



**Promotion santé Valais**  
**Gesundheitsförderung Wallis**



**Medienmitteilung**

## **Ready4life – Die Coachingapp für junge Oberwalliser\*innen**

*Visp, 09.08.2022* – Im letzten Jahr profitierten rund 150 Oberwalliser Lernende von der Coaching-App «Ready4life». Die interaktive Applikation hilft jungen Menschen, Lebenskompetenzen aufzubauen und sensibler mit Suchtmitteln umzugehen. Ab August erscheint die App in neuem Gewand und ist neu auch für Schüler\*innen der Sek II verfügbar.

Insgesamt 13 Berufsschulklassen konnten im Schuljahr 2021/22 ihre Lebenskompetenzen mit der ready4life-Coachingapp verbessern. Aus den sechs Themen Stress, Sozialkompetenz, Tabak & Nikotin, Alkohol, Social Media & Gaming sowie Cannabis wählten die Teilnehmenden basierend auf ihrem Profil zwei Themen aus und erhielten für einen Zeitraum von jeweils acht Wochen pro Thema ein Coaching durch ein automatisiertes Dialogsystem, einen sogenannten Chatbot.

Der virtuelle Coach motivierte die Teilnehmenden zum Aufbau von Lebenskompetenzen und zu einem sensiblen Umgang mit Suchtmitteln, gab regelmässig Feedback und informierte zu den ausgewählten Themen in wöchentlichen Dialogen, innerhalb von Contests mit anderen Teilnehmenden (Bilderupload und Voting) und interaktiven Challenges (Umsetzen eines Verhaltensziels). Je aktiver die Teilnehmenden die App nutzen, desto mehr Credits können sie sammeln und so attraktive Preise gewinnen. Gesundheitsförderung Wallis überreichte im Schuljahr 2021/22 insgesamt neun Preise im Wert von 1200.- CHF.

Neu können auch Schüler\*innen der Sek II die App herunterladen. Carmen Tonezzer, Präventionsbeauftragte Sucht bei Gesundheitsförderung Wallis freut sich auf die neuste Version der App: «Das Programm ist ideal, um Jugendliche auf spielerische Weise über Suchtmittel aufzuklären und gleichzeitig ihre psychische Gesundheit zu stärken». Auch 2022/23 gibt es wieder attraktive Preise zu gewinnen. Gesundheitsförderung Wallis bedankt sich bei allen Sponsoren.

### **Ready4life**

[ready4life](#) ist ein nationales Projekt der [Lungenliga](#) und dem [Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung](#). Die Teilnahme ist kostenlos. Im Wallis wird ready4life von [Gesundheitsförderung Wallis](#) koordiniert.

### **Kontakt**

Carmen Tonezzer, Präventionsbeauftragte Sucht, Gesundheitsförderung Wallis

[Carmen.tonezzer@psvalais.ch](mailto:Carmen.tonezzer@psvalais.ch) +41 79 124 34 05