das ist das Konzept des Gesundheitsförderungsprojekts [ready4life](#) der Lungenliga. Dieser Ansatz gefällt Präventionsfachleuten: Vorangegangenen Freitag erhielt ready4life einen [Gesundheitskompetenzpreis](#). Dieser Förderpreis, den die Allianz Gesundheitskompetenz alle zwei Jahre vergibt, zeichnet jeweils drei innovative Projekte im Bereich Gesundheitskompetenz aus. «Das Projekt ready4life hat der Jury imponiert, da es bereits bei Jugendlichen ansetzt, welche in diesem Alter besonders gesundheitsrelevante Entscheidungen bezüglich ihres Lebensstils sowie ihres Tabak-, Alkohol- und Cannabiskonsums treffen. Da eine [Evaluation](#) auch die Wirksamkeit des Programms bestätigt hat, verdient es den zugesprochenen Preis», begründet Jürgen M. Pelikan, emeritierter Professor für Soziologie der Universität Wien und Jurymitglied, die Preisvergabe.

Seit der Lancierung von ready4life im Schuljahr 2016/17 hat die Lungenliga das Programm inhaltlich laufend weiterentwickelt und kontinuierlich ausgeweitet: Während im Schuljahr 2017/18 rund 2000 Lernende am Programm teilnahmen, haben sich im Schuljahr 2018/19 über 6300 Lernende aus 15 Kantonen für ready4life angemeldet.

Umsetzung in Oberösterreich

Auch im Ausland findet ready4life Anerkennung: Das Institut Suchtprävention wird das Programm nun auch in Oberösterreich umsetzen. «Uns gefällt besonders, dass ready4life ein ganzheitliches Projekt ist, das sich nicht ausschliesslich an Rauchende richtet, sondern allgemein die Lebenskompetenzen von Jugendlichen in den Mittelpunkt stellt und so ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber allen Suchtmitteln stärken soll», sagt Tanja Schartner

vom Institut Suchtprävention (pro mente OÖ) in Linz. Im Februar 2019 starten die ersten der insgesamt 120 geplanten Workshops in Berufsschulen, bei denen ready4life vorgestellt wird. Das Institut Suchtprävention sieht den grossen Gewinn von ready4life in der Kombination aus «Face-to-Face»-Kontakt im Workshop und der anschliessenden viermonatigen «Weiterbetreuung» durch den SMS-Coach, bei dem sich die Jugendlichen mit ihren Stressbewältigungsstrategien und dem Umgang mit ihren Gefühlen beschäftigen.

Weitere Informationen zu ready4life unter www.r4l.swiss

Ein Programm der Lungenliga in Kooperation mit dem ISGF, der Universität St. Gallen und der ETH Zürich. Umgesetzt von Pathmate Technologies.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Lungenliga Schweiz

Claudia Künzli

Projektleiterin Politik und Prävention

Tel. 031 378 20 57

c.kuenzli@lung.ch

Zahlen und Fakten zur Lungenliga

Die [Lungenliga](http://www.lungenliga.ch) ist eine nicht-gewinnorientierte Gesundheitsorganisation mit über 700 Mitarbeitenden, die sich seit über 115 Jahren für Menschen mit Lungen- und Atemwegserkrankungen einsetzt. Sie berät und betreut über 100'000 Patientinnen und Patienten an 65 Standorten in der ganzen Schweiz sowie zuhause, damit diese möglichst beschwerdefrei und selbständig leben können. Die Organisation mit Zewo-Gütesiegel engagiert sich zudem politisch sowie in den Bereichen Gesundheitsförderung und Prävention, Weiterbildung von Fachpersonen und Forschungsförderung.