



ready4life

Die suchtpreventive Coaching App für Jugendliche und junge Erwachsene ab 14 Jahren

Mag. Roland Lehner
Mag.^a Tanja Schartner, MA

Was ist ready4life?

ready4life ist ein digitales, interaktives Coaching-Programm für Lehrlinge und Schüler:innen ab 14 Jahren.

ready4life unterteilt sich in einen **Workshop** in der Schule, im Betrieb oder im Jugendzentrum und einem anschließenden **digitalen Coaching**, welches in Form eines Chatbots, mit Hilfe von Micro-Dialogen, durchgeführt wird.

Zugang von ready4life

- Kombination aus face-to-face Kontakt und digitalem Coaching
- Wissensvermittlungs-, Sensibilisierungs- und Nachdenkimpulse
- Reflexion des eigenen Verhaltens
- Motivation durch Gamification
- Längerfristiger Zugang -> Nachhaltigkeit




Workshops

Finden in Schulen, Berufsschulen, Betrieben, Internaten, Jugendzentren oder AMS-Kursen statt.



Inhalte:

- Eigenes Wohlbefinden
- Umgang mit Stress und Konflikten und Kompensations-Strategien
- Substanzen und Mediennutzung
- Vorstellung der App read4life

In Oberösterreich gefördert durch Mitteln der  Österreichische Gesundheitskasse

Ablauf



- **Download** im Appstore



- **Einstiegsbefragung** (Onboarding) und **Ersteinschätzung** aufgrund der Antworten (Ampelfeedback)



- **Themenauswahl**
2 Themen, die am meisten interessieren



- Chatbot – App mit **Micro-Dialogen**

App ready4life



institut
sucht
prävention
pro mente OÖ



Dein Feedback ⓘ

Freut mich, dass du dabei bist. 🍷🍷🍷

Hier kommt dein Ampelfeedback. Grün bedeutet alles ok, Gelb und Rot zeigen dir an, wo du dich noch verbessern könntest. Klicke auf die Info Icons für ein detaillierteres Feedback. Wähle anschließend DEINE zwei Coaching-Module aus.





institut
sucht
prävention
pro mente OÖ

Verlinkungen

Während des Programms werden auf zusätzliche Inhalte und Angebote folgender Einrichtungen verlinkt:





Partner und Fördergeber

Entwicklung



Fördergeber



Umsetzung



institut
sucht
prävention
pro mente OÖ

ready4life

Home Media Module Gewinne Bundesländer

Die suchtpreventive Coaching App für Jugendliche und junge Erwachsene

Stress und Konflikte sind Teil der jugendlichen Lebensphase und stehen oft in Zusammenhang mit Substanzkonsum und problematischem Verhalten. ready4life unterstützt Jugendliche und junge Erwachsene in der Bewältigung von Stresssituationen und gibt Informationen, um im Sinne der Gesundheitsförderung einer möglichen Suchtentwicklung vorzubeugen.

ready4life ist freiwillig, anonym und kostenlos.

Google play App Store

Instagram: ready4life auf Instagram

Content snippets:
- "Wie kommt denn dieses Foto ins Netz??!"
- "Wieviel ist zu viel???"
- "Wir sind auf 'Weiterbildung'"

www.ready4life.at

Beteiligte Länder

ready4life ist ein Projekt der schweizerischen Lungenliga in Kooperation mit Österreich und Deutschland



Schweiz



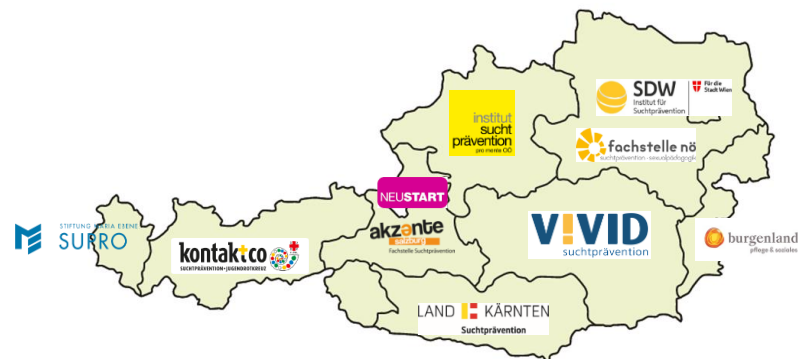
Österreich



Deutschland



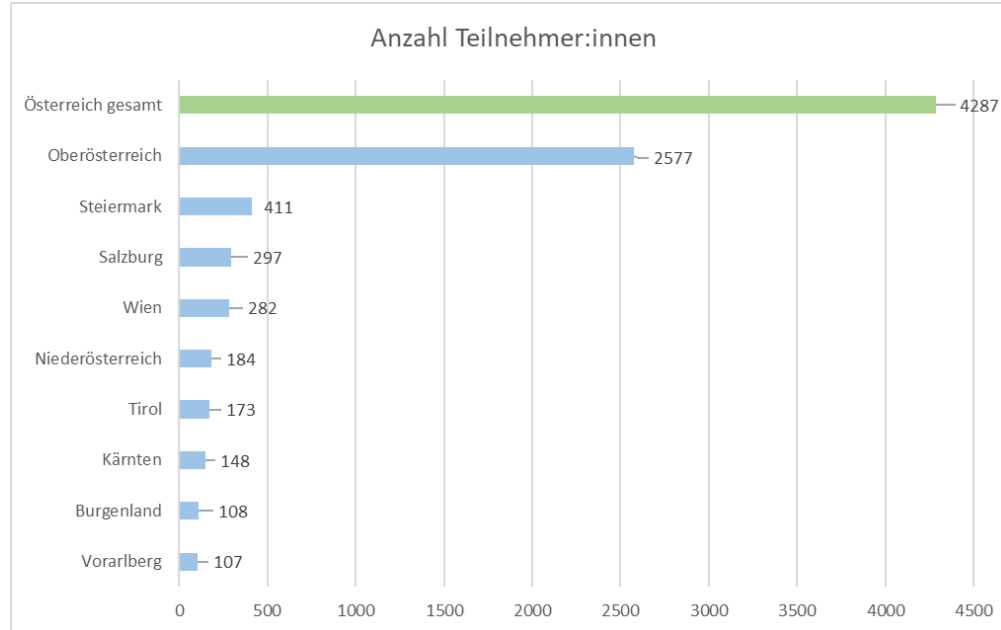
Liechtenstein



ÖSTERREICHISCHE ARGE
SUCHTVORBEUGUNG

Teilnehmende Jugendliche

September 2022 – Juli 2023




4.287 Jugendliche konnten
2022/23 in Österreich erreicht
werden.

1.489 Mädchen
2.754 Burschen

Kontakt



www.ready4life.at

 ready4life_at

