

MobileCoach Alkohol

Das Projekt ist ein mobiltelefonbasiertes App-Programm zur Reduktion des Rauschtrinkens und zur Förderung eines verantwortungsvollen Umgangs mit Alkohol für Jugendliche und junge Erwachsene ab 15 Jahren. Drei Monate lang werden die Jugendlichen via Chatbot-Coach begleitet.

Inhalt / Ablauf

Vor Ort vermittelt eine Fachperson während einer Unterrichtslektion Wissen zu Alkohol. Anschliessend laden sich interessierte Jugendliche die App herunter. Eine anonyme App-Eingangsbefragung zu ihrem Gesundheitsverhalten und Alkoholkonsums hilft dem Chatbot, die Jugendlichen massgeschneidert zu begleiten.

Im Anschluss an diese eine Lektion, begleitet ein individualisierter Chatbot-Coach über einen Zeitraum von drei Monaten die Jugendlichen. Die Kommunikation erfolgt auch zu Zeiten, bei der tendenziell am meisten Alkohol getrunken wird. Quizfragen, Kurzfilme, persönliche Challenges und Contests ergänzen das Angebot. Je mehr die Jugendlichen aktiv teilnehmen, desto mehr Credits gibt es. Die Gewinnchancen steigen, je mehr Credits man gesammelt hat. Es besteht auch in der Mitte der Aktionszeit die Möglichkeit, einen «realen» Chat mit einer Fachperson zu führen. Nach der Programmzeit kann man an einer Abschlussbefragung teilnehmen. Der Datenschutz ist gewährleistet.

Zielgruppe / Anmeldung

Lernende aus Gymnasien ab 15 Jahren im Kanton Bern. Lehrpersonen können ihre Klasse ab sofort telefonisch oder via Mail anmelden (Schuljahr 2021/2022).

Kosten

Kostenlos

Evaluation

Die Evaluation des Forschungsprojektes zeigte eine gute Akzeptanz und deren Wirksamkeit.

Weitere Informationen

Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung

<https://www.isgf.uzh.ch/de/projects/addiction/alcohol/mobile-coach-alcohol-app.html>

Kontakt

Markus Wildermuth

031 398 14 55

markus.wildermuth@suchtpraevention.org

www.besofr.blaueskreuz.ch/praevention/angebote-kt-bern/workshops