



Endbericht zur Verbreitung der Projekterfahrungen und Ergebnisse

Projektnummer	3086
Projekttitel	ready4life
Projektträger/in	pro mente Oberösterreich – Institut Suchtprävention
Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten	01.01.2020 bis 30.09.2022
Schwerpunktzielgruppe/n	Lehrlinge
Erreichte Zielgruppengröße	Ca. 1.300 Jugendliche
Zentrale Kooperationspartner/innen	Lungenliga Schweiz Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung Universitätsklinikum Schleswig-Holstein Johannes Kepler Universität Linz Bildungsdirektion Oberösterreich
Autoren/Autorinnen	Mag. Roland Lehner Mag. Tanja Schartner, MA Mag. Dr. Rainer Schmidbauer
Emailadresse/n Ansprechpartner/innen	rainer.schmidbauer@praevention.at
Weblink/Homepage	www.ready4life.at
Datum	31.01.2023

1. Kurzzusammenfassung

Projektbeschreibung

ready4life ist ein Coaching-Programm für Lehrlinge zur Förderung von Stress- und Sozialkompetenzen, zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit gegenüber riskantem Substanzkonsum (Alkohol, Tabak, Cannabis) und zur Vorbeugung problematischer Internet- und Smartphonennutzung. ready4life unterteilt sich in einen Workshop, der in der Schule oder im Lehrbetrieb 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. Zusätzlich können Raucher:innen, sowie Cannabiskonsument:innen 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.

Ergebnisse, Lernerfahrungen und Empfehlungen

Seit 2019 wird an der App aus der Schweiz, die auch in Deutschland, Liechtenstein und Österreich eingesetzt wird, gearbeitet. Durch den Einsatz von ready4life geht die Suchtprävention den nächsten Schritt in Richtung Digitalisierung. Gesundheitsförderung, Förderung der Lebenskompetenzen und der psychosozialen Gesundheit finden nun nicht mehr nur in der Schule oder dem Betrieb statt, sondern dort, wo sich Jugendliche bewegen – auf ihrem Smartphone. Es bedarf noch Einiges an Weiterentwicklungen und Anpassung, aber die Richtung, suchtpreventive Inhalte in digitale, spielerische Form zu bringen, ist erfolgsversprechend und sollte auch auf andere Zielgruppen, über Lehrlinge hinaus, angewandt werden (Jugendliche und junge Erwachsene in höheren Schulen oder in Vereinen usw.).

2. Projektkonzept

Überlegungen zum Projekt und Beschreibung des Settings Berufsschule

Seit Jahren bietet das Institut Suchtprävention spezifische Angebote für Lehrlinge und Schüler:innen der Berufsschulen an. Vorrangiges Ziel ist es, die Probleme und Schäden, die im Zusammenhang mit psychoaktiven Substanzen und mit dem Phänomen Sucht auftreten, im Vorfeld durch präventive Aktivitäten zu minimieren. Ein zusätzliches, sich daraus ergebendes Subziel ist die allgemeine Steigerung von gesundheitsförderlichem Verhalten.

Durch suchtpreventive Maßnahmen soll die Handlungs- und Kommunikationsfähigkeit der Lehrlinge gestärkt werden. Konkret geht es dabei etwa um die Erhöhung der Kompetenz im Umgang mit Krisen und Konflikten, um die Förderung von Genuss- und Erlebnisfähigkeit oder um die Erhöhung des Selbstwertes. Um den gesellschaftlichen Umgang mit dem Thema Sucht zu optimieren, muss auch das Wissen der Jugendlichen über legale und illegalisierte Substanzen, aber auch über bestimmte Verhaltensweisen verbessert werden.

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 Arbeitskolleg:innen, Vorgesetzten und Geschäftspartner:innen oder Kund:innen 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 RaucherInnen bei 42,9%.

Diese Problematik wurde auch im Rahmen einer Projektgruppe rund um das OÖ-Gesundheitsziel 7 – „Suchtprävention in OÖ stärken“ - diskutiert. Von 2014 - 2015 setzte sich eine Projektgruppe unter der Leitung des Instituts für Gesundheitsplanung mit einem Umsetzungskonzept zum Gesundheitsziel 7 mit dem Hauptfokus Tabakprävention bei Jugendlichen auseinander. Im Rahmen des Abschlussberichts des Instituts für Gesundheitsplanung (Birgmann, 2016) wurden

für das Setting Berufsschule Maßnahmen empfohlen, die das Thema Tabakprävention ansprechen sollen. (Stärkung der Norm des Nichtrauchens, Förderung von Kompetenzen gegen das Rauchen und für den Rauchausstieg).

Aufgrund dieser Empfehlungen initiierte das Institut Suchtprävention eine Recherche über bestehende, erprobte und evaluierte Projekte, die sich speziell an Berufsschüler:innen bzw. Lehrlinge wenden und die das Thema Tabakprävention beinhalten, um das bestehende Angebot zu erweitern.

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“).

Im Rahmen der oben genannten Recherche 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 MobileCoach Tabak und Rauchfreie Lehre eingeflossen.

Überzeugen konnten die Ergebnisse der Pilotstudie 2016/17, 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.

Das Institut Suchtprävention nahm 2018 Kontakt mit der Lungenliga Schweiz und dem ISGF auf und konnte mit Sommer 2018 für das Programm ready4life (SMS-Coaching) einen Übernahmevertrag mit Nutzungsrechten für OÖ und ganz Österreich abschließen. Von Herbst 2018 bis zum Frühjahr 2019 erfolgten die notwendigen technischen, textlichen und inhaltlichen Adaptierungsarbeiten inklusive der Entwicklung einer eigenen Landingpage www.ready4life.at und eines Bewerbungsfolders. Zudem wurde ein Konzept für den Workshop "be smart" (ein Workshop zum konstruktiven Umgang mit Emotionen und zur Förderung eines risikoarmen Substanzkonsums) entwickelt, in dessen Rahmen das Programm ready4life vorgestellt wurde und möglichst viele Berufsschüler:innen zu einer Teilnahme motiviert werden sollen. Von

März - Dezember 2019 lief die Erprobungsphase an Berufsschulen und in einzelnen Lehrbetrieben in OÖ, mit dem Ziel 120 Workshops „be smart“ durchzuführen und insgesamt rund 1.000 Lehrlinge für den Programmeinstieg in ready4life zu gewinnen.

Während der ersten Projektphase boten die Schweizer Projektträger 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 entwickelnden 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.

Ziele und Zielgruppe

Ein suchtpräventives Angebot speziell für Lehrlinge und Berufsschüler:innen zu schaffen, das sich mit den Rahmenbedingungen der Berufsschule und der Lehrlingsausbildung vereinbaren lässt und gleichzeitig eine längere Auseinandersetzung mit den Themen der Suchtprävention ermöglicht, stand im Fokus der letzten Jahre.

Die Kombination aus face-to-face-Kontakt (im Rahmen eines Workshops) und der anschließenden Auseinandersetzung der Jugendlichen mit den Themen der Suchtprävention via App, die ready4life bietet, ermöglicht den Lehrlingen, sich längerfristig mit Themen wie Alkohol, Tabak / Nikotin, Cannabis, Medien, Stress und Sozialkompetenz zu beschäftigen und endet nicht mit dem Ende des Workshops.

Die ready4life-Chatbot-App bietet ein Instrument für Lehrlinge, sich mit ihren eigenen Lebenslagen auseinanderzusetzen und ihr Verhalten zu reflektieren. Das individualisierte, über Monate laufende Coaching via Chatbot verfolgt das Ziel, die Jugendlichen in der Entwicklung wichtiger Lebenskompetenzen zu fördern, ihren Umgang mit Suchtmitteln zu reflektieren, ihr Wissen dazu zu erweitern, sowie risikoarmen Konsum zu fördern bzw. den Konsumeinstieg zu verhindern. Durch das Beantworten von Quizfragen und die Teilnahme an sogenannten Contests wird interaktiv die Auseinandersetzung mit den Programminhalten gefördert und der Austausch mit anderen Programmteilnehmer:innen hergestellt. Zusätzlich beinhaltet die App Angebote zur Cannabis- und Rauchreduktion, zum Rauchstopp und zur Sensibilisierung für einen risikoarmen Alkoholkonsum.

Somit kann von Seiten der Suchtprävention auch Lehrlingen (die im Gegensatz zu Schüler:innen aus anderen Schultypen nicht das ganze Jahr über in der Schule betreut werden) ein länger-

fristiges Angebot zur Stärkung ihrer Lebenskompetenzen und zur Reflexion ihres Konsumverhaltens angeboten werden. Dies trägt auch wesentlich zur Chancengleichheit aller Jugendlichen in Ausbildung bei.

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.

3. Projektdurchführung

Aktivitäten und Methoden im zeitlichen Ablauf

Übernahme der Inhalte der App aus der Schweiz und Erweiterung der Module

Die bereits bestehenden Module wurden für die Nutzung in Österreich angepasst (textlich, rechtlich, grafisch und inhaltlich).

Erstellung eines Evaluationskonzepts und Antrag bei der Ethikkommission

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

Erstellung von Website, Materialien und Videos

Neben der Website www.ready4life.at und dem Instagram-Channel: www.instagram.com/ready4life_at fand die Bewerbung von ready4life vor allem auf Kanälen des Institut Suchtprävention statt: www.praevention.at, Newsletterbeiträge des ISP, Beiträge im Facebook-Kanal [praevention.at](https://www.facebook.com/praevention.at), Artikel in 44 Präventionsmagazin, Bewerbungsflyer.

Flyer, Website und Instagram-Channel wurden regelmäßig upgedatet, um neue Versionen der App, grafische Anpassungen und Änderungen der Inhalte zu aktualisieren.

2022 wurde der Flyer mit den Kontaktdaten und Logos aller Fachstellen für Suchtprävention angepasst, sodass jedem Bundesland ein eigener Bewerbungsflyer zur Verfügung steht.

In den ersten Jahren wurde ein Erklärvideo von den Kolleg:innen aus der Schweiz zur Verfügung gestellt, das nach Anpassungen auch in Österreich übernommen wurde.

Auf Anregung der Bildungsdirektion OÖ wurde weiters ein Teaser für die Videoscreens an den Berufsschulen erstellt. Dieser wurde nach Ende der Pandemie in den oberösterreichischen Berufsschulen gezeigt, wo Workshops des ISP durchgeführt wurden.

2022 wurde gemeinsam mit der Lungenliga CH ein neues Erklärvideo erstellt, um die Änderungen in der App neu darzustellen. Videos unter: <https://www.youtube.com/@praeventionAT/videos>

Einbindung der ARGE Suchtvorbeugung

Von Projektbeginn an war die Einbindung der ARGE Suchtvorbeugung wichtig. Neben den regelmäßigen Updates, in den ARGE-Leiter/innen-Treffen, gab es einige punktuelle Meetings mit Vertreter:innen diverser Fachstellen in Österreich.

Inputs und Erfahrungen von Seiten der ARGE Suchtvorbeugung wurden in die Arbeit an ready4life eingearbeitet.

Um Mitarbeiter:innen der anderen Fachstellen in Österreich ins Boot zu holen, fanden am 02.09.2021 und 08.09.2021 die ersten beiden Workshops zur Schulung der ready4life App statt.

2022 fanden zwei weitere Online-Vernetzungstreffen für alle Fachstellen in Österreich statt. Gleichzeitig stand das ISP für Support via Onlinetreffen zur Verfügung. Diese wurden von einigen Fachstellen auch regelmäßig genutzt.

Entwicklung und Erprobung der Workshops und Schulung der Trainer:innen

Der 2019 entwickelte Workshop und die dafür verwendeten Materialien wurden auf neue Inhalte und neue Kommunikationstechnologien hin angepasst (Ablauf, Methoden). Erprobt wurden Ablauf, Länge und Verständlichkeit der einzelnen Inhalte. Die Themen Stress- und Belastungssituationen im Alltag und die Reflexion des eigenen Konsumverhaltens wurden didaktisch an den Workshop angepasst. Aufgrund der Corona-Pandemie konnten 2020 und 2021 nur wenige Workshops durchgeführt werden.

Gleichzeitig wurde aber der Trainer:innenpool für die Workshops "be smart" erhalten und auch immer wieder aufgestockt, um bei Schulöffnung wieder handlungsfähig zu sein.

Vernetzung und Vorstellung des Programms in unterschiedlichen Veranstaltungen

Schon ab Beginn des Projekts wurden die Inhalte und der Ablauf von ready4life der Bildungsdirektion OÖ vorgestellt. Die Abklärung und die Freigabe des Projekts in oö Berufsschulen, wurde von der Fachbereichsleitung der der Berufsschulen und der Schulpsychologie zugesichert.

ready4life wurde bei Direktor:innenkonferenzen der Berufsschulen und Dienstbesprechungen der Koordinator:innen für Suchtprävention der Berufsschule vorgestellt und beworben. Im Zuge eines österreichweiten Vernetzungstreffens der Tabakentwöhner:innen der ÖGK konnte das Projekt ebenfalls Expert:innen vorgestellt werden.

Durchführung der Workshops und Anpassungen aufgrund der Covid-Pandemie

Aufgrund der Covid-Pandemie und dem daraus folgenden Distance-Learning und den Erlässen der Bildungsdirektion, dass keine schulfremden Personen in die Berufsschulen durften, war es 2020 und 2021 nur bedingt möglich Workshops mit Jugendlichen abzuhalten. Es wurde ein Online-Workshop (1 UE) konzipiert, der aber aufgrund der Reduzierung des Stundenplanes in den Berufsschulen während der Distance-Learning-Phase kaum zum Einsatz kam. Dies führte dazu, dass zweimal um Verlängerung der Projektlaufzeit beim FGÖ gebeten wurde und das Projekt im Februar 2021 um 6 Monate (bis Ende Juni 2022) und 2022 um weitere 3 Monate verlängert wurde. Erst mit März 2022 konnten die geplanten Workshops in Berufsschulen, arbeitsmarktpolitischen Maßnahmen und Lehrbetrieben stattfinden.

Anpassung der App

ready4life ist so konzipiert, dass jährlich von Februar bis Juli eine Überarbeitung der Features stattfindet. 2021 wurde diese Phase genutzt, das gesamte Onboarding (Eingangsbefragung) neu zu erstellen, um es für die User:innen leichter verständlich zu machen. Gleichzeitig wurden die Texte der Module überarbeitet, um ebenfalls eine leichtere Verständlichkeit der Inhalte herzustellen.

2022 wurde das Gesamtkonzept der App angepasst. Aufgrund der Rückmeldungen der Fokusgruppen und der Befragungen, wurde die App dahingehend verändert, dass nicht mehr wöchentliche Bearbeitungszeiträume vorgegeben wurden, sondern User:innen selbst wählen können, wann sie bestimmte Inhalte bearbeiten möchten. Auch die Avatare wurden grafisch angepasst und ein dritter geschlechtsneutraler Avatar hinzugefügt, um die Diversität besser abzubilden.

Durchführung der Workshops

Mit März 2022 konnte die geplante Durchführungsphase der Workshops starten und bis Ende des Projektzeitraumes (30.09.2022) 112 Workshops an Berufsschulen und Betrieben durchgeführt werden, in denen die App vorgestellt wurde. Fast alle Jugendlichen haben sich in diesem Workshop die App heruntergeladen und am Onboarding (Eingangsbefragung) teilgenommen. Auch von Seiten der Schulen und Betrieben wurde der Workshops positiv bewertet und so konnten bis Ende des Jahres 2022 weitere 88 Workshops in Schulen, arbeitsmarktpolitischen Maßnahmen und Betrieben durchgeführt werden.

Rollenverteilung im Projekt

Rollen im Projektantrag		Veränderungen
Rainer Schmidbauer	Gesamtprojektleitung	
Tanja Schartner	Projektkoordination	
Roland Lehner	Wissenschaftliche und technische Mitarbeit	
Andreas Reiter	Inhaltliche Mitarbeit	
NN	Projektassistenz	Birgit Proksch (Jan 2020 – Sept 2021) Petra Netzmann (Sept 2021 – Sept 2022) Sabine Ploberger (März 2021) Nicole Hartmann (Aug 2022 – Sept 2022)
Herbert Baumgartner	Projektcontrolling	

Umgesetzte Vernetzungen und Kooperation

Seit Beginn des Projektes arbeitet das Institut Suchtprävention in der (Weiter-)Entwicklung des Projekts mit folgenden Institutionen zusammen:

- Lungenliga Schweiz
- ISGF (Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung)
- Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (Universitätsklinikum Lübeck)
- Pathmate AG (Appentwickler)

Ab August 2022 wird das Institut Suchtprävention nicht mehr an der Weiterentwicklung der App mitarbeiten und an den regelmäßigen Kerngruppensitzungen teilnehmen. Ab dem Schuljahr 2022/23 gilt das Institut Suchtprävention als Lizenznehmer für ganz Österreich inkl. der Rechte die Inhalte an Österreich anzupassen.

In den Texten der Österreichversion werden (nach Vereinbarung mit den jeweiligen Institutionen) auf Inhalte folgender Projekte verlinkt:

- Rataufdraht
- Rauchfreitelefon
- Feel-ok.at
- Can reduce
- Saferinternet
-

Fördergeber in Oberösterreich:

- Land Oberösterreich
- ÖGK (Österreichische Gesundheitskasse) – Teilförderung der be smart Workshops

Kooperationspartner:

- Bildungsdirektion OÖ
- Schulpsychologie OÖ
- Fachstellen für Suchtprävention in Österreich

Anpassungen des Projektkonzeptes, der Projektstruktur und des Projektablaufes

Aufgrund coronabedingter Einschränkungen war es nicht möglich, die Akquise- und Umsetzungsaktivitäten rund um ready4life im geplanten Zeitraum (Herbst 2020 bis Frühjahr 2021) durchzuführen. Aus diesem Grund wurde zweimal um Verlängerung der Laufzeit beim FGÖ gebeten. So wurde das Projekt im Februar 2021 um 6 Monate bis Ende Juni 2022 und 2022 um weitere drei Monate verlängert.

Bedingt durch Covid19-Beschränkungen war die Durchführung von Workshops und die damit verbundene Präsentation von der ready4life Chatbot App nur sehr eingeschränkt möglich. Mit dem letzten Lockdown im Winter 2021/22 war wieder der Besuch schulfremder Expert:innen in den Berufsschulen untersagt. So konnten mit der aktualisierten ready4life App nur rund 280 Jugendliche ermutigt werden, mit dem suchtpreventiven Chat zu beginnen, doch war diese geringe Anzahl an Teilnehmer:innen nicht geeignet, das eingereichte Evaluationsdesign durchzuführen.

Eine weitere Projektverlängerung hätte aus mehreren Gründen auch nicht dazu geführt, das Konzept der Begleitforschung umzusetzen. Einerseits wurde die ready4life App auf Basis von neuen Erkenntnissen und Überlegungen umgestaltet, damit sie noch attraktiver für die Jugendlichen wurde. Andererseits verließ ein wissenschaftlicher Mitarbeiter das Institut für Soziologie der JKU aufgrund geltender Kettenvertragsregelung. Ein Ersatz war kurzfristig nicht möglich. Auf Basis aber bislang gewonnener Daten aus Oberösterreich und der Schweiz konnte eine Art summarische Evaluation dargestellt werden. Diese Evaluation wurde von den Roland Lehner und Tanja Schartner, Mitarbeiter:innen des Institut Suchtprävention, übernommen.

Dies wurde am 27.01.2022 mit Vertreter:innen des FGÖ akkordiert.

Die Verlängerung der Projektlaufzeit ermöglichte es, dass die App ready4life von März 2022 bis September 2022 in unterschiedlichen Workshop über 1.100 Jugendlichen vorgestellt werden konnte. Über 90% der Jugendlichen haben sich die App installiert und das Onboarding absolviert.

4. Evaluationskonzept

Evaluationsdesign (wurde mit Februar 2022 in Absprache mit dem FGÖ abgeändert – siehe unten)

Für das gegenständliche Projekt ready4life wurde eine externe Evaluation an das Institut für Soziologie / Abteilung für Empirische Sozialforschung der Johannes-Kepler-Universität Linz vergeben.

Zielsetzung

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
 - (1) Kompetenz, auf andere zuzugehen,
 - (2) Kompetenz, eigene Bedürfnisse auszudrücken,
 - (3) Kompetenz, Gruppendruck zu widerstehen und
 - (4) Kompetenz, zu sich selbst zu stehen.
- Allgemeines psychisches Wohlbefinden: WHO Well-Being 5.

Mit dem gewählten Design können lediglich relative Veränderungen zwischen beiden Messzeitpunkten untersucht werden, wobei natürliche Veränderungen – d.h., Veränderungen in den Zieldimensionen, welche auch ohne Intervention zu erwarten sind – nicht berücksichtigt werden.

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 TeilnehmerInnen zum wahrgenommenen individuellen Nutzen der Maßnahme befragt.

Änderungen des Evaluationsdesigns bedingt durch die pandemiebedingten Einschränkungen

Beginnend mit dem ersten pandemiebedingten Lockdown im März 2020 wurden weitere Überlegungen angestellt und Maßnahmen ergriffen, einerseits um ready4life im Lehrlingsbereich weiterhin umzusetzen und andererseits begleitend die quantitative externe Evaluation wie geplant durchzuführen. Trotz den umfassenden Bemühungen und der damit einhergehenden Projektverlängerung bis September 2022 wurde spätestens mit Ende 2021 klar ersichtlich, dass der laufende Berufsschulbetrieb durch Wechsel zwischen Lockdown und eingeschränktem „Normalbetrieb“ gekennzeichnet ist und eine Umsetzung von ready4life in jenem für die Evaluation notwendigem Ausmaß nicht durchführbar möglich ist.

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, Ergebnisse aus einem partizipativen Feedback mit Jugendlichen in der Schweiz und einer Masterarbeit in Oberösterreich.

Methoden

Zur Untersuchung der Zieldimensionen wurden zu Beginn des Projekts folgendes methodische Instrumentarium 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 (Explication 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

Das hinter dieser Forschungskonzeption stehende Paradigma ist zuallererst dem so genannten Handlungsforschungsprogramm verpflichtet. Demgemäß sollen Forschungserkenntnisse einerseits unmittelbar jenen zur Verfügung gestellt werden, denen sie zur Ausschöpfung des jeweiligen konkreten Gestaltungspotenzials von Nutzen sein können, andererseits sollen die mit der Thematik konfrontierten AkteurInnen in den Prozess der Erkenntnisgewinnung selbst eingebunden werden.

Quantitative Erhebungen

Das quantitative Forschungsdesign (wie oben dargestellt) 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 wurde 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 Risikoverhaltens 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 und eine zusammenfassende Überblicksarbeit zu Evaluationsergebnissen bzw. Feedbackrunden mit Jugendlichen erstellt.

5. Projekt- und Evaluationsergebnisse

Projektziele und Projektergebnisse

ready4life ist ein speziell für Lehrlinge entwickeltes Programm zur Förderung von Stress- und Sozialkompetenzen, zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit gegenüber riskantem Substanzkonsum (Alkohol, Tabak, Cannabis) und zur Vorbeugung problematischer Internet- und Smartphone-Nutzung.

Stress, Konflikte und negative Gefühle sind Teil der jugendlichen Lebensphase und stehen oftmals in engem Zusammenhang mit Substanzkonsum und problematischem Verhalten. ready4life hat sich deshalb zum Ziel gesetzt, Jugendliche frühzeitig zu sensibilisieren und ihre Ressourcen zu stärken, um sie in ihrer Gesundheit zu fördern und einer möglichen Suchtentwicklung vorzubeugen.

Das Programm unterteilt sich in einen Workshop, der in der Schule oder im Lehrbetrieb durchgeführt wird und ein anschließendes digitales Coaching via App. Dabei wurde die digitale Maßnahme nach einem ganz spezifischen theoretischen Raster entworfen. In Verwendung befinden sich insbesondere sozialkognitive Theorien, Theorien der sozialen Normen und des Health Action Process Approach. Der Ansatz enthält im Rahmen der Suchtprävention substanzspezifische Elemente (z.B. Informationen über Substanzen) wie substanzunspezifische Elemente (z.B. Umgang mit Stress und Belastungen) und es wird besonderer Wert auf die praktische Vermittlung von Kompetenzen durch individuelle und interaktive Übungen und Rollenspiele gelegt. Insbesondere im Berufsschulsetting (keine Jahresschule, sondern Blockschulunterricht von acht bis zehn Wochen) besteht die besondere Herausforderung bei der Umsetzung von Präventionsprogrammen.

Gründe dafür sind u.a. hoher Zeitaufwand in der Klasse, Vor- und Nachbereitung und notwendiger Wissenstransfer zu Lehrer:innen und Multiplikator:innen. Als eine Möglichkeit diesen Schwierigkeiten entgegenzutreten dient der Einsatz von digitalen Interventionstools.

Aktivitäten zur Akquise:

- Konzeptionierung eines Workshops
- Regelmäßige Anpassung des Workshops an die Zielgruppe
- Einbindung der Bildungsdirektion und Schulpsychologie
- Regelmäßige Vorstellung des Projekts Konferenzen der Berufsschuldirektor:innen und Lehrpersonen (Koordinator:innen für Suchtprävention in Berufsschulen)
- Vorstellung des Programms bei Tagungen
- Integration von ready4life in bestehende Workshopangebote der Suchtprävention (Workshop Tabak / Nikotin, Workshop talk about)
- Erstellung des Teasers
- Erstellung von zwei Erklärvideos
- Erstellung und Anpassung der Website www.ready4life.at
- Laufende Erstellung Content für Instagram

Aktivitäten zur App

- Anpassung und / oder Adaption der bestehenden Schweizer Textformulierung an Österreich
- Videosichtungen und Recherche
- Urheberrechtsklärung bei diversen Video- und Bildmaterialien
- Anpassung des Onboardings
- Anpassung der Datenschutzerklärung
- Umstrukturierung der App-Struktur (Resultate aus begleitender Untersuchung – u.a. Fokusgruppen)
- Anpassung der Grafik in der App (Erstellung neuer Avatare)
- Regelmäßige Datenanalysen
- Betreuung von “Ask the Expert” und den “Bilder-Challenges”
- Laufende Kontrolle der App auf mögliche Fehler

Aktivitäten zur österreichweiten Ausrollung

- Schulung der Mitarbeiter:innen aus anderen Fachstellen
- Zur Verfügungstellung von Material, Methoden, Folder und Präsentation für ganz Österreich
- Unterstützung in der Umsetzungsphase der Fachstellen in ganz Österreich

Aus den Erfahrungen der letzten Jahre wurde ersichtlich, dass ein digitales Interventionstool einer ständigen Anpassung an die veränderten digitalen Gegebenheiten bedarf. Ein Einbezug Jugendlicher in diese – bei ready4life jährlichen – Updates kann zur Akzeptanzsteigerung des Programms beitragen.

Neben dem individuellen Präventionsangebot mittels des digitalen Tools sollen mit den Erkenntnissen aus den damit gewonnenen Befragungsdaten auch Maßnahmen auf Klassen- und Schulebene angedacht und umgesetzt werden.

Die in ready4life angebotenen substanzspezifischen Themen wie Stress und Sozialkompetenz entsprechen den Interessen der Jugendlichen und sollten dezidiert verstärkt adressiert werden.

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. Angedacht kann werden, inwieweit im Klassen- und Schulsetting dieser wichtigen Thematik mehr methodische Aufmerksamkeit entgegenbracht werden kann.

Chancengleichheit

ready4life bietet ein Instrument für Jugendliche und junge Erwachsene, sich mit ihren eigenen Lebenslagen auseinanderzusetzen und ihr Verhalten zu reflektieren. Das individualisierte, über mehrere Monate laufende Coaching via Chatbot verfolgt das Ziel, die Teilnehmer:innen in der Entwicklung wichtiger Lebenskompetenzen zu fördern, ihren Umgang mit Suchtmitteln zu reflektieren, ihr Wissen dazu zu erweitern, sowie risikoarmen Konsum zu fördern bzw. den Konsumeinstieg zu verhindern.

Mit dem Ziel ready4life als spezielles Projekt für Lehrlinge zu konzipieren und Workshops vor allem in Berufsschulen, Lehrbetrieben und überbetrieblichen Lehrbetrieben anzubieten, wurde eine Zielgruppe in den Vordergrund gestellt, die bislang in der Suchtprävention wenig berücksichtigt wurde. Mit ready4life konnte von Seiten der Suchtprävention auch Lehrlingen (die im Gegensatz zu Schüler:innen aus anderen Schultypen nicht das ganze Jahr über in der Schule betreut werden) ein längerfristiges Angebot zur Stärkung ihrer Lebenskompetenzen und zur Reflexion ihres Konsumverhaltens angeboten werden. Dies trägt auch wesentlich zur Chancengleichheit aller Jugendlichen in Ausbildung bei.

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. Auch geschlechtsspezifisch wurde kein Unterschied gemacht, da ready4life an allen Berufsschulen (unabhängig von geschlechtsspezifischen Lehrberufen) durchgeführt wurde. Weiters wurde ready4life auch in Schulungseinrichtungen der überbetrieblichen Lehrausbildung durchgeführt, um auch jene Jugendlichen zu erreichen, die keine Lehrstelle finden konnten oder eine betriebliche Lehre abgebrochen haben.

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 Teilnehmer:innen jene frei wählen, die für ihre persönlichen Bedürfnisse am besten passen. Die Evaluations-

ergebnisse 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 geschlechtsspezifischen Bedürfnisse der Jugendlichen abdecken. Die jeweilige Gruppe beschäftigt sich mit jenen Themen, die für sie derzeit interessant und von Interesse sind.

Ausblick

2022 konnten 200 Workshops in 15 Berufsschulen, 4 arbeitsmarktpolitischen Einrichtungen und 2 Betrieben durchgeführt werden. Dabei wurden 2.111 Lehrlinge in den Workshops erreicht (März – Dez 2023). Fast alle Jugendlichen in den Workshops haben die App ready4life installiert und mit dem Programm begonnen.

Diese Zahl an Workshops konnte vor allem dadurch erreicht werden, da das Institut Suchtprävention in den letzten Jahren ein großes Netz an Kontakten zu den oberösterreichischen Berufsschulen, Lehrbetrieben und arbeitsmarktpolitischen Maßnahmen aufbauen konnte. Die Kooperation mit der Bildungsdirektion Oberösterreich und der Schulpsychologie war ein wichtiger Baustein für die erfolgreiche Integration des Programms in den Berufsschulen.

Auch die Zusammenarbeit mit den internationalen Partnerorganisationen hat sich in den letzten Jahren etabliert. Nach intensiver gemeinsamer Auseinandersetzung mit den Themen und Inhalten von ready4life, besteht mittlerweile ein guter kollegialer Austausch. Mit dem Schuljahr 2022/23 beschränkt sich die Kooperation auf ein Lizenznehmer:innen-Modell mit der Option die Inhalte der App auf österreichische Verhältnisse zu adaptieren.

In den letzten Jahren wurde von Seiten des Institut Suchtprävention die App so eingerichtet, dass alle österreichischen Fachstellen für Suchtprävention ready4life in ihrem Bundesland nutzen können. Technischer und inhaltlicher Support von Seiten des Institut Suchtprävention steht zur Verfügung und wird von den Vertreter:innen der Suchtpräventionsstellen auch genutzt. Mit Schuljahr 2022/23 wurde ready4life in allen Bundesländern in bestehende Angebote der Fachstellen integriert. In regelmäßigen digitalen Vernetzungstreffen aller Fachstellen (viermal jährlich), werden Zwischenergebnisse der Evaluation, Anpassungen der App und weitere Schritte für die Akquise in den einzelnen Bundesländern besprochen und diskutiert.

Im Dezember 2022 wurde vom Institut Suchtprävention ein Konzept (inkl. FGÖ-Antrag) erstellt, um ready4life zukünftig auch im Schulsetting (für alle Schüler:innen ab 14 Jahren) zu integrieren. Das Projekt wurde von Seiten des FGÖ genehmigt und wird mit März 2023 beginnen.

Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

Förderliche und hinderliche Faktoren für die Erreichung der Projektziele

Viele der derzeit in Österreich durchgeführten Suchtpräventionsprogramme finden in Grundschulen, AHS und BMHS statt. Die Zielgruppe von ready4life sind vor allem Lehrlinge in der Berufsschule und im Lehrbetrieb, wo bisher noch wenige längerfristige Suchtpräventionsprogramme durchgeführt werden konnten.

Die am Programm ready4life teilnehmenden Lehrlinge werden in ihrer Kompetenz in der Bewältigung von Stress und (negativen) Emotionen, die aus den Anforderungen aus Berufsschule, Lehrbetrieb, Familie und Freizeit entstehen, gestärkt und können diese Belastungssituationen konstruktiver und positiver als vor Programmstart bewältigen. Die teilnehmenden Jugendlichen lernen Strategien eines risikoarmen Substanzkonsums von Alkohol, Tabak und Cannabis kennen und können diese auch einsetzen.

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. Im Berichtszeitraum wurde ready4life allen oberösterreichischen Berufsschulen vorgestellt und zur

Verfügung gestellt, um möglichst viele Jugendliche der Altersgruppe 15 – 20 Jahren - aus unterschiedlichen sozioökonomischen Gruppen zu erreichen. Auch geschlechtsspezifisch wurde kein Unterschied gemacht, da ready4life an allen Berufsschulen (unabhängig von geschlechtsspezifischen Lehrberufen) durchgeführt wurde.

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.

Der ursprünglich konzipierte Workshopablauf wurde 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, der den Teilnehmer:innen zu Beginn des Workshops vorgestellt wird. Seither wird auf Anregungen und Bedürfnisse der Teilnehmer:innen eingegangen, um Änderungen zeitnah zu adaptieren und möglichen Missverständnissen vorzubeugen.

Während der Zwischenberichtsphase erschwerte die Corona Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen die Arbeit an ready4life erheblich. Während der Zeit des 1. Lockdowns konnte zwar die inhaltliche Arbeit an den Modulen und die technischen Anpassungen aufgrund der digitalen Ausstattung (Google-Docs und MS 365 Planner usw.) fortgeführt werden, jedoch wurde der Kontakt zu Schulen und Betrieben erheblich beeinträchtigt.

Besonders erschwerlich wurde dies ab Herbst 2020, in der die Akquisephase in den Schulen und den Betrieben stattfinden sollte. Schon während des Schulstarts im September 2020 war die Corona-Ampel in allen Schulen auf gelb gestellt. Die Empfehlungen diesbezüglich waren, dass keine schulfremden Personen in den Unterricht kommen sollten. Dies wurde von einigen oberösterreichischen Berufsschulen auch so gehandhabt. Wenige Schulen ließen das ISP, unter Auflage der Covid-Bestimmungen, in die Schulen, um Workshops abzuhalten.

Im November 2020 wurde der Unterricht der OÖ-Berufsschulen wieder im Distance-Learning Modus abgehalten und Wahlfächer nicht mehr unterrichtet. Somit gab es ab diesem Zeitpunkt keinen Zugang zu Schüler:innen der Berufsschulen und auch der Online-Workshop wurde, aufgrund des komprimierten Bildungsinhalts auf die Hauptfächer, nicht in Anspruch genommen.

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 “Kordinator:innen für Suchtprävention” ausgebildet wurden, ermöglichte es dem ISP rasch, ready4life in Berufsschulklassen vorzustellen und den Workshop “be smart” durchzuführen.

Der Einsatz von Smartphones in den Workshops wurde von den Jugendlichen äußerst positiv bewertet. Auch das persönliche Feedback, dass die Teilnehmer:innen nach der Eingangsbefragung bekommen, wurde von den Jugendlichen gut angenommen. Somit konnte ein direkter Bezug zu ihrer persönlichen Lebenslage hergestellt werden und eine erste Reflexion stattfinden. Die Workshops wurden von den meisten Teilnehmer:innen als sehr gut bewertet und das Feedback war äußerst positiv.

Die internationale Zusammenarbeit mit den drei unterschiedlichen Organisationen (Lungenliga Schweiz, ISGF 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.

Die App ready4life wird mittlerweile von 4 Ländern in derselben 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 Projektpartner:innen 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.

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 konnten Probleme und Fragen durch die schnellen Kommunikationswege rasch und gut gelöst werden. Auch in der Zeit der Lockdowns konnte unsere Arbeit durch den Einsatz dieser Tools ohne Unterbrechungen fortgesetzt werden.

Zentrale Lernerfahrungen

Die Förderung der psychosozialen Gesundheit wird auch im Berufsschulsetting immer wichtiger. Dies wird aus der immer umfangreicheren Angebotspalette zum Themenfeld “psychosoziale Gesundheit” für die Jugendliche sowie für die Lehrenden sichtbar. Auch von den unmittelbar vorgesetzten Stellen der Berufsschulen (Bildungsdirektion) wurde die Notwendigkeit bereits erkannt.

Die Durchführung von entsprechenden Programmen zur Förderung der psychosozialen Gesundheit an den Berufsschulen wird von den Standorten vermehrt eingefordert. Dadurch erweitert sich das schulische Angebot in dieser Hinsicht immer mehr und die Akzeptanz steigt auch an den Schulstandorten.

ready4life als Teil dieser Angebotspalette behandelt einen Teil der Themenfelder der psychosozialen Gesundheit, sowohl in den Workshops, als auch im darauffolgenden digitalen Coaching. Die Themen 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.

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 Teilnehmer: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 technologiestützte 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.

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. Dieser Zugang zu Berufsschulen ist deshalb besonders wichtig, weil dort viele Lehrlinge erreicht werden, die in Betrieben nicht die Möglichkeit haben, sich mit gesundheitsfördernden Themen auseinanderzusetzen.

Die Wichtigkeit des Themas “psychosoziale Gesundheit” nimmt auch an den Berufsschulen stark zu, sodass eine fixe Implementierung der Workshops an immer mehr Berufsschulstandorten bereits umgesetzt werden konnten. Um dies weiter zu forcieren wird auch künftig vermehrt auf Konferenzen im schulischen Setting gesetzt, um das Programm dort vorzustellen und dadurch die Akzeptanz bei den Direktor:innen sowie in weiterer Folge bei interessierten Jugendlichen zu erhöhen.

Gleichzeitig 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.

Den Zeitpunkt und die Intensität der Inhalte bestimmt jede/r Jugendliche selbst. Dieses Empowerment ermöglicht es, dass Jugendliche selbstbestimmt agieren. Dadurch können neue Potentiale 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.