

## **Ready4life**

Digitale Gesundheitsförderung und Lebenskompetenztraining für Jugendliche

### **Ziele des Angebotes**

- Förderung der Lebenskompetenzen von Jugendlichen in den Bereichen Stressbewältigung, Sozialkompetenz, Medienkompetenz und Konsumverhalten
- Prävention von Suchtverhalten durch Stärkung der Selbstreflexion und Entscheidungsfähigkeit
- Förderung der psychischen Gesundheit und Resilienz
- Unterstützung von Vereinen und Jugendangeboten bei der Gesundheitsförderung
- Digitale Integration: Nutzung des ready4life-Coachings als ergänzendes Angebot im Freizeitkontext

### **Zielgruppe**

- Jugendliche ab 15 Jahren

### **Methoden**

- App-basiertes Coaching-Programm mit interaktiven Lernmodulen
- Anonyme „Ask the expert“-Funktion zu allen Themen
- Lehrpersonen erhalten begleitende Informationen zur Integration in den Unterricht

### **Themen**

- Stressmanagement und Selbstfürsorge
- Umgang mit social media und gaming
- Stärkung von Sozialkompetenzen und Konfliktfähigkeit
- Konsumverhalten und Risikobewusstsein (Alkohol, Tabak und Nikotin, Cannabis)
- Bewegung

### **Organisatorisches**

- Keine Einführung nötig; im Freizeitbereich können Jugendliche sich mit dem QR-Code auf dem Flyer direkt anmelden. (Flyer bei der Suchtprävention erhältlich)
- Dauer des Programms: individuell; je nach Nutzung durch die Jugendlichen (i.d.R. ca. 3 Wochen)
- Die Jugendlichen können selber auswählen, welche Themen und in welchem Tempo sie diese bearbeiten möchten
- Anonym und kostenfrei