

Good Practice Profil ready4life



Letzte Aktualisierung: Oktober, 2025

Das vorliegende Good Practice Profil dient dazu Maßnahmen der Gesundheitsförderung nach einem strukturierten Schema im Good Practice Portal des WohlfühlPOOLS darzustellen.

Name der Maßnahme: ready4life

Kurzbeschreibung in einem Satz: ready4life ist ein kombiniertes Workshop- und App-basiertes Coaching-Programm zur Förderung von Lebenskompetenzen, zur Prävention riskanten Konsumverhaltens und problematischer Mediennutzung sowie zur Unterstützung eines gesunden und aktiven Lebensstils bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

Laufzeit der Maßnahme:

- Start: 01.01.2020
- Ende: 30.09.2022

Die angegebene Laufzeit der Maßnahme betrifft den FGÖ-Projektraum. Die Maßnahme selbst ist aber auf Dauer gestellt. Es gibt zudem auch ein FGÖ-Folgeprojekt „ready4life goes school“ (März 2023 bis Februar 2025).

Art der Maßnahme:

- Projekt

Umsetzende Organisation: pro mente Oberösterreich - Institut Suchtprävention

Link zur Webseite der umsetzenden Organisation: <https://www.praevention.at/>

Link zur Maßnahmen-Webseite: <https://www.ready4life.at/>

Kontakt: Dr. Rainer Schmidbauer, rainer.schmidbauer@praevention.at

Rechtliche Hinweise: Detaillierte Informationen zu den Nutzungsbedingungen finden Sie unter folgendem Link: <https://www.r4l.swiss/de/nutzungsbedingungen/>

Erfüllte Good Practice Kriterien:

Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung
Übertragbarkeit und Weiterentwicklung
Wirkannahmen & -modell
Evaluation der Wirksamkeit
Spezialkriterium: Interventionen
Gesundheitsförderung und Digitalisierung

Die vorliegende Maßnahme wurde systematisch nach definierten Good Practice Kriterien erhoben und von Expertinnen und Experten der Gesundheitsförderung bewertet. Detaillierte Informationen zum Erhebungs- und Bewertungsprozess finden Sie unter folgendem Link: <https://wohlfuehl-pool.at/goodpractice/konzept>

Beschreibung der Maßnahme

ready4life ist ein Coaching-Programm für Jugendliche und junge Erwachsene (die Zielgruppe wurde im Verlauf erweitert) zur Förderung von Stress- und Sozialkompetenzen, zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit gegenüber riskantem Substanzkonsum (Alkohol, Nikotin, Cannabis), zur Vorbeugung problematischer Internet- und Smartphonennutzung sowie seit 2024 auch zur Förderung von Bewegung. ready4life unterteilt sich in den Workshop „be smart“, der in der Schule, im Lehrbetrieb oder anderen Organisationen durchgeführt wird, und ein anschließendes digitales Coaching via App. Innerhalb der App erhalten Jugendliche Informationen zu den diversen Themenbereichen und werden von einem virtuellen Coach, in Form eines Avatars, dazu angehalten, ihr eigenes Verhalten zu reflektieren. Die App wurde und wird immer wieder überarbeitet und auch erweitert. Zusätzlich können Raucher:innen, sowie Cannabiskonsumentinnen und -konsumenten freiwillig an einem EXTRA-Coaching teilnehmen, das sie dabei unterstützt, ihren Konsum zu reduzieren oder damit aufzuhören. ready4life bietet auch ein Coaching zum risikoarmen Trinken, das jugendgerechte Safer-Use-Regeln beinhaltet. Des Weiteren beinhaltet die App ein Social Media und Gaming-Tagebuch sowie einen Bewegungs-/Aktivitätentracker.

Schlagwörter: Substanzkonsum, Sucht, Prävention, Lehrlinge, Schüler:innen, Jugendliche, Mobile App, psychosoziale Gesundheit

Gesundheitsrelevante Themen und Determinanten, die durch die Maßnahme adressiert werden:

** mit Stern gekennzeichnete Schwerpunktthemen sind priorisierte Schwerpunkte der Gesundheitsförderungsstrategie ab 2024*

- Übergreifende Themen
 - Psychosoziale Gesundheit*
 - Digitalisierung und Gesundheit*
 - Partizipation/ Beteiligung*
- Persönliches Wissen und Lebensstile
 - Einstellungen, Normen, Werte, Überzeugungen
 - Kompetenzen (Gesundheitskompetenz*, Lebens- und Sozialkompetenzen)
 - Selbstfürsorge, Stressbewältigung und Regeneration
 - Bewegung, aktive Mobilität*, Sturzprävention
 - Suchtverhalten

Setting(s), in dem/denen die Maßnahme gesetzt wird:

- Schule und andere Bildungseinrichtungen
- Arbeitsplatz/Betrieb
- Weiteres Setting: Lehr- oder Ausbildungsstätte

Außerdem wird die App auch in z. B. AMS-Maßnahmen mit jungen Menschen und der außerschulischen Sozialarbeit eingesetzt.

Altersgruppe(n), für die die Maßnahme gesetzt wird:

- Jugendliche (13-17 Jahre)
- Junge Erwachsene (18-25)

Primäre und ggf. sekundäre Zielgruppen der Maßnahme:

- Zielgruppen im Setting Familie, dazu zählen:
 - Kinder und Jugendliche
- Zielgruppen im Setting Schule und andere Bildungseinrichtungen, dazu zählen:
 - Schüler:innen
- Zielgruppen im Setting Arbeitsplatz/Betrieb
 - Lehrlinge
- Zielgruppen im Setting Gemeinde/Stadt(viertel)/Region, dazu zählen:
 - Jugendliche im außerschulischen Bereich
- Zielgruppen im Setting Freizeit/Konsumwelten
 - Andere Zielgruppen im Setting Freizeit/Konsumwelten

Qualität

Einrichtung zur Prüfung der Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung:

Fördergeber:in, finanzierende Organisation(en) bzw. Organisation, die die Maßnahme beurteilt hat:

- FGÖ

Übertragbarkeit und Weiterentwicklung

Geografische Verortung: In welchem Land bzw. Bundesland wurde die Maßnahme umgesetzt?

- österreichweit
- Nicht Österreich, nämlich: Schweiz, Liechtenstein, Deutschland

Gesamtkosten der Maßnahme: 366.285,93€

Was sind die zentralen Lernerfahrungen aus der Umsetzung der Maßnahme? Welche Empfehlungen würden Sie interessierten Personen/Organisationen geben, die Ihr Konzept aufgreifen und umsetzen oder weiterentwickeln wollen?

Für die Akquise der Workshops und die Möglichkeit ready4life in den Berufsschulen anzubieten, stellte sich der bisherige Kontakt und die gute Zusammenarbeit mit der Bildungsdirektion OÖ und der Schulpsychologie des Landes OÖ sehr wichtig dar. Insbesondere der langjährige Kontakt zu einzelnen Lehrkräften in den Schulen, die in den letzten Jahren vom ISP als "Koordinatorinnen und Koordinatoren für

Suchtprävention“ ausgebildet wurden, ermöglichte es dem ISP rasch, ready4life in Berufsschulklassen vorzustellen und den Workshop “be smart” durchzuführen. Um die Wichtigkeit des Themas „Psychosoziale Gesundheit“ an Berufsschulen weiter zu forcieren wird auch künftig vermehrt auf Konferenzen im schulischen Setting gesetzt, um das Programm dort vorzustellen und dadurch die Akzeptanz bei den Direktorinnen und Direktoren sowie in weiterer Folge bei interessierten Jugendlichen zu erhöhen.

Der Einsatz von Smartphones in den Workshops wurde von den Jugendlichen äußerst positiv bewertet. Den Zeitpunkt und die Intensität der Inhalte bestimmt jede:r Jugendliche selbst. Dieses Empowerment ermöglicht es, dass Jugendliche selbstbestimmt agieren. Dadurch können neue Potenziale selbst entdeckt und Reflexionsprozesse bei den Jugendlichen in Gang gebracht werden. Neue Kommunikationstechnologien, insbesondere Smartphones, eröffnen Möglichkeiten, mit Jugendlichen über einen längeren Zeitraum hinweg thematisch in Verbindung zu bleiben und sie in der Konsolidierung ihrer Lebenskompetenzen zu unterstützen. Vorteile liegen u.a. in einer besseren Möglichkeit zur Kommunikation, Einsatz von audio-visuellen Gestaltungselementen und einer möglichen Interaktivität mit Jugendlichen. Dies sollte zukünftig auch in der Konzeption neuer Projekte in der Suchtprävention integriert werden.

Die internationale Zusammenarbeit mit den drei unterschiedlichen Organisationen (Lungenliga Schweiz, Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung und dem Universitätsklinikum Lübeck) bargt neben Chancen auch Herausforderungen. Im Fall von ready4life bezogen sich diese Herausforderungen auf die unterschiedlichen Zugänge und Ziele, die diese interdisziplinäre Zusammenarbeit hervorbringt. So zeigten sich u.a. divergierende suchtpreventive Ansätze und Zielsetzungen, die mit dem Einsatz von der ready4life App verbunden werden. Beispielsweise konnten Überlegungen der unterschiedlichen Stakeholder zu einer der Hauptzielsetzung von ready4life in konträre Gegensatzpaare von Erreichung abstinenter Verhaltens bis reflektiven Umgang mit Substanzen bzw. Handlungsweisen dargestellt werden. Dies erforderte viel Diskussion und hat auch Ressourcen gebunden, die meist nicht eingeplant waren. Gleichzeitig wäre es auch nicht möglich gewesen, ready4life ohne diese Kooperation in der Projektzeit in Österreich auf die Beine zu stellen.

Als förderlich in der Zusammenarbeit mit anderen Organisationen in der Schweiz und Deutschland stellte sich der Einsatz von digitalen Kollaborations-Tools wie Google-Docs, MS Office 365 Planner und der Austausch über Skype dar. Gerade während der Überarbeitung der Texte, aber auch in der Testphase, die, während der COVID-19 Pandemie stattfand, konnten Probleme und Fragen durch die schnellen Kommunikationswege rasch und gut gelöst werden.

Rahmenbedingungen und Kapazitäten für ein Gelingen: Welche Bedingungen müssen aus Ihrer Erfahrung jedenfalls erfüllt sein, um die Maßnahme auch an anderen Orten/in ähnlichen Settings umzusetzen? Was sind die zentralen Elemente, die für ein Gelingen erfüllt sein müssen?

- Es wurde die Erfahrung gemacht, dass das Projekt ready4life auch für **andere Settings und Schulformen** bereichernd sein kann. Das Programm ist so konzipiert, dass es auch mit anderen (bestehenden) Workshopangeboten der Suchtprävention kompatibel ist. So kann die App auch in anderen Workshops (Workshop Tabak/ Nikotin, Workshop Alkohol oder “Rausch und Risiko”) integriert werden. Durch Anpassungen der Texte kann ready4life auch für Jugendliche anderer Schulformen bereichernd sein und dort in Angeboten der Suchtprävention in der Schule integriert werden. ready4life ermöglicht es, Inhalte von punktuell gesetzten Workshopangeboten durch die weitere “Betreuung” in der App längerfristig abzusichern. Themen, die in Workshops aufgrund zeitlicher Begrenzung nicht angesprochen werden können, können nun in der App nachgelesen werden. Durch

die Erfahrungen in diesem Projekt ist auch angedacht, ready4life für Jugendliche und junge Erwachsene ab 14 Jahren in anderen Settings (Schule, Vereine etc.) anzubieten.

- Die App ready4life wurde bisher in **4 Ländern** in der letzten technischen Version genutzt (nur durch eine Verzweigung im Onboarding wird in den unterschiedlichen Länderversionen, mit sprachlichen und kulturellen Anpassungen, gewechselt), was zur Folge hat, dass gewünschte **technische Änderungen nur in Absprache** mit allen beteiligten Projektpartnerinnen und -partnern erfolgen kann. **Länderspezifische Änderungen sind nur bedingt** (mit Absprache) möglich und auch der Zeitpunkt der Updates und Änderungen müssen koordiniert werden. Dies erfordert ein hohes Maß an Transparenz und Nachvollziehbarkeit in der Kommunikation. Trotz all der unterschiedlichen Zugänge der einzelnen internationalen Institutionen, wurde ready4life geprägt durch unterschiedliche Sichtweisen und dies führte auch zu einem breiteren Spektrum der Inhalte. Die 2024 überarbeitete Version der App wird gegenwärtig in 3 Ländern genutzt.

Verfügbare Tools, Hilfestellungen, Materialien und relevante Literatur

Während der ersten Projektphase boten die Schweizer Projektträger:innen dem Institut Suchtprävention die Übernahme von ready4life „neu“ (Chatbotversion) im Rahmen einer länderübergreifenden Kooperation zusammen mit der Universitätsklinik Schleswig-Holstein an. Diese Übernahme sollte im Rahmen dieses FGÖ-Projektantrages von 2020 - 2021 ermöglicht werden. Im Rahmen des beantragten FGÖ-Projektes sollte das Programm technisch, textlich und inhaltlich auf Österreich adaptiert, die bestehenden Workshopkonzepte inklusive der Zugangs- und Bewerbungswege angepasst bzw. erweitert und im Rahmen einer Pilotphase in Berufsschulen und Lehrbetrieben in OÖ erprobt werden. In dieser länderübergreifenden Kooperation konnte das Institut Suchtprävention die bestehenden 4 Module aus der Schweiz, die technische Chatbot Programmierung und die grafische Gestaltung der Chatbot App relativ kostengünstig übernehmen. Im Gegenzug verpflichteten sich das Institut Suchtprävention und die Universitätsklinik Schleswig-Holstein zur Kostenübernahme und Mitarbeit an der Entwicklung weiterer Module. Als neu zu entwickelnde Module waren die Themen Gruppenfeedback, Cannabiskonsum und Medienkonsum vorgesehen, sodass ab dem Schuljahr 2020/2021 insgesamt 6 Programmmodule zur Verfügung standen. Da das Institut Suchtprävention die Nutzungsrechte für ready4life (Chatbot App) für ganz Österreich erhielt und bereits Interesse von Fachstellen für Suchtprävention in anderen Bundesländern bestand, wurden im Rahmen des 2-jährigen FGÖ-Projektes die organisatorischen, inhaltlichen und finanziellen Rahmenbedingungen für eine österreichweite Ausrollung geschaffen. Kürzlich wurde die App abermals erweitert (siehe weiter oben). Des Weiteren wird gegenwärtig die Kooperation mit den Fachstellen aller österreichischen Bundesländer vertieft. ready4life wird mittlerweile in allen Bundesländern angeboten – wenngleich in unterschiedlicher Intensität.

Wirkannahmen und -modell

Gesundheitsrelevante Ausgangslage und Problembeschreibung

Die folgenden Ausführungen beziehen sich auf den damaligen Projekteinstieg, die Zielgruppe hat sich seither erweitert.

- Der Einstieg in die Berufswelt geht für Lehrlinge mit einer Vielzahl von Veränderungen und neuen Herausforderungen einher. Größerer finanzieller Handlungsspielraum und die soziale Ablösung von den Eltern resultieren in einer höheren Autonomie. Gleichzeitig wächst bei Lehrlingen die Verantwortung für das eigene Handeln. Das betriebliche Umfeld konfrontiert sie mit einer Arbeitsrealität, die häufig auch mit Stress, Zeit- und Erfolgsdruck einhergeht. Auch der Umgang mit Arbeitskolleginnen – und kollegen, Vorgesetzten und Geschäftspartnerinnen – und partnern oder Kundinnen und Kunden stellt neue Anforderungen an die Sozialkompetenz der Lehrlinge dar. Dementsprechend ist die Phase des Lehrbeginns auch mit gesundheitlichen Risiken, insbesondere erhöhtem Substanzkonsum, verbunden.
- Aus unterschiedlichen Untersuchungen – etwa der ESPAD-Studie 2015 ließen sich Unterschiede im Konsumverhalten von Lehrlingen zu Schüler:innen aus anderen Schultypen erkennen. Beim Alkoholkonsum war damals schon ersichtlich, dass Jugendliche, welche die Polytechnische oder die Berufsschule besuchten (PTS/BS), mehr Alkohol tranken und häufiger im berauschten Zustand waren, als Schüler:innen anderer Schultypen. 70% der Jugendlichen der PTS und Berufsschule gaben an, im letzten Monat Alkohol konsumiert zu haben. Im Gegensatz zu AHS-Schüler:innen (16%), gaben dabei 26% der Schüler:innen in der PTS und Berufsschule an, in den letzten 30 Tagen mindestens einmal stark berauscht gewesen zu sein. Diese Daten wurden auch in den Evaluationsergebnissen der SEYLA –Befragung (Saving And Empowering Young Lives in Austria 2016) bestätigt. In dieser Studie (Tirol, Steiermark, Wien und OÖ, n=5.966) wurden auch 1.522 Jugendliche aus Oberösterreich befragt und vom Institut Suchtprävention ausgewertet. 26,9% der oberösterreichischen Berufsschüler:innen gaben an, öfters in der Woche Alkohol zu konsumieren und 2,6 % gaben einen täglichen Konsum an. Weiters wurde auch nach der Intensität der Berauschung gefragt: Knapp 28 % der Berufsschüler:innen gaben an, 10mal oder öfters „richtig betrunken“ gewesen zu sein. Im Vergleich dazu waren es bei den AHS-Schülerinnen nur 4,4 % und bei den HTL- und HAK-Schülerinnen 11,4%.
- Neben dem Alkoholkonsum untersuchten die SEYLA- und ESPAD-Studien auch den Tabakkonsum der Jugendlichen. Dabei war klar zu erkennen, dass Berufsschüler:innen nicht nur mehr Alkohol konsumieren, sondern auch der Anteil der täglichen Raucher:innen im Vergleich zu Jugendlichen anderer Schultypen eindeutig höher lag. Die ESPAD-Ergebnisse zeigten weiters, dass Schüler:innen aus Berufsschulen und Polytechnischen Schulen im Tabakbereich (Tabak, Shisha und E-Zigaretten) die höchste Lebenszeitprävalenz aufweisen. 70% der Schüler:innen der PTS und BS hatten mindestens einmal in ihrem Leben eine Zigarette geraucht, 66% hatten Erfahrung mit Shishas und 43% hatten schon einmal eine E-Zigarette geraucht. Aus den SEYLA-Daten war zu entnehmen, dass der Anteil der täglich rauchenden Berufsschüler:innen im Vergleich zu Jugendlichen anderer Schultypen verhältnismäßig groß war: Auf die Frage: „Innerhalb der letzten 30 Tage: an wie vielen Tagen hast du Zigaretten geraucht?“ haben 8,4% der AHS-Schüler:innen, 15,1% der Schüler:innen aus HTL und HAK und 45,8% der Berufsschüler:innen mit „alle 30 Tage“ geantwortet. Aktuellere Ergebnisse des OÖ-Drogenmonitorings (Lehner, Paulik, Seyer 2019) bestätigen diese Angaben. In der Altersgruppe der 15–19-Jährigen (n=210) gaben lediglich 5,4% der Schüler:innen und Studierenden an, täglich zu rauchen. Bei den Lehrlingen hingegen lag der Anteil der täglichen Raucher:innen bei 42,9%.
- Suchtpräventive Angebote im Bereich der Lehre und der Berufsschule gestalten sich oftmals herausfordernd. Es ist kaum möglich, Projekte über einen längeren Zeitraum hinaus durchzuführen, da in Oberösterreich fast alle Berufsschulen auf Lehrgangsklassen ausgelegt sind. Der dichte Lehr- und straffe Zeitplan innerhalb eines 8-10-wöchigen Berufsschullehrgangs in Kombination mit dem permanenten Wechsel von Berufsschüler:innen innerhalb eines Schuljahrs (4 Lehrgänge pro Schuljahr) lassen längerfristig angelegte Projekte nur schwer zu. Aus diesen Gründen sind auch Angebote, die

sich direkt an Schüler:innen richteten, sowohl zeitlich als auch inhaltlich sehr begrenzt und beschränken sich oftmals auf Einmalinterventionen in Form von themenspezifischen Kurzworkshops im Ausmaß von max. 2 UE pro Berufsschullehrgang (z. B. „Workshop Alkohol“). Als eine Möglichkeit diesen Schwierigkeiten entgegenzutreten, dient der Einsatz von digitalen Interventionstools.

Der Maßnahme zugrundeliegendes Wirkmodell bzw. Annahmen zur Wirksamkeit

Um die Wirkmechanismen des Angebots ready4life adäquat beschreiben zu können, ist es notwendig mindestens zwei wirkungsbezogene Ebenen zu unterscheiden.

- Die erste Ebene betrifft die zugrundeliegenden Wirkmechanismen, die sich in der Interaktion der Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit der App und durch die Chatbot-basierten Mikro-Dialoge entfalten. ready4life wird auf dieser Ebene als ein digitales Tool zur Förderung von Lebenskompetenzen betrachtet. In der Ausgestaltung der Mikro-Dialoge kommen einzelne vorwiegend sozialpsychologische Theorien und Theorieelemente zum Tragen: Aspekte der sozial-kognitiven Lerntheorie Banduras, die Social Norms Theory, Techniken des Motivational Interviewings und Elemente des Health Action Process Approachs (HAPA).
- Die andere Ebene fokussiert auf die Einbettung der App in eine Gesamtstrategie zur Verbesserung der Gesundheit der Zielgruppe im Allgemeinen sowie die (österreichweite) Programm- und Interventionsplanung. Eine Masterarbeit von Tudar (2021) rekonstruiert das Programm ready4life mit Hilfe des Ergebnismodells der Gesundheitsförderung Schweiz. Die post hoc angestellte Ziel- und Bedingungsanalyse verdeutlicht unter anderem, dass die konkreten Zielsetzungen des Projekts, deren Operationalisierung und Umsetzung eine nachhaltige Implementierung dieser niederschweligen und kostensparenden Intervention begünstigen.

Quelle: Tudar, Julia (2021). ready4life – ein Chatbot-basiertes Lebenskompetenzprogramm für Lehrlinge in Oberösterreich. Analyse von ready4life anhand des Ergebnismodells der Gesundheitsförderung Schweiz. Masterthesis. Pädagogische Hochschule Oberösterreich.

Angaben zur Wirksamkeit und Evaluation

Wurde die Qualität der Umsetzung der Maßnahme (Prozessevaluation) geprüft?

- Ja

Wurde die Maßnahme evaluiert?

- Ja

Wie wurde der Prozess und die Umsetzung der Maßnahme evaluiert und dokumentiert und wie wurde die Qualität der Umsetzung der Maßnahme geprüft?

Die folgenden Ausführungen beziehen sich auf den Bericht des ersten FGÖ-Projektes.

Für das Projekt ready4life wurde eine externe Evaluation an das Institut für Soziologie / Abteilung für Empirische Sozialforschung der Johannes-Kepler-Universität Linz vergeben und gemeinsam ein Evalua-

tionskonzept entwickelt. Für die Durchführung der Begleitstudie / Evaluation durch das Institut für Soziologie der JKU Linz wurde vom Institut Suchtprävention bei der OÖ-Ethikkommission ein Ethikantrag gestellt. Ein positives Votum konnte am 16.11.2020 vorgelegt werden.

Im Rahmen dieser externen Evaluation sollten folgende Punkte analysiert werden:

- Analyse und Dokumentation der Rekrutierung: Auf Basis von Rekrutierungsinformationen, soll die Erfassungseffizienz ermittelt werden. Basierend auf der Eingangserhebung erfolgt ein Vergleich der Population, welche sich zur Maßnahmenteilnahme bereiterklärt hat und jener Population, welche sich nicht zur Maßnahmenteilnahme entschlossen hat. Dadurch können mögliche Selektionseffekte abgeschätzt werden.
- Dokumentation der Programmbeteiligung: Anhand der protokollierten Daten, welche durch die Chatbot App erhoben werden, erfolgt eine Dokumentation der Programmbeteiligung (Abbrüche der Teilnahme, Teilnahmedauer, Maßnahmenaktivität).
- Analyse der Veränderungen zwischen Prae- und Post-Test (Bruttowirkung der Maßnahme): Die Evaluation untersucht die Veränderung der erhobenen Zieldimensionen zwischen Prae- und Post- Test. Diese Zieldimensionen umfassen:
 - Nikotinkonsum: Konsum und Konsumhäufigkeit über die vergangenen 30 Tage
 - Alkoholkonsum: Erhoben mit einer Kurzversion des AUDIT-C, mit welchem Menge, Frequenz und Risikokonsum erfasst werden.
 - Cannabiskonsum: Konsum und Konsumhäufigkeit über die vergangenen 30 Tage.
 - Subjektiv erlebter Stress durch Zeitdruck, Ängste, soziale Konflikte.
 - Sozialkompetenz mit den Subdimensionen:
 - Kompetenz, auf andere zuzugehen
 - Kompetenz, eigene Bedürfnisse auszudrücken
 - Kompetenz, Gruppendruck zu widerstehen und
 - Kompetenz, zu sich selbst zu stehen
 - Allgemeines psychisches Wohlbefinden: WHO Well-Being 5
- Analyse potenzieller Wirksamkeits-Moderatoren: Vertiefende Erhebungen und Analysen sollen mögliche begünstigende oder verstärkende Faktoren der Programmwirkung identifizieren. Derartige Faktoren können differenziert werden in prozessbezogene Moderatoren, personenbezogene Moderatoren und zeitdynamische Faktoren.
- Personenbezogene Moderatoren: Mögliche personenbezogene Moderatoren stellen einerseits Medienkonsum und Medienpräferenzen (z.B. beurteilte Glaubwürdigkeit unterschiedlicher Medienarten) dar, da die Interventionsstrategie auf spezifischen Grundannahmen hinsichtlich der besonderen Attraktivität der digitalen Interaktionsform bei der Zielpopulation basiert. Zum anderen sind ausgewählte persönlichkeitsbezogene und relationale Merkmale als Moderatoren in Betracht zu ziehen.
- Prozessbezogene Moderatoren: Prozessbezogene Moderatoren beziehen sich auf mögliche Variationen der Prozessgestaltung der Intervention. Erfassung zeitdynamischer Faktoren: Aufgrund des Maßnahmendesigns ist es grundsätzlich möglich, während dem Maßnahmenverlauf wiederholte Messungen ausgewählter Variablen über die Chatbot App zu erheben. Dies kann beispielsweise einerseits dazu genutzt werden, die Entwicklung affektiver substanzbezogener Merkmale (z.B. Craving) oder zwischenzeitliche Ereignisse oder Emotionen (z.B. Stresswahrnehmung, kritische Ereignisse)

während der Maßnahmendurchführung zu erheben. Damit könnte geprüft werden, ob bestimmte zeitdynamische Entwicklungen die Maßnahmenaktivität, den Abbruch oder die Wirksamkeit der Intervention beeinflusst.

- Bewertung der Maßnahme aus Sicht der Teilnehmer:innen: Im Zuge des Post-Tests werden Indikatoren zur Bewertung der sprachlichen und inhaltlichen Gestaltung der Chatbot-Elemente erfasst. Ebenfalls werden Teilnehmer:innen zum wahrgenommenen individuellen Nutzen der Maßnahme befragt.

Pandemiebedingt musste das Evaluationsdesign geändert und die externe quantitative Evaluation durch die Johannes-Kepler-Universität Linz gestoppt werden. Mit Absprache des Fonds Gesunden Österreich wurde das Evaluationsdesign dahin geändert, dass die externe quantitative Evaluation seitens der Johannes-Kepler-Universität Linz gestoppt und ein summarischer Evaluationsblick auf das Projekt ready4life dargestellt wird. Datenbasis dafür sind mehrere Fokusgruppen mit Jugendlichen in Oberösterreich, Evaluationsergebnisse der internationalen Projektpartner:innen, Ergebnisse aus einem partizipativen Feedback mit Jugendlichen in der Schweiz und einer Masterarbeit in Oberösterreich.

Zur Untersuchung der Zieldimensionen wurden zu Beginn des Projekts folgende Methoden aus dem Bereich der quantitativen als auch der qualitativen Sozialforschung verwendet:

- Qualitative Fokusgruppen: Im Rahmen des qualitativ orientierten Forschungsansatzes wurden 3 Fokusgruppen mit Lehrlingen in Oberösterreich durchgeführt. 2 Termine konnten dabei in Präsenz abgehalten werden, ein Fokusgruppentermin wurde über eine Videokonferenz abgehalten. Die Dauer der Fokusgruppen war mit jeweils 3 Stunden angesetzt und die Anzahl der Teilnehmer:innen variierte dabei zwischen 11 und 15. Alle Gespräche wurden mit Zustimmung der Jugendlichen digital aufgezeichnet und für die weitere Verwendung in Hinblick auf die Evaluation inhaltlich aufbereitet bzw. anlehnend an die Methode der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring zusammengefasst (Explikation und Strukturierung). Ziel dieser gewählten Vorgangsweise war zuallererst eine Basis für die Konkretisierung der quantitativen Evaluationserhebung zu schaffen und andererseits Rückmeldungen zu der ready4life-Chatbot-App zu sammeln und diese in die laufenden Änderungen und Anpassungen der App einfließen zu lassen. Fragestellungen, die hier mit den Jugendlichen erläutert wurden, waren u.a.: Design und Darstellung (Onboardingbefragung; Avatare; Chatverlauf; bildhafte Elemente, wie Bilder, Emojis; Videoelemente), Erwartungen an die ready4life App, Dauer der Teilnahme, Rückmeldung anhand des gewählten Ampelfeedbacks, Verständlichkeit der Texte und Inhalte, Preise.
- Quantitative Erhebungen: Das quantitative Forschungsdesign hatte zum Ziel, u.a. Veränderungen zwischen Prae- und Post-Test zu analysieren und mögliche potenzielle Wirksamkeits-Moderatoren zu identifizieren. Ebenso wurden Fragestellungen zur Akzeptanz bzw. Nachhaltigkeit der ready4life-App aufgenommen. Die Datenerhebung sollte in mehreren Schritten erfolgen. Innerhalb der App wurden zu drei Messzeitpunkten – zu Beginn im sogenannten Onboarding, nach der Hälfte der Teilnahmezeit in einer Zwischenbefragung und am Ende im Rahmen einer Nachbefragung – die Jugendlichen eingeladen, Auskunft zu ihrem Konsumstatus und zu Fragen zum Thema Stress und Sozialkompetenz zu geben bzw. die Chatbot-App ready4life (Zwischen- und Nachbefragung) zu bewerten. Zusätzlich wurden die Jugendlichen außerhalb der ready4life App im Rahmen der Workshopsetting be-smart einmalig mittels Papierfragebogen bzw. einer Online-Erhebung befragt. Die hier aufgenommenen Zieldimensionen waren die Art und Intensität der Smart-Phone Nutzung, technikbezogene Kontrollüberzeugungen, Langeweile, Selbstkontrolle, Indikatoren des Migrations- und

sozioökonomischen Status sowie soziale Kontrolle beinhaltet. Ferner wurden Operationalisierungen entwickelt, welche in das App-basierte Interventionstool integriert wurden. Diese umfassen Fragen zur Gefährdungseinschätzung unterschiedlicher Arten von Risikoverhalten und dem Grad der individuellen Selbstreflexion. Zudem wurden Fragen zur inhaltlichen und affektiven Bewertung der App entwickelt. Basierend auf den ersten Pilottestungen wurden leichte Verständnisprobleme bei einzelnen Frageformulierungen des Papers & Pencil Instruments bzw. der Online-Erhebung identifiziert und leichte Adaptierungen vorgenommen.

- Überblick zu bereits vorhandenen Begleitforschungen von ready4life: Wie einleitend erwähnt, musste pandemiebedingt und in Absprache mit dem FGÖ das Evaluationsdesign geändert und die externe quantitative Evaluation durch die Johannes-Kepler-Universität Linz gestoppt werden. An dessen Stelle wurde eine zusammenfassende Überblicksarbeit zu Evaluationsergebnissen bzw. Feedbackrunden mit Jugendlichen erstellt.

Ergebnisse der Prozessevaluation:

- Die Themen von ready4life wurden so gewählt, dass sie sehr gut den aktuellen lebensweltlichen Anforderungen der Jugendlichen entsprechen und erreichen dadurch eine hohe Akzeptanz in der Zielgruppe. Ebenso sind die eingesetzten Methoden, die verwendeten Texte sowie die verwendete Sprache jugendgerecht und somit der Zielgruppe entsprechend gestaltet. Insbesondere das Thema Stress in unterschiedlichen Lebenslagen ist für Lehrlinge von großer Bedeutung. Studien zeigen, dass die Förderung der Kompetenzen von Stressreduzierung auch positive Auswirkungen auf andere Suchtverhaltensweisen besitzt.
- Der ursprünglich konzipierte Workshopablauf wurde im Rahmen des ersten FGÖ-Projekts in mehreren Phasen wiederholt sprachlich und methodisch an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst. Dies wurde notwendig, da beispielsweise durch die Teilnehmer:innen aufgezeigte Verständnisprobleme (verwendete Ausdrücke und unklare Auswahlmöglichkeiten beim auszufüllenden Fragebogen) angemerkt wurden. Eine weitere Veränderung wurde zur besseren Verständlichkeit der Programminhalte vorgenommen. So wurde anstelle des Einstiegsfilms ein Ablaufplan (in Form von Plakaten und Moderationskarten) erstellt. Dieser wurde den Teilnehmer:innen zu Beginn des Workshops vorgestellt. Seither wird auf Anregungen und Bedürfnisse der Teilnehmer:innen eingegangen, um Änderungen zeitnah zu adaptieren und möglichen Missverständnissen vorzubeugen.
- Der Großteil der Workshops und die Programmvorstellungen fand in Berufsschulklassen statt. Damit erreichte ready4life nicht nur Lehrlinge in Großunternehmen, sondern auch Lehrlinge von KMUs (Klein- und Mittelbetriebe), die meist nicht in groß angelegte Präventionsmaßnahmen fallen. Weiters wurde ready4life auch in Schulungseinrichtungen der überbetrieblichen Lehrausbildung durchgeführt, um auch jene Jugendlichen zu erreichen, die trotz intensiver Bemühungen keine Lehrstelle finden konnten oder eine betriebliche Lehre abgebrochen haben. Besonders im Berufsschulsetting, wo innerhalb von 8–12-Wochen-Blöcken die Lehrpläne bereits sehr ausgefüllt sind, ist es an den Berufsschulstandorten immer wieder eine Herausforderung, ein Stundenkontingent für die Workshopdurchführung zur Verfügung stellen zu können. Da die Akzeptanz zur Förderung der psychosozialen Gesundheit an den Berufsschulstandorten aber immer mehr steigt, wird dies immer leichter möglich.
- Regelmäßige wöchentliche Microdialoge über einen Zeitraum von mehreren Monaten ermöglichen den Teilnehmer:innen eine längerfristige Auseinandersetzung mit den gewählten Themen. Durch die Möglichkeit der Teilnahme an Challenges (z. B. durch das Hochladen von Bildern) werden die Teil-

nehmer:innen eingeladen sich mit ihren eigenen Verhaltensweisen auseinander zu setzen und andere daran teilhaben zu lassen. Durch den Einsatz von Gamification Elementen wird versucht, Jugendliche möglichst lange spielerisch zu motivieren, sich mit den Themen der psychischen Gesundheit und der Suchtprävention auseinanderzusetzen. Des Weiteren sind in den Microdialogen immer themenspezifische Videos eingebaut, die die Teilnehmer:innen mit vertiefenden Informationen versorgen sowie zum interaktiven Mitmachen anregen. Dieses technologiegestützte Lernen wurde von den Jugendlichen äußerst positiv aufgenommen. Das ergänzende Angebot in der Coachingapp ist der verfügbare Button "Ask the Expert". Dieser soll den Jugendlichen ermöglichen, mit Fachpersonen in Kontakt zu treten bzw. Fragen anonym zu stellen und eine persönliche Antwort zu bekommen. Somit kann auf Fragen, die nicht im Workshop oder im Chatbot behandelt werden, ebenfalls eingegangen werden.

- Aus den Evaluationsergebnissen sind auch geschlechtsspezifische Unterschiede ersichtlich. Aus den sechs zur Verfügung stehenden Modulen in ready4life (Alkohol, Tabak / Nikotin, Cannabis, Internet- und Smartphonennutzung, Sozialkompetenz und Stress) können die Teilnehmer:innen jene frei wählen, die für ihre persönlichen Bedürfnisse am besten passen. Die Evaluationsergebnisse zeigen, dass weibliche Teilnehmer:innen bevorzugt die Themen Stress und Sozialkompetenz wählen, mit denen sie sich beschäftigen wollen. Burschen hingegen wählen Großteils die Module Alkohol und Tabak / Nikotin. Somit kann ready4life auch geschlechtsspezifische Bedürfnisse der Jugendlichen abdecken. Die jeweilige Gruppe beschäftigt sich mit jenen Themen, die für sie derzeit interessant und von Interesse sind.

Art des Wirkungsnachweises im Rahmen von Studien bzw. der Evaluation

- Beobachtungsstudie mit mehreren Messzeitpunkten
- Randomisiert kontrollierte Studie

Ergebnisse vorhandener Studien/ Evaluationen

Im Vorfeld der Projektinitiierung stieß das Institut Suchtprävention auf das Projekt ready4life, das von der Lungenliga Schweiz zusammen mit dem Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) entwickelt und im Schuljahr 2016/2017 im Rahmen einer Pilotstudie an 18 Schweizer Berufsschulen in 131 Klassen erprobt und evaluiert wurde. Das Programm für Lehrlinge (damals noch eine SMS-Coaching-Intervention) zur Förderung der Stress- und Sozialkompetenzen und zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit gegenüber Substanzkonsum bot zudem ein spezielles Extramodul für regelmäßig rauchende Lehrlinge mit dem Schwerpunkt der Förderung des Rauchausstiegs an. In die Entwicklung des Programms sind die Erfahrungen der in der Schweiz bereits bestehenden und erprobten Programme Mobile-Coach Tabak und Rauchfreie Lehre eingeflossen.

Überzeugen konnten die Ergebnisse der Pilotstudie 2016/17 (von ready4life Schweiz), die ergaben, dass die Nichtraucher:innen zwei von drei adressierten Kompetenzen zur konstruktiven Bewältigung von Stress vermehrt einsetzten und sich die Prävalenz des riskanten Alkoholkonsums von 20,9% bei der Eingangsbefragung auf 16,2% bei der Nachbefragung reduzierte. Bei regelmäßig rauchenden Jugendlichen konnten keine Veränderungen bezüglich der erhobenen Lebenskompetenzen festgestellt werden. Es zeigt sich dagegen eine deutliche Abnahme in der Prävalenz von problematischen Alkohol-, Tabak- und Cannabiskonsum.

Literatur und Quellen-Angaben zu Evaluationsergebnissen

- Efficacy of a smartphone-based coaching program for addiction prevention among apprentices: study protocol of a cluster-randomised controlled trial
- A Mobile Phone-Based Life Skills Training Program for Substance Use Prevention Among Adolescents: Pre-Post Study on the Acceptance and Potential Effectiveness of the Program, Ready4life
- Efficacy of a Mobile App-Based Coaching Program for Addiction Prevention among Apprentices: A Cluster-Randomized Controlled Trial
- Förderung von Lebenskompetenzen bei Berufslernenden via Mobiltelefon
- Darstellung der Daten von ready4life Österreich

Im Auftrag des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz