

Die interaktive Coaching-App

ready4life unterstützt Auszubildende in ihrer Gesundheit und im Umgang mit Menschen in ihrem sozialen Umfeld. Die App hilft bei der Bewältigung von Stress, der Lösung von Konflikten und dabei, den eigenen Weg zu gehen.



ready4life ist kostenlos nutzbar, ohne Werbung und In-App-Käufe.

Zwei Module auswählen und sich coachen lassen:

Jetzt das offizielle Einführungsvideo ansehen



ALKOHOL - Warum trinken wir eigentlich? Was ist zu viel? Wie kann ich risikoarm Alkohol trinken?

TABAK - Wie wirken Tabak und E-Zigaretten? Was macht Nikotin?

CANNABIS - Wie wirkt Cannabis? Was sind die Folgen vom Kiffen? Wie kann ich weniger konsumieren?

SOCIAL MEDIA & GAMING - Wie viel ist zu viel? Ab wann ist man süchtig? Wie kann ich mich besser regulieren?

STRESS - Was ist Stress und wie kann ich damit umgehen? Gibt es positiven Stress?

SOZIALKOMPETENZ - Wie werde ich sicherer im Umgang mit Anderen?



Das Projekt "PARI"

Die ready4life-App wird im Rahmen des Forschungsprojekts "Prävention bei Auszubildenden in Bezug auf Rauschmittelkonsum und Internetbezogene Störungen (PARI)" an deutschen Schulen evaluiert. Die Schulklassen werden zur Prüfung der Wirksamkeit des Programmes zufällig einer Interventions- oder Kontrollbedingung zugewiesen. Teilnehmende der Interventionsgruppe können sich 2 Module zur Bearbeitung in der App auswählen. Ein virtueller Coach (Chatbot) liefert wöchentlich Informationen zur Förderung der Lebenskompetenz und zur Reduktion des entsprechenden Risikoverhaltens sowie interaktive Elemente mit Quizfragen und Contests, wobei aktive Teilnahme die Chancen attraktiver Gewinne erhöht. Die Kontrollgruppe erhält Links zu Präventionsangeboten der BzGA.

Universität zu Lübeck
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Arbeitsgruppe S:TEP
Ratzeburger Allee 160
23538 Lübeck
agstep@uksh.de

In Kooperation mit:
Universitätsmedizin Greifswald
KFN Hannover
ISGF Zürich
Lungenliga beider Basel

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit