

MEDIENMITTEILUNG

Bern, 28. August 2017

ready4life fördert Lebenskompetenz und gesunden Lebensstil

2300 Lernende machten im vergangenen Schuljahr beim Pilotprojekt ready4life der Lungenliga mit. Mit individualisierten Nachrichten fördert dieses die Lebenskompetenzen der Jugendlichen und stärkt so ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Suchtmitteln. Nach der Evaluation des Pilotprojekts wurde dieses optimiert. Im Schuljahr 2017/18 wird es in acht Kantonen fortgeführt.

Be you, be smart, be healthy: Dies ist das Motto des innovativen Gesundheitsförderungsprojekts [ready4life](#) für Lernende, das die Lungenliga im vergangenen Schuljahr als Pilotprojekt lanciert hat. Ziel dieses SMS-basierten Coachingprogramms ist es, die Lebenskompetenzen von Lernenden zu stärken und sie so zu motivieren, ein suchtfreies Leben zu führen. Nach einer internetgestützten Eingangsbefragung erhalten die Lernenden während vier Monaten individualisierte Nachrichten auf ihr Smartphone, ihr Tablet oder ihren Computer. Schwerpunkte der Nachrichten bilden die Stressbewältigung und der Umgang mit den eigenen Gefühlen (be you), der Umgang mit anderen Menschen und die Entwicklung der eigenen Meinung (be smart) sowie das Wissen über den Tabakkonsum, Marketing-Einflüsse und soziale Normen (be healthy). «Die Tipps waren für mich hilfreich und die Videos und Schätzfragen fand ich sehr eindrücklich», sagte eine Lernende nach der Teilnahme.

Neu auch in den Kantonen Schwyz und St. Gallen

Im vergangenen Schuljahr nahmen 2300 Lernende aus den Kantonen Bern, Basel-Stadt, Basel-Landschaft, Aargau, Waadt und Genf an ready4life teil. Das Pilotprojekt wurde evaluiert und das Programm für das kommende Schuljahr angepasst und optimiert. Dank der Aufteilung in mehrere Module ist nun eine Teilnahme in allen Lehrjahren möglich. Neu wird ready4life auch in den Kantonen Schwyz und St. Gallen angeboten, weitere Kantone haben bereits ihr Interesse an einer Umsetzung bekundet.

Die Teilnahme an ready4life wird belohnt: Neben einem kleinen Abschlussgeschenk für die aktive Programmteilnahme warten attraktive Preise auf die Lernenden. Je aktiver sie mitmachen, desto höher sind ihre Gewinnchancen.

Das Projekt ready4life wurde in Zusammenarbeit mit dem Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) und dem Institut für Technologiemanagement der Universität St. Gallen (ITEM-HSG) entwickelt. Die nationale Koordination des Projektes obliegt der Lungenliga Schweiz.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Lungenliga Schweiz

Claudia Künzli, Projektleiterin Politik und Prävention

Tel. 031 378 20 57

c.kuenzli@lung.ch

Weitere Informationen unter www.r4l.swiss

Leben heisst atmen

Die [Lungenliga](#) berät und betreut Menschen mit Lungenkrankheiten und Atembehinderungen, damit sie möglichst beschwerdefrei und selbständig leben können und eine höhere Lebensqualität erreichen. Fachlich gut vernetzt vertritt sie die Anliegen ihrer Patientinnen und Patienten und fördert deren Selbsthilfe. Mit Prävention und ihrem Engagement für saubere Luft setzt sich die Lungenliga dafür ein, dass immer weniger Menschen an Lunge und Atemwegen erkranken.