



Die suchtpräventive  
**Coaching App**  
für Jugendliche und  
junge Erwachsene

kostenlos  
anonym  
freiwillig



# ready4life goes school

 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich  
**Gesundheit Österreich**  
GmbH 

Geschäftsbereich  
 **Fonds Gesundes  
Österreich**

# Was ist ready4life?

**ready4life** ist ein digitales, interaktives Coaching-Programm, das für Jugendliche ab 14 Jahren als Chatbot-App entwickelt wurde.

**ready4life** unterteilt sich in einen **persönlichen Kontakt** in der Schule, Internat oder anderen Institutionen und ein anschließendes **digitales Coaching**, welches in Form eines Chatbots, mit Hilfe von Microdialogen, durchgeführt wird.

# Kombination

## Face-to-face Kontakt



Picture created with DALL-E via ChatGPT 4

Workshop (be smart)  
Bestehender Workshop + Vorstellung der App  
Multiplikator:innen (Lehrpersonen, Trainer:innen)

## ready4life App



Beschäftigung mit selbstgewählten Themen  
Selbstreflexion  
Wissensvermittlung  
Persönliche Fragen an Expert:innen

# Hintergrund

Programm für Jugendliche ab 14 Jahren, das Inhalte der Suchtprävention nicht nur über Workshops vermittelt, sondern weiterführend über eine (Chatbot) App arbeitet.



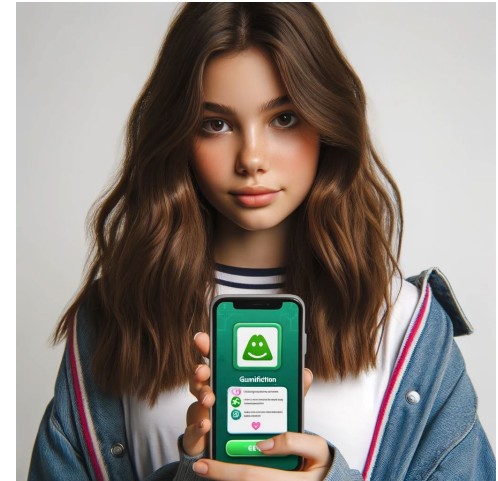
Gesundheitsförderung  
Förderung der Lebenskompetenzen  
psychosozialer Gesundheit

... wird weiter über digitalen Zugang vermittelt.

Pictures created with DALL-E via ChatGPT 4

# Zugang von ready4life

- Motivation durch Gamification
- Wissensvermittlungs-, Sensibilisierungs- und Nachdenkimpulse durch die Auseinandersetzung mit selbstgewählten Themen
- Reflexion des eigenen Verhaltens
- Längerfristiger Zugang über mehrere Wochen



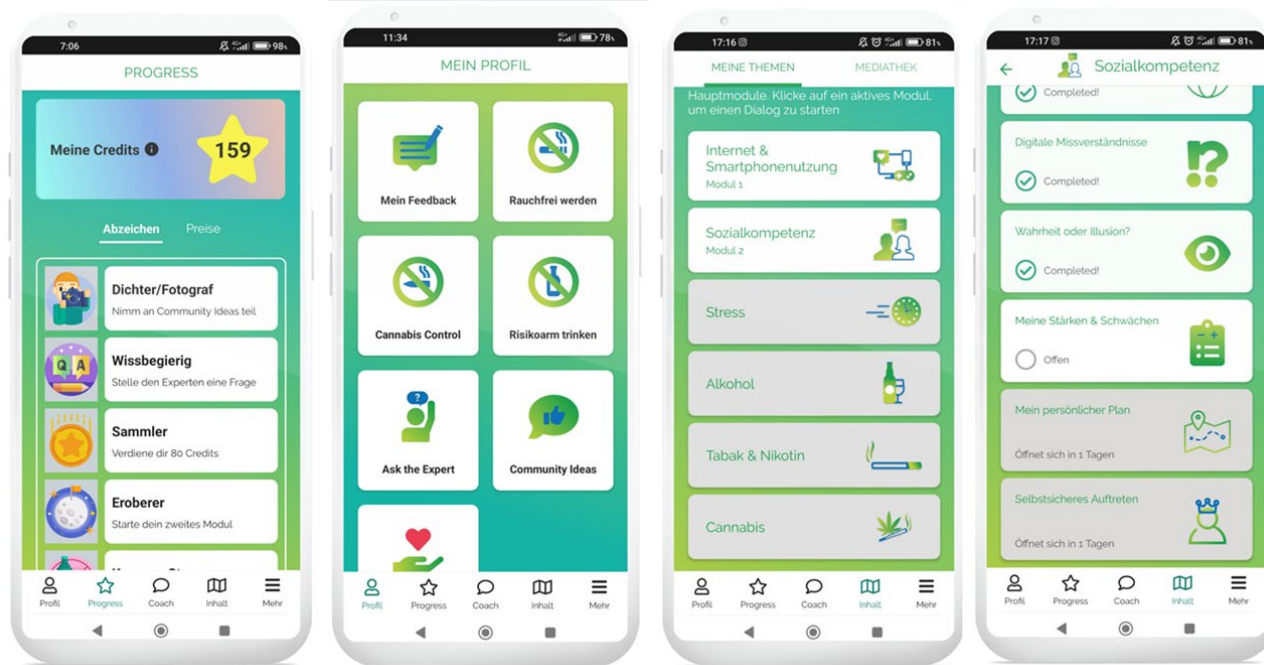
Picture created with DALL-E via ChatGPT 4

Jugendliche werden frühzeitig sensibilisiert, um sie in ihrer Gesundheit zu fördern und einer möglichen Suchtentwicklung vorzubeugen.

# App



institut  
sucht  
prävention  
pro mente OÖ



# Umsetzung

## Beteiligte Länder

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





# Workshopangebote

- Workshop „be smart“ an (Berufs-)Schulen
- Workshop Nikotin an PTS
- Workshop „Rausch und Risiko“
- Anhang an bestehende Workshops in Schulen
- Multiplikator:innen-Schulungen in (Berufs-)Schulen und arbeitsmarktpolitischen Kursen



Picture created with DALL-E via ChatGPT 4



# Multiplikator:innenansatz

Lehrpersonen, Trainer:innen, Pädagog:innen, Sozialarbeiter:innen werden geschult, um ready4life in ihre Arbeit mit Jugendlichen selbst einzusetzen.

Auch in Kombination mit bestehenden Lebenskompetenzförderungsprogrammen



Schulsozialarbeiter:innen

NEU**START**



Picture created with DALL-E via ChatGPT 4

# Letter of Intent für das Schulsetting

Unterzeichnung des **Letter of Intent** von Bundesministerium



Picture created with DALL-E via ChatGPT 4

**=** Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung

# Website und Instagram

[www.ready4life.at](http://www.ready4life.at)

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.

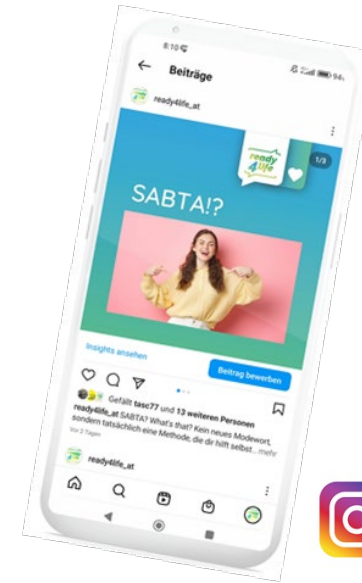
Wie kommt denn dieses Foto ins Netz???

Wieviel ist zu viel ???

Dialogwoche Alkohol

Wir sind auf "Weiterbildung"

[ready4life auf Instagram](#)



ready4life\_at