

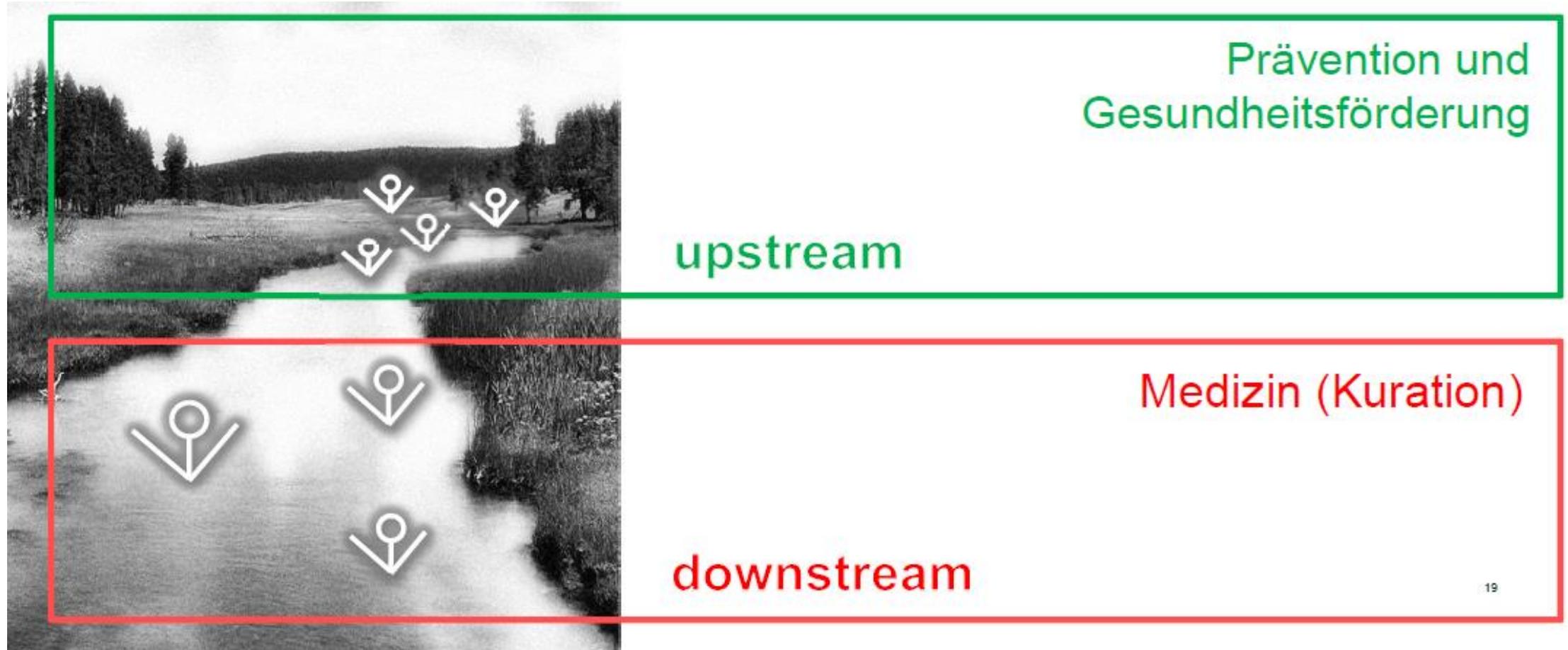
# Herzlich Willkommen

# ready **4** life

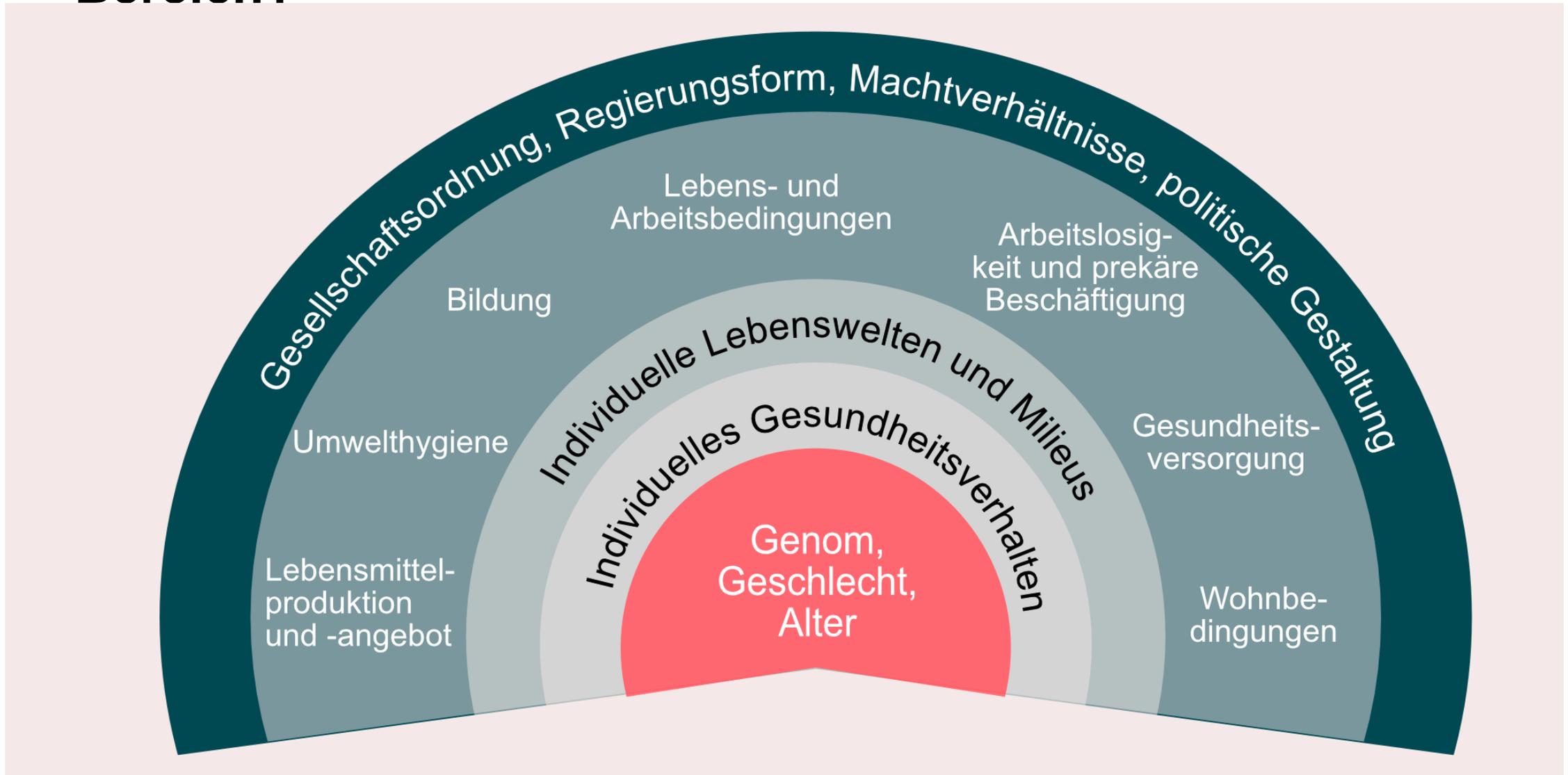
Die interaktive Coaching-App



# Was ist Gesundheitsförderung?



# Warum Gesundheitsförderung im außerschulischen Bereich?



- Wer steht dahinter? (National)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Tabakpräventionsfonds TPF

- Kantonale Umsetzung:



Zürcher Fachstelle zur Prävention  
des Suchtmittelmissbrauchs



**Kanton Zürich**  
**Bildungsdirektion**  
**Fachstelle Suchtprävention**

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im **Kanton Zürich**

# Warum r4I im außerschulischen Bereich?

- **Viele neue Herausforderungen**
- **Zugang zur Zielgruppe**
- **Sehr effizient**



# Was ist ready4life?

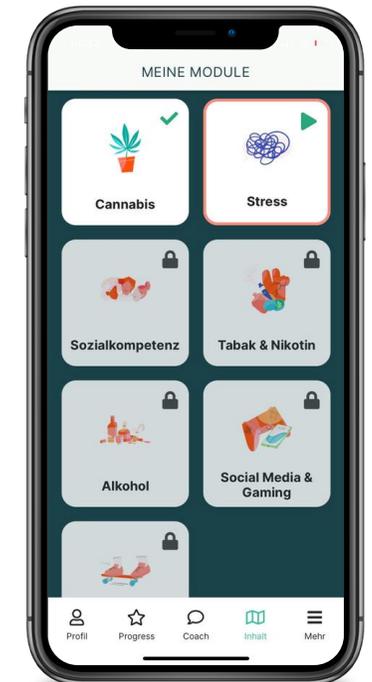
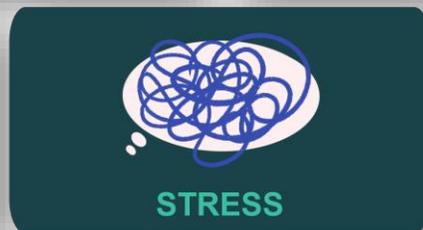
ready **4** life



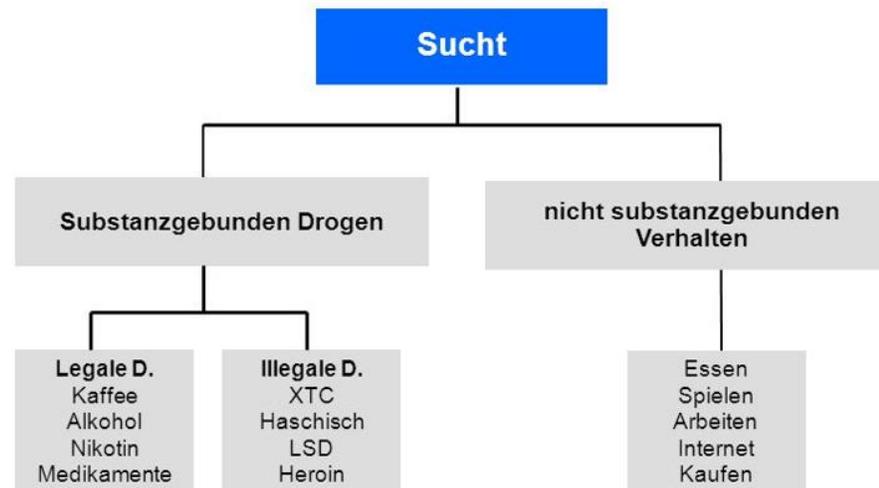
Mehr Infos unter: <http://www.r4l.swiss>

# Was ist ready4life?

Die Coaching -App zur Förderung von  
Lebenskompetenzen und zum Umgang mit Suchtmitteln.



**Welche Erfahrungen habt ihr bereits bei SuS mit substanzgebundenen Süchte und nichtsubstanzgebunden Süchte gemacht?**



## Risikoarmes Verhalten

Umgang mit psychoaktiven Substanzen sowie Verhaltensweisen, welche für die betroffene Person und ihr Umfeld nicht schädlich ist.

## Risikoverhalten

Beinhaltet den Konsum von Substanzen oder ein Verhalten, das zu Schäden für die einzelne Person und ihr Umfeld führen kann.

Exzessives Verhalten

Chronisches Verhalten

Situationsunangepasstes Verhalten

# Was ist ready4life?



**ALKOHOL**



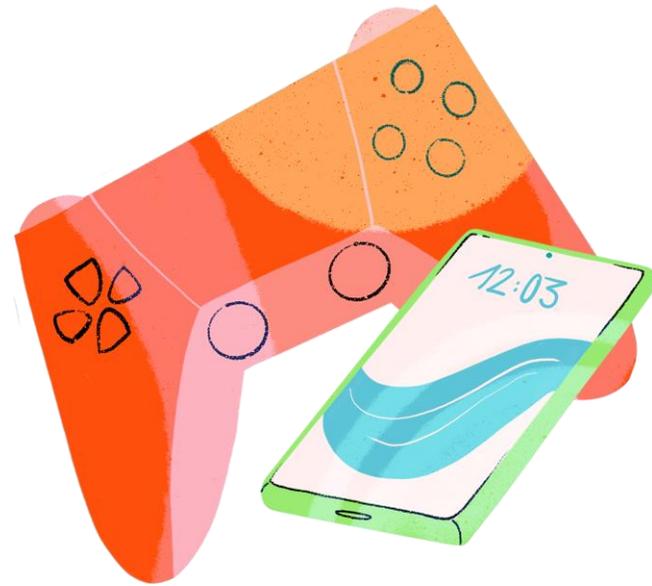
**Tabak & Nikotin**

# Was ist ready4life?



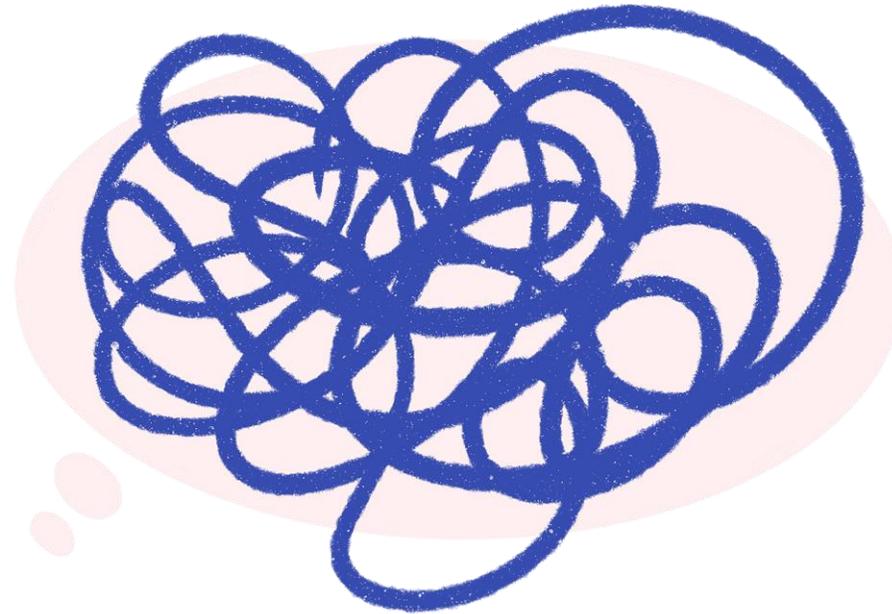
**Cannabis**

# Was ist ready4life?



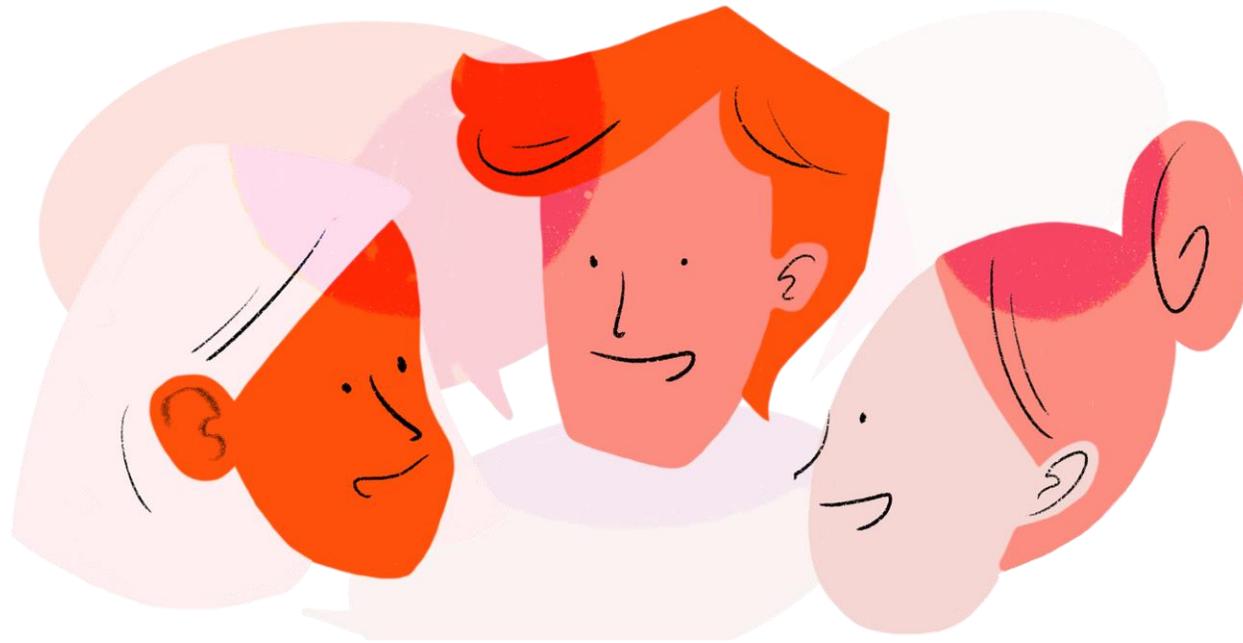
**SOCIAL MEDIA & GAMING**

# Was ist ready4life?



**STRESS**

# Was ist ready4life?



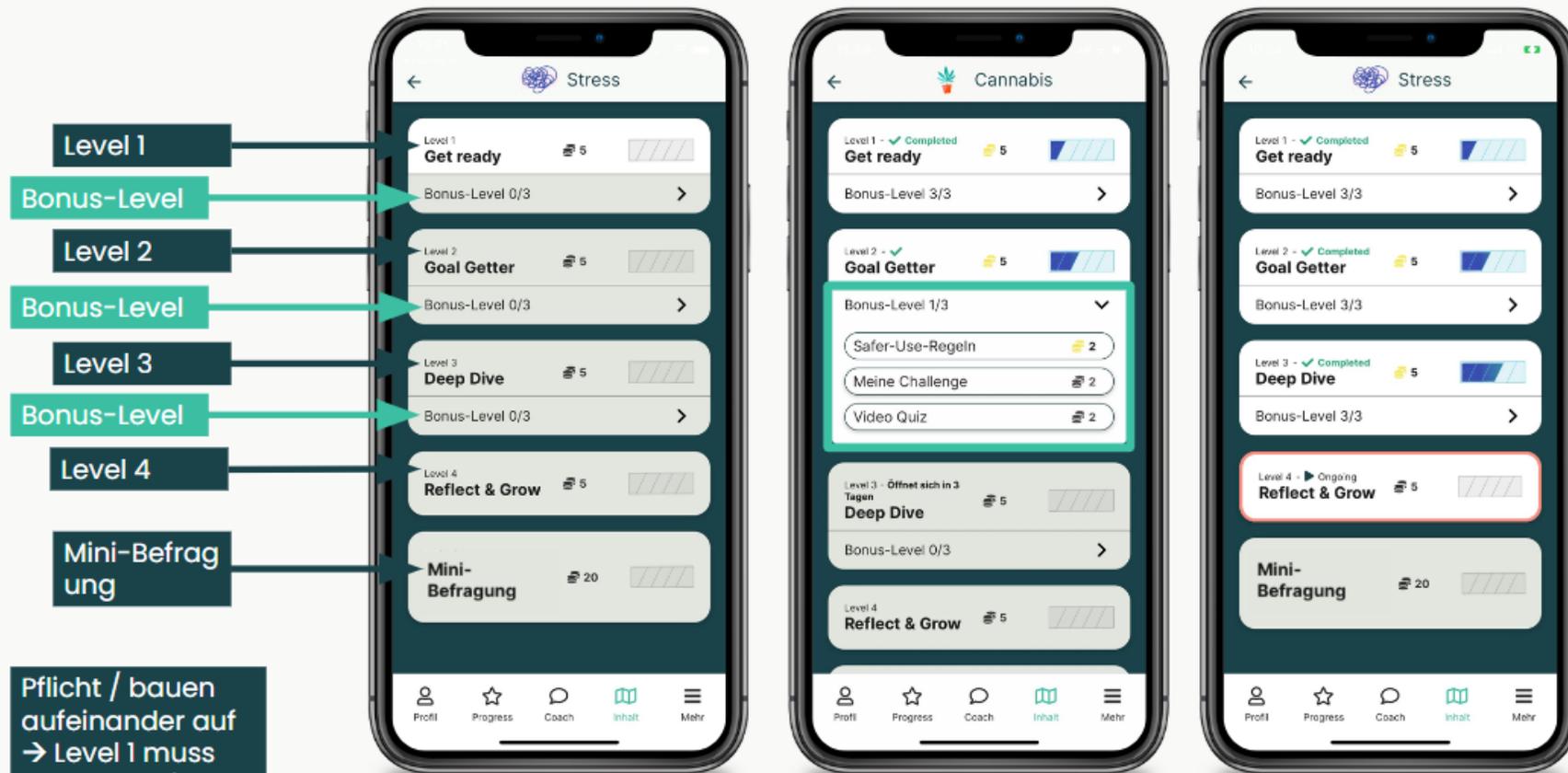
**SOZIALKOMPETENZ**

# Was ist ready4life?



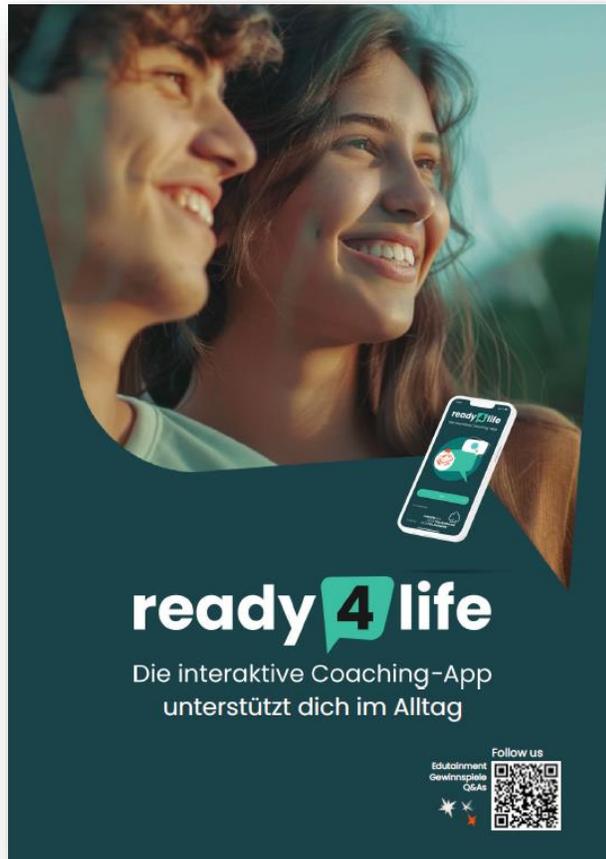
**BEWEGUNG**

# Inhalt - Konzept



# Direkter Download ohne Einführung

ready4life



**ready4life**  
Die interaktive Coaching-App  
unterstützt dich im Alltag

Follow us  
Education  
Gewinnspiele  
GAs



**Mach dein Leben einfacher!**  
Erhalte spannende Coaching-Tipps, um besser mit **Stress, Social Media, Suchtmitteln und Co.** umzugehen.



**App holen & anmelden**



**Zugangscode:  
1Z4A11**

**Und dann?**  
Nach ein paar Fragen zeigt dir dein Avatar-Coach, wo du Unterstützung gebrauchen könntest. Wähle dein Wunsch-Coaching und entdecke spannende Themen.

**Profitiere...**  
...vom **Expert:innen-Chat**: Du kannst deine persönlichen Fragen anonym an echte Expert:innen stellen!  
...von **tollen Gewinnpreisen**: Mach mit, sammle Credits und schnapp dir coole Preise!

LUNGENLIGA  
LIGUE PULMONAIRE  
LEGA POLMONARE

Kanton Zürich  
Bilanzkommission  
Fachstelle Suchtprävention

**ZFPS** Zürcher Fachstelle zur Prävention  
des Suchtmittelmissbrauchs

Flyer auslegen und  
situationsbedingt auf Flyer  
hinweisen.

# Variante Vorstellung in Gruppe: Kurzanleitung



## Anleitung für die Einführung von ready4life

ready4life  
Die interaktive Coaching-App

«ready4life» ist eine Coaching App mit dem Ziel, Jugendliche im Umgang mit verschiedenen Herausforderungen und in allgemeinen Lebensfragen zu unterstützen. Die Jugendlichen wählen zwei der folgenden 7 Themen aus, mit welchen sie sich auseinandersetzen wollen:

Alkohol

Tabak & Nikotin

Cannabis

Social Media & Gaming

Stress

Sozialkompetenz

Bewegung

Dabei werden sie von einem virtuellen Coach (Avatar) durch das interaktive Programm begleitet. Der Coach gibt Rückmeldungen zum persönlichen Gesundheitsverhalten, informiert zu verschiedenen Gesundheitsthemen und fordert zu Challenges heraus. Zudem können die Jugendlichen in einem separaten Chat innerhalb der App persönliche Fragen anonym einer realen Fachperson stellen.

### UNTERRICHTSPLANUNG IM ÜBERBLICK

**Unterrichtsvorbereitung**  
30 Minuten

- Benötigte Unterrichtsvorlagen downloaden.
- Werbevideo anschauen.
- App testen (fakultativ).
- Zugangscode für Klasse per E-Mail anfordern und in verfügbarer PowerPoint einfügen.
- Beispiel eines Gruppenfeedbacks anschauen (fakultativ).

→

**Ablauf in der Klasse**  
45 Minuten

- Verfügbare PowerPoint aufschalten.
- Kahoot-Quiz durchführen.
- Werbevideo zeigen und erklären was «ready4life» ist.
- App mit Jugendlichen herunterladen und Befragung ausfüllen.
- Gruppenfeedback (fakultativ).
- Jugendliche starten in der App mit dem Programm.

→

**Nachbearbeitung**  
5 Minuten

- Protokollvorlage ausfüllen.
- Massnahmenvorschläge für weitere Lektion (fakultativ).

**UNTERRICHTSVORBEREITUNG**

Alle Unterlagen für die Umsetzung können Sie hier herunterladen: [Download ↓](#)

- Werbevideo:** Infos zum Angebot inkl. Erklärvideo finden Sie hier: <https://www.r4l.swiss/>
- App Download:** Damit Sie einen guten Einblick in die App erhalten, empfehlen wir, die App selbst vom **App Store** oder **Google Play Store** herunterzuladen, sich mit dem Testzugangscode 166A01 anzumelden (*diesen Testzugangscode nicht für die Klasse verwenden!*) und die Fragen zu beantworten. So können auch Sie in der Testgruppe am Programm teilnehmen.
- PowerPoint:** In den Unterlagen für die Umsetzung finden Sie eine PowerPoint-Präsentation inkl. Notizen, die Sie für die Vorstellung in der Klasse verwenden können.
- Zugangscode:** Vergewissern Sie sich, dass Sie einen Zugangscode für Ihre Klasse haben. Dieses können Sie von der ZFPS per E-Mail [ready4life@zfps.ch](mailto:ready4life@zfps.ch) anfordern oder Sie erhalten es von der Lehrperson für Gesundheitsförderung an Ihrer Schule.
- Gruppenfeedback:** Schauen Sie sich vorgängig ein Beispiel eines Gruppenfeedbacks an. Es stellt den Vergleich von einer Gruppe mit allen anderen teilnehmenden Gruppen dar. Dies können Sie für die Testgruppe unter <https://feedback.r4l.swiss/>. Der Testzugangscode dafür ist ebenfalls 166A01.
- Planung:** Planen Sie für die Durchführung in der Klasse eine Lektion ein. **Wichtig:** Teilen Sie uns mit [ready4life@zfps.ch](mailto:ready4life@zfps.ch), an welchem Datum und zu welcher Zeit (vormittags oder nachmittags), Sie die App mit der Klasse benutzen werden. So können wir garantieren, dass zu diesem Zeitpunkt keine App-Updates gemacht werden.



## ABLAUF IN DER KLASSE

Zeit (min)	Thema	Lektionsablauf	Material
5	Kahoot	Führen Sie das <b>Kahoot-Quiz</b> durch. Der Link befindet sich auch in der PowerPoint-Präsentation.	Kahoot (Link PPP, Internet)
10	Was ist ready4life? Werbevideo	Kurz erklären, was ready4life ist. Am einfachsten zeigen Sie das Werbevideo: <a href="https://www.r4l.swiss/">https://www.r4l.swiss/</a> Dasselbe Video ist in der PowerPoint-Präsentation integriert.	PPP
5	App downloaden	Die Jugendlichen laden die App vom <b>App Store</b> oder <b>Google Play Store</b> herunter und <b>melden sich alle mit dem gleichen Zugangscode an</b> , das Sie von uns per E-Mail oder der Lehrperson für Gesundheitsförderung erhalten haben. Die Benutzung der App ist offiziell ab 15 Jahren erlaubt. Bitte beachten Sie die Download-Informationen in den Notizen der PowerPoint-Präsentation.	PPP Handy
10	Befragung der App Quiz	Die Jugendlichen beantworten die Fragen innerhalb der App.  Halten Sie für die Jugendlichen, welche die App nicht herunterladen möchten, eine Aufgabe bereit, wie zum Beispiel das Quiz, welches Sie im Downloadordner finden (fakultativ).	App ready4life  Quiz (Blatt)
15	Gruppenfeedback  Start mit Programm  Hausaufgabe	Wenn alle mit der Befragung durch sind, können Sie mit der Klasse das Gruppenfeedback anschauen <a href="https://feedback.r4l.swiss/">https://feedback.r4l.swiss/</a> (Der Zugangscode ist das gleiche, mit welchem sich die Jugendlichen in der App angemeldet haben). Die Antworten der Klasse sind ab fünf Jugendliche ersichtlich (Datenschutz). Es werden im Gruppenfeedback nur die Antworten der Jugendlichen angezeigt, welche die Teilnahme am Angebot bestätigt haben!  Die Jugendlichen, die am Angebot teilnehmen möchten, können direkt nach der Befragung mit dem Programm starten, sofern hierfür noch Zeit übrig ist.  Sie können den Jugendlichen als Hausaufgabe die Bearbeitung eines oder zweier Module mit einer Bearbeitungszeit von 4-6 Wochen geben. Weniger als 4 Wochen ist aufgrund der Freischaltlogik nicht zu empfehlen (fakultativ).	Internet  App ready4life

**NACHBEREITUNG**

Bitte füllen Sie nach der Lektion für jede Klasse folgendes Protokoll aus (5 min): <https://rec.r4l.swiss>  
Das ist für die Evaluation sehr wichtig. Herzlichen DANK!

**KONTAKT**

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

**Roger Zemp** (Projektleiter ZFPS)  
E-Mail: [ready4life@zfps.ch](mailto:ready4life@zfps.ch)  
Telefon: 044 271 87 23

**Oder Ihre Kontaktperson in der regionalen Suchtpräventionsstelle:**  
[www.suchtpraevention-zh.ch/kontakt](http://www.suchtpraevention-zh.ch/kontakt)



LUNGENLIGA  
LIGA PULMONARE



Zentrum für Zigaretten- und Tabakprävention  
Prävention Sucht-Services



ZFPS  
Zentrum für Zigaretten- und Tabakprävention



Kanton Zürich  
Gesundheit und Berufshilfsagentur

ready4life – ein Projekt der Lungenliga in Kooperation mit dem ISGF, der Universität St. Gallen und der ETH Zürich. Im Kanton Zürich ist es ein Gemeinschaftsprojekt der Suchtpräventionsstelle Berufs- und Mittelschule und der ZFPS.

## Unterrichtsvorbereitung 30 Minuten

- Benötigte Unterrichtsvorlagen downloaden.
- Werbevideo anschauen.
- App testen (fakultativ).
- Zugangscode für Klasse per E-Mail anfordern und in verfügbarer PowerPoint einfügen.
- Beispiel eines Gruppenfeedbacks anschauen (fakultativ).



## Ablauf in der Klasse 45 Minuten

- Verfügbare PowerPoint aufschalten.
- Kahoot-Quiz durchführen.
- Werbevideo zeigen und erklären was «ready4life» ist.
- App mit Jugendlichen herunterladen und Befragung ausfüllen.
- Gruppenfeedback (fakultativ).
- Jugendliche starten in der App mit dem Programm.



## Nachbearbeitung 5 Minuten

- Protokollvorlage ausfüllen.
- Massnahmenvorschläge für weitere Lektion (fakultativ).

## Ablauf in der Klasse 45 Minuten

- **Verfügbare PowerPoint aufschalten.**
- **Kahoot-Quiz durchführen.**
- **Werbevideo zeigen und erklären was «ready4life» ist.**
- **App mit Jugendlichen herunterladen und Befragung ausfüllen.**
- **Gruppenfeedback (fakultativ).**
- **Jugendliche starten in der App mit dem Programm.**

13:54

Dein Feedback ⓘ

### Ampelfeedback

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.

- Stress
- Tabak & Nikotin
- Cannabis
- Social Media & Gaming
- Bewegung
- Sozialkompetenz
- Alkohol

ÜBERNEHMEN →

13:55

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.

- Stress
- Tabak & Nikotin

### ⓘ Tabak & Nikotin ✕

Laut deinen Angaben rauchst du regelmässig Zigaretten, Shisha oder konsumierst andere tabak- oder nikotinhaltige Produkte. Regelmässiger Konsum schadet deinem Körper. ready4life unterstützt dich dabei, dein Konsumverhalten zu beobachten, zu reduzieren oder nikotinfrei zu werden, wenn du das möchtest.

- Ab 5 Lernenden möglich
- Empfohlen ab 15 Lernenden (Anonymität)
- Kurze Diskussion (wo steht die Klasse)

## STRESS IN DER LEHRE

(Zeitdruck, Angst, nicht alles richtig zu machen  
Konflikte mit Arbeitskollegen/Vorgesetzten oder Lehrern,  
Menge an Hausaufgaben/Prüfungen)



Unsere Gruppe/Klasse – 64 Lernende



Alle ready4life Teilnehmenden - 2856 Lernende



● gering ● mittel ● hoch

Link: <https://feedback.r4l.swiss>

Testpasswort: 1ö6A01 **(Dieses Passwort nicht für die Klasse verwenden!)**



**Persönliche Fragen können anonym an einen Experten gestellt werden.**



Gutscheine im Wert von bis zu CHF 300.- zu gewinnen!



(6 x CHF 100.-)



(3 x CHF 100.-)



(3 x CHF 150.-)



(3 x CHF 200.-)

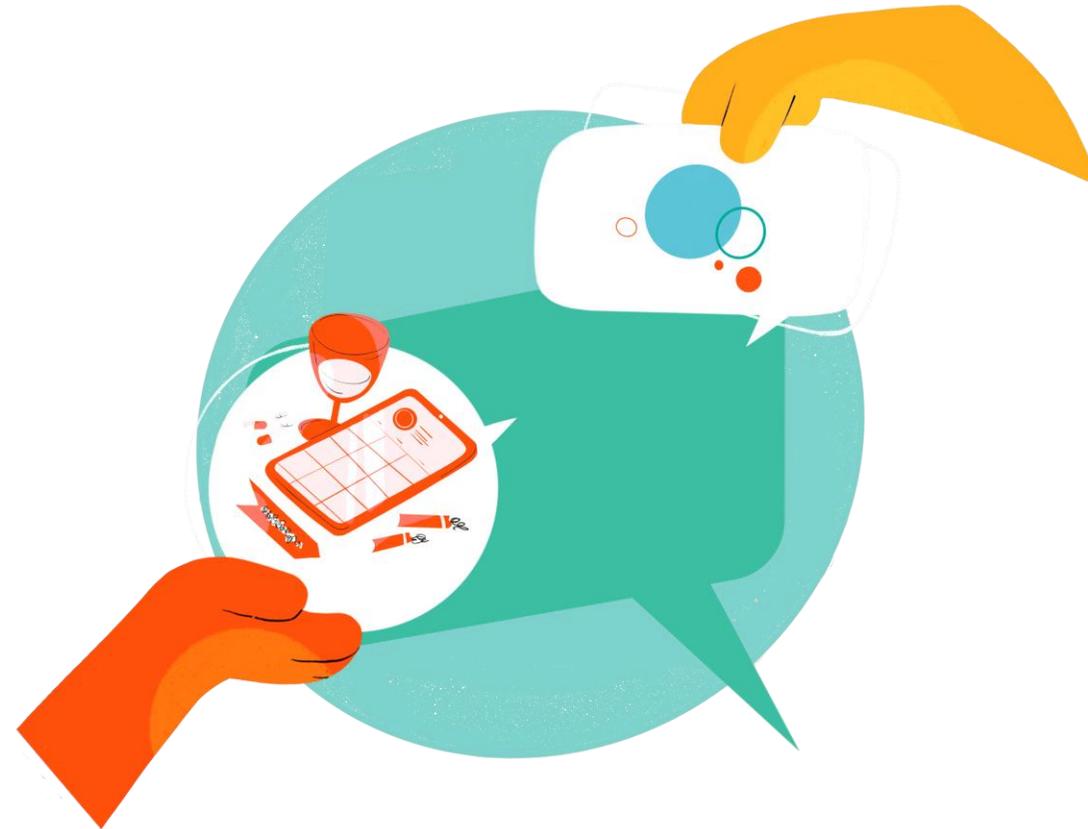


(7 x CHF 100.-)



(2 x CHF 300.-)

**Ziele**



**Bedarf**

## 1. App „ready4life“ herunterladen & öffnen



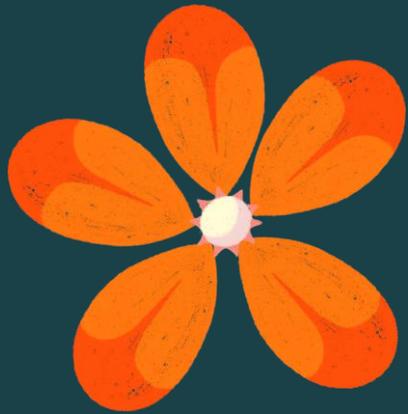
## 2. Passwort eingeben:

(Dieses Passwort nicht für Klassen verwenden!)

1ö6A01



## 3. Befragung durchklicken



Herzlichen Dank für die  
Aufmerksamkeit!



**ready**  **life**

Die interaktive Coaching-App

**Kontakt:**

[ready4life@zfps.ch](mailto:ready4life@zfps.ch)

044 271 87 23