

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 Schulen bei der systematischen Gesundheitsförderung
- Digitale Integration: Ergänzung zum Unterricht über die ready4life-App

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

- Kontaktaufnahme durch die Schule zur Termin- und Rolloutplanung
- Einführung durch die Suchtprävention (online oder vor Ort möglich)
- 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
- Teilnahmezertifikat für die Jugendlichen möglich