



# → ready4life

## Die digitale App und ihr Einsatz im Alltag

ready4life ist ein Coaching-Programm für Jugendliche und junge Erwachsene zur Förderung von Stress- und Sozialkompetenzen, zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit gegenüber riskantem Substanzkonsum (Alkohol, Tabak, Cannabis), zur Vorbeugung problematischer Internet- und Smartphone-Nutzung, sowie zur Steigerung körperlicher Aktivitäten.

ready4life hat sich zum Ziel gesetzt, Jugendliche frühzeitig zu sensibilisieren und ihre Ressourcen zu stärken, um sie in ihrer Gesundheit zu fördern und einer möglichen Suchtentwicklung vorzubeugen. Mittels diverser Tools wird die Selbstreflexion angeregt. Die Themen können von den Jugendlichen entsprechend ihrer Interessen ausgewählt und bearbeitet werden.

### Inhalte

- Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen
- Förderung von Lebenskompetenzen
- Funktionen und Inhalte der ready4life-App
- Konkrete Möglichkeiten ready4life in der Arbeit mit Jugendlichen einzusetzen

### Zielgruppe

Interessierte Fachkräfte aus der Jugendarbeit

### Referentin

Mag.<sup>a</sup> (FH) Nicole Hartmann  
Institut Suchtprävention, pro mente OÖ

### Veranstaltungsort

online via ZOOM

### Dauer

2,5 Stunden

### Termin

6. Oktober 2026  
9.00 - 11.30 Uhr

### Kosten

Diese Veranstaltung ist kostenlos!

### Kontaktperson

Mag.<sup>a</sup> (FH) Nicole Hartmann  
E-Mail: [nicole.hartmann@praevention.at](mailto:nicole.hartmann@praevention.at)  
Telefon: 0732 / 77 89 36 - 57

