**Zeitschrift:** SuchtMagazin
**Herausgeber:** Infodrog
**Band:** 44 (2018)
**Heft:** 4

**Artikel:** Förderung von Lebenskompetenzen bei Berufslernenden via Mobiltelefon

**Autor:** Haug, Severin / Künzli, Claudia

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-832354

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 03.08.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Förderung von Lebenskompetenzen bei Berufslernenden via Mobiltelefon

2018-4
Jg. 44
S. 34-37

**ready4life ist ein mobiltelefonbasiertes Programm zur Prävention des Substanzkonsums, u. a. durch die Förderung von Lebenskompetenzen. Konstruktiver Umgang mit Stress und Emotionen, Widerstandsfähigkeit gegenüber Substanzkonsum sowie Sozialkompetenzen werden in interaktiver Form gefördert; Rauchende erhalten überdies individualisierte SMS-Nachrichten zur Unterstützung des Rauchstopps. Vier von fünf Lernenden, die in Berufsschulen zur Teilnahme eingeladen werden, beteiligen sich am Programm. Zukünftig soll das Programm auch zur Optimierung von verhaltens- und verhältnisorientierten Massnahmen auf Ebene der Schulklasse durch Lehrpersonen oder im Betrieb durch Berufsbildungsverantwortliche eingesetzt werden.**

**SEVERIN HAUG**
PD Dr. Dr., Forschungsleiter am Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF, CH-Zürich, Tel. +41 (0)44 448 11 74, severin.haug@isgf.uzh.ch, www.isgf.ch

**CLAUDIA KÜNZLI**
MAS Gesundheitsförderung und Prävention, Projektleiterin Politik und Gesundheitsförderung, Lungenliga Schweiz, CH-Bern, Tel. +41 (0)31 378 20 57, c.kuenzli@lung.ch, www.lungenliga.ch

## Hintergrund

Der Einstieg in die Berufswelt geht für Lernende mit einer Vielzahl von Veränderungen und neuen Herausforderungen einher. Finanzielle Unabhängigkeit und die soziale Ablösung von den Eltern resultieren in einer höheren Autonomie. Gleichzeitig wächst bei Lernenden die Verantwortung für das eigene Handeln und das betriebliche Umfeld konfrontiert sie mit der Arbeitsrealität, die häufig auch mit Stress, Zeit- und Erfolgsdruck einhergeht. Auch der Umgang mit ArbeitskollegInnen, Vorgesetzten und GeschäftspartnerInnen oder KundInnen stellt neue Anforderungen an die Sozialkompetenz der Lernenden. Dementsprechend ist die Phase des Lehrbeginns auch mit gesundheitlichen Risiken, insbesondere erhöhtem Substanzkonsum, verbunden. Obwohl entsprechende Vergleichszahlen aus der Schweiz nicht vorliegen, zeigt die deutsche Drogenaffinitätsstudie bei Auszubildenden einen deutlich höheren Anteil Tabakrauchender als bei altersgleichen Gymnasiasten (36% vs. 19%), wohingegen der Unterschied beim Rauschtrinken, einem Indikator für problematischen Alkoholkonsum, weniger stark ausgeprägt ist (43% vs. 39%) (Orth 2016). Eine Studie bei BerufsschülerInnen in der Schweiz ergab einen Anteil von 62% mit problematischem Alkoholkonsum und einen Anteil Tabakrauchender von 37% (Haug et al. 2013).

Wissenschaftliche Übersichtsarbeiten zeigen, dass der Einstieg in den Substanzkonsum bei (noch) nicht Konsumierenden insbesondere durch substanzunspezifische Lebenskompetenzprogramme wirksam verhindert werden kann, die interpersonale Kompetenzen vermitteln und gleichzeitig soziale Einflüsse – z. B. durch die Werbung oder die Peergruppe – thematisieren (Stockings et al. 2016). Bislang ist die Durchführung der Programme jedoch sehr zeit- und personalaufwendig. Meist werden 10 bis 20 Unterrichtslektionen zu diesen Themengebieten über ein oder mehrere Schuljahre verteilt angeboten. Dieser Zeit- und Ressourcenaufwand stellt auch eine wesentliche Barriere für die grossflächige Implementierung dieser Programme dar.

Neue Kommunikationstechnologien, insbesondere Mobiltelefone, eröffnen neue Möglichkeiten, um Jugendliche über einen längeren Zeitraum hinweg in der Konsolidierung von Lebenskompetenzen zu unterstützen. Vorteile liegen dabei insbesondere in der Möglichkeit zur stärkeren Individualisierung der Inhalte und einer weniger personal- und kostenintensiven Durchführung. Auch laut den Ergebnissen einer Befragung von Bildungsfachpersonen in der Schweiz (Windlin et al. 2017) können digital vermittelte Interventionen mind. die gleichen Effekte erzielen wie Interventionen mit herkömmlichen Vermittlungsmedien und überdies die Verknüpfung mit anderen Settings, z. B. Freizeit und Familie, erleichtern.

Aufgrund der Heterogenität des Substanzkonsums von Lernenden, die von der Abstinenz von jeglichem Substanzkonsum über risikoreichen Konsum einer Substanz bis zum missbräuchlichen Konsum mehrerer Substanzen reicht, werden universelle, substanzunspezifische Präventionsmassnahmen in dieser Zielgruppe weniger häufig eingesetzt als bei jüngeren Zielgruppen z. B. der Primar- oder Sekundarstufe I. Auch die Wirksamkeit substanzunspezifischer verglichen mit substanzspezifischen Präventionsmassnahmen bei Lernenden ist bislang unerforscht. Aufgrund der Literatur zur Wirksamkeit dieser Ansätze in jüngeren Zielgruppen und der oben beschriebenen Herausforderungen beim Eintritt ins Berufsleben ist jedoch davon auszugehen, dass insbesondere bislang nicht oder wenig konsumierende Lernende ebenfalls von Lebenskompetenzprogrammen profitieren dürften.

Bei bereits konsumierenden Jugendlichen erwiesen sich substanzspezifische, mobiltelefonbasierte Interventionen im Setting Berufsschule als gut durchführbar und wirksam zur Reduktion des Alkohol- und Tabakkonsums (Haug & Paz Castro 2017a; Haug et al. 2013). Die am Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) entwickelten Programme MobileCoach Tabak und MobileCoach Alkohol konnten jeweils drei von vier Jugendlichen, welche die Einschlusskriterien zur Teilnahme erfüllten, erreichen. Eine Programmteilnahme war mit einem geringeren Tabakkonsum (Haug et al. 2013) bzw. einer Abnahme der Prävalenz des Rauschtrinkens (Haug et al. 2017) verbunden.

## Das Programm ready4life

ready4life ist ein Programm zur Prävention des Substanzkonsums bei Lernenden in der Berufsausbildung, das sowohl substanzspezifische als auch substanzunspezifische Elemente beinhaltet und damit der Heterogenität im Konsumverhalten Lernender gerecht wird. Es wurde 2015/16 von der Lungenliga und dem ISGF entwickelt. Bei der Programmentwicklung wurde die Zielgruppe der Lernenden im Rahmen von Fokusgruppen explizit mit einbezogen. Das Programm umfasst eine Programmversion für nichtrauchende Jugendliche (Lernende, die im vergangenen Monat an weniger als drei Tagen Zigaretten rauchten), die primär darauf abzielt, deren Lebenskompetenzen (Stressmanagement, Sozialkompetenz und Widerstandsfähigkeit gegenüber Substanzkonsum) zu stärken. Tabakrauchende (Lernende die im vergangenen Monat an mind. drei Tagen Zigaretten rauchten) erhalten eine Programmversion, die primär darauf abzielt, deren Lebenskompetenzen im Bereich des Stressmanagements zu verbessern und den Rauchausstieg anhand etablierter Elemente des Programms MobileCoach Tabak (Haug & Paz Castro 2017a) zu fördern.

Im Anschluss an eine Online-Eingangsbefragung per Smartphone oder Tablet-Computer in der Schulkasse oder im Lehrbetrieb erhalten die Programmteilnehmenden basierend auf ihren demografischen, gesundheits- und lebenskompetenzbezogenen Angaben ein individualisiertes Kompetenz-Profil zu den im Programm adressierten Themenbereichen Selbstkompetenz (Stress in der Lehre, Stress in der Freizeit, Stress mit anderen Personen), Sozialkompetenz (auf andere zugehen, Bedürfnisse ausdrücken, Gruppendruck aushalten) und Gesundheitsverhalten (Tabak, Alkohol, Cannabis). Mittels der Ampelfarben grün, gelb und rot wird den Teilnehmenden signalisiert, in welchen Bereichen und Unterbereichen bereits ein hohes Kompetenzniveau vorliegt (grün) und in welchen Bereichen noch Verbesserungspotential (gelb oder rot) besteht.

Für einen Zeitraum von sechs Monaten erhalten die Teilnehmenden basierend auf ihren Angaben bei der Eingangsbefragung und regelmässigen

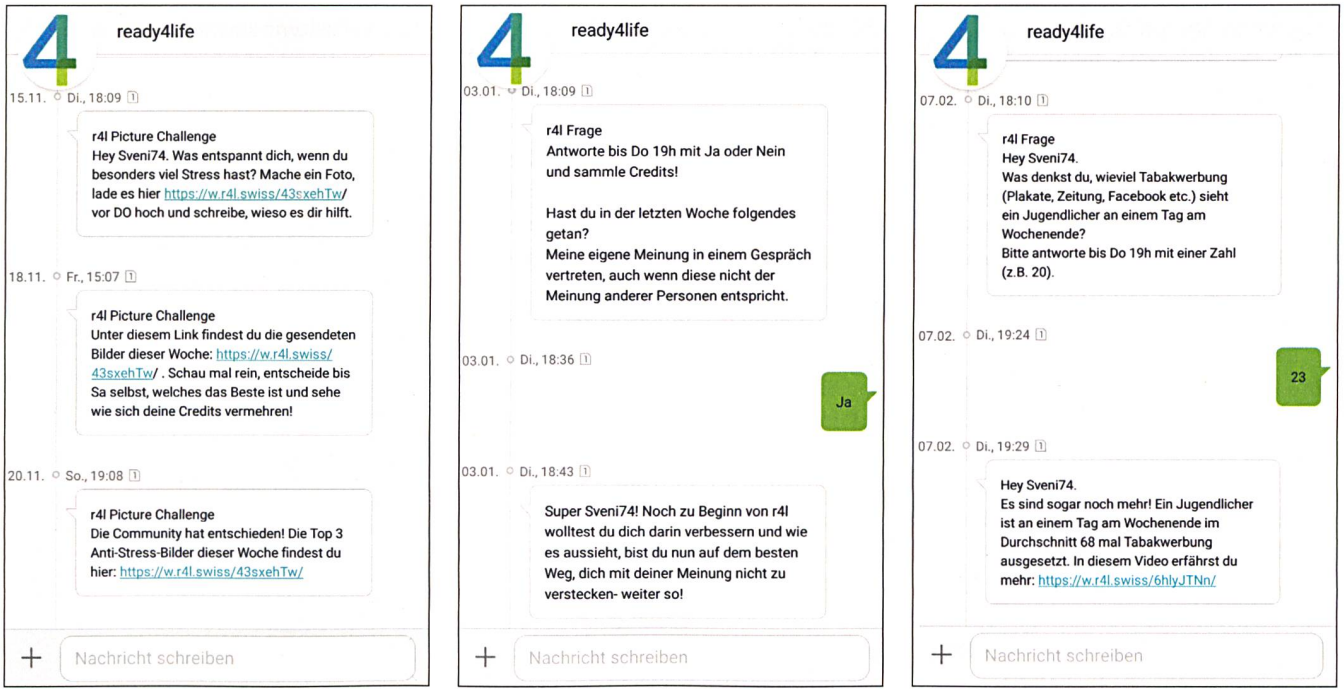


**Abb. 1: Beispielhafte SMS-Dialoge.**

Befragungen via SMS individualisierte Nachrichten zur Förderung ihrer Lebenskompetenzen. Tabakrauchende erhalten zusätzlich individualisierte Nachrichten zur Förderung des Rauchausstiegs.

Durch das Beantworten von Quizfragen und die Teilnahme an sog. Contests soll interaktiv die kognitive Auseinandersetzung mit den Programminhalten gefördert werden. Bei den Contests soll überdies ein sozialer Bezug zu anderen Programmteilnehmenden aus der Region, der sog. Community, hergestellt werden. Ein Anreiz zur aktiven Programmteilnahme entsteht durch die Verknüpfung mit einem spielerischen Wettbewerb, bei dem die Teilnehmenden Punkte sammeln können, welche die Chancen für attraktive Gewinne erhöhen, die nach Programmende verlost werden. Exemplarische SMS-Dialoge sind in Abbildung 1 dargestellt.

## Ergebnisse der Pilotstudie 2016/17

Innerhalb einer Pilotstudie im Schuljahr 2016/17 wurden primär die Machbarkeit und Akzeptanz des mobiltelefonbasierten Programms überprüft und Optimierungspotenziale eruiert. Teilnahme, Nutzung, Bewertung und Aspekte der Wirksamkeit des Programms wurden im Rahmen einer Prä-Post-Studie mit einer Eingangsbefragung und einer Nachbefragung nach Ende des sechsmonatigen Programms überprüft.

Die Ergebnisse der Pilotstudie (Haug & Paz Castro 2017b) zeigen, dass bei persönlicher Einführung des Programms in Berufsfachschulen vier von fünf Lernenden für die Teilnahme am Programm gewonnen werden können. So konnte in 18 Berufsfachschulen eine proaktive Rekrutierung von Teilnehmenden in 131 Schulklassen realisiert werden. Aus dieser Rekrutierung resultierten insgesamt 1'616 Programmteilnehmende. Rund 19 von 20 Teilnehmenden blieben bis zum Ende des sechsmonatigen Programms für dieses angemeldet, wobei dieser Anteil bei Nichtrauchenden (95.7%) höher war als bei den Rauchenden (92.3%). Drei von vier Teilnehmenden beteiligten sich an den SMS-Interaktionen und die einzelnen Programmelemente wurden überwiegend sehr positiv bewertet (Haug & Paz Castro 2017b).

Hinsichtlich der Wirksamkeit ergaben sich bei den Nichtrauchenden (Konsum von Zigaretten an weniger als drei Tagen im letzten Monat) positive Veränderungen bei den meisten der adressierten Lebenskompetenzen. So reduzierte sich der wahrgenommene Stress zwischen der Eingangs- und Nachbefragung, zwei von drei konstruktiven Stressbewältigungsstrategien wurden vermehrt eingesetzt und es zeigte sich eine Zunahme in den Sozialkompetenzen. Hinsichtlich des Substanzkonsums zeigte sich eine Abnahme in der Prävalenz riskanten Alkoholkonsums von 20.9% bei der Eingangsbefragung auf 16.2% bei der Nachbefragung.

Bei den Rauchenden (Konsum von Zigaretten an mind. drei Tagen im letzten Monat) konnten keine signifikanten Veränderungen bei den erhobenen Lebenskompetenzen festgestellt werden, dagegen zeigte sich eine deutliche Abnahme in der Prävalenz des problematischen Alkoholkonsums von 54.0% bei der Eingangsbefragung auf 38.5% bei der Nachbefragung und auch des Tabak- (100% vs. 78.9%) und Cannabiskonsums (59.1% vs. 46.5%).

## Optimierungen und Weiterentwicklungen

### *Modularer Programmaufbau*

Die im Schuljahr 2017/18 angebotene Programmversion beinhaltet drei Module mit jeweils unterschiedlichen Themenschwerpunkten. Lernende sollen dadurch die Möglichkeit haben, über drei Lehrjahre hinweg jeweils ein Modul zu durchlaufen. In Anlehnung an die Gliederung der Inhalte international etablierter Lebenskompetenzprogramme und an die Gliederung der bisherigen Programmversion in die Inhaltsbereiche BeYou, BeSmart und BeHealthy liegt der Themenschwerpunkt von Modul 1 auf den Selbstkompetenzen, insbesondere auf dem Umgang mit Stress und Emotionen, Modul 2 fokussiert auf Sozialkompetenzen und Modul 3 auf Gesundheit allgemein und die Widerstandsfähigkeit gegenüber dem Gebrauch von legalen und illegalen Substanzen.

Die drei Module sind jeweils in sich geschlossen und unabhängig voneinander durchführbar, wobei in der Regel der Einstieg über Modul 1 erfolgt. In jedem Modul erhalten regelmässig Rauchende, die bei der jeweiligen Eingangsbefragung zum Modul angeben, an mehr als drei Tagen im Monat Zigaretten zu rauchen, spezifische Information zur Förderung des Rauchausstiegs.

### *Individual- und Gruppenfeedbacks*

Bereits in der ersten Programmversion erhielten die Teilnehmenden im Anschluss an die Eingangsbefragung am Smartphone oder Computer eine individuelle Rückmeldung zu ihrem Stressniveau, ihren Sozialkompetenzen und ihrem Gesundheitsverhalten mittels der Ampelfarben grün, gelb und rot. Dieses Individualfeedback wurde in der neuen Programmversion dahingehend erweitert, dass überdies ein Vergleich der individuellen Angaben mit allen anderen Teilnehmenden am Programm sowie ein Vorher-Nachher-Vergleich möglich ist. Zudem ist dieses Feedback auch für eine Gruppe von Teilnehmenden (s. Abbildung 2, z. B. Lernende einer Klasse, Lernende eines Ausbildungsbetriebs) abrufbar.

Ziel des Individual- und Gruppenfeedbacks ist, durch den Vergleich mit einer grösseren Referenzgruppe realistische Einschätzungen der Lernenden hinsichtlich ihres Stressniveaus, ihrer Sozialkompetenzen und ihres Gesundheitsverhaltens aufzuzeigen, um damit die Motivation zur Änderung risikoreichen Verhaltens zu stärken. So wurde

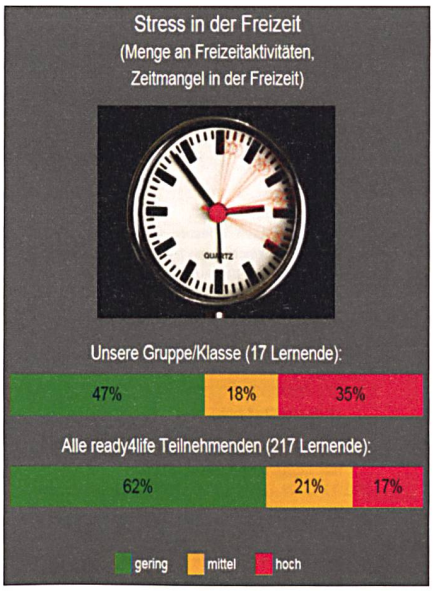


**Abb. 2: Ausschnitt des Gruppenfeedbacks.**

für verschiedene Verhaltensbereiche, insbesondere Tabakrauchen oder Alkoholkonsum, gezeigt, dass Jugendliche den Anteil anderer, die ein Risikoverhalten zeigen, üblicherweise überschätzen (Haug et al. 2011; Moreira et al. 2009) und dass die Rückmeldung realistischer Normwerte den Gruppendruck, z. B. zum Rauchen oder zum Alkoholkonsum, verringern kann.

Das Gruppenfeedback kann ausschliesslich durch zuvor geschulte Personen über eine passwortgeschützte Website abgerufen werden. Die Generierung und Besprechung des Gruppenfeedbacks ist bisher in der Regel von den Fachpersonen der Lungenliga übernommen worden. Denkbar ist jedoch, dass insbesondere Lehrpersonen in Berufsschulen und Berufsbildungsverantwortliche in Betrieben das Gruppenfeedback erstellen und die gruppenspezifisch relevanten Themen im Laufe des Programms oder im Anschluss daran vertiefen bzw. weiterbearbeiten.

Das Gruppenfeedback kann somit als Grundlage für eine persönliche Diskussion innerhalb einer Gruppe von Lernenden dienen. So können Lehrpersonen oder Berufsbildungsverantwortliche direkt im Anschluss an die Befragung bei einer Gruppe von Lernenden das Gruppenfeedback abrufen, als Präsentation zeigen und auf dieser Grundlage spezifische Lebenskompetenzen oder Gesundheitsverhaltensweisen diskutieren oder erörtern.

### *Verhaltens- und Verhältnisprävention*

Künftig soll es auch möglich sein, diese aggregierte Rückmeldung der online erfassten Individualdaten auf Gruppenebene für ein Coaching der Lehrpersonen oder der Berufsbildungsverantwortlichen zur gezielten Umsetzung von Massnahmen auf Verhaltens- und Verhältnisebene zu nutzen. So könnten z. B. den Bildungsverantwortlichen in Betrieben, in denen Lernende häufig über Zeitdruck klagen, gezielt Massnahmen zur Reduktion des Zeitdrucks vorgeschlagen werden, z. B. die Durchführung eines Seminars zum Zeitmanagement oder die Flexibilisierung der Arbeitszeit. Diese Erweiterung des Programms auf Lehrpersonen und Bildungsverantwortliche sowie die dadurch mögliche Berücksichtigung der Verhältnisse auf Klassen- und Betriebsebene könnte eine weitere Steigerung der Wirksamkeit des Programms erlauben.

**Literatur**

Haug, S./Paz Castro, R. (2017a): MobileCoach Tabak: Optimierung und Implementierung des Programms SMS-COACH zur Förderung des Rauchausstiegs bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen – Evaluationsbericht. Zürich: Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung.

Haug, S./Paz Castro, R. (2017b): ready4life - Förderung der Lebenskompetenz und des Rauchausstiegs bei Lernenden: Zusammenfassung der Ergebnisse der Pilotstudie 2016/17. Zürich: Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF.

Haug, S./Paz Castro, R./Kowatsch, T./Filler, A./Dey, M./Schaub, M.P. (2017): Efficacy of a web- and text messaging-based intervention to reduce problem drinking in adolescents: Results of a cluster-randomized controlled trial. Journal of Consulting and Clinical Psychology 85(2): 147-159. doi:10.1037/ccp0000138

Haug, S./Schaub, M.P./Salis Gross, C./ John, U./Meyer, C. (2013): Predictors of hazardous drinking, tobacco smoking and physical inactivity in vocational school students. BMC Public Health 13: 475. doi:10.1186/1471-2458-13-475

Haug, S./Schaub, M.P./Venzin, V./ Meyer, C./ John, U. (2013): Efficacy of a text message-based smoking cessation intervention for young people: A cluster randomized controlled trial. Journal of Medical Internet Research 15(8): e171. doi:10.2196/jmir.2636

Haug, S./Ulbricht, S./Hanke, M./Meyer, C./John, U. (2011): Overestimation of drinking norms and its association with alcohol consumption in apprentices. Alcohol Alcoholism 46(2): 204-209.

Moreira, M.T./Smith, L.A./Foxcroft, D. (2009): Social norms interventions to reduce alcohol misuse in university or college students. Cochrane Database of Systematic Reviews (3): CD006748.

Orth, B. (2016): Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2015. Rauchen, Alkoholkonsum und Konsum illegaler Drogen: aktuelle Verbreitung und Trends. BZgA-Forschungsbericht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Stockings, E./Hall, W. D./Lynskey, M./Morley, K. I./Reavley, N./Strang, J./Degenhardt, L. (2016): Prevention, early intervention, harm reduction, and treatment of substance use in young people. Lancet Psychiatry 3(3): 280-296. doi:10.1016/S2215-0366(16)00002-X

Windlin, B./Schneider, E./Marmet, S./Delgrande Jordan, M. (2017): Grundlagen der Tabakprävention für Kinder und Jugendliche im Setting Bildung: Analyse der internationalen Literatur und Einschätzungen von im Setting tätigen Akteurinnen und Akteuren in der Schweiz. Lausanne: Sucht Schweiz.