

MEDIENMITTEILUNG

ready4life zeigt Wirkung

Weniger Stress, weniger Tabak und mehr Sozialkompetenz: Das Gesundheitsförderungsprojekt ready4life der Lungenliga unterstützte im Schuljahr 2017/18 über 2000 Lernende dabei, ein suchtfreies Leben zu führen. Das Programm wird im kommenden Schuljahr in 15 Kantonen weitergeführt.

«Obwohl ich nicht rauche, konnte ich von ready4life profitieren: Das Programm hat mir aufgezeigt, wie ich besser mit Stress umgehen kann.» Dies ist das Fazit einer Lernenden, die im Schuljahr 2017/18 am Gesundheitsförderungsprojekt [ready4life](#) der Lungenliga teilgenommen und den Hauptpreis, eine zweiwöchige Sprachreise von EF Education First, gewonnen hat. Ziel von ready4life ist es, mit einem SMS-basierten Coachingprogramm die Lebenskompetenz von Lernenden zu stärken und sie so zu ermutigen, ein suchtfreies Leben zu führen. Im Schuljahr 2017/18 nahmen über 2000 Lernende an ready4life teil. Wie die [Evaluation](#) zeigt, wirkt das Gesundheitsförderungsprojekt: Sowohl Nichtraucher als auch Raucher empfanden nach der Teilnahme am Programm weniger Stress. Auch verbesserten sich dank des SMS-Coachings verschiedene Bereiche der Sozialkompetenz, so etwa die Fähigkeit, auf andere zuzugehen, eigene Bedürfnisse auszudrücken und zu sich zu stehen. Und schliesslich verringerte sich bei den rauchenden Teilnehmenden der Konsum von Alkohol, Tabak und Cannabis.

Neu machen 15 Kantone mit

Im vergangenen Schuljahr wurde ready4life in acht Kantonen angeboten. Im Schuljahr 2018/19 können Lernende aus den Kantonen Aargau, Basel-Stadt, Basel-Landschaft, Bern, Genf, Luzern, Nidwalden, Obwalden, Schwyz, Solothurn, Tessin, Waadt, Wallis, Zug und Zürich mitmachen. Neu wird ready4life deshalb neben Deutsch und Französisch auch auf Italienisch angeboten.

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.