

30.08.2016 – 09:00 Uhr

Innovative Gesundheitsförderung: ready4life fördert die Lebenskompetenzen von Lernenden

Bern (ots) -

Mit ready4life lancieren die kantonalen Lungenligen Bern, Basel-Stadt/Basel-Land, Aargau, Waadt und Genf ein innovatives Pilotprojekt, das Lernende ermutigt, aufs Rauchen zu verzichten. Mit einem SMS-basierten Coachingprogramm werden ihre Lebenskompetenzen gestärkt. Es wird im Schuljahr 2016/17 erstmals getestet.

Mit ready4life lancieren fünf kantonale Lungenligen ein Gesundheitsförderungsprojekt, das an digitale Gewohnheiten der Lernenden anknüpft. Es ermutigt sie zum Rauchverzicht und stärkt sie in ihren Lebenskompetenzen: dazu gehören der richtige Umgang mit Stress, die Stärkung der Sozialkompetenz und die Fähigkeit, der Sucht zu widerstehen.

Das Projekt nutzt die breite Verwendung elektronischer Medien durch junge Menschen: Lernende können mittels Tablet, Smartphone oder Computer an ready4life teilnehmen. Ein individualisiertes SMS-Coaching unterstützt sie in ihrem Bemühen, ein rauch- und suchtfreies Leben zu führen.

Das Programm hat drei Schwerpunkte:

BE YOU: Stressbewältigung und Umgang mit eigenen Gefühlen

BE SMART: Umgang mit Verhaltensweisen anderer, Entwicklung der eigenen Meinung, Schulung der Kommunikationsfähigkeit

BE HEALTHY: Wissen über Tabakkonsum, Marketing-Einflüsse, soziale Normen

Nach einer internetgestützten Eingangsbefragung profitieren die Lernenden während 6 Monaten von einer laufenden Unterstützung mittels SMS-Coaching. Es soll sie darin bestärken, neue Fähigkeiten im Umgang mit Stress und den eigenen Gefühlen zu entwickeln. Rauchende sollen ihre Einstellung und Gewohnheiten beim Rauchen überdenken. Das Programm stärkt insbesondere die Bildung einer eigenen Haltung und die Widerstandsfähigkeit gegenüber Sucht. Die Teilnahme an ready4life wird belohnt: Das aktive Mitmachen am Programm bietet die Chance, attraktive Preise zu gewinnen.

Die Teilnahme an ready4Life ist kostenlos. Nach einer Evaluation des Pilotprojekts soll das Programm optimiert und ab Schuljahr 2017/18 in weiteren Kantonen umgesetzt werden.

Das Pilotprojekt 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.

Weitere Informationen unter: <http://ots.ch/DZ0qo>

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.

Medienkontakt:

Lungenliga Schweiz

Claudia Künzli Bereich Politik, Gesundheitsförderung und Kommunikation

Tel. +41 31 378 20 57 / +41 77 422 49 14

c.kuenzli@lung.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000839/100792053> abgerufen werden.