



Formular Schlussbericht Präventionsprojekte

Zu den einzelnen Fragen in diesem Formular erhalten Sie kurze Erläuterungen, wenn Sie die Maus über das i-Symbol  bewegen. Den vollständigen i-Text erhalten Sie, wenn Sie dem Link folgen (Ctrl+click). Falls nötig können Sie die vorgegebenen Felder vergrössern oder kopieren, um weitere Informationen aufzuführen.

1. Allgemeine Angaben

Name des Projekts

ready4life – die Coaching-App: Erweiterung des Moduls «Tabak & Nikotin» (Verfügung Nr. 326.5-2/56a)

Kontaktperson für Rückfragen

Claudia Künzli / Salome Kurth

E-Mail

c.kuenzli@lung.ch / s.kurth@lung.ch

Bitte beachten Sie

Dieses Formular wird bis und mit Kapitel 4 auf der TPF-Website publiziert. Kapitel 5 (Meilensteine der letzten Projektperiode) wird nicht veröffentlicht.

Unterschrift

Name

Claudia Künzli

Unterschrift

Datum

16.03.2026

2. Einschätzungen zum Projektverlauf

2.1 Einschätzung Projektergebnis

Wie beurteilen Sie generell den Verlauf und das Ergebnis des Projekts?



Bitte begründen Sie kurz Ihre Einschätzung.

Durch die Umsetzung der definierten Massnahmen konnte die Qualität des Moduls Tabak & Nikotin gesteigert sowie der Aktualität durch die Aufnahme neuer Tabak- und Nikotinprodukte und von im Vorfeld definierten Subthemen klar gesteigert werden.

2.2 Zusammenfassung

Bitte fassen Sie auf maximal einer Seite den Schlussbericht zusammen.

Die Inhalte des Moduls Tabak & Nikotin wurden auf weitere Tabak- und Nikotinprodukte wie (Einweg-)E-Zigaretten, Wasserpfeifen, Snus, Nikotinbeutel und Tabakerhitzer erweitert, um die Palette dieser Produkte der aktuellen Marktlage anzupassen. Innerhalb der Module wurden Subthemen wie Dual-Use, Passivrauch, Körpergewicht, sportliche Leistungen, Aussehen und Sexualität, Umwelt erweitert und für die aktuell herrschenden gesetzlichen Bestimmungen sensibilisiert.

Die Texte wurden unter Berücksichtigung der Chancengleichheit in «einfacher Sprache» umgeschrieben und Fachbegriffe verständlicher umschrieben. Auf Schachtelsätze wurde weitgehend verzichtet.

Die Zielgruppe wurde aktiv in die Überarbeitung der Modulinhalte einbezogen, eine Fokusgruppe hat das Programm vor dem Programmstart durchlaufen und Feedback zum Inhalt gegeben, das bei der Finalisierung aufgenommen wurde.

Das Erklärvideo wurde neu erstellt. Die als Avatare dargestellten Personen wurden durch reale Personen der Zielgruppe ersetzt.

Die Zeitbeschränkung auf 8 Wochen zur Modulbearbeitung und die Begrenzung auf 2 Module wurde abgeschafft. Alle Module können nacheinander in individueller Zeit durchgearbeitet werden.

Die Detailauswertung (im Anhang) geht auf die Nutzung des Moduls Tabak über die vergangenen Projektjahre ein. Wir interpretieren diese wie folgt:

- Das Interesse am Modul «Tabak & Nikotin» liegt über mehrere Projektjahre hinweg bei rund 23–26 % der Teilnehmenden konstant. Auch nach Einführung eines zusätzlichen Moduls («Bewegung») im Schuljahr 2024/25 bleibt die korrigierte Priorität bei rund 26 %.
- Die konstant hohe Priorisierung zeigt, dass das Thema weiterhin als relevant wahrgenommen wird. Nach Korrektur für die erhöhte Anzahl verfügbarer Module im Schuljahr 2024/25 bleibt die relative Nachfrage stabil im Bereich der Vorjahre (bei rund 26 %). Dies ist auch im Kontext einer stetig wachsenden Zahl digitaler Konkurrenzangebote zu sehen, gegenüber denen sich ready4life weiterhin behaupten konnte.
- Durch die vorgenommenen Änderungen konnte sich das Modul Tabak als das von der Zielgruppe am Dritthäufigsten genutzte Modul etablieren. Diese Teilnehmenden werden nebst den herkömmlichen Tabakprodukten seither auch zu den Risiken der neuen Tabak- und Nikotinprodukte sensibilisiert.
- Parallel zur Überarbeitung des Moduls zeigt sich eine leichte Veränderung im Risikoprofil der Teilnehmenden. Der Anstieg der Jugendlichen ohne Tabak- bzw. Nikotinkonsum in den letzten 30 Tagen ist gestiegen (+3.4 Prozentpunkte) und der gelegentliche Konsum ist zurückgegangen (–3.1 Prozentpunkte). Dies deutet auf ein insgesamt günstigeres Risikoverhalten der Teilnehmenden hin. Ob dieser Effekt ausschliesslich die Folge von ready4life (mit einführender Tabakpräventionslektion bei der Präsentation des Projektes) ist und/oder auf weitere Präventionsmassnahmen im Umfeld zurückzuführen ist, kann nicht abschliessend beurteilt werden.
- Die Adhärenz beim Modul Tabak konnte durch die Einführung des überarbeiteten Moduls im Schuljahr 2024/25 gegenüber Schuljahr 2023/24 um 7.8 % gesteigert werden (Zahlen basieren auf Abschlussquote des ersten Blocks, siehe Bericht Abb 11).
- Zur Programmadhärenz ist weiter zu sagen, dass die Inhalte zeitlich gestaffelt freigeschaltet werden. Der Abschluss des vierten Hauptblocks ist frühestens nach rund zwölf Tagen möglich, wodurch wiederholte Interaktionen mit dem Modul über mehrere Tage hinweg vorgesehen sind. Die Intervention ist somit nicht als einmalige Informationsvermittlung, sondern als längerfristige digitale Verhaltensbegleitung konzipiert.

- Wie bei vielen digitalen Präventionsprogrammen nimmt die Beteiligung über die einzelnen Themenblöcke hinweg ab. Dennoch interagieren die Teilnehmenden über mehrere aufeinanderfolgende Inhalte mit dem Modul, sodass die Intervention als schrittweiser Prozess funktioniert. Auch wenn die vollständige Abschlussquote vergleichsweise gering ist – ein Muster, das für Präventions-Apps typisch ist – stellen bereits der Modulstart sowie die Bearbeitung der ersten Inhalte wichtige Schritte im Veränderungsprozess dar.
- Konzeptionell orientieren sich die Inhalte am transtheoretischen Modell der Verhaltensänderung (Stages of Change). Dieses Modell geht davon aus, dass Verhaltensänderungen über mehrere Stadien hinweg erfolgen (z.B. Vorüberlegung, Absichtsbildung, Vorbereitung, Handlung und Stabilisierung). Frühe Interaktionen mit den Modulinhalten können daher dazu beitragen, Teilnehmende aus frühen Stadien der Verhaltensänderung in Richtung konkreter Veränderungsabsichten zu bewegen. Auch Teilnahmen an einzelnen Modulinhalten sind vor diesem Hintergrund als relevante Präventionswirkung zu betrachten.

3. Projektresultate

3.1 Wirkung des Projekts

Bitte beschreiben Sie die Wirkungsweise des Projekts.

- Das Modul Tabak & Nikotin wurde am dritthäufigsten zur Bearbeitung ausgewählt.
- 701 Personen bzw. 12.1% wählten Tabak & Nikotin als 1. Modul, 590 Personen bzw. 10.2% als 2. Modul. Dies entspricht einer kombinierten Modulwahl von 22.3% bzw. 1'291 Teilnehmenden. Damit ist die Wahl des Moduls Tabak & Nikotin im Vergleich zum Vorjahr um 2.9% leicht zurückgegangen.
- Das Modul Tabak & Nikotin wurde insbesondere dann gewählt, wenn bei der Eingangsbefragung die Ampelfarbe auf rot stand (67.9%).

Generelle Bemerkung:

Die Programmtreue hat über die Jahre weiter abgenommen und ist über alle Module hinweg zu beobachten. Die dagegen ergriffenen Massnahmen wie z.B. die Eröffnung und Betreuung eines r4l-spezifischen Instagram-Accounts haben nicht die intendierte Wirkung erzeugt. Dies hat verschiedene Ursachen, an welchen wir mit Hochdruck arbeiten.

3.2 Ziele des Projekts

Bitte beschreiben Sie, ob und wie gut Sie die einzelnen Ziele des Projekts erreicht haben.

Ziel 1

- Das Modul Tabak & Nikotin wurde um weitere Faktoren erweitert. Die Themen: Dual-Use, Passivrauchen, Regulierung des Körpergewichts, Auswirkungen des Konsums auf sportliche Leistungen und auf Aussehen und Sexualität, Umweltthemen (Littering, Wasserverschmutzung, etc.) wurden bei allen Tabak- und Nikotinprodukten eingebaut. Die aktuell gesetzlichen Bestimmungen wurden beschrieben und müssen laufend angepasst werden.
- In Ergänzung zur herkömmlichen Zigarette wurde das Modul mit den aktuellen Tabak- und Nikotinprodukten (Einweg-)E-Zigaretten, Wasserpfeifen, Snus, Nikotinpouches, Tabakerhitzer ergänzt. Der Markt wird in Zusammenarbeit mit der AT-Schweiz laufend beobachtet und neue Produkte werden für die Aktualisierung des Moduls im nächsten Schuljahr vorgemerkt.
- Für die Überarbeitung des Moduls wurden die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu den Produkten und zum Konsumverhalten beigezogen. Auch hierbei arbeiten wir eng mit der AT-Schweiz zusammen.

Ziel 2

Zur besseren Erreichung von sozial benachteiligten Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Migrationshintergrund wurden Texte und Chat-Dialoge in «einfache Sprache» angepasst. Dabei wurde weitgehend auf Fachbegriffe verzichtet oder diese wurden erklärt. Auf mehrteilige Sätze oder Schachtelsätze wurde weitgehend verzichtet. Sämtliche Modulinhalt wurden von einer Fokusgruppe der Zielgruppe begutachtet, Änderungsvorschläge wurden umgesetzt.

Ziel 3

Die Zielgruppe wurde in die Überarbeitung/Erneuerung der Module mit einbezogen. Die über den Instagram-Account eingegangenen Feedbacks wurden ebenfalls berücksichtigt. Einschränkend muss festgehalten werden, dass der partizipative Einbezug der Zielgruppe nicht vollumfänglich gelungen ist, da sich die Jugendlichen nicht über einen längeren Zeitraum verpflichten wollten.

Ziel 4

Die Settings, in welchen die Teilnehmenden rekrutiert werden, bietet eine ideale Ausgangslage, ob die Chancengleichheit zu gewährleisten, da bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die eine Berufslehre

absolvieren die Tabakprävalenz über dem Durchschnitt der Gesamtpopulation in diesem Alter ist. Die Auswertungen zeigen zudem eine ausgewogene Teilnahme in Bezug auf das Geschlecht (47% männlich, 52.1% weiblich, 0.9% divers).

Ziel 5

Das Erklärvideo wurde neu erstellt. Die als Avatare dargestellten Personen wurden durch reale Personen der Zielgruppe ersetzt. Das Video entspricht nun der Lebenswelt der Jugendlichen und jungen Erwachsenen und kommt bei der Zielgruppe gut an.

Auflagen gemäss Brief des TPF vom 6.3.2023

- Prüfung der Möglichkeit zur Reduktion auf ein einziges Thema innerhalb der achtwöchigen Dauer: diese Massnahme wird im Schuljahr 2026/27 umgesetzt.
- Aufgrund des Ausstiegs der Lungenliga Zentralschweiz (LU, ZG, OW, NW) aus dem Projekt konnte die Anzahl teilnehmender Schulklassen nicht gesteigert werden. Nebst der Quantität kommt dem Einbezug der Lehrkräfte eine besondere Bedeutung zu. Deren Engagement soll ab Schuljahr 2026/27 mit gezielten Massnahmen verbessert werden.
- Wir sehen verschiedene Möglichkeiten, das Thema «Denormalisierung» bei der Bewerbung des Projektes in den Schulklassen sowie im Programmverlauf aufzunehmen.

3.3 Wirtschaftlichkeit

Reflektieren Sie bitte die Wirtschaftlichkeit Ihres Projekts.

- Aufgrund wirtschaftlicher Überlegungen ist die Bewerbung von r4l über (Berufs-)Schulklassen eine kostengünstige Möglichkeit, mit welcher wir sowohl die primäre Zielgruppe (Jugendliche / junge Erwachsene) als auch die sekundäre Zielgruppe (Bezugspersonen) erreichen.
- Die Interventionen in den Schulen und (in bestimmten Kantonen) in den Betrieben bewähren sich nicht nur in Bezug auf die Nutzung der Coaching-App von ready4life sondern auch, um im Rahmen einer (Doppel-)Lektion die wichtigsten Botschaften zur Tabakprävention zu deponieren. Diese Inputs sollen in Zukunft national harmonisiert werden. Dies bietet die Gelegenheit, Botschaften zur Denormalisierung zu platzieren.
- Das Kosten-/Nutzenverhältnis zwischen kantonalen Aktivitäten und Anzahl Teilnehmender ist kantonal höchst unterschiedlich. Die Gründe dafür sehen wir einerseits im föderalen System, sie haben aber auch mit den Fachpersonen zu tun, die in die Klassen gehen. Je näher diese Personen (altersmässig) an der Zielgruppe sind, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie sich bei ready4life anmelden.
- Die Anzahl Anmeldungen in der Coaching-App von ready4life ist mehr als zufriedenstellend. Höchste Priorität zur Steigerung der Wirtschaftlichkeit hat jedoch die Steigerung der Programmtreue. Daran arbeiten wir für das Schuljahr 2026/27 mit Hochdruck.

4. Reflexion

Bitte legen Sie detailliert dar, welche Erkenntnisse Sie aus dem Projekt gezogen haben.

4.1 Generelle Reflexion

Aufgrund der Kündigung der nationalen Projektleitung per Februar 2025 und dem dadurch entstandenen Vakuum, fehlte über mehrere Monate der operative Lead im Projekt. Den Mitgliedern der Arbeitsgruppe fehlte dadurch eine verlässliche Ansprechperson, was sich negativ auf deren Motivation ausgewirkt hat. Dies hat die Lungenliga Schweiz dazu veranlasst, das Projekt früher als geplant zu übernehmen (per 1.9.2025 statt per 1.1.2026). Die neue Projektleiterin Salome Kurth hat in der Zwischenzeit ihre Aufgabe übernommen und ist zusammen mit der Bereichsleitung daran, sich einen Überblick über das komplexe Projekt zu verschaffen.

Es stehen wichtige strategische Entscheidungen an, die insbesondere dazu führen sollen, die Programmtreue zu steigern. Ausserdem werden Ideen diskutiert, wie die Struktur aller nationalen Präventionsprojekte der Lungenliga verschlankt werden können. Die Steuergruppe von r4l wird sich zu diesem Zweck im Oktober 2025 treffen.

Mit welchen Massnahmen die Programmtreue gesteigert werden kann, haben wir in unserem Finanzierungsgesuch vom 1.10.2024 dargelegt, dem der TPF mit Verfügung Nr. 326.5-3/37 entsprochen hat. Zusammengefasst ist darin beschrieben, dass wir die Modulinhalte der Realität der Zielgruppe weiter anpassen werden. Dazu gehört einerseits die Kürzung der Dialoge, um der verkürzten Aufmerksamkeitsspanne der Jugendlichen besser gerecht zu werden. Ein wichtiger Aspekt liegt auf der teilweisen Integration von KI-generierten Inhalten. Zudem werden wir die Inhalte entlang dem Transtheoretischen Modell der Verhaltensänderung für die Teilnehmenden weiter individualisieren. Des Weiteren werden wir den Kontakt zu den Lehrpersonen bzw. Berufsbildungsbetreuenden intensivieren, um der Intervention weiter Gewicht zu verleihen.

Die Überarbeitung der Modulstruktur umfasste mehrere zentrale Anpassungen:

- Reduktion von 12 Blöcken auf 4 Hauptblöcke mit optionalen Nebenblöcken
- mehr Flexibilität und Selbstbestimmung bei der Auswahl der Inhalte
- ein klarerer roter Faden innerhalb des Moduls

Diese Struktur reduziert die kognitive Einstiegshürde, ermöglicht eine stärker personalisierte Nutzung und erhöht die wahrgenommene Autonomie der Teilnehmenden. Solche Faktoren gelten als wichtige Voraussetzungen für Engagement und Adhärenz in digitalen Präventionsprogrammen.

Die Überarbeitung des Modulaufbaus reagiert auf eine bekannte Herausforderung digitaler Präventionsprogramme: den Nutzerschwund im Verlauf der Intervention. Durch eine vereinfachte Struktur, klarere Progression und optionale Inhalte sollen Einstieg und Durchhaltefähigkeit verbessert werden.

Trotz struktureller Anpassungen und zunehmender Konkurrenz im digitalen Umfeld bleibt die Reichweite des Programms mit rund 6'000–7'000 Teilnehmenden pro Jahr weiterhin hoch.

4.2 Reflexion zu spezifischen Themen

Zielgruppe

Die Programmtreue hat über die letzten Jahre hinweg laufend abgenommen. Wir führen dies darauf zurück, dass die Eingangsbefragung sowie die Dialoge zu lang sind und die Konzentration und das Interesse, beim Programm zu bleiben dadurch beeinträchtigt werden. Wir werden diese Problematik bei der Aktualisierung der App für 2026/27 angehen. Dabei sollen bestimmte regelbasierte Antworten durch den Einsatz Künstlicher Intelligenz ersetzt werden. Durch den Einsatz einer Fokusgruppe der Zielgruppe verfolgen wir laufend, ob wir uns auf Kurs befinden.

Chancengleichheit

a) Massnahmen im Bereich Chancengleichheit

Durch die Überarbeitung der Dialoge im Modul Tabak/Nikotin (einfache Sprache) konnte zur Steigerung der Chancengleichheit beigetragen werden.

s. auch Beschreibung zu Ziel 4.

b) Berücksichtigung der Zielgruppe

- Bei der Überarbeitung des Programminhalts wird jeweils eine Fokusgruppe beigezogen, die Feedback zu den Inhalten gibt.
- Die Programtteilnehmenden werden jeweils dazu befragt, wie das Programm verbessert werden kann.
- Die Zielgruppe zeigt wenig Bereitschaft, sich über einen längeren Zeitraum zur Mitarbeit zu verpflichten. Die intensivere Mitarbeit müsste zudem finanziell abgegolten werden.

c) Handlungsmöglichkeiten und Hindernisse

Um die Chancengleichheit weiter auszubauen, müssten die weiteren Module ebenfalls in einfache Sprache «übersetzt» werden. Dies ist bei 6 weiteren Modulen und 3 Landessprachen ein grosser (finanzieller) Aufwand.

Zusammenarbeit

Die Erneuerung des Moduls Tabak/Nikotin erfolgte in enger Zusammenarbeit mit der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS) sowie mit der Suchprävention der Bezirke Affoltern und Dietikon (SUPAD). Dabei wurde die wissenschaftliche Evidenz sowie die Lebenswelt der Zielgruppe beigezogen. Sämtliche an der Umsetzung von ready4life beteiligten Partner (insbesondere die Kantonalen Lungenligen aber auch die ZFPS, Fondation02, der Kanton Schwyz, Gesundheitsförderung Liechtenstein) haben zur Bekanntmachung des neuen Modulinhalts beigetragen.